

С.К. Нартова-Бочавер, К.А. Бочавер, С.Ю. Бочавер

**ЖИЗНЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО СЕМЬИ:
объединение и разделение**



МОСКВА

2011

УДК 159.923

ББК 88.73

Н 30

Серия «Расширение горизонтов»

Нартова-Бочавер С. К., Бочавер К. А., Бочавер С. Ю.

Н 30 Жизненное пространство семьи: объединение и разделение. — М.: Генезис, 2011. — 320 с. (Расширение горизонтов).

ISBN 978-5-98563-247-7

В книге обсуждаются остроактуальные вопросы организации жизненного пространства семьи: территории, временного режима, владения семейными и личными вещами. Аргументируется право каждого человека на приватность. Жизнь и развитие семейной системы рассматриваются с точки зрения построения и нарушения личностных границ. Анализируются типичные конфликты, возникающие между родителями и детьми, супругами, другими членами семьи. Книга снабжена упражнениями на самопознание и самодиагностику.

Адресована практическим психологам и другим специалистам, а также широкому кругу читателей, заинтересованных в укреплении семейных ценностей.

ISBN 978-5-98563-247-7

УДК 159.923

ББК 88.73

© Нартова-Бочавер С.К., Бочавер К. А.,
Бочавер С. Ю., 2011

© Издательство «Генезис», 2011

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мировая психология современности отличается необыкновенным разнообразием, так что каждый исследователь или практик может найти для себя в ее недрах нечто важное и интересное. Удалось это и нам, и мы хотели бы поделиться результатами своих изысканий и размышлений с широким кругом читателей, интересующихся вопросами самопознания.

Материалы, изложенные в этой книге, могут быть отнесены к трем проблемным областям современной науки, быстро развивающимся и вызывающим высокий интерес: психологии жизненной среды, психологии повседневности и экологической семиотике. При необыкновенно высокой авторитетности этих областей знания за рубежом в России нет учебников, которые позволили бы подготовить соответствующих специалистов, и недостаточно собственных исследований, содержащих культурно-специфическую информацию о том, как россияне создают, адаптируют и обживают жизненное пространство.

Психология жизненной среды занимается взаимодействием и взаимовлиянием человека и разнообразных условий его жизни — временных, пространственных, ценностных, природных. Психология повседневности акцентирует типичные для каждого способы и технологии жизни, отвлекаясь от изучения экстремальных ситуаций, но признавая существование повседневных стрессов. Наконец, экологическая семиотика анализирует процесс наделяния объектов и событий субъективным смыслом, в силу чего каждый человек, разделяя «объективные» условия жизни с другими, все же находится в своем собственном психологическом пространстве.

Мы решили написать эту книгу, надеясь восполнить существующий пробел и намеренно ограничиваясь пространством внутрисемейных отношений, которые раньше редко обсуждались в психологии, однако интересуют каждого. Нам кажется, что в мире интер-

претаций особенно важно не соскользнуть в совершенную субъективность, и поэтому мы решили включить в книгу краткие изложения малоизвестных в России академических исследований. Мы работаем в области психологического консультирования, и у нас накопилось много историй о тех трудностях, которые переживают люди в связи с неумением отстоять собственные границы, поделиться своим с другими и создать общее бытие. Мы считаем, что самые сильные обобщения осуществляются не наукой, а искусством, и потому мы старались по возможности обращаться к мировой литературе. Наконец, важно, что мы принадлежим к одной семье, и хотя наши опыты, разумеется, не идентичны, мы имеем редкую возможность увидеть одни и те же факты глазами другого, но близкого человека и таким образом преодолеть ограниченность, неизбежную для каждого из нас в отдельности. Значит, у нас есть четыре аргумента для того, чтобы ожидать, что результат нашей работы будет достаточно убедительным и полезным для групп читателей с разными жизненными историями, уровнем образования, интересом к психологии и, конечно, бытовыми привычками.

Мы адресуем нашу книгу широкому кругу читателей. Исследователи найдут в ней отсылки к современным научным работам и библиографический список, который не исчерпывается отсылками в самом тексте и обладает, на наш взгляд, самостоятельной ценностью. Студенты и молодые ученые смогут сформулировать для себя интересную и перспективную тему научной работы. А люди с широким кругозором, не занимающиеся психологией профессионально, обязательно откликнутся на литературные примеры и рекомендации относительно того, как сделать жизненное пространство источником жизнестойкости и радости.

Хотелось бы выразить глубокую признательность коллегам и учителям, которые стимулировали наше мышление и творчество и оказывали поддержку, ученикам, которые проявили мужество и готовность к научному риску, изучая совершенно новые для отечественной науки явления, а также всем членам нашей большой семьи.

ВВЕДЕНИЕ

Что может быть доказательством того, что человек существует? В чем он проявляется и что оставляет после себя? Есть ли нечто такое, о чем он с уверенностью может сказать: «Мое»? И что для этого нужно иметь? Иметь и быть — это совсем различные или все же пересекающиеся понятия? Из-за чего человек ссорится с близкими и воюет с чужими, что мотивирует его к принятию решений, размышлениям и вообще — к жизни?

Жил когда-то известный философ, который бы ответил на все эти вопросы одним словом: сознание. Я мыслю, следовательно, существую. Пока я мыслю, я жив; а если я перестану мыслить, мне все равно, что останется в мире, будет ли он вообще существовать или нет. Однако не все согласятся с Декартом в том, что сознания действительно достаточно. Во-первых, окружающие не всегда догадываются, что мы мыслим, тем более — о чем, это нужно как-то проявить. Во-вторых, не каждый человек считает, что мыслить — главное в жизни, и кому-то больше нравится путешествовать, любить, сажать цветы, — да мало ли что еще!

Вот и получается, что мы убеждаем себя и других в том, что мы есть, через повседневные или героические поступки, которые изменяют мир и нас самих. И в этих поступках обязательно участвуют другие люди, природа, живые существа, место, время, — бытие. Человек всегда существует где-то, когда-то и с кем-то. Бытие дано человеку не навсегда, а лишь на время, и даже в течение этого времени он делит его с другими. Иногда по доброй воле и с любовью, иногда — вынужденно и неохотно. Но всегда присутствуют в нашей жизни свое и чужое, а также близкие и незнакомцы — в зависимости от того, по какую сторону границ они находятся.

В мире животных каждое существо имеет личную территорию или участок для гнездования, необходимые ему, чтобы прокормить себя и свое потомство, семью. Это нужно для того, чтобы жизнь продолжалась, чтобы не было путаницы, борьбы за пищу и взаим-

ного уничтожения. Границы — это правила и порядок. Их не обязательно обозначать чертой, все живущие вблизи границ и так знают, какое место кому принадлежит.

У нас, людей, границы относятся не только к физической территории. Разделение на свое-чужое распространяется на все стороны человеческого опыта: вещи, манера одеваться, произношение, привычки, доступность номера телефона и времени, выделяемого для бесед, — все это может служить маркерами общности или, напротив, чуждости людей. Узнают и квалифицируют друг друга как своих выпускники одного университета, уроженцы одного городка, люди, которые носят одну форму одежды, любят читать одни книги, слушают одного певца. Общее бытие сближает, потому что не нужно тратить энергию на распознавание непонятного нового.

А иное — настораживает, вызывает недоверие. Это может измениться, но для изменения требуется время.

Свои и чужие — тоже не навсегда. Аванс доверия, данный своему, может не оправдаться, и тогда его объект перемещается за границы, к чужим. То есть он может продолжать жить и работать там же, где и раньше, однако ему не рады, если он звонит после работы, его не зовут в гости и не обсуждают с ним новости. Формально свой, фактически — чужой. Как много людей время от времени чувствуют себя именно так!

Незнакомец также может стать своим и любимым, иначе люди вообще не могли бы сближаться. Но это редко случается сразу, а чаще зарабатывается общим опытом совпадения вкусов, взглядов, взаимной надежности.

Наша книга — о тех границах, без которых немислимо человеческое бытие и которые могут иметь разную природу. Дверь или забор — граница ясная и честная, она сразу предупреждает о том, что входить без приглашения не стоит. А вот если в автобусе или просто на улице вы никуда не можете спрятаться от длинного вязкого разговора, который везде настагает, догоняя навязчивыми

подробностями авторемонта, воспитания детей или даже пылкой любви — но чужой, не вашей, — то где это происходит, внутри или вне ваших границ? И почему так сильно действует?

Каждый человек, перемещаясь во времени или пространстве, несет вокруг себя невидимую оболочку того, что он считает своим. Для кого-то это люди, для кого-то — Идея, для кого-то — всего лишь большая сумка. И хотя нет на свете ничего такого, без чего человек в конечном счете не мог бы прожить, он все-таки этим дорожит. И потому, сближаясь, люди впускают в этот невидимый пузырь Другого вместе со всем скарбом его мыслей, вещей и вкусов, а расставаясь — лишаются того, что долго было общим.

И то и другое значительно, потому что человеческое существо стремится к очень разным вещам, к тому же одновременно: оно готово многим поступиться, чтобы избежать одиночества, и от многого отказаться, чтобы сохранить себя. Баланс совместного и частного присутствует в любом акте человеческой жизни. Наиболее интенсивно процессы объединения-разделения психологического пространства происходят в семье. Между близкими людьми существуют особенно эмоционально напряженные отношения, здесь нет пустяков и мелочей, любое бытовое взаимодействие содержит в себе подтекст, неявное послание, в котором есть и оценка другого человека, и отражение чувств к нему. Кто занимает лучшее место на кухне? Кто начинает банку со сгущенкой, а кто ее заканчивает, «чтобы не пропадало», соскребывая засохшие капли со дна? Кто не заботится тем, чтобы закрывать за собой дверь в туалет? Почему ребенок, возвращаясь из школы, регулярно теряется по дороге, и где именно он теряется? Кто выходит в кухню, когда ужин уже закончился? Кого невозможно отучить сидеть за компьютером с чашкой и бутербродом? И почему мать семейства из года в год готовит суп с ненавидимым всеми жареным луком, который члены семьи устало извлекают из тарелки?

На все эти вопросы можно дать по крайней мере несколько ответов, в которых неизбежно появятся слова «любит», «уважает»,

«презирает», «игнорирует». А еще больше ответов появится, если мы поставим вопрос иначе: для чего все это? Для чего сын или дочь открывают новую банку со сгущенкой, хотя прежняя еще не закончилась? Для чего мать, недовольно ворча и опасаясь полноты, все же это молоко потом доедает? В чем смысл этого послания семье — желание получить сочувствие, право не следить за собой, или просто она очень любит сгущенку, но стесняется есть «детский» продукт и позволяет себе это под предлогом проявления хозяйственности?

Можно бесконечно играть с поиском смыслов происходящего. Но прочная семейная лодка не разбивается о быт; быт — не альтернатива бытию. Можно поэтизировать быт, можно принимать его, суть остается одной: отторжение быта — это отторжение общего бытия. Бытие порождает человеческие проблемы, но оно же и решает их. Поэтому бытовые привычки, милые или неприятные, служат ответом на разные неосознанные послания других членов семьи, и они же помогают человеку успокоиться и сохранить свое достоинство.

Способы разделения пространства и способы сохранения своего, неразделенного, на самом деле практически одни и те же. Чем надежнее у человека чувство уверенности в обладании «своим», тем легче ему этим добровольно поделиться. И наоборот, известно, что запретный плод сладок. От него трудно отказаться, даже если он на самом деле кислый или горький. Потому что, удерживая его, человек оберегает свои границы и тем самым — самого себя. А кто же не станет себя защищать?

В разных странах свое и общее ценится по-разному. Так, известный голландский психолог Г. Хофстеде даже разделял все человеческие культуры на коллективистические и индивидуалистические: в первых допускается очень высокий уровень контроля над личной жизнью, во вторых высоко ценится частная жизнь и личная автономия. Однако независимо от характера социального устройства чувство собственности по отношению к разным составля-

ющим своей жизни представляет собой основу самоуважения, психологического благополучия и личного счастья человека. В нашей стране общее и общественное на протяжении многих лет ставилось выше личного, что и привело к массовой утрате чувства собственного достоинства и деформированным способам обретения и сохранения «своего» — в частности, массовой алкоголизации как уходу в тот мир, где реальность не раздражает. Должно было смениться поколение, для того чтобы частная и семейная жизнь вновь стала ценностью, а личная собственность перестала быть «капиталистическим пережитком». Однако мировоззренческие различия между поколениями и порождаемые ими семейные конфликты очень часто связаны с различным пониманием бытовых прав и свобод членов семьи.

Психологи чаще изучают внутренний мир человека, иногда забывая о том, что его окружает. А между тем внутреннее и внешнее способны превращаться друг в друга. Все сущее, как известно, рождается сначала в воображении, затем в воле, и лишь потом — в действии. Действие, в свою очередь, остается в воспоминаниях. Человека нельзя оторвать от его привычек, а если сделать это насильственно, то поиск «своего» приведет его либо к психологу, либо к психиатру.

Понять «тайный», а на самом деле просто неизученный смысл бытовых привычек, действий и поступков, которые могут быть посланиями, предупреждающими об изменениях в семье или уже фиксирующими эти изменения, — можно, если знать язык атрибутов человеческого бытия — вещей, территории, привычек, жизненной философии. Это понимание сделает семейную жизнь более объемной, а членов семьи — более чувствительными в распознавании прозрачных границ психологического пространства близких людей, внедрение в которое разрушает взаимное доверие и уважение. Ибо, как говорил Конфуций, «по своей природе люди близки друг к другу, но по своим привычкам они далеки» (Классическое конфуцианство, 2000. Т. 1, с. 191).

Глава 1

ЧЕЛОВЕК И ЕГО АТТРИБУТЫ

Языки повседневной жизни

Люди чаще всего взаимодействуют при помощи слов. Мы склонны верить тому, что говорят другие, и тому, что мы говорим сами. И нечасто задумываемся о том, что слова скрывают, в чем они неточны и что еще, кроме слов, присутствует в человеческой жизни. Чем, кроме слов, человек пользуется, чтобы воспринимать, мыслить, любить? Для чего человеку не хватает слов? И когда они — явно лишние?

Человеческая жизнь — это практика; чаще всего жизнь начинает осмысливаться, если в этой практике возникают проблемы. И тогда появляется сразу множество вопросов — от традиционных «Кто виноват?» и «Что делать?» до вопросов-гипотез, вопросов-предположений и мечтаний о том, как сделать жизнь оптимальной или счастливой. Удивительно, но нам легче описать свои трудности, чем выразить, чего же на самом деле хочется, и приступить к реализации задуманного — это связано со свойствами человеческого языка, в котором содержится намного больше слов для описания всего неблагоприятного, мешающего жить, чем для выражения того лучшего, без чего не бывает человеческого существования. И потому, если мы спрашиваем кого-нибудь о его страданиях, он найдет множество точных и убедительных слов, понятных каждому. Однако если ему захочется рассказать, насколько полна и насыщена его жизнь, он сможет лишь уподобить ее чему-то другому, провести аналогию, использовать метафору. Осознается проблемное, но трудно понять естественное и благополучное, то, что привычно, «нормально».

Почему это так? Наверное, потому что язык — это достаточно поздно возникшее в истории человечества явление; много тысяче-

летий люди строили свое бытие, но языка у них не было. И когда возникла речь, стало ясно, что долгий опыт доязыковой жизни привел к тому, что не все мысли и желания можно выразить словами. Иногда мы используем жесты, иногда — поступки, иногда посланиями к другому оказываются наши перемещения в пространстве, бытовые и режимные привычки и тому подобное. Не все и не всегда оформляется словами. Но мы, люди, склонны забывать свою историю и недооценивать то, что существует естественно, но неосознанно.

Поэтому очень часто поступки и действия противоречат речевым посланиям, и человек живет как бы в двух рядах значений: один облечен в слова, понятен, отчетлив и принимаем, а другой — молчалив, но действен. Когда они не совпадают, психологи говорят о так называемых двойных посланиях: например, девушка, собирающаяся на последнее, по ее планам, свидание и произносящая прощальные слова, может одновременно надеть свое самое красивое платье и сделать самую необыкновенную прическу. Конечно, ее молодому человеку будет труднее ее отпустить, и логичнее было бы ей для достижения своей цели надеть что-то старое, прийти на свидание с немытой головой и без макияжа. Но она поступает иначе. Это может означать, что ее решение не окончательно и она не готова прощаться сейчас. Однако если мы будем анализировать только слова, то множество оттенков отношений останутся незамеченными.

Представим себе, что мы не слушаем слова, выключаем «словесный» регистр общения и лишь только наблюдаем. Попробуем отвлечься от привычного ряда звукового общения, мысленно заткнем себе уши. На что мы будем тогда обращать внимание и как будем выражать свое отношение к другому человеку?

Например, что делают люди, если хотят дать понять, что кто-то им не нравится и взаимодействовать с ним не хочется? Можно отвернуться, отодвинуться, не встречаться глазами, обходить стороной, не садиться рядом, появляться в другое время дня там, где бывает он, не брать трубку и не отвечать на электронные письма.

Можно намеренно пахнуть луком, сыром или пивом. Это точно подействует!

А как выразить свою симпатию без слов? Здесь также возможны различные послания: синхронизация времени и места для «случайных» встреч, изучение вкусов интересующего человека, поиск общих знакомых, гастрономические и интеллектуальные подарки, и так далее.

Все эти послания выражены на разных бытийных языках, присущих каждому человеку. В этих языках говорят предметы, пространство, тело, идеи, вкусы, другие люди, то есть все то, что издавна наполняло человеческую жизнь.

Упражнение 1

В привычной беседе мы не имеем возможности разделить послания вербальные и невербальные. Однако бывает, что поза человека, взгляд, жесты, интонация — все контрастирует с тем, что он говорит, и обычно это производит неприятное ощущение неискренности. Можно улыбаться, говоря неприятные слова, и это покажется лицемерием. Можно, напротив, рассказывать что-то нейтральное, но тело «выдает» собеседнику ваше волнение или напряжение. Чтобы попробовать разделить эти коммуникативные каналы, посмотрите отрывок фильма, рекламы или документальной хроники без звука и оцените свои впечатления — расходится ли смысл высказываний с их «телесным оформлением»? Также можно попросить кого-то из близких уделить вам немного времени и рассказать любимую историю, например, из школьного детства. Прекрасно зная содержание, отрешитесь от звука и сфокусируйте свое внимание на том, как человек говорит, в какой он позе, какими жестами сопровождаются те или иные сюжетные повороты. Возможно, телом собеседник подчеркивает те или иные моменты своего повествования. Если вы работаете с аудиториями и группами людей, очень полезно будет посмотреть на видео, как вы сами выглядите со стороны, когда говорите.

Однако для нас, людей, характерно чрезмерно пристальное внимание именно к словесным посланиям, ведь «слово — это поступок». Во многом это связано с развитием философских представлений о том, что важнее — сознание или бытие.

На протяжении многих тысячелетий человеческой истории, особенно дохристианской, предмет и мысль об этом предмете, а также слово для его обозначения не разделялись. Сам человек как автор своей мысли, то, о чем он думает, и его отношение к этому предмету сливались воедино; совершенно отдельные события интерпретировались как связанные, если так казалось человеку. Особенно ярко это выражалось в разного рода мистических и мантических (гадательных) практиках. Для архаичного охотника было естественным попросить свою жену не умащивать свое тело и не расчесывать волосы во время его отсутствия, потому что иначе пойманная косуля выскользнет из силков или порвет их: связь между этими событиями была бесспорной. И, что примечательно, жена с ним соглашалась. То есть два «объективных» события, никак не связанные между собой на взгляд постороннего наблюдателя, разделялись общим смыслом и значением теми, кто был включен в эту не всем очевидную систему интерпретаций.

Воздействия на душу человека часто осуществлялись, минуя сознание, посредством предметов — изображений, личных вещей, отрезанной пряди волос и т.п. Идеальное и материальное объединялись в ритуалах.

Идея единства мыслителя, мысли и ее объекта — это аксиома философии буддизма. Мир не существовал отдельно от наблюдающего (и тем самым создающего его) человека. В дохристианских культурах многобожия все стороны жизни были священны: жизнь прославляла сама себя (а стало быть, и кого-нибудь из богов) любым своим проявлением — заботой об урожае, сексом, искусством или простыми радостями трапезы. Многие авторитетные философы Нового времени, такие как Г. Лейбниц, А. Шопенгауэр, Б. Спиноза, Ф. Брентано, полагали, что это сам человек наделяет

сущее свойствами материальности или идеальности, а изначально они этих свойств не имеют. Бесконечно многообразный чувственный и постигаемый мышлением мир представляет собой различные состояния единой природы, общего космоса, общей совокупности идей. Эти состояния (Спиноза называл их модусами) существуют одно в другом и представляются одно через другое, то есть, помимо очевидного значения, могут иметь еще и скрытый символический смысл. Человеческое бытие многозначно и бесконечно, потому и модусов может быть бесконечно много. Таким образом, картина мира состояла не из человека и его бытия в их отдельности, она включала в себя человека-в-бытии. Человек задавал вопросы не только словами, но и действиями, и часто получал ответ в несловесной форме; как писал К. Кастанеда, «мир соглашался». Или возражал.

Выдающийся российский философ Феликс Михайлов писал об архаичной картине мира так: «Когда мир был вечно живым, когда все в нем — от светил до травинки — зримо, образно соединялось прочными узами кровного родства, как бы воплощенного в ярких и пластичных, вечных и незыблемых чертах всех окружающих людей предметов, когда каждый человек ощущал себя в любом возрасте, в любой роли родового ритуала столь же значимой частью гармонии всего сущего, тогда и к каждому своему состоянию, к каждой телесной своей особенности он относился как к знаку, прямо указывающему другим и ему самому, на что он годен и какова его роль в этом вечном ритуале общения его сородичей... Явления мира не делились на субъективные и объективные: вещество, тело, его свойства и признаки жили по тем же правилам целесообразности воспроизводящего род ритуала, что и сами члены этого рода...» (Человек как субъект..., 2002, с. 12).

Все изменилось после появления философии Рене Декарта, который самой важной человеческой способностью назначил мышление. Пытаясь понять, как работает человеческая мысль, как она соотносится со всем телесным, врожденным и бессознательным, он незаметно отодвинул на задний план все остальные пси-

хические способности и качества человека — интуицию, чувства, образы. И конечно, его сильная и прогрессивная для своего времени философия сказалась на отношении ко всему не- и внеинтеллектуальному, косвенно — даже на судьбах умственно неполноценных, юродивых, которые до Декарта почитались, а после появления его работ стали либо изгоняться из городов и поселений, либо насильственно подвергаться лечению (Фуко, 1997). Знаком современной цивилизации стало интеллектуальное, логичное, словесное.

Но можно ли считать, что прежний способ мироотношения окончательно устарел?

Один из основателей научной психологии (который вдобавок к своей академической деятельности интересовался также и паранормальными явлениями), Уильям Джеймс, писал так: «В самом широком смысле личность человека составляет общая сумма всего того, что он может назвать своим: не только его физические или душевные качества, но также его платье, его дом, его жена, дети, предки и друзья, его репутация и труды, его имение, его лошади, его яхта и капиталы. Все это вызывает в нем аналогичные чувства» (Джеймс, 1922, с. 131). И там же: «Трудно провести черту между тем, что человек называет самым собою, и своим. Наши чувства и поступки по отношению к некоторым вещам, составляющим нашу принадлежность, в значительной степени сходны с чувствами и поступками по отношению к нам самим».

Таким образом, природа личности — смешанная. Мысли, чувства, действия, собственность — все это входит в переживание целостного человеческого бытия. В конечном счете безразлично, что в мире человека «объективно»: известный немецкий психолог Курт Левин, оказавший влияние на всю российскую науку, полагал, что для понимания внутреннего мира важно лишь то, что обладает существованием для человека, что оказывает воздействие на его планы, поведение, чувства. Можно бояться землетрясения и всю жизнь готовиться к нему, хотя для данной территории это маловероятное

явление. Однако если человек впускает эту вероятность в свое психологическое пространство, он будет подчинять свою жизнь тому, чтобы грамотно подготовиться к этой опасности. В то же самое время он может не заботиться о своем текущем состоянии здоровья, что было бы намного важнее с точки зрения грядущих проблем и опасностей. Но для него карта опасных и спасительных мест мира — иная, и он по ней живет.

Иллюзорная картина мира может последовательно развиваться носителями разного рода особенностей и патологий. Например, в современном обществе есть субкультура так называемых сюрвивалистов (от английского *survive* — выживать), основной смысл жизни которых — подготовиться ко всем возможным опасностям современной цивилизации (голоду, болезням, ядерной войне). Они запасают пищу и лекарства, строят бункеры на даче и заботятся об автономном источнике электроэнергии. В то время как статистика показывает, что основное количество смертей наступает вследствие автокатастроф, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, для них возможные опасности мира — иные. И они строят свою жизнь в расчете на противостояние именно этим угрозам.

Конечно, это крайний случай, но он показывает, что субъективное и объективное, возможное и невозможное смешиваются в психологическом пространстве человека и оказывают равное воздействие. Если иллюзорная опасность назначается реальной, то человек будет жить, обустроявая свою жизнь в перспективе достойной встречи с этой опасностью.

Кто и с чем себя ассоциирует

В недавно проведенном исследовании А. Бочавер было обнаружено, что людям в описании своей жизни часто не хватает привычных слов, и они предпочитают сравнивать ее с самыми разными объектами и явлениями (Бочавер, 2010). Например, для кого-

то это волшебная сказка или приключение, для кого-то — марафон, винтовая лестница, взлетная полоса, темный лес, тупик. Жизнь может представляться наводнением или войной, сравниваться с солнечным летним днем, ветром, цветущей яблоней, собиранием грибов, подарком, плюшевым мишкой. Она может восприниматься как одиночная камера, а может и чисто гастрономически, как зефир, яблоко, карамель, коктейль или сахарная вата.

Более того, люди охотно используют метафоры и для описания самих себя: иногда это Сама серьезность, Принцесса, иногда — Ежик, Мартышка, Взъерошенный котенок, Мамонтенок, Поросенок. Разброс представлений о себе отражается в выборе тех персонажей и образов, которые взрослые участники исследования используют в самоописаниях: Рассказчик, Шут короля, но также — Выжатая половая тряпка, Селетка в бочке под шубой, Рассеянный с улицы Бассейной, Монстр-убийца, Тигр, Лев, Волк, Медведь.

И в этом нет ничего удивительного, потому что никто не отменял метафорическое правополушарное мышление человека, просто ценится оно в нашей культуре ниже. Но это не значит, что оно не важно. Поэтому каждого человека можно рассматривать в контексте его жизни — как имеющего тело, обладающего личной территорией и предпочитаемыми местами, обладающего любимыми вещами и талисманами, верящего в приметы и знаки, привязанного к другим людям, заботящегося о домашних животных, а также ведущего дисциплинированно дневной или богемно ночной образ жизни. И что останется от личности, если мы лишим ее всех этих особенностей бытия?

Бездомность, скитальчество, неприкаянность — наказания, которые говорят о том, что человек не стал тем, кем должен был бы стать. Множество литературных персонажей и архетипических образов ассоциируются в первую очередь с тем, что у них нет своего места, нет пристанища: это и Демон, и Мельмот-Скиталец, и Вечный Жид. Они вне времени и места, но также и за пределами личного счастья.

Изгнанники, скитальцы и поэты —
Кто жаждал быть, но стать ничем не смог...
У птиц — гнездо, у зверя — темный лог,
А посох — нам и нищенства заветы.

М.А. Волошин

Многолетняя исследовательская и терапевтическая практика авторов позволила заключить, что описывать личность посредством атрибутов ее практической, конкретной жизни — это очень показательно. Каждый человек может быть рассмотрен (уж раз он и сам так себя описывает!) как целостность телесных качеств, личной территории, вещей и принадлежностей, социальных привязанностей и способа организации режима своей жизни. Только понимая все эти составляющие, мы можем понять другого человека.

Несовпадение по фазе режима жизни может быть достаточной причиной для того, чтобы люди перестали общаться. Можно жить на одной территории, но фактически не взаимодействовать, как это происходит с ночными и дневными видами. Не воспринимая пищу друг друга, можно перейти на отдельное приготовление и питание, и тогда отомрет обычай совместных ужинов. Значит ли это, что общение полностью зависит от привычек?

Конечно же, нет. Потому что, к счастью, каждый человек имеет множество бытийных языков. Можно хронически опаздывать на свидания, но компенсировать эту обидную для близких привычку умением слушать или кулинарными комплиментами.

У каждого человека есть свои предпочтительные бытийные языки общения и техники жизни. Хорошо, если эти языки разные и ребенок получил в детстве доступ ко многим из них: нужно, чтобы проб и ошибок было много. Однако иногда бывает так, что ограничение опыта и жизненных условий не дает этому языку появиться. Например, девочка росла в бедности, и ей не хватало платьев, кукол и бантов. Можно ожидать, что во взрослом возрасте ей

будет труднее научиться адекватно одеваться, и она иногда будет путать деловой и вечерний стили. Впрочем, всему можно научиться, если захотеть.

Психологическое пространство личности

Нам кажется, что все то, что человек считает своим, с чем он себя отождествляет, удобно называть психологическим пространством личности и изобразить на следующем рисунке.



Рис. 1. Структура психологического пространства личности

Почему это пространство мы называем психологическим? Да потому, что, кроме территории и физического пространства, в него входит также само человеческое тело (которое, впрочем, тоже имеет пространственные характеристики — массу, объем, высоту-ширину и так далее; от собственного тела отсчитывается расстояние до

всего остального). Психологическое пространство включает также вкусы и предпочтения, режим жизни, который определяет время, порядок, продолжительность пользования жизненной средой; других людей, которые влияют на человека, подчиняя его себе или служа авторитетом; любимых домашних животных, которые честно отработывают свой хлеб; личные вещи, которые связаны с его образом жизни. Все это несет отпечаток личности своего владельца и все может описываться привычными нам, неизвестно когда возникшими пространственными метафорами: вкусы мы называем низменными или возвышенными, время ограничиваем сверху или снизу, друзей и родственников обозначаем как близких или дальних (*Нартова-Бочавер, 2008в*).

Как человек формирует и укрепляет свое психологическое пространство? Отчего он отождествляет себя с теми атрибутами своего существования, которые, вообще говоря, могут принадлежать многим?

Очень давно один из основателей зоосемиотики, знаменитый ученый Якоб Икскуль отметил, что для любого живого существа окружающий мир существует лишь в том аспекте, который отвечает его потребностям. Потребности побуждают живой организм, в том числе и человека, замечать только то, в чем он нуждается, и как бы «помечать» эти объекты, планируя их дальнейшее использование. Многие живые существа могут подолгу выжидать, пока в окружающем мире не появится интересующий объект, и быть совершенно безразличными к остальным явлениям. А заметив нечто важное, существо вступает во взаимодействие с ним, настигает, съедает или присваивает как-то еще. Мир восприятия и мир действия, таким образом, существуют во взаимном соответствии друг с другом.

Нечто похожее происходит и у нас, людей, только, оценивая объекты мира, мы добавляем в эту оценку еще и собственный опыт, личное мнение. Когда некто думает о предмете, соотнося этот процесс с эпизодами собственной жизни, то можно сказать, что он открывает внутренний, только для него действующий смысл пред-

мета. Это явление называется сигнификацией — означиванием. Удивительно, но даже такие сухие предметы, как буквы, оказываются, могут предпочитаться, если входят в состав имени человека; уже описан необычный феномен «присвоения букв».

Многие люди бессознательно отсчитывают время от даты своего рождения, и ось времени также делится на две части, актуальную и иллюзорную. Таким образом, субъект с его желаниями и пристрастиями всегда принимает участие в конструировании всех средовых явлений. Кто-то связывает мед с кутьей на похоронах, а кто-то — с каникулами на пасеке. Понятно, что мед будет вызывать разные ассоциации, приниматься или отторгаться. Соответственно любой объект, который оказывается внутри психологического пространства или вне его, может восприниматься как свой, дружественный, или как чужой и угрожающий. Ни один объект не имеет для разных людей одного и того же смысла. Наделение значением предметов и явлений собственного бытия происходит в процессе взаимодействия с миром, и ни одна бытовая привычка не может быть понята без истории ее возникновения, в момент своего появления означавшей ответ на какой-то важный вопрос или удовлетворяющей конкретную потребность, но позже оторвавшейся от первоначального контекста, который вообще может забыться. «Расколдовыванием» людей, не всегда понимающих свои действия, занимается практическая психология разных направлений, особенно — психоанализ.

Упражнение 2

Привычки, характер и личный опыт человека проявляются в том, каким он видит и представляет окружающий мир и все предметы, в нем находящиеся. Например, вы можете нарисовать ночную улицу родного города. Посмотрите, что получилось. Вы нарисовали темную, едва освещенную и безлюдную улицу? Как это связано с вашими воспоминаниями или представлениями? Ведь

рисунок мог оказаться совсем другим — улица ярко освещена фонарями и витринами, по ней гуляют люди, наслаждаются общением, двери ресторанов, кафе и магазинов приглашающе открыты. И для многих людей ночная улица будет именно такова. А может быть, вышло как раз наоборот и «на вашей улице праздник»? Тогда представьте себе мрачную и пустую улицу, которую нарисовал бы кто-то другой. Можно попросить ваших близких и друзей сделать то же.

Реальность становится еще более ценной, если человек как-то изменяет ее, оставляет след своей личности или соотносит с собой. Изменять можно все — дом, город, вещи, можно влиять на людей и создавать моду. Этот процесс изменения мира в соответствии с собственными вкусами, потребностями и возможностями называется персонализацией. Многие психологи считают, что персонализация — это главная человеческая способность, благодаря которой человек может выйти за рамки своего объективно ограниченного бытия, оставить след в душах многих людей и добрую (или не очень) память о себе. След человека может оставаться даже там и тогда, где и когда он сам не присутствует. Чем сильнее персонализирована территория, тем более острой оказывается реакция на нарушение ее границ.

Персонализация дает человеку ощущение уверенности, защищенности, пребывания в своей среде, потому что обеспечивает преемственность и связь с прошлым, а также помогает адаптироваться к новой среде, как бы забирая с собой в новый мир часть старого (в больницу или детский сад — личную вещь или игрушку). В сущности, именно эта идея перехода в новое со старым лежит и в основе обычая хоронить человека с его вещами, которые могут пригодиться ему на новой «территории».

Персонализировать можно все и всех. Один из примеров персонализации — это рождение детей, которые служат посланцами в жизнь, даже когда их родители уже уйдут. Но есть и разные другие

способы изменять жизнь под свои потребности, не столь заметные и очевидные, как рождение детей, но зато часто используемые. Персонализация проявляется в обживании территории, ремонте, посадке цветов и деревьев, передаче другим напутствия и жизненной философии.

Персонализация совершенно необходима для комфортного существования человека. Эксперименты показывают удивительные вещи. Так, американская исследовательница Лорейн Максвелл обнаружила, что если детям позволить развешивать свои рисунки, даже не самые удачные, на стенах родной школы, то их самооценка становится выше, чем у школьников, которым это не разрешали (*Maxwell, Chmielewski, 2008*). То есть благодаря персонализации человек раздвигает свои границы, «помечает» как свое то, что ранее ему не принадлежало. Другие исследования показывают, что самоуважение выше у тех пожилых людей, которые имеют собственную жилплощадь большего размера. Еще одна работа К. Агаларовой показала, что самочувствие и благополучие немолодых пациентов клиники связано с тем, насколько они склонны «обживать» больничное пространство — приносить из дома личные вещи, развешивать картинки, использовать домашнюю посуду (*Агаларова, 2010*). Вещи из дома делают жизнь в больнице более приятной, что, в свою очередь, сказывается на темпах выздоровления.

Таким образом, не открывая сейчас дискуссию о том, с чего же начинается уважение к личности — с признания ее частной собственности или внутренней свободы, — отметим, что между этими аспектами бытия, безусловно, есть связь. Чувство «своего» распространяется и на духовное, и на вполне материальное.

Основной вывод из этих рассуждений: живя на одной и той же территории в одно и то же время, люди могут считать это бытие своим или не-своим, отчужденным. А где проходит граница между своим и не-своим? И кто воспринимается как живущий по «ту» сторону, а кто — по «эту»?

Личностные границы

Впервые понятие личностных границ, или границ «Я», было введено одним из учеников Зигмунда Фрейда, Паулем Федерном, и с тех пор широко используется как в психоанализе, так и в других направлениях практической психологии, а в популярной в нашей стране гештальт-терапии оно вообще является центральным. Границы могут обозначаться разными бытийными языками, но в любом случае они выполняют очень важные функции в жизни каждого человека. Для чего же они нужны?

На границах с миром рождается переживание собственной личности: они определяют, что есть «Я» и что есть «не-Я», чем я обладаю, а чем нет, где я заканчиваюсь и начинается кто-то другой. Соответственно границы маркируют и пределы собственного развития, и факт внедрения в пространство других людей.

Они определяют личную идентичность человека, как бы «привязывают» его к определенному месту, профессии, социальной группе. Осознание границ позволяет человеку внятно ответить на самый важный для каждого вопрос: кто Я? В зависимости от ответа он выбирает способы поведения, самовыражения и самоутверждения, не нарушающие личной свободы. В период личностных кризисов границы изменяют свое положение, и человек начинает испытывать трудности в поиске объектов, которые раньше давали ему чувство самоидентификации.

Недуг, которого причину
Давно бы отыскать пора,
Подобный английскому *сплину*,
Короче: русская *хандра*
Им овладела понемногу;
Он застрелиться, слава богу,
Попробовать не захотел,
Но к жизни вовсе охладел.

Как *Child-Harold*, угрюмый, томный
В гостиных появлялся он;
Ни сплетни света, ни бостон,
Ни милый взгляд, ни вздох нескромный,
Ничто не трогало его,
Не замечал он ничего.

(А.С. Пушкин «Евгений Онегин»)

Границы необходимы для равноправного взаимодействия с другими людьми. Для того чтобы уважать друг друга, люди обязательно должны знать местоположение границ, чтобы случайно или намеренно не оказаться на чужой территории; должны распознавать, находятся ли они на своей территории или за ее пределами. При этом в силу склонности отсчитывать от себя, конечно, мало кто задумывается о том, к какому социальному кругу относится другая личность. Все находящиеся за пределами своего круга обычно воспринимаются как чужаки, которым предписано вести себя в рамках их социальных ролей. Но если же чужаки будут претендовать на близость, нарушая границы, то общение теряет свое гуманное содержание и становится манипуляцией либо агрессивностью по отношению к другим.

Границы позволяют избирательно отсеивать внешние влияния и защищаться от разрушительных воздействий. Надежные границы защищают от соблазнов разнообразных зависимостей и пороков, разделяемых авторитетной группой, а нарушение границ ведет к развитию у человека склонности к тому, чтобы оказываться жертвой и провоцировать неуважительное и насильственное отношение к себе.

Наконец, границы помогают понять, за что конкретно человек отвечает. Неспособность осознать пределы собственной ответственности может привести к разным неприятным психологическим последствиям: например, к тому, что личность берет на себя слишком много и находится в состоянии психической пере-

грузки. Бывает, что, не сумев отделиться от того, что не имеет отношения к его жизни, человек испытывает невротическое чувство вины, с которым не может справиться и которое невозможно искупить. Иногда сверхответственность развращает окружающих, которые привыкают к тому, что все решает за них другой. В иных случаях человек с повышенным чувством ответственности стесняется или не способен обратиться за помощью к окружающим.

Женщина в метро меня лягнула
Ну, пихаться — там куда ни шло
Здесь же она явно перегнула
Палку и все дело перешло
В ранг ненужно-личных отношений
Я, естественно, в ответ лягнул
Но и тут же попросил прощенья —
Просто я как личность выше был

Д.А. Пригов

Таким образом, границы нужны как для того, чтобы быть защищенным самому, так и для того, чтобы не мешать другим. Слабость личностных границ приводит к тому, что человек оказывается очень уязвим в отношении социальных воздействий, притязаний на его личную собственность, территорию, мировоззрение и даже тело. Другая сторона этой уязвимости — отсутствие внутренних сдерживающих сил перед внедрением в психологическое пространство других людей, приверженность обобществленной «коммунальной психике», в которой не допускается ничего личного.

Свод приблизительных правил того, как нужно защищать свои и уважать чужие границы, раньше преподавался в рамках этикета. Насколько можно опоздать и как долго может продолжаться визит, как красиво есть, не вызывая потери аппетита у окружающих,

что дарить и с чем поздравлять, — все это определяло порядок эффективного взаимодействия и качество бытия. Однако такой учебный предмет давно уже изжит, и каждый устанавливает (или не устанавливает) правила произвольно, в силу собственной чувствительности к сохранению приватности.

Наличие границ, которые бы регулировали дистанцию между членами семьи, — это основа способности создавать общее семейное бытие. Это очень сложный для изучения предмет, так как у каждого человека представление о желаемой близости с другим индивидуально: кому-то достаточно жить в одном городе, а кому-то необходимо работать в одном офисе, спать в одной постели, пользоваться мобильником возлюбленного, есть из его тарелки и вместе с ним посещать туалет. Семейная динамика дистанции изучается достаточно интенсивно в связи с тем, что получают распространение такие новые формы брака, как гостевой или жизнь порознь (*living-apart-together*). Что же оптимально для семейного счастья?

Психологическая дистанция внутри семьи — гораздо более важная характеристика, чем близость между чужими людьми, поскольку члены семьи находятся в сильной взаимной зависимости, они синхронизируют свои поступки и вырабатывают стабильные приемы взаимодействия. Но ведь и потребность в близости у каждого своя. Поэтому получается, что семейное счастье — это результат сочетания индивидуальной потребности в близости и ее фактического удовлетворения.

Близость между супругами измеряется временем, которое они проводят вместе, частотой сексуальных контактов, количеством совместных решений и уровнем конфликтности. Результаты проведенного в Германии исследования обнаружили, что наиболее психологически разрушительны для человека такие отношения с супругом(ой), при которых он(а) чувствует пресыщение от близости, в то время как партнеру ее недостаточно. Несколько менее вредно сочетание, при котором субъект нуждается в более близ-

кой дистанции, а партнер хотел бы отдалиться. Наилучшими считаются отношения, при которых каждому из партнеров недостает близости, и они оба стремятся друг к другу. Эти закономерности равно относятся как к мужьям, так и к женам, но различны у них причины расставания: для мужчин это чрезмерная близость, а для женщин — переживание ее недостатка. Таким образом, очевидно, что психологическое пространство семьи постоянно перекраивается и видоизменяется даже в бездетной семье, а с появлением детей или в присутствии старших членов семьи динамика становится еще более сложной.

Личностные границы возникают у человека не сразу. По-видимому, первые границы появляются уже в младенческом возрасте и носят сугубо телесный характер: внедрение для младенцев выражается в голоде, дискомфорте, яркости света, громкости звука, жесткости пеленок. На протяжении раннего и дошкольного возраста психологическое пространство включает также личную территорию и личные вещи. Соответственно, если насильно вытащить малыша из-под стола, где он прячется от взрослых, или отобрать у него любимую игрушку, это переживается им как удар по личности в целом. Начиная с дошкольного возраста, дети способны завязывать первые личные дружеские отношения, и запрет играть с кем-либо или, напротив, необходимость общаться с теми, кого привели взрослые, — это также разрушительное для ребенка воздействие. Примерно в это же время складываются временные и режимные привычки ребенка: когда ему комфортнее играть, когда спать, когда гулять. Если заставлять ребенка жить по режиму, удобному взрослым, но не совместимому с его внутренним чувством, — это также может восприниматься как насилие. И конечно, это время для общения с природой в разных ее проявлениях, например, с домашними животными. Уже до школы у детей формируются также и личные вкусы, предпочтения, ценности, — все то, что нередко становится поводом для конфликтов в подростковом возрасте.

В случае гармоничного развития человек обладает всеми бытийными языками самовыражения, адекватными шести измерениям психологического пространства, и пользуется ими согласно контексту той реальной ситуации, в которой он оказался. Более того, чем больше свободы переживает маленький ребенок, осваивая окружающую его среду, тем проще ему будет совершить и следующий шаг. Дети, свободные в выборе завтрака, предполагают, что с их эстетическими вкусами также будут считаться, и готовы их отстаивать. Таким образом, в сфере личной свободы, как, впрочем, и во многих других областях человеческого бытия, действует логика специфической справедливости, согласно которой «кто имеет, тому дано будет, а кто не имеет, у того отнимется и то, что имеет». Потому что, предоставляя человеку выбор в очень частной, совсем не важной на первый взгляд ситуации, мы наделяем его не только игрушкой или правом не ложиться в постель подольше, но также и опытом собственного влияния на мир, диалога, в результате которого приобретается желаемое и вырабатываются гуманные ожидания к последующим контактам с миром, основанные на доверии к нему. Способность человека поддерживать свои границы целостными и не разрушаться под влиянием внешних провокаций мы называем психологической суверенностью (*Нартова-Бочавер, 2008в*).

А если в силу каких-то неблагоприятных обстоятельств происходит так, что у ребенка не было возможности выбирать свое место, одежду, любимую пищу, то не решенная вовремя задача не отменяется, а просто откладывается и решается позже, причем нередко — в искаженных формах, приводя к психосоматическим расстройствам, территориальной экспансии в поведении, фетишизму, ритуализации и сверхконтролю над режимом жизни, межличностным патологиям, внушаемости или склонности к «сверхценным» идеям. Отчуждение от человека чего-то значимого, неудовлетворение его потребностей в психологии называется депривацией — от английского *deprive* «лишать». Депривация — это

недопущение приватного, личного в разных сферах жизни; это качество, противоположное психологической суверенности как способности сохранять свои личностные границы.

Итак, использование разных языков самоподтверждения и самовыражения делает человека очень изощренным в формулировании своих вопросов и пожеланий по отношению к другим людям и миру в целом. И границы его личности, в сущности, совпадают с границами созданного и освоенного им психологического пространства, которое отличается от физического и обладает следующими важными свойствами.

Прежде всего все, что находится внутри пространства, будь то место, дом, ребенок, вещь или идея, переживается человеком как свое, присвоенное или созданное им самим, и поэтому представляющее ценность. Поэтому иногда так трудно переехать в другую страну или дом, выдать дочь замуж, изменить мировоззрение — с каждым из этих действий человек (конечно, в переносном смысле) теряет или изменяет часть себя.

Затем важно иметь в виду, что все находящееся и возникающее внутри психологического пространства мы стремимся контролировать и защищать. Эта дает нам чувство авторства по отношению к своей жизни. В противном же случае мы воспринимаем свою жизнь как сделанную, придуманную и осуществленную кем-то другим, кто выбрал нас в исполнители. С таким ощущением жить очень трудно, и потому в условиях неподлинности, неаутентичности часто возникает стремление самореализоваться в виртуальных и объективно существующих мирах-заместителях — в игре, алкоголизме, мире денег или власти над людьми. В истории и литературе многократно описывался феномен личного одиночества и самоотчужденности тиранов, пытающихся утвердить свою власть над территориями, финансами, другими государствами и людьми. В аспекте психологического благополучия — безуспешно, потому что подчиненные не заменяют семью и друзей, а чужие страны — собственный дом.

Еще одно свойство психологического пространства состоит в том, что не каждый человек о нем задумывается и не каждый знает, чем оно ограничено. Оно есть у каждого, но уловить его трудно, как мы не можем почувствовать вкус воды или запах воздуха. Пространство обычно привычно и прозрачно. Но в проблемных ситуациях оно начинает осознаваться и проявлять себя. Мы вспоминаем о сердце, когда оно болит; о доме — когда не можем в него войти; о сумке — когда ее забыли или она украдена. Границы осознаются, когда возникает сомнение в их прочности.

И потому неудивительно, что самая главная особенность психологического пространства — это целостность границ. Если они нарушаются, человек стремится «залатать» дыры, при этом, возможно, другими средствами по сравнению с теми, что привели к нарушению. А отчего они нарушаются? Это сложный вопрос. Личность динамична. Границы могут открываться изнутри — когда у человека возникает новая потребность. И они могут взламываться снаружи, если потребность или зависимость прививается другими. При этом характерно, что почти любая потребность обладает скрытым, символическим смыслом, который универсален: показать миру, что Я существую, мне многое нужно, я этого добиваюсь. И потому в случае неудовлетворения одной потребности можно попытаться удовлетворить другую, что часто помогает. Вектор самоподтверждения смещается с одного объекта на другой. В психоанализе, когда речь идет о том, что чувства, адресованные одному человеку, направляются на другого, используется понятие переноса, а объект-заместитель называется переходным объектом. Можно сказать, что переходами и переносами отмечено все человеческое бытие.

Каждый человек поддерживает границы своего психологического пространства разными способами и с разной успешностью. Кто-то страстно ищет внешней автономии через захват, внедрение, силу и власть. Кому-то это не нравится, и тогда он предпочитает самоутверждаться, расширяя внутренний мир и внутреннее

пространство. У кого-то не получается ни то ни другое, и тогда не умеющий себя защитить человек чувствует себя слабым, уязвимым, ничего не достойным. Однако напрямую мы не можем связать ни аскезу с бедностью и униженностью, ни сибаритство — с полноценностью. Все определяется тем, насколько этот выбор естествен для каждого и каким потребностям в действительности он служит, ведь хорошо известно, что смирение и гордыня — часто две стороны одной медали.

Таким образом, понятно, что взаимодействие людей представляет собой обмен бытийными посланиями, которые символизируют их силу, самоуважение и любовь. Исходя из этого, мы изучили типичные для каждого возраста конфликты — из-за чего и с кем они происходят. Содержание конфликтов отражает состояние личностных границ людей разного возраста и показывает, какие потребности не удовлетворяются и кто кого ущемляет. Материал был получен нами при помощи опроса экспертов-психологов, специализирующихся в психологии развития и психологическом консультировании. Что же мы обнаружили?

Борьба за жизненное пространство

Подавляющее большинство конфликтов действительно касается вопросов личной суверенности в целом или в каком-то измерении психологического пространства. Младенчество — это время формирования образа тела, и язык телесности отрабатывается уже в младенческом возрасте, когда все конфликты касаются биологических потребностей ребенка. Неудивительно, что ответы ребенка на неблагоприятную обстановку неспецифичны: что бы плохого ни происходило вокруг, он реагирует одним и тем же способом — начинает болеть. Основное психологическое напряжение у младенца (эти явления еще трудно назвать конфликтом, поскольку они носят скорее односторонний характер) возникает с матерью — из-за непонимания ею детских потребностей, недостатка ее

внимания, плохого ухода или отлучения от груди. На протяжении раннего и дошкольного возраста контроль над собственным телом практически не усиливается; вновь мы встречаемся с проблемами тела в пожилом возрасте, физиология которого опять требует прикладывать усилия для того, чтобы оставаться его «хозяином».

В раннем возрасте наряду с продолжающимся развитием телесности происходит психологическое освоение личной территории и личных вещей. Типичные конфликты раннего возраста — с родителями из-за опеки и контроля, из-за покупки новых предметов и игрушек, со взрослыми вообще — из-за проявлений самостоятельности («идти за руку», «не в ту, а в другую сторону»), из-за одежды, которую нужно носить, с другими детьми в яслях из-за игрушек. Язык личных вещей начинает осваиваться в раннем возрасте и продолжает использоваться в дошкольном детстве; на протяжении всего жизненного цикла человек охраняет собственность на свои личные вещи, конфликтует из-за этого, и хотя такого рода конфликтов не так много, как в раннем детстве, однако полностью они никогда не прекращаются. По мере взросления личные вещи меняют свое содержание (это уже не игрушки, а зарплата), но все равно остаются знаками социальной принадлежности и социальной успешности.

Территориальная напряженность незначительно сохраняется во взрослом возрасте и вновь усиливается в пожилом, когда приватность территории может быть утрачена. Это может быть связано с реальной необходимостью делить с кем-то помещение или просто с усилившейся потребностью в уединении. При этом конкретное воплощение территориальных притязаний меняется: если в раннем возрасте это стремление настоять на том, чтобы мать позволила выйти за порог, то пожилые люди нуждаются в квартирной «безопасности». Инстинктивные корни этих проявлений, однако, остаются одними и теми же.

В дошкольном возрасте происходит укрепление границ и резкое увеличение суверенности за счет появления устойчивых режим-

ных привычек и чувства собственности по отношению к личным вещам. Возможно, это связано с тем, что ребенок начинает посещать детский сад, и потому вместо заботливых взрослых, которые учитывают пожелания своего ребенка, он сталкивается с общепринятым безличным режимом, к которому вынужден приспособляться сам. Вот и возникает необходимость оберегать психологическое пространство от первых чужих людей, которые появляются в жизни ребенка. Кроме того, возникает потребность иметь личных друзей. В дошкольном и младшем школьном возрасте дети уже в состоянии отстаивать право на дружбу и привязанности, даже если они не поддерживаются родителями. Типичные конфликты возникают со взрослыми из-за распорядка дня, желания общаться с определенными детьми, с родителями, если заставляют есть то, что не хочется, не позволяют смотреть (досматривать) телевизор, гулять где хочется, а также — с братьями с сестрами из-за обладания вещами (игрушками, телевизором, компьютером и пр.).

В младшем школьном и подростковом возрасте психологическое пространство продолжает расширяться по всем направлениям сразу. Появляется новая область конфликтов в юношеском возрасте — ценности, что выражается в противоборстве «отцов и детей», сверхтребовательности подростков ко взрослым и юношеском максимализме. Появляются новые и «странные» знакомые, которые, по мнению подростков, хорошо их понимают. Подростки часто осуждают тех, кто чувствует свою гармонию и единство с «этим пошлым, несовершенным миром», в первую очередь — родителей. Многое им начинает казаться не истинным, не подлинным, и должно пройти время для обретения терпимости и широты взглядов. А пока это не произошло, все страдают от подростковых амбиций. Типичные конфликты этого возраста — с родителями из-за друзей (не разрешают приводить), с родителями из-за мнения учительницы, из-за интересов и увлечений.

Во взрослом возрасте подобные конфликты обычно называют идеологическими. Они переводят взаимодействие человека и мира

на качественно иной уровень. Если то, что относится к комфорту собственного тела, территории, вещам, в основном разрешается «контактными» действиями в физическом пространстве и прямо служит жизнеобеспечению индивида, то социальные отношения уже подразумевают не просто присутствие рядом других субъектов, по отношению к которым уточняются границы, но и возможность существования отдаленной в пространстве авторитетной или оппонирующей группы, а ценности — это знак принадлежности к миру идей, который материально не существует. Во взрослом возрасте все основные конфликты касаются образа жизни, системы ценностей, которую продвигает или защищает человек: взрослые ссорятся с пожилыми родителями (также конфликт «отцов и детей»), с супругами из-за требований друг к другу, мировоззрения, образа жизни, друзей, с детьми из-за выбора жизненного пути и представления о жизни в целом.

В пожилом возрасте конфликты теряют общую напряженность и равномерно распределены по всем измерениям пространства (в котором вновь начинают оживать такие измерения, как телесность, личные вещи, территория), но все равно идеологических конфликтов больше — старики отстаивают всю свою жизнь в целом. Готовность конфликтовать направлена на разных людей: на самого себя — из-за неудовлетворенности прожитой жизнью, на жену или мужа — из-за быта, на детей — когда они не внемлют опыту, на внуков — что они не так живут.

Обнаружено также много составных конфликтов, которые служат завоеванию и сохранению автономии в целом, причем их пик приходится на подростковый возраст, что закономерно связано с развитием в это время личной и социальной идентичности. Если же обратить внимание на общее количество конфликтов (среди которых лишь незначительная часть не связана напрямую с завоеванием автономии), то оно поступательно возрастает от младенчества к подростково-юношескому возрасту, сохраняет высокий уровень в зрелости и резко уменьшается в пожилом возрасте, ког-

да границы достаточно прочны, а расширения пространства, по-видимому, уже почти не происходит. Конфликты эти в основном связаны с удержанием своих позиций перед натиском различных близких, которые в начале жизни оказываются, как правило, старше и сильнее, а к концу — моложе, но также нередко сильнее.

Таким образом, мы можем описать практически весь жизненный путь с точки зрения того, как последовательно развивается у человека чувство «Я», в противоборстве с кем это чувство укрепляется и в каком возрасте возникают разные бытийные языки. Очевидно, что внутри семьи, особенно традиционной для России многопоколенной, всегда кто-то с кем-то ссорится из-за личного пространства.

Ресурсы жизнестойкости

Однако человеческая жизнь, к счастью, не только порождает напряжение, но и помогает от него избавиться. Каждый человек, даже совсем ничего не знающий о психологии, тем не менее находит для себя средства утешения, поддержки и саморазвития, вырабатывает так называемую стихийную самотерапию. Авторы в течение некоторого времени коллекционировали информацию о том, в каких ситуациях и как чаще всего люди сами помогают себе. Они могут просто стремиться избавиться от стресса, а могут и озаботиться тем, чтобы сделать жизнь более интересной и содержательной, и это разные психологические задачи. Обнаружилось, что и средства их решения тоже различаются.

В первом случае средства самопомощи имеют в основном телесно-средовое или эмоциональное содержание — «хлеб и зрелища» лучше всего помогают выйти из кризисов, обрести душевное равновесие. Типичны ответы, привязанные к пищевому поведению, телесности, обустройству дома («Сплю», «Принимаю горячую ванну», «Выпиваю стакан вина», «Занимаюсь уборкой»), обращение к искусству («Слушаю музыку», «Читаю») или непосред-

ственно эмоциональные («Плачу», «Мечтаю о лучшем»). Мало кого в условиях стресса манят путешествия, гораздо больше привлекают и помогают родная природа, растения и животные. Ресурсы общения — с семьей, друзьями или незнакомыми людьми — в ситуации дисбаланса малоэффективны, человек также закрыт для осознания и осмысления своей жизни.

Во втором случае — уже не самопомощи, а саморазвития — используется совершенно другой репертуар средств. Ключевыми словами здесь оказываются «развитие» («Развиваю рефлексию», «Учусь», «Самосовершенствуюсь») и «осмысление» («Осмысление жизненных целей»). Чаще всего используются смена деятельности или энтузиазм и творчество в той активности, которая уже существует. Средовые способы также присутствуют, но если в условиях напряжения и стресса требовалась среда стабильная, консервативная, что выражалось в поиске рутинных, привычных занятий, подобных уборке дома и сада, то задачи развития решаются посредством путешествий, а обустройство дома несколько не вдохновляет. Отсутствует и особая чувствительность к искусству, что, по-видимому, связано с увлекательностью собственной жизни. Однако человек, находящийся в процессе саморазвития, охотно общается и с удовольствием предается осознанию и осмыслению своей жизни.

Упражнение 3

Наверняка кто-то из ваших близких, друзей, может быть, коллег обладает странными привычками — например, выезжая с работы домой, непременно задерживается, заезжает в кафе или доделывает какие-то «срочные дела». Привычек может быть множество, и некоторые прямо-таки загадочны. Постарайтесь выделить несколько странных привычек окружающих вас людей и дать им интерпретацию. Почему так происходит, когда привычка возникла, для чего она нужна человеку? Что произойдет, если лишить его этой привычки?

Эти наблюдения и результаты показывают, что в психологически разных ситуациях используются разные бытийные языки. И это неудивительно, ведь самопомощи и саморазвитию служат разные процессы, хотя обе эти задачи и приводят людей к психотерапевту. Но в первом случае требуется снятие напряжения, восстановление границ психологического пространства и сохранение энергии, и потому человек открыт для всего, что способно его физически или эмоционально «подпитать» и тонизировать: от пищи до фильмов, музыки и книг. Во втором случае человек нуждается не в стабилизации, а, напротив, в стимуляции к выходу из равновесия, и потому здесь очевидные средовые приемы малополезны, но зато эффективен новый опыт, часто получаемый благодаря смене обстановки, профессии, географии, социального окружения.

* * *

Итак, на разных примерах, как нам кажется, мы убедили читателя в том, что действительно стоит прислушиваться и стараться интерпретировать бытовое поведение и привычки, как свои собственные, так и близких людей. Каждый акт жизни — это сложное послание ко многим и о многом, в первую очередь о том, есть ли у человека переживание подлинности жизни, ее уместности и своевременности.

Бытийные послания могут говорить о том, нравится ли человеку его жизнь, счастлив ли он в ней, а если нет, то помогают домыслить, чего ему недостает и как это нечто обрести. Кроме того, мы обнаружили, что каждый человек имеет разные бытовые языки, и вопрос может задаваться на одном из них, а ответ быть получен совсем на другом: например, отец не умеет утешать дочку, которую обидели подруги, словами, но зато может повести ее в «Макдональдс» или купить ей новое платье. И то и другое содержит в себе метапослание: ты живая, важная, любимая, и я готов дать тебе то, что сейчас порадует и укрепит тебя. Что ж, надо уметь читать и понимать послания близких, на каких бы языках они ни выражались.

Еще один важный вывод из того, что мы обсудили, — это констатация того факта, что многие психологические трудности возникают (или отражаются) в неправильном устройстве того образа жизни, к которому человек привык, но не считает своим. Переживание того, что человек живет не в свое время, не в своем пространстве, среди чужих людей, многих вводит в депрессию. Однако некоторых стимулирует к поиску и обретению своего. Этот поиск представляет собой сердцевину многих кризисов середины жизни.

И наконец, мы показали, что каждый человек обладает вполне эффективным индивидуальным репертуаром способов как самопомощи, так и саморазвития. Причем эти способы начинают постепенно признаваться профессиональной психологией и психотерапией, тем самым признается и неразделимость субъекта, его бытия и персонализированной им среды. Не случайно «смена обстановки» или «смена деятельности» интуитивно выбираются как наиболее эффективные способы самопомощи и саморазвития. Наверное, телесно-ориентированная психотерапия может по праву открывать наш перечень. Следующее место, безусловно, принадлежит разным видам арттерапии, ведь способность к творческому самовыражению рассматривается как один из критериев излечения пациента. Арттерапия существует в различных формах и отличается от настоящего искусства тем, что ее главная ценность — это сама деятельность, а не материальный продукт; подвидом арттерапии может считаться сказкотерапия или танцтерапия. Проведены исследования привязанности к месту, к вещам, к домашним животным и даже терапия, в которой роль котерапевта занимают животные (*Handbook of animal-assisted therapy*, 2006). Выгуливание собаки, помимо очевидного бытового, обладает еще и неявным психотерапевтическим смыслом, поскольку способствуют отдыху и расслаблению человека, а совершение покупок повышает самооценку и также удовлетворяет множество потребностей, совсем не связанных с важностью покупаемого товара (*Голд*, 1990; *Kleine, Baker*, 2004). Разумеется, общение и право выговориться и

быть выслушанным представляет собой главное «действующее вещество» большинства случаев групповой терапии. И конечно, упорядочиванию жизненного опыта способствуют многочисленные духовные практики.

Все эти составляющие человеческого бытия содержат в себе мощные средства предотвращения и преодоления различных психологических проблем, стрессов и дисгармоний.

Наша психологическая консультация



В нашей семье двое детей — младшему год, старшей четыре. На даче мы заметили, что у девочки появилась странная агрессивная привычка: когда я вешаю для просушки пеленки маленького, в которых раньше она спала сама, она исподтишка подкрадывается и норовит испачкать их ногами. Я спрашивала ее, что она хочет таким образом сказать, ответа не получила. Говорила, что это меня огорчает, так как приходится перестирать вещи, а это сложно, у нас трудности с водой. Она ничего не отвечает, но продолжает поступать так же. Конечно, я рассердилась и наказала ее. Эффекта никакого, а я расстраиваюсь. Можно ли что-то сделать?

Скорее всего ваша дочка испытывает ревность. Если младшему год, то, возможно, вы впервые проводите лето на даче в таком составе, и дочка вынуждена делить то, что раньше принадлежало только ей, — вас, ваше время, вашу заботу, а теперь еще дом, сад и пресловутые пеленки, — с братом. Поэтому брата она воспринимает как соперника в борьбе за ваше внимание, которым сейчас обделена. Кроме того, четыре года — это возраст, когда у детей даже без появления братьев и сестер часто возникает страх потери родителей, связанный с тем, что у доисторических людей, по мнению этологов, интеррепродуктивный период (между рождением детей) составлял как раз четыре года;

именно в это время мать отлучала старшего от груди. Поэтому сам возраст дочки не очень благоприятствует тому, чтобы она полюбила брата сразу.

Позже все может измениться, когда младший вырастет и у детей возникнет веселая детская коалиция против взрослых. Сейчас же от его существования она пока не получает никаких бонусов, только ограничения. Мы бы советовали вам выделить обязательное время для общения с дочкой без присутствия маленького, пусть это будет совсем короткое общение, но не разделенное на двоих детей. Чаще подчеркивайте в общении с дочерью временный характер трудностей и хорошие перспективы: совсем скоро другие дети будут завидовать ей оттого, что у нее есть младший брат, он будет ее уважать и слушаться, выполнять ее просьбы. Выразите сожаление, что вам не хватает времени, чтобы побыть с ней вдвоем больше, и обсудите, что бы вам хотелось сделать вместе; попросите ей помогать вам во время стирки и давайте простые поручения, связанные с братом.

* * *



Мы близнецы, брат и сестра, нам по четырнадцать лет. У нас вот такая проблема: родители постоянно недовольны нами из-за того, что мы мало помогаем по дому. Мы не такие уж ленивые, но каждый раз, как только мы начинаем какое-то полезное дело, оказывается, что выполнить его совершенно невозможно. Посудите сами: хотели сварить картошку, оказалось, что кастрюля стоит немытая, вонючая, в ней остатки позавчерашнего супа. Ну противно же начинать готовить с мытья грязной посуды! Или другой пример. Хотели поправить крючок на двери ванной. Молотка нигде нет. Куда подевались гвозди, тоже неизвестно. И вообще любое домашнее дело у нас в семье начинается с поиска разных предметов. Самый частый вопрос у нас в доме — «Где?». Где ножницы? Где нитки? Где ножик? Кое-что пропадает навсегда. Предметов становится больше, но

найти все равно ничего невозможно. Взрослые ссорятся между собой из-за того, что кто-то все время что-то теряет. Все раздражены. Как мы можем сделать что-то полезное, если нам просто нечем? И неужели быт — это действительно всегда конфликты?

Конечно же, нет, быт может доставлять много радости. Только, по-видимому, в вашей семье в это никто не верит, поэтому все и получается самым трудным и неудобным способом. У вас хаотичная семья, где мало правил. Скорее всего предметов быта у вас даже больше, чем в других семьях, потому что, если что-то теряется, обычно приходится покупать новое. А там и старое находится. В некоторый момент теряется и старое, и новое. Это не способствует порядку. Раз нет правил, значит, нечего соблюдать. Наверняка те же трудности испытывают и взрослые члены семьи, которые, судя по всему, раскладывают бытовые предметы произвольно, как кому хочется. Поэтому вам трудно ввести свой порядок. Помогать вы, наверное, и сами были бы не против.

Мы вам даем такой совет: выделите в семейном хозяйстве такие задачи, которые вам наиболее приятны (вынести мусор, заплатить за квартиру и телефон, почистить картошку, постирать и развесить белье). Договоритесь со взрослыми, что отныне это будет только вашей обязанностью, исполнять которую вы будете сами, и никто не должен вам ни помогать, ни мешать. Выберите из многочисленного количества набор нужных инструментов (овощной нож, пакет со стиральным порошком) и спрячьте его в новом, своем собственном месте, желательно у себя в комнате. Пусть это будет ваша тайна. Постарайтесь несколько недель поддерживать такой режим и пытаться приучать к нему взрослых. Можете одалживать им свои ножницы, если они потеряют общие, но ни в коем случае не отдавайте насовсем. Спустя несколько недель, если окажется, что взрослые готовы дать вам еще и другие поручения, организуйте свою домашнюю работу таким же

образом. Мы не сомневаемся в том, что вы сможете поддержать друг друга, а быт станет намного проще.

* * *



У нас молодая семья — муж, я и полугодовалый ребенок. До свадьбы мы некоторое время жили вместе в снимаемой комнате. Теперь, после рождения сына, живем с моими родителями. Мой муж очень заботливый и общительный человек, он всегда предпочитал мое общество любому другому. И друзья у нас давно общие. У нас гостеприимная семья, мы много готовим и не пренебрегаем алкоголем, хотя сейчас из-за грудного кормления я в этом мужу не компания. Но в последние несколько месяцев я заметила странную особенность его поведения: возвращаясь с работы, муж подъезжает к дому и, не выходя из машины, обязательно должен выпить ритуальную бутылку пива. Я расстраиваюсь, мне кажется, мог бы проявить солидарность. И вообще — не начало ли это алкоголизма? Как мне реагировать, чтобы не ссориться часто, я уже к этому близка?

К сожалению, мы не знаем, кем работает ваш муж, иначе наши рекомендации были бы более точными. Однако рискнем предположить, что с рождением ребенка он (как, впрочем, и вы) переживает острый дефицит уединения и приватности, что у него нет места, где он мог бы побыть с самим собой. Устают не только от чужих людей, от близких и любимых тоже можно устать. Даже самый бедный индиец имеет в своем доме отгороженное занавеской место для медитаций. Скорее всего ни у вас, ни у вашего мужа такого места нет. Автомобиль для многих мужчин — самое укромное убежище. Ваш муж может стесняться и осуждать в себе это желание уединения; не надо усиливать его чувство вины. Четвертьчасовой антракт между работой и домом многим людям очень нужен для того, чтобы освободиться от служебных стрессов, не вытряхивая их на близких, и переключиться на домашние радости.

Что же касается склонности к алкоголизации, ее не надо переоценивать, особенно у автомобилиста. В любом случае это не повод для того, чтобы отказываться от традиционных совместных ужинов, иначе временная привычка может положить начало новому образу жизни, в котором общего у вас может оказаться намного меньше.

Глава 2

О ПИЩЕ И СЕКСЕ

Связь тела и души

Описывая совместное бытие семьи, чаще говорят о том, что создается и обживается самими людьми и потому отражает их характер. Действительно, место можно поменять, вещи — купить или выбросить, время — растянуть. Но очень многое в жизни людей объясняется не тем, что они сделали, а тем, что изначально получили, — природой их собственного тела. Тело — это судьба, чеканно сформулировал когда-то З. Фрейд. А, собственно, почему это так? Разве современный человек не властен над природой, в том числе и над своим телом? Разве он не может изменять его в фитнес-клубах, посредством диет или пластических операций?

К счастью или к сожалению, конечно, нет. Человек рождается мальчиком или девочкой, крепким или хилым, и эти обстоятельства определяют многие остальные события его жизни. К какому поприщу будут его готовить, о чем беспокоиться и как воспитывать станут его близкие, тоже определяется начальными условиями жизни. И пол, и здоровье сразу же задают уровень тревожности в семье, прогнозируют возможные испытания и позволяют рассчитывать ресурсы.

И вообще тело — это первая и главная связь с миром, фундаментальное подтверждение факта человеческого существования. Без тела затруднительно в принципе иметь какие-то достижения. Хотя исторически сложилось так, что все специфически человеческое связывают с духом, нашу природную историю никто не отменял, равно как и те биологические программы, которые позволяют нам отличаться друг от друга, не путать своих и чужих, получать и использовать жизненные силы, ухаживать, растить потомство, проявлять альтруизм или агрессию.

Важнейшие биологические потребности — это потребности в пище, в комфортности местоположения и размещения в пространстве (позы), начиная с пубертата — в сексе. Телесная чувствительность — это символ и признак социального положения («Принцесса на горошине»), характеристика темперамента. Многие тактильные воспоминания детства (колючий свитер, жесткая шапка, холод эмалированного ночного горшка) актуализируются как знаки пережитых унижений и травм.

С телесностью тесно связано и отношение к собственной внешности как принимаемой или, напротив, постыдной и недостойной. В подростковом возрасте многие страдают так называемой дисморфофобией — ненавистью к собственной внешности и страхом перед ней. В период раннего отрочества, когда телесные изменения опережают самосознание и ребенок может вырасти за лето на пятнадцать сантиметров, детям трудно ответить на вопрос: «Какой я сейчас?» Они не воспринимают тип своей красоты, им кажется, что любой человек более красив, чем они. Они экспериментируют со своим обликом, ищут образцы для подражания, пока не обретут собственный стиль. Или пока не найдут поклонника, человека, который полюбит их и таким образом «расколдует». Очень часто решительные действия по самоизменению у взрослых, включая радикальные косметические операции, предпринимаются людьми в кризисе неподтвержденности, и язык телесности используется ими для обнадеживающего первого шага по самоизменению.

Условие нормальной телесности — это возможность обрести «чувство автора» своего тела, которое возникает в детстве, когда ребенок проверяет, насколько тело повинуется ему. Если этот опыт ограничивать, если тактильные, вкусовые, сексуальные впечатления прерываются, изменяются, запрещаются, то границы между человеком и миром начинают искажаться. Помимо физического, человек начинает пользоваться «культурным телом», которому при-

писываются совсем иные, «разрешенные», потребности (*Тхостов, 2002*).

А кто же их разрешает, как не члены семьи? Родители предписывают ребенку, что и когда ему есть, как долго спать, а ребенок предписывает родителям, когда они имеют право на уединение, тайный бокал вина или сон. Близкие члены семьи — самые первые цензоры телесных проявлений человека, которые задают даже и сам уровень разрешенной телесности. Собственно говоря, телесные функции разделяются между членами семьи, создавая стереотипные символы телесности: горшок — ребенку, презерватив — родителям, вставную челюсть — бабушке. Бывают семьи, где родственники часто касаются друг друга, целуют друг друга, пользуются одной посудой и не стесняются своих болезней. А возможен и совсем другой семейный стиль телесности, менее непосредственный, при котором не принято близко подходить друг к другу, обсуждать физиологию друг друга и заниматься сексом, если в доме есть кто-то еще. Если правила, обычно негласные, создаются сообща, проблем нет. А если с ними согласны не все, то обязательно появляются дискомфорт, страдания и телесные проблемы. Тело перестает приносить радость и быть союзником в преодолении стрессов.

Стили телесности во многом задаются культурой, в которой живет семья. Японская культура избегает телесных контактов, потрепать кого-то по плечу, обнять при встрече или поцеловать на прощание там невозможно. Во многих средиземноморских странах телесные контакты, напротив, являются частью повседневного общения. В Испании при приветствии и прощании люди дважды целуют друг друга в щеку. При этом «поцелуй» не предполагает контакта губ и щеки, нужно коснуться щекой щеки и поцеловать при этом воздух. Прикосновение к плечу или руке собеседника воспринимается как норма. В больших семьях приветствия и прощания могут занимать много времени, потому что каждому родственнику нужно подставить щеку для поцелуя.

Телесные границы

В клинической психологии отмечалось, что многие телесные патологии вызваны принятием чрезмерной личной ответственности за те физиологические функции, которые должны осуществляться естественно. Данные психосоматики, телесно-ориентированной психологии, психоанализа, эмпирические материалы, касающиеся ранней материнской депривации, свидетельствуют о том, что прочность телесных границ, возникающая как результат диалогического ненасильственного взаимодействия с миром в течение раннего детства, становится основой самоидентификации человека.

Э. Гуссерль полагал, что телесность играет главенствующую роль в структуре пространственного опыта человека. «“Здесь” — это место, где нахожусь я со своим телом, точнее, это — мое тело. Что такое “там”? “Там” определяет себя через “здесь”. Если нет “здесь”, то нет никакого “там”. “Там” — это место, где находится не-мое тело...» (цит. по *Лекторский*, 1980, с. 104).

Телесность выражается в тех потребностях, которые традиционно обозначают как базисные, биологические, низшие. Однако всем понятно, что без их удовлетворения или хотя бы без осознания их фрустрированности человек существовать не может. Если провести параллели между человеческим телом и компьютером, то «программное обеспечение» поведения во многом основано на инстинктах и импринтах («запечатлениях», которые мозг генетически принимает только в определенные моменты его развития) (*Уилсон*, 2005). То есть специфические особенности надстраиваются над телесной основой взаимодействия с миром, которая образует несколько поведенческих программ, или контуров. Среди этих контуров есть и очень важные для тех тем, которые мы сейчас обсуждаем.

Так, оральный контур биовыживания возникает под влиянием впечатлений от матери и уточняется в процессе последующего

способа питания и вообще заботы. Первоначально он связан с кормлением (сосанием материнской груди) и безопасностью (прижиганием к матери), но впоследствии, в более взрослом возрасте, обеспечивает механическое избегание всего вредного или хищного. Поэтому понятно, что переживания и опыты, возникающие в процессе потребления и приготовления пищи, связаны с общей жизнеспособностью и уязвимостью человека.

Другой контур, называемый Уилсоном «моральным» сексуальным, возникает под воздействием первых опытов оргазма в период полового созревания и уточняется существующими в семье и социальной группе правилами и табу. Он отвечает за сексуальное наслаждение, частные определения морального и аморального, продолжение рода, взрослую родительскую личность (половую роль) и воспитание потомства.

Таким образом, мы имеем полное право за некоторыми на первый взгляд незначительными бытовыми привычками видеть их биологический смысл и глубину статусных и эмоциональных посланий, которые за ними скрываются. Естественно, что пищевое поведение более важно для детей, хотя имеет значение и во взрослых отношениях, а сексуальное — для людей старше подросткового возраста, в семье в первую очередь для супругов.

Д. Моррис обращает внимание на многофункциональность простых физиологических отпавлений в мире людей (*Моррис*, 2001). Люди не всегда едят оттого, что голодны, и пьют не обязательно потому, что их мучает жажда. «В людском зверинце процессы потребления пищи и утоления жажды имеют множество значений: можно щелкать орехи от нечего делать, а можно посасывать леденцы, чтобы успокоить нервы. Подобно дегустатору вин, можно только пригубить напиток и тут же выплюнуть его, а можно (на спор) залпом выпить десять кружек пива. При определенных обстоятельствах вы можете проглотить даже бараний глаз, если это необходимо для подтверждения вашего социального статуса.

Ни в одном из этих примеров описываемые действия не совершаются для утоления физического голода. Такое многофункциональное использование основных поведенческих качеств не распространено в мире зверей, однако в людском зверинце великолепное умение человека извлекать выгоду из сложившихся обстоятельств делает его жизнедеятельность более эффективной и интенсивной» (Моррис, 2001, с. 92).

Питание и секс могут быть языками любви, служения, восхищения, а могут символизировать и осуществлять подавление и насилие. Пищевое насилие в детстве, судя по нашему психотерапевтическому опыту, по своим психологическим последствиям может быть приравнено к физическому и сексуальному насилию, а манипулирование сексуальными потребностями представляет собой скрытый пласт многих семейных дисгармоний.

Конфликт тела и культуры

Надо сказать, что современная цивилизация способствует тому, что о теле часто забывают. Возможно, первоначальный импульс пренебрежению телесностью был задан переходом от языческих религий к христианству, где телесность начала ассоциироваться с греховностью, а духовное воспитание во многом подразумевало обуздание первичных, базовых потребностей. Не случайно многие ритуалы и церемонии основаны на пищевом и сексуальном ограничении.

Природное в человеческой истории давно подменяется социальным, браки по любви — браками по расчету, а само тело — местом, временем, деньгами и другими атрибутами человеческого существования. И если раньше телесное здоровье и красота были основой выживания и конкуренции, в том числе и военной, то сейчас телесные способности могут заменяться интеллектуальными, техническими, статусными возможностями. Человеческое тело в разных частях и направлениях легко протезируется. Появилось так

много видов деятельности и новых профессий, для которых телесность не имеет никакого значения, что возникает пренебрежение к этому феномену вообще. А изначально телесные потребности также начинают перемещаться на иные предметы, замещаться, становиться формальными или превращаться в символы: обладатели второй сигнальной системы, мы можем не есть, а читать журнал «Еда», не иметь интимной близости, а читать журнал «Плейбой» и чувствовать себя в ногу со временем. Однако едва ли в гармонии с собой.

Недооценка телесности ведет к расщеплению личности, разотождествлению с самим собой. В случае невозможности для ребенка открыть и «присвоить» собственное тело (деперсонализации) оно может продолжать восприниматься как объект отчужденный, находящийся за пределами психологического пространства, в результате чего могут развиваться личностные и межличностные патологии, проявляющиеся в нечувствительности к телесной информации, пониженной болевой чувствительности, малой гибкости, закрытости от мира, задержанном познавательном развитии. Интеллект детей, которые, будучи оставленными матерью в раннем детстве, не смогли овладеть языком собственной телесности, даже во взрослом возрасте характеризуется неумением вообразить целостный образ события, длительным сохранением наглядно-образного мышления. У таких детей нарушена функция планирования, в том числе и в социальном мышлении, потому что они не могут представить цель действия.

Развитие их личности также имеет свои особенности: у детей практически полностью отсутствуют собственные желания, они сильно нуждаются в похвале, одобрении. Зависимость от других отражается и в развитии речи: дети часто употребляют сослагательное наклонение, не используют формы первого лица, что тоже говорит о нарушенном чувстве авторства.

Клинические пищевые нарушения (анорексия, булимия, импульсивное переедание) давно перестали быть для психологов

просто предметом исследования. Этим явлениям посвящены целые научные журналы, а психиатрами разрабатываются специальные методы лечения, потому что эти особенности поведения, которые на первый взгляд могут рассматриваться как личное дело каждого (или каждой, так как это в основном женские нарушения), небезопасны: треть случаев анорексии имеет смертельный исход. То есть решение перестать есть не пересматривается и не отменяется.

«— Ты все еще голодаешь? — спросил зритель. — Когда же ты наконец закончишь свое голодание?»

<...>

— Я все время хотел, чтобы вы преклонялись перед тем, как я голодаю, — сказал артист.

— Мы и так преклоняемся перед этим, — любезно произнес зритель.

— Но вам совсем не надо преклоняться, — сказал артист.

— Ну, значит, тогда мы не будем этого делать, — был ответ зрителя. — Почему же нам нельзя преклоняться?»

— Потому что я вынужден голодать, я не могу по-другому, — сказал артист.

— Гляди-ка на него, — сказал зритель, — почему это ты не можешь по-другому?»

— Потому что... — начал артист, чуть приподнял голову и заговорил вытянутыми, словно для поцелуя, губами прямо в ухо зрителя, чтобы ничего из его слов не пропало, — потому что я не мог найти еды, которая была бы мне по вкусу».

(Ф. Кафка «Искусство голодания»)

Видимо, так происходит потому, что нарушения пищевого поведения представляют собой комплексное явление, которое говорит не о локальном заболевании, а о системном нарушении взаимодействия человека с миром. Поэтому отказ от еды может сим-

волизовать протест против мира, а зависимость от пищи — быть знаком эмоциональной несвободы человека от каких-то важных явлений или событий. «Если слишком много есть для успокоения нервов, ожирение и проблемы со здоровьем вам обеспечены; если слишком много пить определенные виды жидкости, можно испортить печень или стать алкоголиком; если переусердствовать с дегустацией различных продуктов, можно заработать несварение желудка. Такие проблемы возникают оттого, что нам не удается в процессе утоления голода и жажды выделить основную, питательную, функцию среди второстепенных» (*Моррис*, 2001, с. 92).

Пищевое поведение — это очень чувствительное к разным стонам семейной жизни явление. Решение отказаться от еды или, напротив, успокоить себя излишней пищей может приходиться в минуту обиды или стресса, в момент сверхсильного напряжения или глубокой депрессии. Это характерно для тех людей, кто с детства был отвергаем и нелюбим родителями, а также для тех, кто предъявляет к самому себе слишком высокие, невыполнимые требования и страдает от собственного перфекционизма.

Что же касается секса в семейной жизни, то это также очень чуткий маркер супружеских и вообще семейных отношений. Сохраняется ли секс после свадьбы, устраивает ли обоим его качество и количество, — все это сказывается на стиле общения супругов, их желании и готовности проводить вместе время, строить жизненные планы, на их удовлетворенности жизнью вообще и переживании личного счастья. В отсутствие секса потребность его иметь не отменяется; начинается поиск замещающих объектов или превращение сексуальной энергии в агрессию, которая может направляться на кого угодно — самих себя, родителей, детей. И конечно, не стоит напоминать о том, что нарушенная половая жизнь, в частности, неспособность получать от нее радость (аноргазмия) может быть признаком многих психиатрических заболеваний.

В этологии (науке о поведении) отмечается некоторое стилевое подобие между пищевым и сексуальным поведением, которое

проявляется в интересе к объекту, общей энергетике процессов, намерения посредством этих деятельности получать и доставлять другим удовольствие. И то и другое — обмен энергией и информацией между человеком и миром.

Итак, пища и секс лежат в основе и служат отражением гармоничной семейной жизни, к ним нужно бережно и внимательно относиться. Как результат признания этой стороны жизни, возникло множество психотерапевтических направлений, задача которых состоит в установлении контакта и диалога человека с его собственным телом, которое, будучи забытым, начинает отдельную жизнь в виде непослушания, истощаемости, неожиданных болезней. Техники «второго рождения» или «танатотерапии» возвращают к мысли о бренности человеческого тела, о том, что оно не всегда было, не всегда будет и хотя бы потому — ценность. Возвращение образа собственного тела посредством специфических методик, в частности, маскотерапии Г. Назлояна, используется при реабилитации больных с деперсонализацией (*Назлоян, 2001*).

Символика телесности

Разрешение иметь тело, считаться с ним и признавать его потребности для некоторых наших современников открывается в процессе долгого и напряженного личностного роста. Между тем то, что естественно, почти всегда экономно, оптимально и прекрасно. Телесность как форма бытия часто способна облегчить людям взаимопонимание, это язык метапосланий от одного человека к другому.

Поскольку все члены семьи обладают телами, понятно, что взаимодействие между ними во многом определяется тем, что они едят и как вступают в физические и интимные контакты. Обычные физиологические функции, такие как дыхание, пищевое поведение, секс, в человеческом существовании теряют свою простоту, начинают быть не просто функциональной данностью, но наделяться метафорическим смыслом, нечто символизировать.

Дыхание — это не просто способ получить кислород; это еще и мера тревожности, доверие к миру, умение принимать и отдавать. Дыхательная гимнастика лежит в основе многих практик йоги и других восточных методов личностного развития. Задержанное дыхание связывают с неспособностью вступать в контакт с миром, выражать свои чувства и понимать других людей. Прерывистое дыхание помогает отстраниться от текущих переживаний, преодолеть боль. И ведь каждый человек имеет свой собственный дыхательный стиль, стало быть, собственный сложившийся способ взаимодействия с окружающим миром. Метафоры, связанные с дыханием, очень распространены в аспекте описания человеческих отношений: можно задышаться, можно перестать дышать, можно вздохнуть и зевать. Удушливая атмосфера дома характеризует не только уровень CO₂, это качество отношений между людьми. Свежая атмосфера отражает готовность ее вбирать и способность по крайней мере не испортить своим дыханием.

Питание — это не просто обмен веществ и насыщение организма нужными веществами. Метафора пищи присутствует во всей общечеловеческой культуре. Пищевое поведение представляет собой одно из условий выживания: как писал материалист Людвиг Фейербах, человек есть то, что он ест.

Однако не только для выживания используется пища; в повседневной жизни пищевое поведение — это, безусловно, многозначное явление. Многие сакральные действия, в том числе и религиозные ритуалы, используют именно пищевую символику. Чаша, хлеб — эти архетипические символы участвуют во многих культовых обрядах. Процедура выпекания хлеба (или его аналога, лепешек) во многих культурах отработана на протяжении тысячелетий и, безусловно, несет в себе нечто большее, чем просто средство удовлетворения гастрономических потребностей.

Удивительную символику пищи как библейского символа раскрывает протоиерей А. Шмеман в своем комментарии молитвы «Хлеб наш насущный даждь нам днесь» (Шмеман, 2003). Как и

жизнь, человек получает пищу от Бога, чтобы осуществить в себе Его образ и подобие. Поэтому важно распорядиться ею правильно. С пищей же связан и рассказ о грехопадении, пища (и напитки — «Чашу эту мимо пронеси») представляет собой также символ опасности, искушения и смерти. В пище, как и в жизни, есть все. Он также отмечает, что зависимость от пищи сделала человека рабом мира, в то время как отказ от ее буквального использования («Не хлебом единым будет жив человек») освобождает от этой зависимости, превращая пищу из знака несвободы от смертного мира в причастие божественной жизни. Пища — это божественная любовь; именно так архетипически она может быть истолкована в контексте сновидений. Поэтому понятно, что пищевое поведение представляет собой очень нагруженное вековыми символами и знаками послание.

Пищевое взаимодействие значит гораздо больше и для развития культур, чем это может показаться на первый взгляд. Это становится понятным, когда мы вспоминаем о тех усилиях, которые были затрачены на изменение традиционных меню. За специями снаряжали экспедиции в другое полушарие, инициативы Петра I вызывали «картофельные» бунты, потребление чая, кофе, какао также вначале вызывало противоречивые чувства.

Пищевые ритуалы (пост, традиционная кухня) часто связаны с религиозными убеждениями. Все религии накладывают ограничения на пищевое и сексуальное поведение; во время поста предписывается отказываться от употребления тех или иных продуктов и сексуальных контактов. В иудаизме существуют 613 мицвот — правил, предписывающих правильное бытовое поведение, преимущественно в области питания, которые должны способствовать воспитанию правильной личности в целом. Понятие кошерности (чистоты) также выходит за рамки чисто гастрономических ограничений, характеризуя отношение к живому и мировоззрение в целом. Для ислама значимы адабы еды, иначе говоря, свод правил, как нужно есть. В них сочетаются этикет и религия. Во время

еды следует призывать Всевышнего, а несоблюдение правил может привести к тому, что злые силы (шайтаны) получают власть над человеком. Таким образом, процесс приема пищи сакрализуется.

Значимость пищевых ритуалов акцентировалась и вне религии. Эти ритуалы свидетельствовали о благополучии и «тучности» жизни у сибаритов, отрицались у аскетов, чтобы не пробуждать низких желаний. Бытовые метафоры также имеют часто пищевое воплощение: например, «всеядность» означает не только пищевые привычки, но и неразборчивость в поведении, хотя происхождение этого образа очевидно восходит к способам пропитания. И конечно, способ потребления пищи отражает не только группу принадлежности, но и личную философию.

«Быть недостижимым — значит прикасаться к окружающему его миру бережно. Съесть не пять перепелов, а одного. Не калечить растения лишь для того, чтобы сделать жаровню. Не подставляться без необходимости силе ветра. И, превыше всего, — ни в коем случае не истощать себя и других. Не пользоваться людьми, не выжимать из них все до последней капли, особенно из тех, кого любишь».

(К. Кастанеда «Путешествие в Икстлан»)

Метафорический смысл пищи и питания

В зависимости от культуры пища может вызывать интерес, а может и отвращение. Пищевые традиции иногда создают неудобства, однако для тех, кто им следует, переживание принадлежности к религиозной и культурной группе через пищевую идентичность все же важнее. Например, традиционный для икон Венеции сюжет — изображение того, как мощи святого Марка, которые были выкрадены у египетских коптов (христиан), провозят через границу, прикрыв их кусками свинины, а таможенники-мусульмане в ужасе отворачиваются.

Пища в широком смысле слова — это энергия и любовь; именно это она часто символизирует в искусстве. «Съешь мое яблочко!» или «Отведай моего пирожка!» в русских народных сказках — это соблазнение, побуждение к тому, чтобы герой вкусил то, что первоначально он намерен проигнорировать. В обмен на знание, информацию. То есть плод (или пирожок) для него не однозначный подарок, это скорее договор, испытание, провокация. Так же, как написанное на пузырьке «Выпей меня!» у Л. Кэрролла.

Популярный роман мексиканской писательницы Лауры Эскивель «Шоколад на крутом кипятке» представляет собой историю семьи в кулинарных рецептах — блюда обладают лирической, драматической, социальной символикой, а причастность к их приготовлению — знак избранности (кулинарная книга передается лишь посвященным).

Существует множество церемоний, связанных с употреблением напитков и пищи: чайная церемония, винные дегустации. Все они, помимо гастрономического смысла, обладают еще и психотерапевтическим. Так, чайная церемония начинается с вопроса, обращенного к завариваемому чаю, разумеется, о собственной жизни, а заканчивается ответом и благодарностью ему.

Пищевое поведение — это также и способ социальной самопрезентации и воздействия, посредством общения по поводу пищи можно унижить, подчинить или проявить собственную власть.

В преданиях и сказках разных народов сохранилось отношение к приему пищи как к чему-то большему, зачастую еда и питье наделялись сакральными свойствами. С другой стороны, еда часто связывалась с насилием и «поеданием» кого бы то ни было. Во многих европейских сказках конфликт королевы-мачехи и принцессы-падчерицы разрешался следующим образом: мачеха без колебаний отсылала падчерицу со двора, приказывая приближенным убить ее и принести ее сердце домой. Приготовив и съев сердце своей падчерицы, королева мечтала обрести власть над королем, отцом девушки, и избавиться от нежеланной соперницы. Было ли такое или не

бывало никогда — судить не приходится, на то и сказки, но несомненно одно: народная культура очень трепетно и внимательно относится к пище и ритуалам еды. Летописи, источник, признанный более достоверным, чем легенды и предания (хотя они зачастую переплетаются, затейливо скрывая настоящие события!), сохранили историю о печальной судьбе князя Святослава, доблестного воина, побежденного печенегами. Хан печенегов не стал хоронить противника с почестями: из черепа Святослава он сделал кубок и пил из него. Заглянув в историю, мы можем найти множество примеров, связывающих пищу с властью и социальным признанием.

Ритуалы принятия пищи, пищевой этикет в совокупности с содержанием меню, которым располагает каждый человек в своих представлениях о правильном, здоровом или вкусном питании, складываются в «диетическую идентичность», которая может быть семейной, а может оставаться личной. Диетическая идентичность представляет собой не всегда осознаваемый свод правил принятия пищи: кто, как и что ест и на что этот человек никогда не согласится. Это различие может быть критичным для интернациональных семей. Диетическая идентичность, культурно и семейно обусловленные способы питания в зрелости могут быть причиной серьезных супружеских и внутрисемейных противоречий; а в позднем возрасте люди становятся еще более привязанными к своим пищевым привычкам.

«...Нынче там варилось варенье по новой для Агафьи Михайловны методе, без прибавления воды. Кити вводила эту новую методику, употреблявшуюся у них дома. Агафья Михайловна, которой прежде было поручено это дело, считая, что то, что делалось в доме Левиных, не могло быть дурно, все-таки налила воды в клубнику и землянику, утверждая, что это невозможно иначе; она была уличена в этом, и теперь варилась малина при всех, и Агафья Михайловна должна была быть приведена к убеждению, что и без воды варенье выйдет хорошо.

<...> На секунду он почувствовал, что разделяет чувство Агафьи Михайловны, недовольство на то, что варят малину без воды, и вообще на чуждое Щербацкое влияние. Он улыбнулся, однако, и подошел к Кити».

(Л.Н. Толстой «Анна Каренина»)

У взрослых членов семьи воздействие через пищевые потребности — один из скрытых способов проявления собственной власти: чего стоит, например, игра в «загнанную домохозяйку», при которой никто из домочадцев не смеет войти в кухню, чтобы перекусить перед обедом! В благополучном случае супруги вырабатывают компромиссное меню и режим питания; при этом интересно обратить внимание, кто готовит, а кто вынужден это съесть, кто старается «угодить» родственникам своей кулинарией, а кто равнодушно без похвалы поглощает все предложенное, — все это показывает расклад сил внутри семьи и отвечает различным семейным ритуалам, несовпадение которых дает повод почувствовать себя кому-то не дома. В качестве компенсации появляется привычка тайно поглощать пищу ночью или ходить в кафе.

Пищевые привычки

Очень диагностичны пищевые привычки: высокостатусный человек в семье нередко начинает новое блюдо и не возвращается к нему потом, а остальные могут приступить только в очередь, таким образом никогда не распаковывая, не начиная, не открывая («Альфа-самцы едят первыми. Заморышам достаются остатки») (Уилсон, 2005, с. 54). Другая важная характеристика пищевого взаимодействия — способ приготовления и сервировка. Пища часто готовится одним человеком, а потребляется другими. Для того чтобы не вызвать брезгливость из-за участия чужого тела (пищу пробуют, ее готовят руками), разработаны правила пищевого этикета и эстетики. Чисто ли на кухне, постираны ли и спрятаны от посе-

тителей неизбежные кухонные тряпки, — все это знаки уважения к членам семьи. Конечно, голодные люди могут съесть многое, но все-таки лучше, чтобы не только голод гнал их на кухню, к очагу, к печи, которые всегда были душой дома, ведь пища, даже если она не съедается, всегда повод для общения.

О многом говорит способ пищевого поведения матери семейства в отсутствие семьи. Если такое случается, готовит ли она еду только для себя? Ест ли она вообще? Узнав это, можно лучше понять, что для нее значит процесс приготовления пищи, — это жертва, самоограничение или спонтанное творчество?

Упражнение 4

Понаблюдайте за привычками членов своей семьи или задумайтесь и вспомните их. Кто ест быстрее всех? Кто доедает вчерашнее или то, что осталось после других членов семьи? Кто обычно обедает или ужинает после того, как поели остальные члены семьи?

Если вы даете на все три вопроса один ответ, подумайте, хорошо ли живется этому человеку дома. Почему он (она) так поступает? Нравится ли это ему (ей)? В каких словах он (она) рассказывает об этом своим друзьям, подругам, сослуживцам? Что будет, если попросить его обедать вместе со всеми? Кто тогда будет подавать пищу остальным членам семьи? Будет это к лучшему для всех или менее удобно? Если этот человек устает, какие психологические «бонусы» он получает и как он отдыхает? Наконец, любит ли он есть пищу, приготовленную не им?

Мы думаем, что попытка поразмышлять над теми критическими для семейных пищевых традиций моментами, которые мы обозначили, помогла вам оценить расклад сил в семье. Люди могут избегать совместной трапезы по самым разным причинам — чтобы ускорить процесс взаимодействия или поглощения пищи и освободиться, чтобы поддержать порядок, чтобы похудеть. Все эти

мотивы, естественно, отражают разное отношение к близким. Может случиться, что размышления приведут вас к открытию новых смыслов привычек близких, которые раньше вас раздражали.

Гостеприимство и отказ от него также опосредованы пищевыми ритуалами как знаками доверия и толерантности. В замках средневековой Чехии существовал специальный предмет мебели, называемый *kredens* (от лат. *credo* — верю, доверяю). Небольшой столик-буфет, стоящий обязательно в углу рыцарского зала, был предназначен для того, чтобы разливать напитки в присутствии гостей. Поскольку отравления приглашенных были в порядке вещей, присутствие *kredens*'а было призвано несколько успокоить их бдительность. Соответственно принять чашу и пищу было также демонстрацией доверия хозяину.

Кто, кого и чем угощает — также характеристика отношений. Сколько времени было потрачено на приготовление домашнего обеда, в котором даже хлеб — из хлебопечки, показывает меру интереса к гостям.

Манера есть в присутствии других людей также может выражать уважение или неуважение, вызывать чувство брезгливости и желание уйти. Не случайно правила этикета уделяют большое внимание именно манере вести себя за столом, признавая эту сферу очень значимой и нюансированной с точки зрения содержания средовых посланий. «А как он ел! Медленно, аккуратно, салфеточка на коленях, ножом-вилкой не гремит <...> Не для утоления голода, а просто для красоты, ну как на пианино люди играют или танцуют. Наши так не едят, хоть убей их...» (Л. Улицкая «Цю-юрить»).

И еще одно, возможно, специфическое для России явление — это «продуктовая» карта района. Многие матери семейства вспомнят, что во времена дефицита, чтобы «добыть» разные продукты, надо было обежать несколько различных магазинов, и каждая женщина держала в голове схему, привязывающую продукт к географии района.

«**Елизавета Сергеевна.** Мы раньше на Сокол за молоком ездили. Сядем в автобус, возьмем по бидону и поднимаемся высоко в гору, едем, смотрим по сторонам. А на Соколе дома красивые, деревья большие, мы в окна так и смотрим. Приедем, купим молока и обратно домой. Это сейчас Сокол стал другим. Да и молоко можно везде купить. А раньше — только на Соколе, только там».

(О. Мухина «Ю»)

Когда речь идет о взаимодействии взрослых членов семьи, интересна информация о рождении пищевых ритуалов и обстоятельствах, которые к этому привели. Например, ночная рюмка коньяка может появиться, если муж поздно приходит с работы, или если младенец устраивает бессонную ночь, или просто если молодая семья живет с родителями, и эта маленькая тайна — способ укрепить границы своей семьи. Или другой вариант: поздние ужины могут возникнуть в семье, где есть дети и принят демократический стиль воспитания, то есть дети вторгаются в личную жизнь своих родителей, а противостоять этому считается негуманным. Поэтому супруги стараются отсрочить ужин на двоих до того времени, пока дети наконец не заснут. Разумеется, если они хотят поужинать вдвоем. Если же нет, то дети могут смягчать напряжение между супругами, которые боятся остаться наедине друг с другом, и тогда ужин будет общим и безрадостным.

Пищевое насилие

Для детей питание нередко оказывается источником многих стрессов. В детстве механизмы принудительного кормления известны. Для нашей страны почему-то характерно противоречивое отношение к тому, что должны есть дети и как им следует относиться к пище: с одной стороны, преувеличенно уважительное отношение к пище, которую нельзя оставить на тарелке или выбро-

сать, «потому что многие на Земле голодают», что правда. Однако при этом поражает совершенное пренебрежение вкусовыми предпочтениями детей, полная неготовность принимать во внимание их желания. В конце концов, мать всегда знает, что не любит есть ребенок и чем это блюдо можно заменить. Если она этого не делает, можно задуматься, какие мотивы ею руководят и что она хочет извлечь из неизбежного конфликта сначала с ребенком, а потом и с другими вовлеченными членами семьи. Наверное, каждый ребенок переживал нечто подобное Дениске.

«Тогда мама села со мной рядом, обняла меня за плечи и ласково спросила:

— Хочешь, пойдём с тобой в Кремль?...

И мама ушла на кухню.

А я остался с кашей наедине. Я пошлепал ее ложкой. Потом посолил. Попробовал — ну невозможно есть! Тогда я подумал, что, может быть, сахару не хватает? Посыпал песку, попробовал... Еще хуже стало. Я не люблю кашу, я же говорю.

А она к тому же была очень густая. Если бы она была жидкая, тогда другое дело, я бы зажмурился и выпил ее. Тут я взял и долил в кашу кипятку. Все равно было скользко, липко и противно. Главное, когда я глотаю, у меня горло само сжимается и выталкивает эту кашу обратно. Ужасно обидно! Ведь в Кремль-то хочется. И тут я вспомнил, что у нас есть хрен. С хреном, кажется, все на свете можно съесть! Я взял и вылил в кашу всю баночку, а когда немножко попробовал, у меня сразу глаза на лоб вылезли и остановилось дыхание, и я, наверно, потерял сознание, потому что взял тарелку, быстро подбежал к окну и выплеснул кашу на улицу. Потом сразу вернулся и сел за стол.

В это время вошла мама. Она посмотрела на тарелку и обрадовалась:

— Ну что за Дениска, что за парень-молодец!»

(В.Ю. Драгунский «Тайное становится явным»)

Пищевое манипулирование или насилие может провоцировать обманы, агрессию, неискренность и ответное манипулирование. Лучше узнать, что любят и что не любят есть члены семьи, и стараться это учитывать. Хотя у хорошей хозяйки они обычно начинают любить то, что нравится ей самой!

Пища может символизировать уничтожение или победу над некоторым недоступным объектом, то есть быть аналогом агрессии (что обычно происходит в мире хищников, ведь охота ведется только для того, чтобы получить пищу). Она может стать пусковым раздражителем в развитии долговременного сценария, надолго определяя жизненный путь человека.

Итак, очевидно, что пищевое поведение — это многослойный феномен, в котором есть все, что присутствует в жизни: энергия, эстетика, излишества и капризы. И поэтому пищевые ритуалы могут быть надежным показателем семейного климата. Архетипическая мама или бабушка с пирогом должна присутствовать в жизненном опыте каждого человека.

Упражнение 5

Вспомните, что было обязательным и что запрещалось во время еды, когда вы были ребенком («Когда я ем, я глух и нем...» и пр.)? Как вам кажется, почему эти правила возникли? Строго ли они соблюдались? Были ли ваши родители солидарны в том, чтобы следить за их исполнением? Рассказывали ли они о том, что и как было принято есть в их детстве? Им нравилось, как готовили их мамы? Есть ли какие-то ограничения на общение и поведение во время еды для детей в вашей семье? В чем их смысл? Как дети реагируют на эти ограничения?

Ритуалы призваны облегчать взаимодействие; в семье важно понимать, все ли с этим согласны. Если это не так, нужно постараться добиться понимания их смысла всеми членами семьи (ра-

зумеется, если вы уверены в их целесообразности). Или отменить их. Именно для этого мы и предложили провести это короткое самообследование.

Секс в человеческой культуре

Но если пища — это условие физического существования человека и его личностного роста, то секс и все, что с ним связано, отражает способность к творчеству у зрелой личности. Не случайно к сексу надо долго готовиться, это ответственно. Изначально он нацелен на продолжение рода, однако мы, люди, так далеко ушли от этой изначальности, что относимся к сексу в первую очередь как к социальному явлению. Некоторые психологи всерьез полагают, что даже половая принадлежность человека определяется его самосознанием, принятием поведения, типичного для мужчин или женщин. Д. Моррис пишет, что в области секса «мы терпим серьезный крах в попытке отделить основную, репродуктивную, функцию сексуальных отношений от второстепенных, и все же в условиях людского зверинца это не помешало превращению секса в многофункциональный суперсекс, несмотря на подчас катастрофические последствия для самих людей» (Моррис, 2001, с. 92). Поэтому сексуальное поведение глубоко символично и часто представляет собой метафору жизни вообще, что отчетливо прослеживается в ненормативной лексике, присутствующей в культуре каждого народа.

Для взрослого человека его сексуальное благополучие представляет собой одну из основ самоподтверждения и одновременно — инструмент для манипулирования другими, обретения свободы, самоутверждения, иначе говоря — чувства авторства собственной жизни. Для западных культур на протяжении тысячелетий характерно отождествление личности и ее сексуального потенциала, мужчины и его фаллоса. Фаллос — участник многих мифологических сюжетов; даже верстовые столбы в Греции (гермы) представляли собой каменную веху с изображением лица человека

(обычно известного и всеми узнаваемого) и его фаллоса, видимо, самых значимых частей человеческого тела. Поэтому неудивительно, что психоанализ возник именно в Европе. Отсюда — все психологические трудности, которые связаны с успешным или безуспешным сексом и даже представлением о нем. Плата за это отождествление — функциональные сексуальные расстройства у мужчин и женщин.

В других культурах дело обстоит иначе. На островах Полинезии, например, никому не придет в голову грустить из-за того, что сексуальный контакт не удался: если так произошло, значит, кому-то из богов было угодно сегодня не озадачивать человека именно этими делами. Неудачи не оцениваются как таковые и не приводят к депрессиям; как следствие, там нет функциональной импотенции и сексуальной слабости.

Можно сказать, что после Фрейда роли секса в нашей жизни придется преувеличенно большое значение, однако и недооценивать его тоже нельзя. Сексуальная жизнь человека самоактуализированного естественна и свободна от принуждения, она диалогична и беспроблемна: не вызывает избыточного интереса или чрезмерного желания превращать естественную часть семейной жизни в занятие, требующее особого отношения. Секс есть продолжение повседневной жизни.

Для понимания семейной обстановки совершенно необходим минимум информации и об этой стороне жизни, которая может представляться совсем по-разному каждому из партнеров. В практике консультирования достаточно часто приходится слышать, что сексуальная жизнь для одного из супругов была «тяжелой работой». Очень важно, что человек испытывает после близости — усталость или прилив сил, в зависимости от этого можно понять, переживает ли он праздник, обычные жизнерадостные будни или отдает супружеский долг. Одна из распространенных форм оскорбления в семейной жизни — это сексуальные провокации и унижения с недооценкой способностей партнера.

Главную особенность эротических отношений у людей составляет гиперсексуальность — очевидная избыточность сексуальных контактов и вообще внимания, уделяемого этому явлению в культуре и индустрии, в соотношении с воспроизводимым потомством. Выражение «сексуален как животное», в сущности, вообще не имеет смысла, потому что у животных секс всегда функционален и в нем нет ничего излишнего. А у людей эта сфера жизни непропорционально раздута в силу того, что выполняет множество других, помимо биологических, функций.

Психологические функции секса

Какие же психологические функции выполняет секс в современной жизни? Над этим размышляли многие; итоги этих размышлений мы кратко изложим. Важно осознавать, что смысл секса в его разнообразных аспектах открывается не последовательно, а одновременно, причем для каждого из супругов это может происходить по-разному.

Прежде всего, конечно, без секса (практически) невозможно размножение. Для того чтобы приобрести потомство, спаривание — необходимый процесс. Однако у нас, людей, вовсе не каждый акт направлен на рождение ребенка; средства контрацепции все совершенствуются. И вообще люди, испытывающие влечение к противоположному полу, вовсе не обязательно любят детей. Поэтому очевидно, что данный мотив к тому, чтобы заниматься сексом, не основной.

Секс помогает спастись от одиночества, то есть служит средством создания пары, продолжая один из биологических инстинктов. У людей поиск пары проявляется в готовности и желании полюбить. Конечно, присутствие секса в отношениях укрепляет это желание. Однако если кто-то лишен этой потребности изначально или она ослабла в силу жизненных событий, партнер может чувствовать себя обделенным, «используемым». Кроме того, на этой

функции секса основано неразделенное стремление к исключительности отношений, иначе говоря — к верности. Не для каждого его партнер — единственный, и для успешных отношений желательно трезво оценивать меру взаимности.

После обретения партнера, «второй половины», секс способствует укреплению отношений между супругами. В благополучном случае они стремятся побыть друг с другом вдвоем, не хотят расставаться, и влечение усиливается после вынужденной разлуки. Вероятно, эта функция секса совершенно отсутствует в супружеских парах, живущих порознь. В традиционном же браке тоска и желание быть с партнером подразумевают также переживание сексуального одиночества в его отсутствие.

Все эти функции имеют отношение к продолжению рода, поэтому, как правило, они знакомы семейным людям. Опыт переживания поиска объекта влюбленности, расставания как «маленькой смерти», гордости за создание новой жизни присутствовали у каждого, кто имел или имеет детей. Но есть и другие легко и эффективно решаемые посредством секса задачи, эстетические, психотерапевтические, социальные, которые оторвались от биологических программ, направленных на продолжение рода. Однако они культивируются в людском сообществе, придавая сексу самостоятельную ценность и превращая его таким образом в повод для тщеславия, в «суперсекс». Эти свойства секса не всегда осознаются, однако многие строят свое эротическое поведение именно на них.

Секс ради снятия физического и психологического напряжения (физиологический секс) не имеет никаких созидательных целей; он служит исключительно физиологической саморегуляции. Люди одинокие, даже в состоянии физиологической девственности, тем не менее испытывают самопроизвольные оргазмы, обычно под влиянием эстетических впечатлений или сновидений. Есть данные, что количество эротических сновидений усиливается в случае попадания в однородную с точки зрения пола среду, например, в тюрьму или армию. Строго говоря, для решения этой задачи

партнер противоположного пола не является необходимым условием, нужный эффект может вызываться мастурбацией или использованием предметов, замещающих пенис или вагину. Подобные предметы всегда были в ходу в закрытых сообществах, а с развитием секс-индустрии стали доступными каждому. Наблюдения за животными также свидетельствуют о том, что в искусственных условиях они часто прибегают к мастурбации. Очевидно, что физиологический секс в семье совершенно необходим, и ситуативное отсутствие влечения у одного из партнеров не делает бесполезной сексуальную близость. Случается, что для супругов один и тот же акт совокупления значит разное, но в любом случае нужен обоим.

Секс может предстать и как творческая, исследовательская деятельность, как эксперимент. В начале супружеской жизни экспериментирование присутствует практически всегда, служа взаимному приспособлению, поиску комфортных поз, подходящего темпоритма и хронотопа. Затем любопытство у многих насыщается. Но не у всех. Поиск новизны ведет либо к углублению сексуальных опытов с близким любимым партнером, либо к экстенсивному развитию сексуального познания, то есть к поиску новых партнеров. Эксперименты «на стороне» не всегда могут устраивать постоянного партнера, и в этом издержки подобного использования смысла секса. Другой издержкой является провоцирование соревновательности в обиженном партнере или партнерше, потому что сексуальный опыт трудно скрыть. Вероятно, поиск новизны обусловлен свойствами темперамента человека, его склонностью к новым впечатлениям или к сохранению хотя и монотонного, но надежного, добротного секса.

Секс приносит удовольствие. В природе существует множество объектов и явлений, которые вызывают эстетические чувства: закат и восход, цветение и плодоношение. Секс продолжает этот ряд. Однако, как и все на свете, он может быть уродливым и красивым. Иногда требуется специальное воспитание или хотя бы понима-

ние того, что секс — не потому ночное явление, что его нужно стыдиться. Это измерение супружеских отношений — часть взаимного уважения супругов.

«И не было бы этого стыда и срама пьяных соитий, когда лежишь, исполненная ненависти, а на тебе девяносто килограмм дергаются, по-сухому бьют, как на кол насаживают, и грудь в синяках, как после побоев, бурые синяки потом год проходили. И вонь перегарная, и запах низа, от которого тошнота подкатывает, и качает, как в трюме, и только бы до сортира добежать, чтобы выблевать все это в его сияющее белое нутро...»

(Л. Улицкая «Первые и последние»)

Секс также может быть лекарством от скуки для тех, кто помещен в однообразные условия или кто не умеет структурировать свою жизнь. Собственное тело — самый доступный объект для того, чтобы им заняться и таким образом развлечь себя. Это может быть простое самообследование, желание грызть ногти, выдавливать прыщи или менять прически. Секс с партнером или без него также позволяет скрасить одиночество. Интенсивная и разнообразная эротическая жизнь в трущобах и странах с низким экономическим положением, по-видимому, в качестве одной из причин имеет как раз отсутствие зрелищ. Все-таки секс имеет начало, середину и конец, и он не однообразен. В зависимости от широты кругозора супругов этот мотив секса может существовать также и в семье, и он эффективно выполняет свою функцию спасения от серости жизни.

Секс — лекарство и от напряжения. В жестких временных рамках, в экстремальных условиях (например, в условиях кризиса или на войне) людям требуется не столько вдохновение и возбуждение, сколько успокоение. В этом случае они не стремятся к разнообразию, напротив, монотонность и стереотипность для них — это отдых. Это расслабление и напоминание о том, что, помимо стрессов, в мире много приятной рутины. И если подворачивается воз-

возможность сексуального контакта, он используется совершенно не креативно, а, в общем, тупо и однозначно, но эффективно приводит к нужной цели. Если кто-то из супругов постоянно испытывает стрессы, партнеру нужно понимать, что, возможно, ему сейчас не до экспериментов. Он способен либо на рутинный секс, либо ни на какой вообще. С другой стороны, переживающий стресс человек в силу естественной стыдливости может даже не догадываться о том, что секс способен ему помочь. Доходчиво объяснять это во все времена удавалась «сексработницам».

Способность приносить сексуальные радости может быть предметом коммерческих отношений, основанных на так называемом поощрительном спаривании (*Дольник, 2003*). Существует точка зрения, что поощрительное спаривание первоначально возникло у древних женщин как способ привязать к семье кормильца, ставшего необходимым в связи с ускорением интеллектуального развития человека, что требовало хорошей белковой пищи, которая не могла быть добыта для ребенка только матерью с ее занятием собирательством. Секс как приманка стал использоваться широко, в том числе при заключении браков-мезальянсов, когда одна из сторон вообще эмоционально не включена в секс. В этом случае партнерам обычно известно, на чем основан их брак, и выработаны негласные правила, предписывающие взаимообмен психологическими бонусами: кому что разрешено и что может наказываться. Эти правила представляют собой тайну двоих.

Секс у людей (впрочем, эпизодически — и в других биологических сообществах) служит также мерилom социального статуса, установления субординации. Как правило, женщина оказывается в роли подчиненной, а мужчина — в доминантной роли. В этом случае секс не имеет никакого отношения к задачам размножения, он предназначен для демонстрации силы, мощности, меры деспотичности самца по отношению к самке. Именно эта задача секса реализуется при разных вариантах домашнего насилия. Самоподтверждение через унижение женщины присуще мужчинам с по-

ниженной самооценкой и самоуважением, и поскольку таких мужчин немало, то и случаи жестокости нередки.

В семейной жизни самоутверждение через сексуальное унижение и провокации может принимать и более изощренные формы, например, супруг может испытывать к своей жене, любимой и самостоятельно выбранной, влечение только в том случае, если она является предметом поклонения других мужчин и демонстрирует готовность в них влюбиться. Если жена однозначно верна, муж начинает изменять ей сам. Подобные супружеские игры во многих семьях существуют в течение многих лет, представляют собой предмет негласного соглашения и, по-видимому, вносят оживление и тонус в семейную жизнь.

Однако сексуальные возможности самца демонстрируются не только по отношению к самке; в мужской среде тоже принято соревноваться в области достижений, прямо или символически, для повышения социального статуса. Коллекция побед над женщинами также характеризует в основном не очень уверенных в себе людей (потому что истинная любвеобильность предполагает уважение к женщинам, которые никогда не оказываются в положении конкуренции с соперницей и чаще всего об этих соперницах вообще не знают).

Ну и конечно, секс может выполнять психотерапевтическую функцию, осуществляться «из сострадания». Это самый простой способ пожалеть, поддержать, помочь расслабиться и почувствовать себя ценным, любимым и дорогим.

Для того чтобы супружеская жизнь была многомерной и интересной, нужно уметь проявлять творчество, иметь развитого Внутреннего ребенка. Любящие супруги и хорошие возлюбленные — это не всегда социально надежные и высокостатусные люди, часто их сильные стороны заключаются лишь в способности опозитизировать быт и совместную жизнь. Пища и секс — важные характеристики семейной жизни. Нет ничего удивительного в том, что люди духовно близкие все же расстаются, если домашнее меню

состоит из пельменей, которые готовятся пять минут, и пельменей, которые готовятся десять минут. Из бытия выпадают все те возможности проявления симпатии и любви, которые позволяет совместная трапеза. Которую можно устраивать и в постели.

* * *

Итак, телесность во всех своих формах (пищевое поведение, секс, комфортность позы, удобство одежды) выполняет в семейной жизни психологического пространства следующие функции.

- Тело помогает устанавливать контакт с собственными потребностями и таким образом способствовать самопринятию. Согласие со своим обликом и знание потребностей делают человека экспертом в области самопознания. И наоборот, стыдливое отрицание и вытеснение базовых потребностей отнюдь их не отменяют, но видоизменяют, дисгармонизируют и вынуждают к замещающей деятельности.
- Телесность способствует установлению контакта с окружающей средой, предвосхищению изменений и получению обратной связи. Многие психологи считают, что материнский шлепок для ребенка — гораздо более безопасное наказание, чем бойкотирование или отказ в поощрении.
- Телесность обеспечивает базовое доверие к миру, которое начинается с уверенности в том, что человеку будут обеспечены комфорт, пища и безопасность.
- Тело дает человеку чувство авторства собственной жизни, оно принадлежит хозяину независимо от окружающих условий и обстоятельств.
- Владение телом предоставляет человеку самую первую возможность исследовать и конструировать окружающий мир посредством постановки целей и личного действия.
- Тело способствует освоению и обозначению территории, потому что отсчет пространственных координат обычно начинается от себя.

- Уверенность в теле и в том, что его послания понятны, а потребности удовлетворяются, способствует появлению длительной, надежной привязанности к матери, а в дальнейшем — ко взрослым возлюбленным.
- Понимание собственных пищевых и сексуальных предпочтений делает человека устойчивым к психопатологиям.

Наша психологическая консультация



Мой муж очень противоречиво ведет себя в быту. Он на диете, ему нужна специальная пища. Он много отсутствует дома, а у меня свободный режим. Поэтому обычно он просит меня приготовить ему что-нибудь диетическое. Я никогда не отказываю, это для меня удовольствие. Мне не жалко времени на то, чтобы сходить в магазин и на рынок (он привередлив в пище), постоять у плиты, я даже отдыхаю таким образом от компьютера. Но достаточно часто муж задерживается, а когда я устаю ждать и звоню ему, оказывается, он пообедал на бегу в ближайшем кафе. Вот в этот момент мне становится очень жаль и затраченных времени, и сил, и саму себя, простаивающую над горячими кастрюльками в отсутствие мужа! Что все это может значить и как мне себя вести?

Важно, давно ли у него появилась такая привычка. Если недавно, это может быть объяснено какими-то изменениями руководства мужа или режима его работы, которая не умещается в отведенные ей рамки, захватывая часть его личного времени. Вот ему и приходится решать служебные дела на бегу, во время казенного обеда.

Если же так продолжается давно, скорее всего в вашей семье сложилась деструктивная игра, в которой вы всегда в состоянии подчинения, готовности и соответствия, а мужу всегда принадлежит последнее слово. Интересно знать, кто съедает еду, которую

вы ему готовите, если он обедает на службе? Действительно ли ему так необходима диета? Нравится ли ему, как вы готовите, и получаются ли у вас эти диетические блюда? Кто вас утешает, если вы из-за этого расстраиваетесь, и каким образом? Все эти вопросы — для самообследования, поскольку мы-то ответы не услышим.

Выход из любого стереотипа — это неожиданность. Постарайтесь не всегда готовить ему обед. Что вы будете переживать? Если все сложится к лучшему, возможно, так и стоит действовать впредь? Есть желание готовить — готовите, нет — занимаетесь другими делами. Если вы вдруг почувствуете, что ваше чувство вины и тревоги совершенно непреодолимо, это тоже результат: стало быть, вы готовите не для мужа, а для собственного спокойствия. Что ж, это немалая ценность, тогда надо продолжать готовить. Но не обижаться и не обвинять его в капризности и необязательности, если пообедает в другом месте. Если муж будет удивлен отсутствием ужина, приготовьте что-нибудь на скорую руку, но не поддавайтесь провокациям и не разжигайте конфликта. Станьте менее предсказуемой, возможно, именно это он и подсказывает вам своими провокациями. Ну а если скандал все-таки разразится, значит, настало время подумать о том, как себя получше защищать и побольше любить.

* * *



Я работаю в семейной консультации психологом, и вот с какой сложной ситуацией я столкнулся. Я консультирую супругов, которые переживают кризис. После первых неудачных родов у них появился ребенок, но испортились отношения между собой. У мужа появилась возлюбленная за пределами семьи, к которой он серьезно относится. На мой взгляд, она представляет собой опасность для сохранения семьи. Жена полагает, что это рядовое увлечение, не реагирует на ее присутствие в жизни мужа и никак не меняет свое поведение. На вопрос относительно секса они дали противоположные ответы. Муж сказал, что зачатие ребенка было для него тяжелой работой, после которой вле-

чение к жене ушло. А жена говорит, что между ними все как обычно, каждый день и с удовольствием. Как и о чем мне лучше беседовать с ними, чтобы не разрушить и без того слабую эмоциональную связь? Должен ли я обнаружить их неискренность друг перед другом?

Это, конечно, непростая профессиональная ситуация. Мы бы советовали вам воздержаться от того, чтобы выводить супругов на чистую воду друг перед другом. Эту информацию они предназначили вам. Мужа можно понять, если их интимная жизнь с женой давно разрушена. Нужно постараться выяснить, что его больше всего сейчас привлекает в жене как женщине, а что — отвращает. С женой беседу нужно строить, расширяя границы ее осознания. Мы с вами только что узнали, что у них нет секса, а она-то знает давно. Если говорит другое, значит, стыдится и не доверяет психологу, но не может не опасаться за семью. А затем попросить рассказать о тех временах, когда у них все было совсем хорошо и они еще не устали друг от друга, чтобы понять, в чем причина утраты ею привлекательности для мужа, — это скука, утомление, требовательность? Какими своими действиями жена бессознательно дает мужу «разрешение» изменять ей? Иногда нарочитое отсутствие ревности еще больше отдаляет мужчину. Возможно, ему хотелось бы видеть ее равнодушной и расстроенной, чтобы почувствовать себя ценностью. Стоит обсудить как можно больше деталей их эмоционального взаимодействия, включая ночное, и придумать, что готова изменить в себе жена, ведь многие измены продиктованы поиском новизны.

* * *



В последнее время мне несколько раз снился жуткий сон: я был полностью беззащитен, находился в незнакомом месте и, не видя своего партнера, понимал, что он осуществляет надо мной сексуальное надругательство. Мне было стыдно и больно. Сон ничем не заканчивался, я просыпался, не узнав

исхода. Я не могу поделиться этим сновидением с женой, она очень разумная женщина и лидер у нас в семье; мой авторитет может после этого признания пошатнуться. Мои текущие обстоятельства таковы: я работаю на коммерческом предприятии экономистом, у нас на работе сейчас аврал, сдаем годовой отчет, где я — ответственный исполнитель. От исхода моей работы зависит, будет ли у нашего подразделения заказ на будущий год. В последнее время, боюсь, я немного забросил свою семью, но жена, мне кажется, понимает, почему это происходит и что это не навсегда. Что могут означать мои повторяющиеся сновидения?

Сновидения дополняют собой осознанные впечатления и часто бывают символическими, то есть говорят совсем не о том, что видится в них на первый взгляд. Эротические сновидения редко бывают «прямосозерцательными». Нам кажется, ваши сны скорее могут напоминать вам о том, что сексуальная жизнь сейчас для вас видится в первую очередь насиллием. Попробуйте соотнести это со своей текущей половой активностью; скорее всего она невысока, и нужно об этом подумать. Важнее в этом сновидении тот факт, что вы в нем — не лидер, а объект, жертва. Есть некто сильнее вас, кто вас унижает. Это может быть кто-то из ваших коллег, но также и сфера деятельности в целом. Может быть, ваш режим сейчас антифизиологичен, и нужно его изменить: ведь работа, как и секс, ценность, только когда ее не слишком много и она добровольна. Откуда бы ни приходила угроза вашей свободе, сны — призыв повысить бдительность и не прятаться от опасностей, которые только страшнее, если неведомы.

Глава 3

МОЙ МИР, МОЙ ДОМ, МОЯ КРЕПОСТЬ

Символика жизненного пространства

Место и время, хронотоп, неотделимы от индивидуального бытия. Есть составляющая психологического пространства, которая позволяет использовать понятие границ так естественно, как ни одна другая, — это личная территория. Личная территория — в широком смысле тот «эйкос», дом во Вселенной, в котором человек чувствует себя уместным. В более узком смысле дом — это, конечно, жилище.

Писать о территории и легко, и трудно. Дело в том, что именно территориальное поведение в мире животных исследовалось давно и подробно, в то время как применительно к человеческим существам — крайне скудно, и больше известно о том, какие места мешают человеку и в каких вредно находиться, чем о том, какие из них обладают естественной поддерживающей, сохраняющей силой. Чувство гнезда, чувство места — это знакомое почти каждому человеку переживание защищенности, желанности города, селения или дома знакомо каждому, но большинство людей склонны отмахиваться от этих переживаний под натиском средового давления, побуждающего покидать родной дом и стремиться вдаль, туда, где мнится лучшая перспектива и условия для выживания. Сентиментальная привязанность к родным местам уступает рациональному расчету.

Между тем метафорическое представление о месте, в котором живет человек, настолько давно и прочно «встроено» в самоощущение каждого, что подобие, параллельность перемещения в физическом и ментальном пространстве уже давно не нуждается в обосновании. Само понятие жизненного пути предполагает аналогию с движением — направленным или циклическим, по одному и тому

же пути, поступательным, восходящим или ведущим в лабиринт. Места могут травмировать, спасать, разрушать, поддерживать, просветлять. Многие литературные произведения, начиная с «Приключений Одиссея», продолжая «Возвращением в Брайдсхед» И. Во и «Путешествием Нильса с дикими гусями» С. Лагерлеф, посвящены в первую очередь поиску персонажем самого себя, будь то взрослый или ребенок. Испытания вовне ведут к изменениям внутри.

Многие территориальные переживания сильны, потому что глубоко архетипичны и восходят к таким давним событиям в жизни человечества, что через них прошло огромное количество людей. И потому они обладают воздействием на каждого и у всех вызывают чувство знакомости. Например, глубоко драматичен архетип Пустого города. Даже те, кто никогда с подобным не встречался, могут не осознавать, но чувствуют, сколько отдельных личных трагедий может быть связано с Пустым городом — войны, эпидемии, пожары и разное другое, чего нельзя не бояться. Или архетип Светящегося окна в темноте — можно быть городским или сельским жителем, привыкнуть к иллюминации, но каждый распознает в фильмах или редких путешествиях необыкновенную привлекательность светящегося в темноте окна, которое символизирует безопасность, тепло, избранность, любовь.

Но большинство территориальных образов и опытов индивидуализированы и обладают символикой в контексте жизненной истории человека. Путешествие ассоциируется с движением, потому что приносит впечатления, опыты и изменяет человеческую личность (*Бочавер, 2010*). Развитие личной идентичности неотделимо связано с местом — надо оторваться от прежнего, несовершенного, перебраться в новое, тоже несовершенное, но иначе, и тосковать о прежнем, идеализируя его в его невозвратности. Поэтизация далекого от идеала реального места, по мнению А.Б. Фенько, представляет собой основу ностальгии — переживания, которое никогда не может себя изжить. Поэтому ме-

сто, с которым приходится расставаться, и место, в которое никогда не попадешь, Икстлан или Петушки, возможно, не всегда рефлексивируется, но точно присутствует в душе каждого. И обычно объединяет в себе реальное, но нежеланное, с идеальным, но неосуществимым.

В уже цитированном исследовании А. Бочавер было показано, что метафоры жизненного пути различаются у людей успешных, умеющих совладать с жизненными трудностями, и тех, кто не считает свою жизнь благополучной (*там же*). Для первой группы характерно понимание последовательности движения («Очень большой скачок»), описания преодоления критических участков («Жизнь моя с этого момента потекла по совершенно иному руслу»), принятия решений («Нужно себя направлять куда-то», «На каких-то самых важных перекрестках, где нужно решить, куда идти»). В группе менее успешных людей чаще отмечается отсутствие контроля («Катилась в пропасть»), бесперспективность («Замкнутый круг»), утрата цели («Необходимо верное направление»). Таким образом, реальные и ментальные маршруты движения людей во многом похожи.

М. Кундера пишет в романе «Бессмертие»: «Прежде чем исчезнуть из ландшафта, дороги исчезли из души человека; он перестал мечтать о ходьбе, о пеших прогулках и получать от этого радость. Он уже и жизнь свою видел не как дорогу, а как шоссе: как линию, которая ведет от точки к точке, от чина капитана к чину генерала, от роли супруги к роли вдовы. Время жизни стало для него сущей преградой, которую нужно преодолеть все большими и большими скоростями».

Точно так же и стабильная метафора дома во многом определяет то, что происходит с его обитателями. В литературе существует множество ярких образов домов, определяющих то, что в них происходит, — «Замок Броуди» А. Кронина, воспроизводящий жизнь семьи дом Форсайта у Дж. Голсуорси, хоббичья благоустроенная нора у Дж.Р.Р. Толкиена и так далее.

Чувство места

А что вообще может представлять собой личное место? На этот вопрос можно ответить лишь очень развернуто. Есть люди, для которых личное место — это только собственное тело. Переживание внедрения у них возникает, только если кто-то или что-то прикасается к ним. А все, что рядом, — чужое или ничье. Однако большинство людей все же считает личной ту часть пространства, которая их окружает хотя бы на расстоянии вытянутой руки. Именно эта дистанция наиболее часто рассматривается как расстояние до личных границ, и ее возникновение, по-видимому, связано с событиями глубокого младенчества, когда ребенок учился хватать предметы. То, до чего он мог дотянуться без помощи взрослых, — это его, личное, то, что вне этих границ, принадлежит миру взрослых.

Чувство своего, естественно, распространяется и на дом, жилище, в котором есть индивидуальные зоны и зоны общего пользования. Личное пространство может продолжаться и за пределы дома, во двор или сад, если они есть. С этим, конечно, есть много проблем у городских жителей, однако исследования и наблюдения говорят о том, что «ничейные» вначале придомовые территории очень быстро присваиваются, обживаются, делятся и засаживаются картошкой, цветами, — кому что нравится. Когда-то подобные явления сильно осуждались, их связывали с «пережитками капитализма», однако на самом деле куда более научно объяснить обживание нейтральной территории мощным инстинктом территориальности, который присутствует у любого живого существа и который никто не в силах отменить.

Иногда, если жизнь складывается неблагоприятно или человек часто бывает в разъездах, он может назначить своими койку в больнице, школьную парту, рабочее место в офисе, любимый гостиничный номер. Важное условие чувства безопасности — это узнавание, именно поэтому многие люди предпочитают знакомую, свою обстановку. Своими могут считаться кафе, библиотека, ап-

тека, и посетители-«чужаки» сразу же распознаются и запоминаются, хотя в больших городах это, конечно, затруднительно.

Можно считать своей и более обширную территорию, такую, как улица, квартал, город. В большинстве городов районы различаются с точки зрения социального и расового состава населения, о чем обычно знают жители. Посещение чужих кварталов чревато неприятностями, однако если признавать действующие в городе правила, жизнь достаточно безопасна. Во многих восточных культурах чувство места распространяется на весь подъезд или большой квартал. В исламских странах существует такое понятие, как махалля — часть города размером с квартал с мечетью в центре, жители которого осуществляют местное самоуправление. Все члены махалли рассматриваются как свои, почти родственники, с соответствующими правами и взаимными обязательствами.

Многие фамилии содержат информацию об исторических корнях семьи, о занятиях, о характере. Однако информация, которая заложена в фамилиях, часто теряется, если после замужества жена берет себе фамилию мужа, а вместе с фамилией принимает и его семейную историю. У испанцев, как правило, две фамилии, первая фамилия отца и первая фамилия матери. Есть семьи, которые сохраняют и большее количество фамилий. Таким образом, семейная история передается из поколения в поколение. Во Франции фамилии дворян часто были связаны с названием земли, которой они владели, так фамилии могут фиксировать территориальную идентичность.

Люди склонны устойчиво отождествлять себя с поселком, деревней или городом, в котором родились и в котором прошло раннее детство, период запечатления и идентификаций. Соотнесение себя с местом не менее сильно для самоопределения и самосознания, чем профессия, возраст и другие характеристики. «Я питерский художник», — говорит о себе в случайном разговоре с не очень знакомыми людьми пожилой инженер, много лет живущий в Узбекистане. Он сменил профессию, социальный слой, место жительства, но главное, что объединяет разные события его жизнен-

ного пути, — это осознание себя петербуржцем, где и обыватели, и, тем более, художники — люди особенные. Идентификация и привязанность не всегда направлены на то место, где человек действительно живет, у многих оно вообще не найдено.

На прудах на Патриарших
Пробежало мое детство
А теперь куда мне деться
Когда стал намного старше
На какие на пруды
На какие смутны воды
Ах, неужто ль у природы
Нету для меня воды.

Д.А. Пригов

И конечно, можно чувствовать себя принадлежащим к культуре, стране, планете. Патриотизм, естественно, это тоже территориальность в масштабе страны, когда все внутри — свои. И очень немногим удается стать «гражданином мира».

В те дни мой дом — слепой и запустелый —
Хранил права убежища, как храм,
И растворялся только беглецам,
Скрывавшимся от петли и расстрела.
<...>

Но в эти дни доносов и тревог
Счастливый жребий дом мой не оставил:
Ни власть не отняла, ни враг не сжег,
Не предал друг, грабитель не ограбил.
Утихла буря. Догорел пожар.
Я принял жизнь и этот дом как дар
Нечаянный — мне вверенный судьбою,
Как знак, что я усыновлен землею.

М.А. Волошин

Все проявления территориальности, идентификации с местом, — основа устойчивости человеческой личности, чувства защищенности, достоинства. С другой стороны, чем ближе находятся границы, отделяющие своих и чужих, тем чаще приходится заботиться о том, чтобы их защищать. Если соседи по коммуналке — враги, трудно думать о самоактуализации.

Личная территория — гораздо более важный предмет собственности для человека, чем это может показаться на первый взгляд. Дело в том, что это одна из особенностей поведения, которая роднит человека с другими живыми существами, а все относящееся к инстинктивной, бессознательной природе человеческих проявлений обладает очень высокой побудительной силой. Трудно справиться с тем, что не осознается, а территориальность осознается далеко не всегда. Читатель поймет, что для того, чтобы осмыслить собственные территориальные притязания, необходимо сосредоточиться и сделать несколько упражнений, а также задать себе несколько вопросов.

Упражнение 6

Вначале предлагаем вам расслабиться и выполнить ряд несложных действий. Возможно, вы уже сталкивались с техниками визуализации.

Закройте глаза, выровняйте дыхание и представьте себе какое-то место, где вам хорошо и комфортно. Попробуйте увидеть, что окружает вас, что под ногами, что над головой. Есть ли в этом месте кто-то, кроме вас, или вы одни? Попробуйте услышать звуки, которые наполняют это пространство, почувствовать запахи, витающие там в воздухе. Оглянитесь по сторонам, отдохните там, а потом возвращайтесь в реальность и открывайте глаза. Попробуйте описать это место. Почему вам так хорошо? Существует ли оно в вашем воображении или вам уже случалось бывать там? Эта техника, стоит лишь обратиться к ней, многим людям служит средством релаксации и восстановления после напряжения.

Территориальность у животных и людей

Но пока — о тех вопросах, на которые уже получены ответы, подкрепленные исследованиями и наблюдениями за нашими меньшими братьями. Что же такое — личная территория у животных? В самом общем виде это дружественная часть жилища или область вокруг него, по которой животное может беспрепятственно передвигаться. Территории используются для пропитания, спаривания и воспитания потомства, обозначаются оптическими, акустическими и обонятельными сигналами, то есть имеют отличительные для данной особи характеристики и защищаются от вторжения. Этологи отмечали также, что территории необходимы для гнездования или постройки других жилищ, что они бывают постоянными или сезонными и могут изменяться в размере. Чем больше территория по площади, тем выше статус самца, который на ней обитает, тем больше «несущая способность среды», то есть гарантия выживания и благополучия.

Однако можно рассматривать территориальность как систему поведения, которая служит сплочению индивидов в группы для защиты участка и побуждает демонстрировать агрессию заранее, чтобы предотвратить нападения. Согласно А.Р. Уилсону, анальный эмоционально-территориальный контур поведения складывается на этапе, когда ребенок поднимается на ноги, начинает ходить и бороться за власть в пределах семейной структуры, «помечая» ту часть территории, которую хочет считать своей. Этот контур, свойственный в основном млекопитающим, отвечает за территориальные правила, эмоциональные игры, или хитрость, иерархию в стае и ритуалы доминирования или подчинения (Уилсон, 2005).

Территориальность в мире животных выполняет около тридцати функций, среди которых — расселение популяции, контроль над границами, ослабление сексуальной конкуренции, безопасность и защита. Наиболее напряженное место — это границы уча-

стков, вокруг которых и развиваются конфликты. Что же до места в центре участка, то всем известно, кто здесь хозяин, и особь, находящаяся в гостях, демонстрирует подчиненность и отсутствие провокаций.

Конечно, территориальность человека и животных различается. Одно из отличий состоит в том, что, поскольку у животных меньше ролей (самец, лидер, родитель) и они не различаются по «классовому» признаку, разнообразие территориальных проявлений у них также меньше — нет конкуренции между дворянами и простолюдинами, олигархами и инженерно-техническими работниками. Различны и желания, связанные с территориальностью: у животных они преимущественно биологические (физическая безопасность, брак, питание), у людей — социальные (социальные роли, обозначение границ «своих» и «чужих»).

Неодинакова также и сама природа территории: у животных только география определяет способ удовлетворения потребностей, у людей появляются искусственно построенные жилища, и потому территориальность более вариативна в физическом размере, функциональной сложности и размещении, например, дом и офис. Различно обозначение территории: животные делают это посредством дефекации, уринации и вокализации, а люди обозначают свою территорию, как правило, символически — размещая личные вещи, используя таблички либо ставя перегородки, двери.

Животные и человек по-разному отвечают и на территориальное вторжение. Животные используют предупреждающий сигнал, агрессивное поведение и угрожающие движения. Человек выстраивает границы не только физическими и социальными средствами, но и символически: вербально, экспрессивно, пантомимически; физическое воздействие среди людей чаще демонстрируется метафорически. Следовательно, человеческое поведение более вариативно, у людей — тоньше нюансировка территориальности и ярче ее социальный смысл.

«В общем-то Ремедиос Прекрасная была странным созданием, не от мира сего. Когда она стала зрелой девушкой, Санта София де ла Пьедад еще долгое время ее мыла и одевала, и даже когда ее научили все делать самой, мать следила, чтобы она не рисовала на стенах зверушек палочкой, окунаемой в свои жидкие каки. Двадцатилетняя Ремедиос не умела ни читать, ни писать, ни пользоваться столовыми приборами и разгуливала голый по дому, ибо ее натура отвергала всякого рода условности».

(Г.Г. Маркес «Сто лет одиночества»)

Инстинкты прорываются в обстановке войны, где мало времени и места остается для рефлексии. Р.А. Уилсон, впрочем, обратил внимание на то, что милитаристская лексика часто насыщена именно анальными символами. «Когда приматы начинали воевать или прибегали к другим видам насилия, они всегда говорили, что собираются сделать из противника “кучу дерьма”. По окончании войны считалось, что побежденный “обгадился”» (Уилсон, 2005, с. 63).

Что же до вокализации, то здесь мы не очень далеко ушли от других живых существ, сама возможность «звучать» так, как хочется, включать музыку в машине, открывать окно во двор, обсуждать личные вопросы по мобильному телефону — все эти действия, безусловно, служат тому, чтобы заполнить собой ранее нейтральное пространство, показать себя другим и рассказать о себе.

Не только поведенчески, но и нейропсихологически можно обосновать существование инстинкта территориальности у человека. Территориальность имеет эволюционное происхождение и представляет собой открытую программу инстинктов, которая модифицируется под влиянием общества и культуры. Можно также говорить о локализации инстинкта территориальности в головном мозге. Из трех систем мозга, выделенных нейропсихоло-

гом А.Г. Эссером, две участвуют в территориальном поведении: это так называемый биологический мозг, который отвечает за самое простое социальное поведение и самосохранение, и социально-эмоциональный мозг, который регулирует социальный уровень поведения.

Подчеркивая связь территориальности и распределения власти, а также возникающих в связи с этим чувств, Р.А. Уилсон отмечал, что анальный эмоционально-территориальный контур, отвечающий за установление собственности над некоторым участком или территорией и присутствующий в основном у млекопитающих, который на определенном этапе складывается у ребенка, определяет территориальные правила, эмоциональные игры и ритуалы доминирования или подчинения. Таким образом, территориальность представляет собой взаимодействие коры и инстинкта, врожденного и приобретенного. То есть ни один самый сознательный человек не может быть свободным от того, чтобы назначать какую-то часть территории или пространства своей. Он может, конечно, считать, что это ему не нужно, однако игнорируемая потребность никак не отменяется оттого, что не осознается, и продолжает прокладывать иные замещающие пути своего удовлетворения: территориальность распространяется на любимый стул в офисе, машину, письменный стол.

Территория мужчин и территория женщин

И раз уж мы заговорили о биологии, нужно отметить, что привязанность к территории различается у женщин и у мужчин. Среди программ маскулинного поведения описана одна очень важная для нас, отвечающая за контроль над собственной территорией, и потому нет ничего удивительного в том, что для мужчин уверенность в прочности границ своего участка важнее, чем для женщин. Это и понятно: ведь эволюционно и исторически сложилось так, что именно самка или женщина перебирается на терри-

торию своего избранника. Таким образом, язык пространства, территории — скорее мужской, чем женский. И хотя реальность предъявляет свои требования, для мужчин субъективно важнее, чем для женщин, быть на своей территории; не случайно во многих культурах существуют специальные ярлыки, обозначающие мужчину, перебравшегося на территорию жены. Слова эти не агрессивны, но некоторый уничижительный оттенок все же содержат. Это не значит, конечно, что собственником дома может быть только мужчина, но нужно иметь в виду, что, живя на территории жены, он должен будет прикладывать больше усилий, чтобы обжить эту первоначально не свою территорию. А вот женщина спокойно обустраивает как изначально свою территорию, так и дом мужа.

«Это был дом, созданный Николь, оплаченный деньгами ее деда. Ему тут принадлежал только флигель, где помещался его кабинет, да клочок земли под ним. На свои три тысячи в год и то, что перепало за случайные публикации, он одевался, пополнял винный погреб и покрывал свои карманные расходы и расходы по воспитанию Ланье, пока что сводившиеся к жалованью бонне. В любом предприятии Николь Дик всегда оговаривал свою долю участия. Он сам жил довольно скромно, без Николь ездил всегда третьим классом, пил самое дешевое вино, берег свою одежду, наказывал себя за каждую лишнюю трату и таким образом ухитрялся сохранять некоторую финансовую самостоятельность. Но это было все трудней и трудней; то и дело приходилось раздумывать вместе о том, что можно бы сделать на деньги Николь. И конечно, Николь, желая закрепить свою власть над ним, желая, чтобы он всегда оставался при ней, цеплялась за всякое проявление слабости с его стороны; нелегко было сопротивляться заливавшему его потоку вещей и денег».

(Ф.С. Фицджеральд «Ночь нежна»)

Упражнение 7

Предлагаем обратиться к анализу домашних привычек, связанных с перемещениями. Припомните и проанализируйте свои реакции на перемещение ребенка по квартире — как вы относитесь к тому, что ребенок подолгу сидит в вашей комнате, запирает дверь своей комнаты, часто ходит из комнаты в комнату, старается реже бывать дома или, наоборот, все свободное время находится дома? Попробуйте также дать интерпретацию территориальных привычек мужа (жены). Задерживается ли в машине, перед тем как выйти в офис или вернуться домой? Каких условий не хватает, чтобы предположить, что он или она: а) обожает свою машину, б) ненавидит работу, в) устал(а) от жизни. Кто в семье любит вставать раньше других и ложиться позже всех? Кто чаще других где-то задерживается, хотя пора бы вернуться домой или ехать в школу или на работу? Эти наблюдения, будучи произведены специально, могут дать немало полезной информации для размышлений о структуре семьи и дома.

Психологические функции территории

Отличие человеческой территориальности не только в том, как обозначается личный участок, но и в социальном смысле этого закрепления. У нас, людей, территориальность — это основа индивидуальной и групповой идентичности, то есть она позволяет определить, кто я и кто мы. Горы или равнина, дворец или хибара — это, наверное, одна из первых характеристик после пола и возраста, которая дает нам представление об индивидуальности человека. Территория представляет человека другим, а также спасает, оберегает, упорядочивает жизнь и дает возможность восстановиться. Далее, территориальность представляет собой средство организации взаимоотношений: на работе нужно иметь служебное общение, за пределами офиса — личное; дома лучше не заниматься профессиональной деятельностью, а на службе — семейными де-

лами. И наконец, фиксирование территории дает человеку возможность контролировать свои занятия и социальные контакты в процессе их осуществления: личное помещение можно открыть или закрыть, заселить его гостями или отвести для уединения.

Американские и европейские психологи давно исследуют личное пространство и его влияние на поведение и самоотношение человека. Власть территории столь высока, что, согласно концепции «места поведения», разные дети на одной и той же территории склонны вести себя одинаково, несмотря на очевидные индивидуальные различия. То есть получается, что общая территория как бы деиндивидуализирует человека, навязывая ему определенные способы поведения (в библиотеке — читать, в школе — учиться, у дантиста — бояться), и потому для нормального развития индивидуальности каждому непременно необходимо «укромное убежище», место личного пользования без заданных обязанностей.

Обладание территорией влияет и на самоуважение человека: было показано, что обитатели интерната для престарелых оценивают себя выше, если имеют отдельную комнату, и ниже, если живут с кем-то из товарищей. Конечно, можно предположить, что самоуважение характеризует людей с лучшим финансовым положением, которые и могут позволить себе более комфортные условия в старости. Однако обнаружено, что пожилые люди по-разному относятся к другим в зависимости от «жилплощади»: когда в доме престарелых общие комнаты заменили индивидуальными, поведение обитателей очень сильно изменилось. Возросла коллективность и общая интенсивность общения, понизился уровень агрессивности. И если до получения отдельной комнаты пожилые люди особенно строго фиксировали «свои» территории в местах общего пользования — подоконники, табуреты, то позже они стали более терпимо относиться к посягательству других на эти участки, которые утратили статус личных.

Другие данные также свидетельствуют о том, что не все в душе человека происходит внутри, и слишком многое обусловлено тем,

что его окружает. Так, студенты, живущие в тесных спальнях в общежитии, в отличие от своих товарищей из просторных комнат чаще стремились к уединению, а планируя свои действия, всегда оценивали место работы с точки зрения возможной тесноты. Жизнь в тесноте приводит и к тому, что другие люди начинают рассматриваться как менее дружелюбные и готовые к сотрудничеству по сравнению с самим субъектом.

Таким образом, территория необходима каждому. Риторический вопрос — всем ли одинаковая? Конечно же, нет. И в оценке природных условий, и в отношении к искусственному городскому или сельскому жилищу. Хотя попытки представить шкалу объективной привлекательности ландшафтов предпринимались (от диких территорий к городским застройкам, в промежутке отмечая по убывающей с точки зрения привлекательности сельскохозяйственные угодья, сплошные леса, заболоченные земли), все же единственный общий вывод из подобных исследований состоит в том, что дикая местность больше нравится людям, чем жестко упорядоченные парки. Но похоже, это все-таки дело вкуса. И можно предположить, что жители российских сел имели бы другое мнение.

Пейзаж и ландшафт

Современному человеку трудно отделить собственно природное от культурного и символического. Исследования показывают, что привлекателен тот ландшафт, который вызывает сокровенные воспоминания (Голд, 1990). То есть, опять же, персонализированный, включенный в личный (или коллективный) опыт. Существует точка зрения, что для здоровья человека ему лучше не менять свою климатическую зону. Этому правилу трудно следовать, однако прямые и косвенные данные свидетельствуют, что человек переживает запечатление того пейзажа, который наблюдал в детстве, и остальные ландшафты не вызывают у него привязанности.

На нас также влияет уровень освещенности, и потому южане, перебравшиеся в среднюю полосу, испытывают сезонные депрессии от недостатка солнца. Солярий — хорошая вещь, но поправляет ситуацию лишь незначительно.

Удивительным образом самое главное и интимное для человека — ни много ни мало его жизненный путь — часто предстает как блуждание внутри пейзажа, элементы которого имеют устойчивый символический смысл. Так, символ дороги связан с движением, перемещением, развитием. Море или река — эмоциональное возрождение, безрассудность, непредсказуемость. Горы — восхождение, как личностное, так и социальное, сопровождающееся опасностями, искушениями, рисками. Пустыня — символ оставленности, блужданий в одиночестве, замирания.

«Мне кажется, что лес многим обязан стене — ведь огороженное место ценится. Когда я ступал по мягкому дерну, мне чудилось, что меня ждут. Деревья растут достаточно густо, чтобы вы постоянно видели перед собой сплошную листву; но вам все время кажется, что именно сейчас вы — на полянке, ибо вы идете в неярком сиянии среди зеленых теней. Я был совершенно один, если не считать овец, чьи длинные глупые морды иногда глядели на меня; но одиночество это напоминало не о чаше, а о большой комнате в пустом доме. Помню, я думал: “В детстве мне было бы тут очень страшно, или очень хорошо”. И потом: “Каждый становится ребенком, когда он один, совсем один. А может, не каждый?”»

(К.С. Льюис «Мерзейшая мощь»)

Упражнение 8

Ранее мы предлагали вам представить место, олицетворяющее собой спокойствие и комфорт. Теперь обратимся к воспоминаниям детства. Задумайтесь и вспомните, есть ли места вашего детства,

куда хотелось бы вернуться? В чем их особенность? Что связано с ними? Есть ли и другие места, такие, где вы никогда не были, но мечтали попасть туда? И то и другое может служить психологическим ресурсом, но знакомые места пробуждают позитивные эмоции, а места, где вы никогда не бывали, могут стать символом целей и достижений — причем не обязательно они сохраняются на всю жизнь. Если в детстве человек хочет попасть в закрытые помещения метро, то со временем это желание трансформируется, и у него появляются уже другие цели и задачи.

Современная прагматичная культура стремится оценивать ландшафт с точки зрения его пригодности для человека, как его можно обустроить, что в нем изменится к худшему после того, как построят фабрику, электростанцию, мост. И потому чисто эстетическое переживание пейзажа доступно, наверное, только художественно одаренным людям. Но есть нечто общее в восприятии всех людей, что делает какое-то место на Земле особенно приятным: это чувство личной безопасности и защищенности.

Однако жизнь в первозданной природе — для современного человека не более чем миф. Знать идеальное место жизни важно скорее для ментальных практик, в ходе которых и можно обращаться к образам природы, чем для организации собственных жизненных планов. Потому что значительная часть экономических и культурных событий происходит все же в городах. И хотим мы того или нет, скорее всего город как форма поселения будет существовать еще долго.

Город и сельские поселения, более близкие природе, всегда нуждались друг в друге: город давал деревне рабочие места, деревня городу — пищу, сырье, возможность отдыха. В то же время для нашей страны свойственно относиться к сельскому образу жизни, утратившему за время советской истории свои крепкие традиции и лишившему сельских жителей чувства собственного достоинства, несколько свысока. Действительно, трудно

чувствовать себя венцом творения, если любая человеческая потребность на пути своего удовлетворения встречает множество препятствий.

В современных российских деревнях трудно получить место профессиональной работы, нет медицинского обслуживания, отсутствует образование. Дореволюционная крестьянская и сельская этика разрушена, а новая не возникла, потому что жители мало привязаны к своим местам, где они оказались не всегда по собственному желанию и которые мечтают покинуть, готовые занять самое последнее место, но в городе. Вероятно, поэтому в нашей аграрной стране больше известно о психологических особенностях и идентичности горожан, а не сельских жителей. Однако сельские корни есть практически у каждого человека, что и побуждает, особенно в зрелом возрасте, стремиться к своему «куску земли». И хотя эта земля не каждым используется как источник пропитания, эмоциональную подпитку общение с землей дает совершенно точно, вызывая сентиментально-ностальгические переживания, расслабляя и вдохновляя.

Особенности жизни в городе

А вот к городу как культурному явлению в истории существует противоречивое отношение. С одной стороны, античные полисы для всего мира ассоциируются с расцветом искусств и наук. С другой стороны, существует точка зрения, что иудео-христианская традиция отличается антиурбанизмом, осуждая города и принижая их значимость: Бог создал землю, а человек — город.

Наверное, истина находится посередине между этими полярными точками зрения. Есть города, подобные вечному Риму, которые прославляют и возвышают человека. А есть современные города, лишённые не только эстетической привлекательности, но зачастую даже функциональности. Именно о них, видимо, писал

К. Лоренц: «Откуда возьмется у подрастающего человека благоговение перед чем бы то ни было, если все, что он видит вокруг себя, является делом рук человеческих, и притом весьма убогим и безобразным?» (Лоренц, 1998, с. 14.)

Среди негативных особенностей современной цивилизации, влияющих и на взаимоотношения людей, он особо отмечал перенаселение Земли, которое вынуждает защищаться от избыточных контактов и возбуждает агрессивность вследствие скученности — чтобы любить «ближних», нужно, чтобы рядом их не было так много.

Другой особенностью, по мнению К. Лоренца, является опустошение естественного жизненного пространства, разрушающее природную внешнюю среду и заменяющее ее искусственной, однообразная архитектура которой подобна раковым опухолям, что в переводе с эстетического языка на язык науки означает потерю информации, то есть возможность изменения. Современный город с его несоразмерно высокими домами, по мнению исследователей, подавляет человека, заставляет его чувствовать собственную незначительность и незащищенность, в отличие от церквей, кирх и костелов, где гармонично сочетаются земная устойчивость и возможность устремиться ввысь.

Когда мне говорят: «Александрия»,
я вижу белые стены дома,
небольшой сад с грядкой левкоев,
бледное солнце осеннего вечера
и слышу звуки далеких флейт.

Когда мне говорят: «Александрия»,
я вижу звезды над стихающим городом,
пьяных матросов в темных кварталах,
танцовщицу, пляшущую «осу»,
и слышу звук тамбурина и крики ссоры.

Когда мне говорят: «Александрия»,
я вижу бледно-багровый закат над зеленым морем,
мохнатые мигающие звезды
и светлые серые глаза под густыми бровями,
которые я вижу и тогда,
когда не говорят мне: «Александрия!»

М.А. Кузмин

Город — особая структура. Можно его любить, украшать. В нем могут быть любимые кварталы, привязанность к которым побуждает именно там работать, назначать свидания, жить. Психология архитектуры давно исследует вопросы о том, как сделать город более дружественным человеку и что в нашем восприятии выделяется как ценное.

Образ города складывается из разных компонентов — «символов города», достопримечательностей, городских территорий и маршрутов, высотности, динамичности. Надо сказать, что здесь тоже нет общих вкусов и предпочтений, многое зависит от опыта человека в городе и от его ведущей модальности — склонности воспринимать мир зрительно, на слух или телесно, измеряя расстояния количеством пройденных километров или чувством собственной усталости. В США проводили следующий эксперимент. После прогулки слепые, глухие и здоровые люди давали разные характеристики районам города: так, прибрежная часть Бостона глухим показалась скучной, а по мнению слепых, была очень привлекательной.

Известно, что пешеходы и автомобилисты также по-разному описывают город. Пожалуй, единственная константа восприятия городских построек состоит в том, что для большинства людей важнее высота здания, чем его ширина, и при этом верх отчетливо ассоциируется с благом, озарением, красотой, а низ — с искушениями, страданиями, злом. Вспомните, что вам лучше знакомо — рисунок на мостовой или лепнина выше второго этажа, и вы сможете

оценить свою жизненную стратегию как оптимистическую или пессимистическую.

Интересен вопрос, какой район люди считают своим. Американские домохозяйки считают, что главное в определении границ района — это социальная близость, и называют своим место, где живут «люди вроде нас» или же просто знакомые люди (Голд, 1990). Наши же соотечественники считают своей ту часть города, где они решают большинство жизненных задач (Самошкина, 2008).

Часто бывает так, что город приобретает исключительно функциональное значение: например, для матери семейства карта родного микрорайона может быть связана с продуктовыми «точками», и трудно отвлечься от этого, пытаясь посмотреть на свой район глазами заезжего человека. Вообще полезно увидеть родной город глазами туриста, это освежает восприятие его красоты.

Особенности жителей мегаполисов давно исследуются на Западе, в результате чего обнаружены некоторые социальные искажения, представляющие собой, по-видимому, адаптивную реакцию для преодоления психологических нагрузок (Milgram, 1970). Об этом тоже полезно знать, чтобы не впадать в отчаяние от собственных недостатков, которые во многом заработаны неправильным образом жизни столичных жителей. Так, было отмечено, что жители мегаполисов стремятся ограничить время нахождения в публичных местах, даже грубым прерыванием контакта. Как далеко это от радостей площадной жизни в античной Греции! Другой способ бессознательно отгородиться от реальности города состоит в том, что люди склонны игнорировать малоприоритетную для них информацию, например, не пытаются помочь пьяным или просто упавшим на улице; также для человека свойственно удерживать личностные границы при помощи разного рода формальных процедур. Например, в Москве никого не удивит, если водитель трамвая говорит, что не обязан разменивать деньги, в то время как в небольшой Йене вагоновожатый готов остановить свой вагон, чтобы убедиться, что иностранные пассажиры не заблудятся.

В больших городах стремятся создавать специальные институты благотворительности, которые могли бы ограничить личные обращения за помощью. Жители мегаполиса стремятся закрыться от общения, приглашая консьержа для контроля за входом в дом. Они делают контакты менее интенсивными, не внося свой телефон в справочник, фильтруя телефонные звонки с помощью определителя номера или автоответчика.

Провинциальные города, не столь прогрессивные экономически и культурно, как большинство мегаполисов, зачастую свободны от подобных искажений общения и потому более дружелюбны и психотерапевтичны для своих обитателей и гостей.

Однако не все так плохо и у столичных жителей. Несмотря на многочисленные личностные деформации, они все же не теряют интереса к себе подобным, и в городе даже появляется особый социальный феномен — соседство. Отношения с соседями широко исследуются за рубежом, потому что в условиях ослабления внутрисемейных связей специфика соседских взаимоотношений (сочетание пространственной близости с психологической дистанцией, ежедневной доступности с субъективной малозначимостью) делает их важным психотерапевтическим фактором — буфером при стрессах, ресурсом в кризисных ситуациях, компенсацией при дефиците общения. Это становится возможным благодаря правилам соседского поведения: норме дружелюбия и уважения приватности. Соседские контакты становятся особенно сильными в условиях функциональной зависимости (например, необходимости по очереди платить консьержке или ремонтировать лифт), наличия других связей, помимо пространственных, например, принадлежности к одному этносу, необходимости возить детей в одну школу и отсутствии альтернатив общению. Кроме того, соседство прочнее в случаях социальной и возрастной однородности жильцов дома, то есть молодые лучше общаются с молодыми, а богатые охотнее — с богатыми. В ответ на внешний стрессор (загрязнение, угроза теракта) сплоченность жителей обычно возрастает.

Соседство — это почти дом, почти семья. В России типичны случаи глубокой и долгой привязанности и дружбы между соседями по коммунальной квартире, которые продолжали испытывать симпатию друг к другу и после расселения в отдельные квартиры.

Но все же главное в человеческой жизни происходит внутри дома. Дом — символ и условие человеческой устойчивости, продуктивности, успешности. Дом характеризует личность его обитателей как нечто иное. Он строится, ремонтируется, передается по наследству. И все этапы его жизни отражают начало, развитие, закат семейной истории.

Дом как символ и убежище

Символ дома особенно важен в психоанализе, хотя там нет его однозначного понимания. Основные части дома можно уподобить структуре человеческой личности, но, согласно Фрейдю, подвал заключает в себе человеческие пороки, а для Юнга является кладдезем человеческой мудрости. Основное помещение, жилые комнаты — это осознаваемая часть личности, принимаемые и рефлекслируемые желания, намерения, поступки. В основном помещении происходит наиболее явная часть жизни. Соответственно комнаты могут символизировать разные сферы бытия, разные субличности и желания. И наконец, чердак — это аналог всего высокого в личности, моральных, эстетических, религиозных чувств. Таким образом, трудности в постройке дома могут говорить об отсутствии определенных жизненных планов (и действительно, если супруги не решили, иметь детей или нет, то они сомневаются и в том, строить ли детскую комнату). Ремонт дома и даже простая уборка параллельны упорядочиванию душевного мира, внутреннего устройства человека. А пожар очевидным образом знаменует завершение одного жизненного гештальта и начало нового.

Поэтому имеет смысл наблюдать за развитием дома, обживать, делать его своим. Простая домашняя уборка может быть психоте-

рапевтической для человека, потому что одновременно с упорядочиванием мира вокруг он получает опыт порядка вообще, который затем может быть легко применен и к миру внутреннему:

Я с домашней борюсь энтропией
Как источник энергии божественной
Незаметные силы слепые
Побеждаю в борьбе неторжественной

В день посуду помою я трижды
Пол помою-протру повсеместно
Мира смысл и структуру я зиждю
На пустом вот казалось бы месте.

Д.А. Пригов

А что означает порядок в доме?

Порядок задается хозяином. Понятно, что в комнате подростков нормально, если на стене висит велосипед, а под ним лежат кроссовки. Когда комната подростка стерильна, как больничная палата, это наводит на тревожные размышления: а где же люди? где жизнь? В то же время утомительно начинать любое хозяйственное действие с поиска ножниц, ниток, половой тряпки и веника. А поскольку в семье могут быть и взрослые, и дети, и старики, понятно, что договориться о едином порядке очень сложно. Самый надежный путь — это уважение приватности друг друга.

Понятие приватности, необыкновенно популярное на Западе, в нашей стране пока еще известно не всем. Приватность (*privacy*) — это мера доступности человека для социальных контактов или информационного потока (*Altman, 1975*). Каждый человек обладает представлениями о желаемой приватности и реальным ее уровнем, которые не всегда совпадают, создавая тем самым немало проблем.

Отсутствие приватности иногда не осознается, но не может не переживаться. Если внимательно относиться к себе и окружающим

людям, можно определить как потребность в приватности, характерную для каждого, так и меру ее удовлетворенности. Доступность другим утомляет и разрушает. Нарушения приватности могут быть связаны как с физическим присутствием других людей, например, в типичном прозрачном офисном помещении, так и с неприятным режимом готовности к тому, что в любой момент времени может прийти служебное (или родственное!) указание, просьба, приказ. Быть на виду — радость не для каждого.

Тотальный контроль — одна из характеристик исправительных учреждений или тех, где вмешательство в личное пространство вызвано заботой об обитателях, например, в психиатрических лечебницах. В то же время в психиатрии обсуждался вопрос о том, что полная доступность, даже во время элементарных гигиенических отправок, может лишь усугубить душевное расстройство и без того не очень здорового человека.

Есть интересные данные о роли приватности в условиях хронического стресса. В процессе подготовки космонавтов проводился эксперимент на стенде «Орбита», представляющем собой круглую комнату размером 3,6 метра в диаметре и высотой 2,2 метра, обустроенную для комфортабельного существования там двух человек. Спустя несколько дней после начала эксперимента у одного из участников появилась выраженная реакция на комплексный стресс, которая выражалась в головной боли и тошноте, слабости, апатии, интеллектуальных затруднениях, обидчивости. Переживание стресса побудило испытуемого к установлению границ приватности: испытуемый А. обнаружил, что ночью он может как бы влезть в маленький шкафчик для хранения белья, причем одновременно он может поместить там либо ногу и таз, либо плечо и спину. «При этом субъект А. испытал отчетливое, но необъяснимо приятное ощущение, как будто он “ушел”, “спрятался” от стрессогенной обстановки эксперимента», — пишет Л.А. Китаев-Смык (*Китаев-Смык*, 1983, с. 310). «Укромное убежище» отвлекало от нагрузок и снижало стрессовые симптомы. Прикладное значение этого наблю-

дения состоит в том, что условия нервно-психической напряженности должны обязательно компенсироваться наличием безопасного приватного защищенного места. Это особенно необходимо представителям экстремальных профессий, больным, людям, переживающим социальные стрессы.

В зависимости от особенностей личности люди склонны стремиться либо к большей, либо к меньшей приватности, отодвигая или приближая границы личного пространства. Те, кто стремится сам контролировать свою жизнь и брать на себя за нее личную ответственность, обычно склонны к дистанцированию, а люди открытые и доступные часто объясняют происходящее с ними внешними обстоятельствами. Для них совершенно естественно принять вас в своей комнате и развлечь беседой, но потом именно продолжительностью разговора они и объяснят тот факт, что на работу времени не хватило! Люди с высокой самооценкой и демократичные также склонны допускать других ближе, чем авторитарные или обладающие низкой самооценкой. Более близкую дистанцию по отношению к другим устанавливают дружелюбные люди и те, кто не имеет расовых или национальных предрассудков: широта взглядов обычно сочетается с открытостью людям и новым опытам. Также интересно, что первые дети в семье обычно ближе к отцу и дальше от матери и братьев-сестер, в отличие от вторых и последующих детей, у которых меньше предпочтений.

Хотя приватность требуется каждому и всегда, все же наиболее традиционное место ее обретения — это собственный дом. Желание уйти в бега, побыть одному — естественная реакция на информационный и социальный натиск в условиях большого города. Однако понятно при этом, что границы могут открываться и закрываться, отодвигаться и притягиваться в зависимости от смысла ситуации и текущих задач, которые нужно решить всем членам семьи. Желательно, чтобы люди, живущие вместе, не просто оказывались совместимыми и не мешали бы друг другу, но также хо-

тели бы и могли создать новое общее бытие, для чего правила и порядок уважения к приватности очень важны.

В Древней Греции в домах были комнаты для женщин, там располагались супружеская спальня, маленький садик и комнаты, где женщины могли чувствовать себя свободно и уединяться от семьи. Эти покои назывались «гинекея», и смысл подобного разделения во многом был продиктован именно стремлением к приватности. Разделение на женскую и мужскую половины мы можем наблюдать и в турецких дворцах, и в разделенных английских спальнях. Различающиеся почти во всем культуры тем не менее были зачастую сходны в отношении уединения, приватности и «своего собственного» места человека в доме.

Внутри семьи есть простые приемы поддержания приватности, они всем известны: это закрывание-открывание дверей и привычка стучать в двери. Связав особенности общения с использованием домашней среды, американские исследователи выделили разные стили семейного взаимодействия (*Altman, 1975*). Обнаружилось, что в среднестатистической американской семье приватность больше связана с использованием ванной и спальни, а не кухни. Что открывание-закрывание дверей больше зависит от интимности деятельности, чем от внутрисемейного статуса человека, а вот стук в дверь соответствует мере уважения, и чаще стучат в дверь к сестрам или родителям, чем к молодым мужчинам и подросткам, подтверждая жизненность метафоры «войти в дверь без стука».

Если у отца есть отдельная, помимо общей с матерью спальни, комната, это говорит о большей дистанцированности от семьи, формальности в отношениях с другими членами семьи. И вообще, чем выше доступность комнат для других, тем выше открытость членов семьи друг другу в целом.

Описанный тип семьи преобладал, однако было выделено и два крайних типа средового семейного поведения. Тип А — это открытый, неформальный, социально активный стиль семьи. Двери открыты, отдельные комнаты доступны для других членов се-

мьи, отмечается меньше межличностных барьеров. Члены семьи вместе выполняют домашнюю работу, знают о том, что происходит в доме. Едят обычно на кухне, реже готовы стучаться в закрытые двери, активно обсуждают хорошие или плохие новости. Стремятся посадить родителей на противоположные концы стола. Интересно при этом, что в семьях, где принято держать двери открытыми, члены семьи обычно больше интересуются друг другом и больше знают друг о друге, а также для таких семей характерна меньшая формальность отношений, в частности, при распределении семейных обязанностей. Например, хлеб покупает не тот, чья очередь «дежурить», а тот, кто раньше освободился или проезжает мимо булочной. Естественное распределение обязанностей способствует теплomu микроклимату в семье, хотя объективной справедливости в бытовой работе обычно здесь не бывает, всегда кто-то перерабатывает, а кто-то «избалован».

Тип В обладает противоположными характеристиками, здесь отмечается выраженное присутствие границ: двери закрыты, отдельные комнаты недоступны. Едят обычно в столовой, причем стремятся посадить отца на конец стола, а мать — на угол или посередине, таким образом предоставляя им особое место, в то время как остальные члены семьи размещаются по сторонам стола. В подобных семьях информация не распространяется самопроизвольно, иногда нужно приложить усилия для того, чтобы узнать, кто из членов семьи сейчас дома. Не принято объявлять о своем возвращении, желать доброго утра и спокойной ночи. Микроклимат бывает не самым теплым, любви может не быть вообще, но зато гарантируется уважение к приватности каждого члена семьи.

В 1980-е годы в Эстонии были обследованы семьи с детьми, живущие преимущественно в двух-трехкомнатных квартирах (Лийк, 1988). Оказалось, что на удовлетворенность жилищными условиями и жизнью вообще влияет не плотность заселения, а возможность уединиться.

Приватность у мужчин и женщин

Современные работы также говорят о том, что способы достижения приватности дома очень различаются у женщин и мужчин (Тиводар, 2008). По-видимому, и потребность, и возможности ее достижения выше у женщин, которым эволюционно и исторически свойственно иметь больше личных территорий в жилище, возможно, потому что у них больше интимных видов деятельности, требующих уединения, — совершение туалета, причесывание, одевание и пр. В процессе брачной жизни мужчина склонен уступать свою территорию в более закрытых частях жилища, но зато обретает свою собственную приватность не в бытовых заботах, а в деятельности, которую ведет на внешних по отношению к жилищу территориях (в гараже, на даче, в мастерской), а если дома — то на территории гостиной, менее защищенной от контактов. Таким образом, и территориальность, и приватность мужчин и женщин разнонаправлены. Женщины берегут дом, но могут обойтись без путешествий, для мужчин все обстоит ровно наоборот. Женщины переживают стресс, если придут непрошенные гости, а дом не убран, — для мужчин стресс, когда жена настаивает на том, чтобы супруг отказался от субботней встречи в гараже.

Типичные «укромные убежища» женщин — это ванная комната, спальня, диван на кухне, кресло в гостиной, диван в лоджии, кровать, то есть места, где можно посидеть, полежать, уединившись, а у мужчин — автомобиль, телевизор, компьютер, мастерская и др., то есть места, где можно чем-то заниматься, что-то делать. Но каким бы ни было это «укромное убежище», и у мужчин, и у женщин оно служит тому, чтобы можно было укрыться от разрушительных, избыточных отношений.

Эти особенности мужской и женской приватности интересно проявляются в необычных семьях, например, в семьях моряков или представителей других профессий, требующих долгого отсутствия дома (Диденко, 2008). «Береговой» и «морской» периоды жизни та-

кой семьи очень различаются: для моряка домом служит корабль, а у жены дом в течение долгого времени разделяется только с детьми. И после возвращения обнаруживается, что вместе с радостью объединения жена переживает стресс внедрения, потому что негуманно требовать соблюдения границ в доме от мужа, пребывание которого в этом доме так быстротечно. «Береговой» период жизни включает долгую взаимную адаптацию, а когда наконец она завершается, моряку уже пора вновь на борт.

Не следует думать, однако, что жесткие правила упорядочивания семейной жизни сделают ее счастливой и осмысленной. Совместное бытие создается в том случае, если муж и жена направлены друг на друга и склонны видоизменять свои привычки (что легко сделать, если есть любовь, но трудно при ее отсутствии), если они признают различие своих форм приватности и стараются организовать жилище таким образом, чтобы в нем находилась возможность реализовать главные потребности для каждого из супругов.

А что происходит, если приватность в доме отсутствует? Это бесполезно для каждого из супругов, но следствия для них различны (*Курбаткина, 2006*).

Мужчина, как правило, отделяется и находит такую территорию, где его ничто не ограничивает. И тогда жизненный путь мужчины начинает ветвиться и становится более сложным, но не приводит, как правило, к неудачам. А вот для женщин отсутствие своего, неразделенного даже с самыми близкими, фатально: ее успешность, личностная и профессиональная, оказывается под угрозой полного растворения в жизни мужа. Такая форма бытия естественна лишь для женщин исчезающего типа чеховской Душечки: для нее служение и растворение — это главный смысл и экзистенция, однако многим другим трудно жить, как она. Каждый человек должен уметь не только открывать границы близким, но и держать их закрытыми, когда требуется.

Исследование жилища дает представление не только о микроклимате семьи, но также и о том, как распределяется влияние, то

есть — кто в доме главный? Самым влиятельным может быть не тот член семьи, который работает не покладая рук от зари до зари, а тот, который занимает самую удобную комнату, у которого самое комфортное место в кухне. Причем это не обязательно может быть самая большая комната, но она теплая, уютная, и в отсутствие хозяина каждый предпочел бы находиться именно в ней.

То же относится и к месту на кухне. Кто там хозяин? С кем считаются, если он (или чаще она) закрывает дверь и никого не пускает? Если задуматься о пространственной схеме расположения членов семьи в квартире или доме, многое в функционировании семьи станет понятным.

Особый вопрос — уважение к приватности детей, что вообще малотиично для нашей страны; в следующей главе мы остановимся на этом подробнее и покажем риски сверхконтролирующего поведения со стороны родителей.

* * *

Итак, трудно понять, что важнее для человека — дом, город, страна. Разные компоненты пространства могут давать чувство уместности и защищенности или восприниматься как источник опасности. Желательно знать свой территориальный «масштаб» и принимать свои территориальные амбиции во внимание.

«И тогда другой образ представился мне — арктическое жилище и в нем одинокий зимовщик-охотник среди своих мехов при керосиновой лампе и горящем очаге; в хижине у него сухо и тепло и все убрано и чисто, а за стенами свирепствует последняя зимняя пурга и наматывает сугроб к самой двери. Огромный белый груз в полном безмолвии налегает на бревна, засов держит в скобе; с каждой минутой все выше растет наметаемый в темноте сугроб, а когда наконец ветер стихнет и лучи проглянувшего солнца упадут на обледенелый склон и начнется медленное таяние, где-то высоко вверху сдвинется снежный пласт, заскользит, обрушит-

ся, набирая силу, и тогда маленькая, освещенная лампой хижина распахнется, расколется и покатится вниз, скрываясь из глаз, низвергаясь с лавиной в глубокое ущелье».

(И. Во «Возвращение в Брайдсхед»)

И хотя вопрос о том, зачем же человеку нужно свое место, звучит наивно, все же постараемся на него ответить.

В самом деле, для чего же нам нужны территория и дом?

- Отношение к месту определяет то, как человек себя представляет, его личную и социальную идентичность: комплекс привычек, ценностей, привычные профессии и даже фамилию, которые нередко объединяют всех населяющих данную деревню или квартиру.
- Возможность иметь свою территорию помогает отделять нужные контакты от ненужных, закрывая или открывая двери, калитки и другие границы.
- Принадлежность к своему месту помогает избегать ненужной, избыточной информации и делать человека неуязвимым для манипуляций.
- Дом — это просто защита от стихий и недобрых людей.
- Это место, где можно сделать что-то полезное или интересное, это почва, основа, «тыл».
- И наконец, это место, где сами по себе растворяются проблемы и уходит усталость, что есть источник стихийной психотерапии.

Наша психологическая консультация



Наша бабушка очень любит, чтобы, придя с работы или из школы, мы бы все собирались к общему ужину. А у нас просто нет на это сил, каждый норовит схватить бутерброд и исчезнуть в своей комнате. Бабушка считает, что мы плохая семья, если не стремимся побыть друг с другом. Так ли это, и что делать?

Скорее всего ваша семья живет в городе, возможно, большом, с этим и связаны особенности вашего внутрисемейного общения. Возможно, бабушка родилась в сельской местности. Но даже если и в городе, во времена ее юности такого уровня плотности населения, как сейчас, еще не было. Поэтому ее стереотипы сложились раньше, а пожилые люди всегда более консервативны, чем молодые, и с трудом меняют свои привычки. Мы думаем, что для бабушки важно не собрать всю семью вместе, а получить долю личного внимания. У нее может существовать (совершенно необоснованно!) ощущение, что друг с другом вы общаетесь больше, а ее избегаете. И хотя сразу же после возвращения с работы или из университета для вас общение с ней — скорее нагрузка, чем удовольствие, постарайтесь взять за правило немного общаться с ней лично. Мы думаем, что если каждый уделит ей немного времени, неудовольствие по поводу отсутствия традиционных семейных обедов уйдет.

* * *



Мы с мужем после свадьбы поселились в моей квартире, и у нас начались первые конфликты. Мой муж, такой домовитый в родительском доме, совершенно не участвует в обустройстве нашего общего гнезда. Починить розетку, сменить лампочку, забить гвоздь — все это для него большие жизненные задачи, о решении которых мне приходится напоминать много раз. Как планировать с ним жизнь, если мы никак не договоримся о таких простых вещах?

То, что вас волнует, — это вовсе не простые, а сущностные вещи для вашего мужа. Тот факт, что он живет не на своей территории, для него может представлять стресс. Хотя, вероятно, решение жить в вашей квартире оптимально, и многие люди сочли бы, что это правильно и рационально, чувства говорят все же о другом. Должно пройти время, чтобы ваш муж привык к тому, что это его дом. Чем больше он вложит сил и денег в его обустройство, тем сильнее будет с ним отождествляться и тем проще вам будет договариваться с ним

в дальнейшем. Поэтому первую ситуацию его участия в устройстве быта вам лучше хорошо спланировать, она может спонтанно не возникнуть. Здесь можно посоветовать либо выждать тот момент, когда вы будете переживать наибольшее согласие друг с другом, и высказать незначительную и легко осуществимую просьбу. Хорошо, если ее результат будет замечен — например, повесить абжур или занавески. Времени уйдет не много, а эффект — налицо. Затем надо закрепить эту еще находящуюся в самом начале привычку, поощрение — на ваш и его вкус. Он должен получить удовольствие от своего поступка. Если не удастся «запустить» хозяйственность мужа подобным образом, можно попробовать спровоцировать небольшую, но чреватую последствиями поломку — трещину в раковине, разрыв трубы, возгорание электровыключателя и т. п., чтобы он все же был вынужден срочно вмешаться. Пожелания относительно закрепления привычки — те же самые, что и в первом варианте. А затем следует формировать общественное мнение о том, что ваш муж — мужчина домовитый и умелый.

Конечно, надо соотносить ваши потребности с его навыками, ведь бывают мужчины, после участия которых в обустройстве быта очень хочется позвать чужого «мужа на час». Поэтому лучше убедиться, что ваши представления о его хозяйственных способностях в принципе реалистичны. Если же вы ошибаетесь, возможно, лучше не пытаться встроить мужа в тот способ жизни, который вызывает у него антипатию, и ограничиться его финансовым участием. В любом случае надо иметь в виду, что дом и территория совершенно по-разному воспринимаются мужчинами и женщинами.

* * *



Моя незамужняя дочь, возвращаясь поздно вечером домой, обычно закрывает дверь в свою комнату, а если мне что-то нужно, то отзывается, только если я пишу ей список своих вопросов и подсовываю под дверь. Неужели во всех семьях общаются только так?

Конечно, так происходит не во всех семьях, это особенности вашего с дочерью взаимодействия. Видимо, вы слишком различаетесь по темпераменту: вы энергичная, она легко истощается, вы стремитесь к людям, она интроверт. Возможно, что она просто очень устает, ведь домой приходит поздно вечером. А может быть, вы слишком внедряетесь в ее личную жизнь своей активностью, и тогда нужно подумать не только о форме, но и о содержании вашего общения: каких ваших вопросов она опасается, на какие оценки обижается, что хотела бы сохранить в секрете? Или, наоборот, что об истории вашей жизни она слышала много раз и давно усвоила, так что нет желания слышать это повторно? Нам кажется, что если вы задумаетесь обо всем этом, то перестанете обижаться на сдержанность своей дочери. Видимо, ваши темпоритмы не совпадают; вы успеваете соскучиться по своему ребенку, когда девушке кажется, что все только что обсудили. Попробуйте дождаться, когда инициатива к общению придет от дочери. И больше общайтесь с ровесниками.

* * *



У нас так в семье сложилось, что теща приезжает, когда захочет, у нее свой ключ. Если я работаю дома, а у меня часто бывает такой режим, я понимаю, что весь день только и жду, как ее ключ поворачивается в замке. Она хорошая женщина, но как бы мне хотелось, чтобы она приходила только на Рождество и день рождения, когда мы ее специально приглашаем! Что делать, чтобы жена не обижалась?

Конечно, у вас в семье не очень удобно сложилось. Что именно привлекает вашу тещу в ваш дом? Она участвует в хозяйстве? Помогает деньгами? Или просто живет неподалеку? А как ваша жена относится к визитам мамы? Если так же, как и вы, лучше, чтобы она сама намекнула маме, что о визитах стоит договариваться заранее. Можно несколько раз постараться отсутствовать, когда она приходит без предупреждения, или демонстративно собираться в

гости. В любом случае не нужно проявлять излишнее и в вашем случае обманчивое гостеприимство. Наверное, не стоит специально готовиться и тревожиться из-за визитов тещи, лучше продолжать жить естественно — поддерживать рабочий беспорядок, ходить в той одежде, которая вам удобна, вплоть до нижнего белья. Нужно чем-то вызвать смущение женщины, которая не всегда понимает, что ей не рады. Наконец, можно поменять замок и «забыть» отдать ей новые ключи, вспомнив об этом накануне отъезда в отпуск, когда новые привычки уже сложатся.

Если же ваша жена искренне рада визитам мамы, лучше с ними смириться, но можно попробовать начать приглашать ваших родителей столь же часто. Мы предполагаем, что это восстановит баланс приватности, особенно если вам обоим захочется уйти куда-то вдвоем.

Глава 4

РАДОСТИ ОБЛАДАНИЯ

Психологические функции вещей

Важная составляющая совместного бытия, которая иногда его укрепляет, а иногда способна совершенно разрушить, — это имущество. В зарубежной психологии существует точка зрения, что личная собственность — это необходимая и очень важная часть Я, особенно в западных культурах (*Kamptner, 1989*). В нашей стране, где личная собственность отрицалась как ценность на протяжении многих десятилетий, все психологические проблемы, возникающие вокруг того, кто и чем обладает, стыдливо замалчивались. Однако это не означает, что их не существовало. Имущество, наследство, деньги, вещи всегда были, использовались, создавались. Иногда мы больше можем узнать о психологии народа по его материальной культуре, чем по письменным источникам. Достаточно посмотреть в музее Афин на детский горшок или с любовью сделанные детские игрушки, чтобы почувствовать, какой ценностью были дети в классический период развития Греции. В детей было принято делать вложения, их любили, взращивали, развлекали, утешали. В продолжение той же темы: в Спарте каждому ребенку полагалась одна рубашка на год. И что осталось от Спарты? Нет музея, нет и города, есть только каменная скамья, на которой пороли спартанских мальчиков.

В музее Фрейда, расположенном в центре Вены, в квартире, где его семья прожила почти сорок лет, не осталось почти ничего — только трость, саквояж и шляпа. Даже знаменитая кушетка заменена арт-объектом. И скудность экспозиции также имеет смысл, потому что отражает то равнодушие к персоне Фрейда, которое существует на его родине, ведь даже этот наводящий на грустные размышления музей открыли после специального обращения

посла США к послу Австрии, в котором тот попенял на неуважительное отношение к человеку с мировой известностью.

Развивая мысль Аристотеля о ценности личного имущества, русский правовед И.А. Ильин говорил: «Частная собственность пробуждает и воспитывает в человеке правосознание, научая его строго различать мое и твое, приучая его к правовой взаимности и к уважению чужих полномочий, возвращая в нем чувство гражданского порядка и гражданской самостоятельности». То есть собственность тоже служит самому главному для человека, его самоподтверждению, его эмпирической свободе и определению личностных границ. А также определяет внутрисемейное и социальное влияние.

«Николь делала покупки по списку, занимавшему две странички, а кроме того, покупала все, приглянувшееся ей в витринах. То, что не могло стодиться ей самой, она покупала в подарок друзьям. Она накупила пестрых бус, искусственных цветов, надувных подушек для пляжа, сумок, шалей, цветочного меду и штук десять купальных костюмов. Купила резинового крокодила, кровать-раскладушку, мебель для кукольного домика <...>. Она покупала вещи не так, как это делает дорогая куртизанка, для которой белье или драгоценности — это, в сущности, и орудия производства, и помещение капитала, — нет, тут было нечто в корне иное. Чтобы Николь существовала на свете, затрачивалось немало искусства и труда. Ради нее мчались поезда по круглому брюху континента, начиная свой бег в Чикаго и заканчивая в Калифорнии; дымили фабрики жевательной резинки, и все быстрее двигались трансмиссии у станков: рабочие замешивали в чанах зубную пасту и цедили из медных котлов благовонный эликсир; в августе работницы спешили консервировать помидоры, а перед рождеством сбивались с ног продавщицы в магазинах стандартных цен; индейцы-полукровки гнули спину на бразильских кофейных плантациях, а витавшие в облаках изобретатели вдруг уз-

навали, что патент на их детище присвоен другими, — все они и еще многие платили Николь свою десятину. То была целая сложная система, работавшая бесперебойно в грохоте и тряске, и оттого, что Николь являлась частью этой системы, даже такие ее действия, как эти оптовые магазинные закупки, озарялись особым светом, подобным ярким отблескам пламени на лице кочегара, стоящего перед открытой топкой».

(Ф.С. Фицджеральд «Ночь нежна»)

Мир вещей отражает мир человеческого духа, потребностей, чувств, образа мышления и взаимоотношений между людьми. Первоначально создав вещи для служения себе, люди постепенно придали им особую ценность, из-за которой иногда получается так, что служить вещам начинают сами люди. Поэтому потребление сегодня понимается не только как использование вещей в процессе удовлетворения потребностей, но и как особая форма отношения к вещам, к людям и ко всему миру (Мухина, 2005).

Есть предметы совершенно непрактичные, однако они субъективно необходимы человеку, они пробуждают в нем страсти — например, коллекции или драгоценности, позволяют ему чувствовать себя тем, кем он хотел бы быть. И в этом тоже нет ничего удивительного — ведь еще в античной Греции очень большое внимание уделялось атрибутам деятельности, по сути, игровых, — спорту, искусству. В одном из афинских музеев есть целый зал под названием «Агон», что и означает: «игра». Там хранятся награды, инвентарь, личные вещи спортсменов. Этот зал напоминает о том, что для человека очень проблематично разделить необходимое и «лишнее» — иногда как раз без последнего совершенно невозможно обойтись.

Анализируя место вещей в жизни семьи, можно отметить, что общий быт часто выполняет связующую, психотерапевтическую роль, причем происходит это в разных направлениях (Kleine, Baker, 2004). Так, вещи способны пробудить воспоминания — глядя на

простую старую расческу или бидончик со сломанной ручкой, люди вспоминают историю этих вещей и привязывают таким образом себя теперешнего к себе из прошлого. Восстанавливается непрерывность хода жизни.

<...>

Дыра

имела форму эллипса. Безмерна
глубь темная была. Предвечный страх
таился в ней... Но, кстати, о горшках
я не сказал ни слова! Надо было,
конечно же, начать с ночных горшков
и описать, как попку холодило
касание металла. Не таков
теперь горшок — пластмасса заменила
эмалевую гладкость, и цветов
уж не рисуют на боках блестящих.
И крышек тоже нету настоящих.

Т.Ю. Кибиров

Истории многих вещей напоминают о победах и достижениях — зачем же иначе их хранить? Рассказ об этих историях повышает самооценку и укрепляет уважение близких, что особенно полезно в общении внуков с бабушками и дедушками. А пожилым людям часто бывает достаточно всего лишь созерцать старые вещи, чтобы наполняться энергией и позитивными переживаниями.

Вещи манят, задают возможности и ограничения — присутствие гитары побуждает к тому, чтобы на ней играть, прялки — к тому, чтобы прясть, или по крайней мере вспоминать о том, как это делалось. То есть вещи повышают способность человека использовать возможности среды обитания («средовую компетентность»).

Вещи совершенно определенно очерчивают границы Я, потому что каждый человек знает, что принадлежит ему и что точно принадлежит другим. А эмоциональное отношение к вещам стимулирует развитие деятельности и таким образом личностный рост — вот почему важно дарить и получать в подарок именно то, чего страстно хочется, особенно функциональные предметы (мольберт, туфли для танцев, флейту). Многие вещи определяют также круг общения и социальную принадлежность человека. Поэтому мир вещей косвенно позволяет получить очень точную и многомерную информацию о его владельцах.

Упражнение 9

Жизнь семьи, ее традиции, моменты процветания и драмы — все находит свое отражение в предметном мире. О каком предмете из вашего дома вам хотелось бы сочинить историю? Сделайте это! Какие факты жизни семьи, казалось бы, давно забытые, вспомнились сейчас, при взгляде на открытку, флакон духов, кресло, что угодно? Важно ли это для текущей, сегодняшней жизни семьи или уже ушло в прошлое?

Можно предположить, что безбытные семьи «порознь живущих» супругов, с одной стороны, свободны, а с другой — лишены этих связей, опытов и переживаний.

Имущественные вопросы важны для понимания основ любой социальной общности, в том числе и семьи. Память о том, кто создал семейный капитал и кто его разрушил, использование, раздел, объединение личных вещей — это особый язык жизни семьи, который порой оказывается очень выразительным. Супружеские убийства осуществляются по двум мотивам — из-за ревности и денег. Отношения между родителями и детьми также строятся с учетом того, кому достанется имущество: «Мой дядя самых честных правил...»

Но даже если нет этой частной собственности, все равно есть личные вещи, которые играют очень важную роль в жизни членов семьи. Язык вещей дублирует человеческие отношения, фиксирует симпатию-антипатию, значимые события.

Привязанность к вещам

В своей философской работе «Восемь смертных грехов современного цивилизованного человечества» К. Лоренц так писал о причастности вещей к человеческой жизни: «На первый взгляд может показаться парадоксальным и даже циничным, если я выражу уверенность, что сожаление, которое мы испытываем, выбрасывая в мусорный ящик верные старые брюки или курительную трубку, имеет некоторые общие корни с социальными связями, соединяющими нас с друзьями. И тем не менее, когда я думаю о том, с какими чувствами я в конце концов продал наш старый автомобиль, с которым были связаны бесчисленные воспоминания о чудесных путешествиях, я совершенно уверен, что это было чувство того же рода, как и при расставании с другом» (Лоренц, 1998, с. 48). Действительно, личная вещь включается в историю семьи, историю человеческой жизни, связывает прошлое, настоящее и будущее.

В современной культуре потребления надежные предметы обихода, передающиеся по наследству, замещаются одноразовыми вещами, которые ломаются, не успевая обрести отпечатка личности владельца. Сломанная шариковая ручка не имеет хозяина, она могла принадлежать кому угодно. Конечно, изобилие вещей спасает от нищеты, но вместе с тем их производство и потребление утрачивают значительность — ни для кого произведенное делает владельца также никем. Нет диалога между мастером и потребителем, который существовал в доглобализационном обществе частных сапожников, портных, мебельщиков.

Итак, вещи — это средство самоподтверждения, знак идентичности, истории субъекта и его семьи. Причем знак, обладающий

не только личной ценностью, но и товарной стоимостью: современная индустрия моды постоянно эксплуатирует «историчность» вещи, подделывая ее подержанность через искусственную составленность кожи на сумке, заплатки на джинсах и т.д. Таким образом вещь как бы говорит о себе: не думай, что я только сейчас стала твоей, я твой старый друг, нам есть что вспомнить! И эта подделанность показывает, насколько ценна подлинность.

Личные вещи потому и личные, что принадлежат одному человеку. И он ими дорожит. В современных исследованиях наряду с привязанностью к людям и к месту говорят также и о привязанности к вещам. В самом деле, почему бы и нет? Мать уходит на работу, место меняется и остается в прошлом, а вещи есть везде и всегда. Очевидно, что они приобретают для современных людей, так много производящих, особое значение. Материальные предметы и у взрослых, и у детей являются текстом, иносказательным сообщением другим людям о себе. Можно говорить об особом языке коммуникаций, который для многих людей является основным. Естественно, что кража, помимо экономического убытка, приносит еще и чувство собственной уязвимости, отчужденности части себя — нечто свое вдруг попадает в чужие руки и начинает принадлежать другим. А подарок, напротив, может усилить переживание собственной ценности и повысить самооценку.

О важности и неоднозначности языка вещей говорят многие народные приметы, которые не одинаковы в разных культурах, то есть вещи приобретают специфический эмоциональный смысл для людей одной семьи, одного этноса. Например, в Австрии не принято оставлять нож на столе лезвием вверх — ангел может порезаться, когда прилетит. Об этом не нужно напоминать австрийцам, они знают эту примету. В России запрет тоже действует, но вот ангела здесь никто не ждет.

Для русских число 13 на календаре может быть предвестником несчастья, а для французов это — хорошая примета. В нашей стране

раскрытый зонтик не обозначает ничего, кроме раскрытого зонтика, а во Франции раскрытый зонтик в доме — это плохая примета. Во многих странах считается, что пройти под лестницей — не к добру, а для русских это действие не имеет какого-то особенного значения. В России говорят, что если кто-то надел одежду наизнанку, то его побьют, а в Испании считают, что это принесет счастье. Отношение с вещами, таким образом, отражает целостную систему ожиданий и может встраиваться в разные взаимодействия с миром.

Но не любая вещь несет на себе отпечаток личности владельца; чтобы это произошло, вещь должна приобрести особый смысл, стать отличной от другой, предназначенной для той же цели. Как можно понять, является ли вещь объектом привязанности или просто используется человеком по предназначению, как любая другая?

Эмоциональная привязанность к материальным предметам — это сложное отношение между человеком и некоторым материальным объектом, который он персонализировал, «растоварил» и наделил свойствами не объекта, а субъекта. То есть эта вещь обладает как бы собственной побудительной силой, с ней считаются, к ней приспособляются. Девять характеристик отличают привязанность от обычного владения вещами, без которого невозможна ни одна бытовая деятельность.

- Привязанность формируется по отношению к конкретным материальным объектам, не брендам и не торговым маркам. Это может быть купленный на вьетнамском рынке в чужой стране простой рюкзачок, но он будет любимым, потому что покупался в праздничном настроении, и станет якорем, пробуждающим это настроение каждый раз, когда хозяин его надевает.
- Предмет собственности, к которому возникла привязанность, должен психологически приниматься — невозможно рассчитывать, что ребенок будет любить туфли, из-за которых его дразнили в школе.
- Привязанности могут усиливаться и расширяться сами по себе — удачное романтическое свидание, на которое девушка при-

шла в красных туфлях, может привести к тому, что она будет носить только красную обувь, а в несколько патологическом случае — к тому, что она будет покупать каждые красные туфли, которые увидит в магазине.

- Предмет привязанности не рассматривается как товар и психологически не подлежит купле-продаже, он обладает субъективной ценностью.

«У вас, может быть, новые домашние туфли, а у меня старые, похожие, извините за выражение, на блин. Но у моих туфель есть одно достоинство, которого нет у ваших, — они мои...»

(Шолом Алейхем «Железнодорожные рассказы»)

- Привязанность подразумевает историю владения предметом — вещи перевозятся с квартиры на квартиру, передаются по наследству, хранят память о своих прежних владельцах и всех изменениях, которые с ними производились.
- Привязанность к вещам обладает энергией, представляет собой силу — в этом смысле особые вещи, такие, как чаша Грааля, начинают приобретать сакральный смысл и побуждать к важным жизненным решениям. Старую кружку хочется вытащить из пожара, потому что она верный друг, хотя в ближайшем магазине легко купить новую.
- Привязанность — сложное противоречивое явление; вещь может приниматься и отвергаться, вызывать ревность, готовность разрушить и затем воссоздать ее.
- Привязанность представляет собой комплекс эмоций, ее трудно рефлексировать, и потому попытки объяснения объективной ненужности вещи ее владельцу непродуктивны.
- Наконец, привязанности к вещам меняют свой смысл с изменением идентичности обладателя, люди могут «дорастать» до своих вещных атрибутов и «вырастать» из них.

Итак, привязанности предполагают эмоциональное отношение к предметам как к субъектам, среди которых выделяются «специальные», «любимые», «лелеемые» или «самые важные». Но следует иметь в виду, что привязанность к вещам, как и любая страсть, не только расширяет границы Я, она может также сделать человека зависимым служителем вещей. Своевременная прививка против «вещизма» состоит в возможности выбрать нужные вещи, потому что вообще язык вещей может использоваться и для унижения, и для подавления одного человека другим. Достаточно того, чтобы мать заставляла сына носить колготки, когда его ровесники этого уже не делают, чтобы в классе он стал объектом насмешек. С другой стороны, известно, что обладание вещами, вызывающими зависть, повышает статус человека, как ребенка, так и взрослого.

«Халат был, насколько я помню, из тонкого искусственного шелка, который выглядел то блестящим, то тусклым — в зависимости от освещения. Сшит он был кое-как и после первой же стирки превратился в бесформенную тряпку. Это был типичнейший образчик той дряни, которая выбрасывалась на рынок в первые дни после войны, и у меня до сих пор осталось подозрение, что я был не совсем трезв, когда покупал этот халат.

Тем не менее он доставил мне куда больше радости, чем тот халат, который я ношу сейчас и который был куплен у Сэлка на Бонд-стрит. И не потому, что я не люблю вещей от Сэлка. У него все самого лучшего сорта, а я теперь всегда ношу все только самое лучшее. Но порой мне делается как-то не по себе. У меня появляется ощущение, что я вынужден служить живым доказательством процветания нашей фирмы, что я превращаюсь в своего рода человека-рекламу»

(Д. Брейн «Путь наверх»).

Упражнение 10

Попросите детей, если они есть в вашей семье, представить свою семью в виде предметов мебели. Если детей пока нет, это задание могут выполнить и взрослые. Какие личностные характеристики и роль в семье отразились в рисунках? Согласны ли вы с ними? Какого предмета недостает в доме?

Вещи и люди

Личные предметы как психологически значимый объект изучались историей материальной культуры, а в рамках нашей науки, к сожалению, им не уделялось достаточного внимания. В отечественной традиции объекты рассматриваются традиционно как орудия деятельности, а не символы личности. Между тем функции вещей и способов общения, которые осуществляются при их помощи, намного более разнообразны. Вещи также обладают разной степенью интимности по отношению к их владельцу. Например, имение или яхта, по мнению У. Джемса, служат поддержанию статуса в большом социуме, в то время как одежда — это символ эмоциональной защищенности и личной идентичности. Герой романа Дины Рубиной «Белая голубка Кордовы» узнает правду о себе и о своей семье только после того, как ему удается прочитать надпись на старинной чаше, идентичной той, которую хранила его тетка как самую главную семейную реликвию.

Упражнение 11

Какие три предмета, кроме жизненно необходимых, взяли бы вы с собой на необитаемый остров? Почему? Попросите ответить на этот вопрос членов своей семьи. Если бы и впрямь сложилась эта воображаемая ситуация, смогли бы вы прожить там некоторое время? Взяли бы вы разные или одинаковые вещи? Общего пользования или свои личные? Ответив на эти вопросы, вы сможете оценить потенциальную сбалансированность и жизнестойкость своей семьи.

Что же делает неживые, вторичные, нами самими созданные вещи полноправными участниками человеческой жизни? Тому есть много причин.

Как ни странно, мы любим уподоблять вещи людям, пытаемся найти в них нечто человеческое, смотрим на автомобиль и видим выражение его «лица» — простодушное у «запорожца», закрытое восточное у «нексии», агрессивное у «лендровера» в наморднике.

Взаимодействуя с вещами, мы склонны наделять их человеческими качествами — шкаф наскაკивает, мясорубка строптивая.

«Меня не любят вещи. Мебель норовит подставить мне ножку. Какой-то лакированный угол однажды буквально укусил меня. С одеялом у меня всегда сложные взаимоотношения. Суп, поданный мне, никогда не остывает. Если какая-нибудь дрянь — монета или запонка падает со стола, то обычно закатывается она под трудно отодвигаемую мебель. Я ползаю по полу и, поднимая голову, вижу, как буфет смеется».

(Ю. Олеши «Зависть»)

Одушевление предметного мира — типичная особенность архаичных культур и детей, и «Мойдодыр» с его «А мочалка словно галка...» представляет собой идеальную подстройку к детской психике. Большинство иллюстраций к детским книжкам одушевляет вообще все неживое — грибы, луна и солнце, столы и стулья вполне могут иметь глаза и уши, и хотя на взрослых это производит несколько шизофреническое впечатление, детьми воспринимается совершенно нормально. Но и взрослые также иногда общаются с вещами, как если бы они могли их видеть и слышать.

Люди часто склонны отождествлять себя с вещью, особенно значимой. В современной культуре некоторые вещи приобретают особое положение — такие, как компьютер или автомобиль. Первые, занимающие несколько комнат ЭВМ человеку, далекому от программирования, было трудно наделить индивидуальными ка-

чествами. Однако в профессиональных кругах они сразу же начали называться человеческими (преимущественно женскими) именами и стали объектом личностных, эмоциональных отношений. Желание заменить стандартную заставку Windows «Приветствие» сердечным «С добрым утром, Анечка!» тоже говорит об ожиданиях хозяйки компьютера — где он или она, которые бы произнесли свое «С добрым утром»? Только верный железный друг не подведет, если не забыть ему самому вовремя об этом напомнить...

Особым для современного человека предметом является и автомобиль. Автомобиль — многофункциональный объект, поэтому его роли могут быть различными. Для кого-то это любовница, на излете лет заменившая собой череду вполне реальных возлюбленных, для кого-то — дом на колесах, в котором приятно находиться по пути на работу и можно задержаться после работы. Наличие автомобиля в семье расширяет возможности и создает комфорт, позволяя, например, более легкие и приятные путешествия по сравнению с общественным транспортом. Автомобиль дает (увы, иллюзорное!) чувство защищенности и уединенности, что, впрочем, тоже уже исчезает, поскольку в мегаполисе все чаще можно оказаться в автомобильной пробке по соседству с кем-то из знакомых. Или даже познакомиться впервые.

Автомобиль, автобус могут становиться в один ряд с действующими героями, как, например, Карл в «Трех товарищах» Ремарка, безымянный автобус в «Заблудившемся автобусе» Дж. Стейнбека, «Гойота-Королла» в одноименном романе Э. Севелы.

По данным немецких психологов, для мужчин, особенно молодых, автомобиль определенно является предметом идентификации: агрессивное вождение наблюдается у тех, для кого значим образ мачо и чья машина имеет мощный двигатель. Поэтому мужская манера водить автомобиль очень часто представляет собой демонстрацию силы, содержит много соперничества и желания обольщать женский пол. Очевидно, что этот феномен основан на идентификации собственной маскулинности с мощностью пред-

мета-заместителя, причем эта связь особенно сильна у молодых водителей, в то время как более взрослые и опытные рассматривают автомобиль всего лишь как средство передвижения, не идентифицируясь с ним. Мужчины в годах знают, что в любви автомобиль не помощник.

Интересно, что исследование агрессивного вождения у женщин обнаружило более мягкие и гибкие связи личностных особенностей и стиля вождения: оказалось, что агрессивно водят те женщины, которым вообще присуща агрессивность в поведении, а женственный характер исключает склонность к агрессии на дороге. Таким образом, идентификация с автомобилем у женщин, возможно, также имеется, однако она не такая буквальная, как у мужчин. Однако в целом, безусловно, замещающая роль личных предметов позволяет объяснить многие факты фетишизма.

Вещи могут замещать собой людей, недостающие способности, психологические качества. Например, очень часто подарки не дополняют, а замещают собой любовь и уважение. Точно так же стремление к приобретению новых вещей, импульсивные покупки часто говорят об энергетической и эмоциональной истощенности, ведь для многих людей покупки — это самый простой способ доставить себе радость. Интерес к покупкам может использоваться как косвенный показатель микроклимата: в гармоничных, хорошо сбалансированных семьях нет избыточного стремления к покупкам, вещи не служат поводом к общению, которое происходит естественно и интересно.

Итак, вещи либо открыто, либо негласно участвуют в жизни семьи. При этом противопоставление «недвижимость — подвижность» имеет гендерную окраску. Для мужчин территория — это место, для женщин — скорее вещь. Если мужчина хочет иметь всегда дружественную среду, он купит квартиру или построит дом, поставит железную дверь и будет избирательным в выборе гостей. Женщина может пожить и в старой квартире, однако если гости будут пользоваться ее косметикой, — это стресс. И содержимое

дамской сумочки тоже всегда интимно. У мужчин также есть особо значимые предметы (по наблюдению авторов, в основном фонарики и ножики, в мечтах — ружье или пистолет), нечасто используемые, хотя и функциональные знаки самовыражения их «внутреннего ребенка».

Сила вещей

Культовыми для некоторых социальных групп могут быть разные предметы: для слоя яппи, например, — часы, мобильные телефоны или спортивные принадлежности, для жителей Испании или Кавказа — нож, кинжал и т.п. Боевое оружие часто имело еще и собственное имя, как, например, пушка Большая Берта. Для женщин символический смысл, безусловно, имеют одежда и особенно драгоценности, которые не только не играют никакой функциональной роли, но иногда даже могут приводить к несчастным случаям. Кольцо или браслет могут за что-то зацепиться, бусы — рассыпаться, то есть драгоценности как физические объекты скорее обременяют жизнь, но только кому же придет в голову рассматривать их с точки зрения плотности, мягкости, степени выпуклости за контуры тела? Это всегда излишество; драгоценности служат любви и красоте.

Материальная атрибутика характерна для любого типа обществ, объединенных одним уставом, одной целью, одной верой или одними правами. Сословная атрибутика часто следовала за модой, поэтому в девятнадцатом веке в Москве или Петербурге по трости и цилиндру можно было издалека понять, что перед вами аристократ, а не военный или, скажем, станционный смотритель. В казацком войске повсеместно в ходу были табачные трубки, «люльки», а серьгами выделялись единственные сыновья в семье (их было принято беречь, и атаманы старались не ставить их в авангард, чтобы те вернулись домой целыми и невредимыми). На протяжении столетий дворянскими атрибутами было разнообразное

оружие, от мечей, получавших имена (Ехидна викинга Эгиля или Дюрандаль рыцаря Роланда), до шпаг. Статус и групповую принадлежность, так легко определяемую петлицами и погонами в армии, раньше подчеркивали и люди мирных профессий. Например, монашеские ордена всегда различались формой одежды (посмотрите, как выглядели капуцины, кармелитки, доминиканцы), цветом поясов. Разумеется, не только одежда отвечала этим различительным целям. Православные священники не брили бороды, католические выбривали тонзуру, военные не отращивали волосы, чтобы они не мешали в бою, дамы практически всех культур и времен не носили волосы распущенными.

Помимо функциональности и эстетичности, что, впрочем, тоже важно для любого человека, вещи иногда наделяются ирреальными свойствами: могут представлять угрозу смерти, обладать силой, становиться оберегами и талисманами. Опять же, появление этих свойств связано с тем, как они воспринимаются обладателем предмета. Но если любимый карандаш начинает «отвечать» за успех на экзамене, понятно, что его пропажа повлечет за собой провалы и отчисление. Поэтому сверхпривязанность к материальным предметам, как, впрочем, и ко всему на свете, может иметь для человека разрушительные последствия, и лучше не делать продукты человеческой деятельности партнерами по жизни.

Очевидно, что владение вещами, взаимодействие с ними, намерение их приобрести или отказ от этого намерения представляют собой один из способов стихийной психотерапии, действенность которой была доказана не только наблюдениями, но также и экспериментально. Вернемся к опыту, который мы уже вспомнили. Л.А. Китаев-Смык, изучавший поведение космонавтов в условиях гравитационного стресса и деприваций, поскольку они жили в ограниченном пространстве в течение нескольких недель, обнаружил, что, помимо уединения в «укромном убежище», ресурсом самоподдержки космонавтов является и обращение к «не-

сметным сокровищам». Космонавт Б. переживал приятные чувства, когда раскрывал шкафчик для личных вещей. «В какой-то степени невольно для себя он это делал так, чтобы А. не видел содержимое этого шкафчика. Б. ловил себя на том, что перебирать и рассматривать свои личные вещи незаметно для А., даже без особой необходимости, стало приятным для него, особенно при ухудшении самочувствия в ходе эксперимента. Мысленно он сравнивал себя со скупым рыцарем, тайно перебирающим свои богатства. Пристрастия к таким действиям с этими же самыми «личными вещами» ни до, ни после многосуточного эксперимента испытуемый Б. за собой не замечал» (*Китаев-Смык*, 1983, с. 311).

В мировой культуре символический смысл посланий на языке вещей рассматривался всегда как особо выразительный, обладающий многими нюансами. Притчи и народные сказки давно используют этот язык. Вещи могут отражать меру самоуважения и духовной развитости субъекта («Вау-импульс» у В. Пелевина), а могут участвовать в открытии экзистенциальных сущностей и предназначения в жизни; в произведениях Дж.Р.Р. Толкиена это кольцо как символ власти («Властелин колец»), звездочка как знак предназначения и личной ответственности («Кузнец из Большого Вуттона»).

Одежда в нашей жизни

Особо важными личными предметами, на что обращали внимание еще У. Джемс и Д.Н. Узнадзе, являются детали одежды, второй кожи человека, которая давно утратила первоначальный смысл — согревать и прикрывать наготу. Сегодня одежда позволяет скрывать и корректировать внешность и характер, усиливать достоинства, скрывать недостатки, производить впечатление. Если мы вновь обратимся к эпосу, то отметим популярность символического использования образа одежды для описания психологических и экзистенциальных событий.

Одежда чрезвычайно часто была отличительным признаком человека, отражением его статуса и занятия, даже склада личности. Например, в эпоху Ренессанса немецкие пехотинцы, ландскнехты, наводившие ужас на всю Европу, были удостоены императором особой милости одеваться так, как не посмел бы никто другой. Ландскнехты предпочитали удивительные одежды с буфами и разрезами, они украшали себя как угодно и вдобавок могли носить непомерные гильфики, вызывавшие зависть и оторопь современников.

Одежда всегда рассматривалась как важная составляющая личной идентичности, и потому многие события, связанные с насильственной деиндивидуализацией (заключение, армия), сопровождаются переодеванием в униформу; смысл этой процедуры состоит в том, чтобы подавить, травмировать и таким образом сделать человека более управляемым, символически предвосхищая и его социальное перерождение.

Одежда исторически тесно связана с полом. Женская одежда не годится для мужских дел. Поэтому в тех случаях, когда женщина хочет воевать, защищать, отстаивать свою честь, она должна символически стать мужчиной, надев мужскую одежду. Всего век назад женщина в брюках эпатировала окружающих, столетия назад за это могли судить. Истории с переодеваниями часто описывались в литературных произведениях. Героиня пьесы Кальдерона «Жизнь есть сон», Росаура, переодевается в мужской костюм, чтобы свободно путешествовать, и отправляется в Польшу отомстить возлюбленному, который ее бросил.

Одежда дает ощущение защищенности и позволяет быстро произвести желаемое впечатление. Конечно, оно может потом измениться («Встречают по одежке, провожают по уму»), но ведь есть же счастливые, хорошо одетые интеллектуалы, одежда которых позволяет лучше оценить блеск их ума. Так почему бы не иметь это в виду?

Одежда отражает настроение и состояние человека, если, конечно, он умеет одеваться.

«Елизавета Сергеевна (смеется). Ты чего такая злая?
Сестра. Завтра я буду добрая. И платье у меня будет другое».
(О. Мухина «Ю»)

Одежда представляет собой также средство коммуникации, ее использование может означать как уважение к другим людям, так и внедрение в их личное пространство, насильственную демонстрацию своих телесных прелестей, которые окружающим видеть совсем не хочется. В зависимости от меры взаимного уважения люди по-разному одеваются и дома. Есть семьи, где мать ходит в халате нараспашку, а отец — в «семейных» трусах и майке-«алкоголичке». Конечно, гигиенично, но в случае неожиданного появления гостей хозяева обычно пугаются и бегут переодеваться. Однако совсем не стесняются друг друга.

Иногда дома наодевают одежду, которая раньше использовалась на выход, но это не всегда создает комфорт: предполагается, что в домашней одежде можно и поспать днем, и выйти на улицу погулять с собакой, а в джинсах, например, расслабиться трудно. Иногда домашняя одежда приобретается специально. В любом случае внешний вид в домашней обстановке — это степень уважения к близким, степень желания радовать их собой.

Вообще история костюма — это пока закрытый для психологов пласт человеческой культуры. Развитие, например, свадебного наряда или ночной одежды дает гораздо больше информации о взаимоотношениях и об интимной жизни, чем теоретические размышления. Во многих культурах, например, в традиционной католической и некоторых мусульманских, муж и жена вообще не видели друг друга нагими, даже супружеская жизнь осуществлялась ими в полном одеянии, с несколькими отверстиями в костюме и закрытым лицом. Однако сексуальных расстройств в мусульманских культурах по сравнению с европейскими меньше, а прирост населения — выше. Отсюда можно сделать вывод, что демонстрация обнаженности, принятая в западных культурах, не только

не способствует усилению либидо, но зачастую заменяет собой интимную близость.

Многие сельчане обижаются на замученных городскими рамками столичных жителей, позволяющих себе разгуливать небрежно одетыми. Они видят в этом справедливое неуважение к себе — ведь горожане никогда не пойдут в подобном виде по родному городу. Впрочем, есть некоторые негласные правила, которые регламентируют внешний вид на отдыхе, — например, в российских курортных городах всегда было позволительно разгуливать в пижамах.

Вещи в человеческом общении

Помимо одежды, существуют и другие значимые для человека индустриальной культуры предметы — автомобили, компьютеры, мобильные телефоны. Все они могут рассматриваться как средство самоутверждения; они нередко одушевляются их владельцами, наделяются личными качествами, и пропажа или ущерб, нанесенный этим вещам, может переживаться как насилие.

Язык вещей лишь недавно начал изучаться в научной психологии, однако некоторые работы все же появляются. Так, вещи связывают с территориальным поведением и рассматривают как один из специфически человеческих маркеров личной территории; для людей обладание объектами нередко равноценно обладанию местом (*Altman, 1975*). Дети не считают место в кровати или за обеденным столом «своим», если там нет их вещей. То же наблюдается и у взрослых. Не только дом — это «крепость» человека, но и автомобиль, ручка, одежда, книга. Путешествуя по миру, человек делает его своим благодаря личным вещам; больной в больнице окружает себя своими вещами или вспоминает о доме, то есть делает это во внутреннем плане. Прошлое и настоящее, домашнюю территорию и чужое место связывают «переходные объекты», они же могут разделять свое и чужое.

«Правда, вы скажете, есть выход: если не с кем поговорить, можно газету почитать, в книжку заглянуть. Ах, газеты! В дороге не то, что дома. Дома у меня своя газета. К своей газете я привык, ну, примерно, как к домашним туфлям... С газетой точно так же, как с туфлями, хоть это и разные вещи. У меня есть сосед, живет со мной в одном доме, на одном этаже, дверь против двери. Он выписывает газету, и я выписываю газету. Он — свою, я — свою. Вот я и говорю ему: “Зачем вам отдельно выписывать газету и мне отдельно? Внесите свою долю, и выпишем вместе мою газету”. Послушал он меня и отвечает: “Отлично, внесите вы свою долю на мою газету”. Тогда я говорю: “Ваша газета — дрянь, а моя газета — настоящая газета”. — “Кто вам сказал, что моя газета — дрянь? А может быть, наоборот!” — “С каких это пор вы стали разбираться в газетах?” — говорю я. А он отвечает: “С каких это пор вы стали разбираться в газетах?” — “Э, — говорю я, — да вы просто нахал, с вами и разговаривать не стоит!” Словом, он остался при своей газете, а я — при своей. На этом дело и кончилось».

(Шолом Алейхем «Железнодорожные рассказы»)

Вещи рассматриваются как полноправные части семейной системы (*Lunt, Livingstone, 1991; Лунт, 1997*). Проводя интервью с членами семей, исследователи обнаружили, что вещи часто выступают маркерами семейных отношений, используются для обозначения обязанностей и ролевых идентичностей, в качестве поощрения и наказания, выступают как предмет спора и средство управления. Отношение к человеку переносится на его имущество, и наоборот.

Хотелось быть ее чашкой,
Братом ее или теткой,
Ее эмалевой пряжкой
И даже зубной ее щеткой!..

Саша Черный

Суверенность мира вещей не зависит от экономического статуса социальной группы, к которой принадлежит человек: в условиях достатка в семье часто отмечаются феномены несвободы и «золотой клетки» — все есть, но выбрано не самим человеком, а предложено ему во владение другими, которые нередко еще и контролируют использование собственности. С другой стороны, в небогатых семьях дети с удовольствием носят вещи других членов семьи, и это тоже не нарушение суверенности, потому что здесь присутствует эмоциональное принятие.

Вещи не только используются, они также дарятся, покупаются и продаются. Так, всегда символичны подарки как послания, которые в неявной форме открывают получателю представление о том, каким его видит даритель. Подарок может выполнять несколько задач — располагать получателя по отношению к дарителю, быть способом избавления от ненужного предмета (возможно, и у вас найдется набор забытых в шкафу безликих подарков, по случаю оказавшихся в доме, причем, наверное, не в первом). Подарок фиксирует пока еще не развитые способности получателя, — например, когда маленькому ребенку дарят велосипед, предполагают, что он скоро научится на нем ездить. Подарок может быть тайным, скрываемым, который невозможно продемонстрировать, и тогда он служит напоминанием о том не разделенном с близкими опыте, который бывает в жизни каждого человека.

И конечно, как и все на свете, подарок может унижить — попробуйте подарить женщине крем от морщин или белье на размер больше того, что она носит, и вербальный пласт общения окажется излишним. Она поймет намек и ответит. Унизительны подарки, которые «нажимают» на потенциально травмирующие качества человека — такие, как возраст, способности, состояние здоровья. Подобные подарки лучше не дарить. То есть вещи участвуют в процессе общения, а часто и направляют его или содержат подтекст. И совершенно справедливо, что отказ принять подарок тоже представляет собой послание, смысл которого — нет, я не тот,

каким вы меня видите, я хочу совсем иного, у меня другие склонности, привязанности и привычки. То есть это несогласие или даже обида на тот образ одариваемого, который существует у дарителя.

Вещи также и производятся. В зависимости от приложенных усилий и потраченного времени они могут использоваться как простые бытовые предметы, а могут приобретать статус оберега, знака, послания. Интересны истории специально, адресно изготовленных предметов, популярность которых все возрастает. Знаменитые свитера ирландских моряков не только защищали их от холода и влаги, они также помогали в случае, если утонувшего моряка нужно было опознать. Рисунки были всегда индивидуальны и принадлежали отдельному семейному клану. Все функциональные возможности (объемный — против холода, не очищенный от ланолина — против влаги), а также пожелания хорошего плавания эмоционально закладывались в сам процесс вязания, которое, конечно же, не могло происходить бесстрастно.

Лично изготовленные близким человеком, например, матерью, вещи и сейчас способны стать психотерапевтическим подарком, особенно в случае виктимности (склонности попадать в неприятные ситуации) у одариваемого человека. По мнению авторов, ремёсла — это одна из психотерапевтических составляющих культуры, а все способные к ремёслам люди должны использовать свои таланты на благо семьи.

С вещами связаны и некоторые психологические нарушения, например, kleptomания — бессознательное присвоение предметов, которыми обычно человек не пользуется потом, они ему не нужны, иначе он бы попросил их или купил. Но для kleptomана основной драйв состоит как раз в том, чтобы присвоить чужое, даже с риском быть раскрытым.

Нередко и абсолютно здоровые люди приобретают вещи не для использования, а из любви к самому процессу приобретения, так называемому шопингу. Очень часто «шопинг-терапия» усиливает

любопытство к жизни у людей в благополучном состоянии, дает энергию, открывает процесс восстановления самоуважения у женщин, переживших кризис расставания с мужчиной.

Про покупки

Что же дает человеку процесс совершения покупок?

Покупки — необходимая составляющая человеческой жизнедеятельности, но психологическая структура совершения покупок лишь недавно стала предметом внимания социологов и психологов. Основная цель совершения покупок — это приобретение необходимых для повседневной жизни товаров; однако шопинг часто включает также посещение кафе, достопримечательностей, рынков, общение с друзьями и просто просмотр информации о товарах; шопинг — это одна из форм проведения досуга. Это простой и короткий путь доставить себе радость.

Личностные и социальные мотивы совершения покупок разнообразны. Прежде всего это освобождение от рутины быта, то есть праздничное событие в жизни человека. Затем это, конечно же, самостимуляция и самовознаграждение, причем нередко подводящее итог некоторой деятельности, затраченным усилиям («Куплю себе что-то новое, если... похудею, сдам экзамен, закончу работу и пр.»).

Покупки у многих людей способствуют генерации новых идей и решений, а также стимулируют физическую активность — ведь до магазина нужно добраться и еще походить по нему, сенсорной стимуляции, потому что товары можно посмотреть, пощупать, понюхать. Совместные покупки оживляют социальную жизнь человека благодаря встрече с друзьями, доставляют наслаждение статусом и авторитетом и удовольствие от возможности поторговаться. У шопинга есть и дополнительные мотивы: это оптимизация выбора (сочетание желаемого и получаемого), что не всегда удается в жизни, и предвосхищение удовольствия от пользования покупкой.

Многие люди получают дополнительные радости от места совершения покупок. Находясь в хорошем, подходящем им психологически торговом центре, покупатели обретают несколько бонусов, помимо купленных нужных предметов. Они могут действительно наслаждаться эстетикой интерьера того места, где они находятся. К тому же для многих покупки — это бегство от рутины и скуки, исследование новых продуктов и магазинов, но эти радости характеризуют не столько отзывчивость на новое и хорошее, сколько бедность интересов. Есть люди, которых процесс совершения покупок приводит в состояние поглощенности и концентрированности, что затем переносится и на профессиональную деятельность. То есть магазины — это «разбег» перед серьезной работой. Ну и конечно же, в процессе посещения торговых центров человек получает новую информацию о магазинах и товарах, а также включается в социальное взаимодействие и становится донором и реципиентом взаимопомощи. То есть как покупатель он удовлетворяет ту систему потребностей, которая ему присуща.

Можно выделить также несколько типов покупателей в зависимости от того, что на самом деле они обретают в процессе совершения покупок.

1. Экономный покупатель внимательно изучает список текущих скидок и часто покупает впрок то, что ему совершенно не нужно сейчас. Однако он знает, что день рождения у друзей обязательно наступит, и запасается подарками; что сахар кончится, и покупает его впрок; что туалетной бумаги никогда не бывает слишком много и кто знает, сколько она стоит в ближайшем к дому магазине. Он отслеживает цены и радуется, когда ему удалось сэкономить.
2. Персонализирующий покупатель ищет в любом товаре себя или спутника по общению. Часто он не знает, что хочет купить, но каждый товар проверяет на соответствие, в основном обращаясь к внутреннему голосу. Ему трудно угодить, он во всем ищет свое и себя, и оптимальным способом обретения нужного для него, наверное, был бы заказ у мастера. Но ведь не все можно

- заказать! Вот он и ищет то, что может быть вообще никому, кроме него, не нужно. На поиск своего и на покупки-«промахи» уходит много времени и денег.
3. Аскетичный покупатель никогда не позволит себе лишнего — можно ли покупать торт в будни, когда человечество голодает! Он сдержан в потребностях и вообще не очень любит магазины. Покупает обычно экономно, не пренебрегает магазинами «секонд-хенд», эстетика по сравнению с нравственностью для него имеет второе значение.
 4. Равнодушный покупатель не испытывает в процессе покупок никакого драйва, он легко дает себя уговорить, никогда не будет сравнивать цены и товары. Его главная личностная задача — поскорее покинуть это ужасное место, и трудно не поддержать его в таких человеческих стремлениях!

Есть и другие типы, помимо уже описанных, — это энтузиасты рынков, традиционалисты, «пасущиеся» и минималисты. Тип определяется тем, стремится ли покупатель приобрести покупку или провести время. При этом различия по полу присутствуют и здесь: мужчины чаще бывают равнодушными и прагматичными покупателями, а женщины — заполняющими свой досуг.

«Опять они по-разному тратили деньги, и опять Розмэри восхищалась тем, как это получается у Николь. Николь твердо знала, что тратит свои деньги, а у Розмэри все еще было такое чувство, будто она каким-то чудом получила эти деньги взаймы и потому должна расходовать их с величайшей осторожностью. Приятно было тратить деньги солнечным днем в большом чужом городе, чувствовать свое здоровое тело и здоровый румянец на лице, ходить, наклоняться, протягивать за чем-нибудь руки уверенными движениями женщин, сознающих свою женскую привлекательность»

(Ф.С. Фицджеральд «Ночь нежна»).

Исследования показали также, что люди, склонные к импульсивным покупкам, имеют более низкую самооценку, чем рациональные потребители, и потому деньги у них наделяются символической способностью повышать самооценку: купил что-то по дороге с работы домой — стал больше уважать себя (*Фенько, 2000*). Покупатели этого типа склонны видеть в деньгах основной способ решения проблем, часто рассматривают деньги как основание для сравнения, используют их для демонстрации своего статуса и обычно говорят, что средств им не хватает. Как, наверное, невозможно удовлетворить полностью стремление к признанию и самоуважению. Траты денег для них обычно сопряжены с внутренним конфликтом — чтобы деньги доставили радость и стали заметными для окружающих, их нужно превратить в предметы, но от этого их становится меньше, и нереализованные возможности тоже убывают.

Упражнение 12

Покупки немало говорят о самих покупателях. Как и где покупаете вы и ваши члены семьи? Что для вас означают покупки — общение, возвращение долгов, вклад в семейный быт, совместное приключение? Или что-то другое? К какому из выделенных типов покупателей вы отнесли бы себя и своих близких? Возникают ли у вас конфликты в связи с покупками, и если да, то какие?

Деньги — всеобщий эквивалент и символ

Итак, после всего, что мы успели обсудить, можно сделать вывод, что вещи — это не только изделие, это также энергия и информация. Но покупка или смена вещей невозможна без денег. Деньги — как «всеобщий эквивалент», они позволяют изменять среду, мир, самого себя. И потому нет ничего удивительного в том, что «Люди гибнут за металл...».

Однако как предмет психологического исследования деньги стали рассматриваться не очень давно (*Фенько, 2000*). И когда это случилось, оказалось, что люди по отношению к деньгам редко ведут себя осознанно, и то, как они их копят, зарабатывают, тратят, одалживают, чаще всего отражает не состояние экономического рынка, а их собственные личностные особенности, в том числе невроты и зависимости.

Исследователи выделяют сакральный и профанический смысл денег. Сакральность денег проявляется в том, что они позволяют приобрести нечто особенное — власть, бессмертие, счастье. А профанический смысл состоит в том, что на деньги можно купить множество предметов, которые взаимозаменяемы. При этом для мужчин более ценен запредельный, сакральный смысл денег, а для женщин — профанический. Эти два смысла денег несовместимы и могут приводить к конфликтам — например, обиде из-за проданного подарка (который имел исключительный, невыразимый в денежном эквиваленте смысл) или заложенного в ломбард обручального кольца.

Деньги как показатель могущества человека или семьи обычно не демонстрируются, для многих людей вопрос о доходах интимен; при этом доходы начинают скрываться по мере их возрастания, в то время как честную бедность скорее принято демонстрировать. Возможно, в этом сказывается амбивалентность христианской традиции в отношении к деньгам: с одной стороны, достойной выглядит готовность легко делиться и отказываться от денег, а «мытари», как причастные к распределению финансовых благ люди, осуждались. С другой стороны, очевидно, что каждый не имеющий собственных денег человек начинает пользоваться помощью тех, кто их имеет, зачастую не испытывая никакой благодарности.

Типичная иллюстрация этому противоречию — памятник Филистеру в центре средневекового университетского города Йены. Филистеры — это обеспеченные бюргеры, которые добровольно делились доходами с университетом или брали на со-

держание студентов. Надо понимать при этом, что средневековый студент — это не охочий до знаний крестьянский сын, который стремился как можно быстрее начать служить отечеству; это скорее вполне трудоспособный представитель определенной социальной группы людей, десятилетиями ведущих вольный образ жизни. Однако памятник отражает не благодарность признательных студентов, а скорее ироничное отношение к тому, кто мог бы дать денег и побольше.

Деньги — ценность для всех, но мужчины и женщины по-разному к ним относятся. Возможно, в силу маскулинности нашего общества финансово более привлекательные посты обычно достаются мужчинам. В силу этого в экономических вопросах они чувствуют себя увереннее, чем женщины, больше удовлетворены своим финансовым положением и более оптимистично смотрят в будущее. Мужчины реже, чем женщины, испытывают по поводу денег чувство беспомощности, депрессию, гнев, зависть, панику и стыд и чаще связывают с ними чувства восхищения, счастья и любви. То есть для женщин деньги чаще субъективно связываются с теми испытаниями и ограничениями, которые вызывает их недостаток, а для мужчин — с прекрасными возможностями, которые открываются благодаря их присутствию. Понятно в связи с этим, что мужчинам, как правило, легче даются большие покупки, а женщины с удовольствием осуществляют мелкие.

Статус человека в семье имеет прямое отношение к процессу распределения денег. При этом экономическая жизнестойкость определяется двумя позициями: сколько денег зарабатывается и сколько тратится. Только соотношение двух денежных потоков дает истинное представление о доходах, потому что люди с небольшим достатком могут в основном откладывать сбережения, а много зарабатывающие — тратить еще до того, как деньги получены, ведь развитие потребностей бесконечно. Причастность к этим двум процессам разных членов семьи важна для ее микроклимата и динамики.

Кормилец — очень важная персона для жизнестойкости семьи. Однако может получиться так, что решения о том, на что тратить деньги, принимает совсем другой человек, который таким образом регулирует средства в соответствии со своими представлениями о том, что сейчас нужнее, то есть в конечном счете — со своими потребностями. Фактический кормилец может вообще не иметь доступа к тому, как и на что деньги тратятся. И потому самый экономически могущественный человек в семье (разумеется, при наличии кормильца) — тот, кто тратит.

Взаимодействие между взрослыми членами семьи по поводу денег — тонкий процесс. Многое в нем зависит от эмоциональных отношений: если муж, планируя бюджет, предполагает, что жена должна обращаться к нему за деньгами ежедневно, понятно, что доверия нет, и контроль со стороны мужа — одна из форм унижения экономически зависимого члена семьи. То же самое может иметь место, когда родители, старея, становятся зависимыми от своих детей. Если нет общего хозяйства, лучше помогать им регулярно и не спрашивать отчета. Конечно, они могут потратить деньги, данные им одним взрослым ребенком, на поддержку другого ребенка, они могут отложить их «на черный день», чтобы при случае вернуть, но ведь помогать детям — это тоже одна из глубинных потребностей, которые пенсионеры не всегда могут удовлетворить. Вообще отношения с деньгами требуют деликатности, и лучше опередить просьбу, чем заставить человека говорить о своей бедности. Не стоит, конечно, забывать о возможных многочисленных экономических манипуляциях внутри семьи, где встречаются «вечно бедные» родственники, которые просто любят решать свои проблемы за чужой счет.

Вот как графиня Ростова просила у мужа денег на помощь обедневшей подруге:

«— Вот что, граф: мне денег нужно.

Лицо ее стало печально.

— Ах, графинюшка!..

И граф засуетился, доставая бумажник.

— Мне много надо, граф, мне пятьсот рублей надо.

И она, достав батистовый платок, терла им жилет мужа.

— Сейчас, сейчас. Эй, кто там? — крикнул он таким голосом, каким кричат только люди, уверенные, что те, кого они кличут, стремглав бросятся на их зов. — Послать ко мне Митеньку!

Митенька, тот дворянский сын, воспитанный у графа, который теперь заведывал всеми его делами, тихими шагами вошел в комнату.

— Вот что, мой милый, — сказал граф вошедшему почтительному молодому человеку. — Принеси ты мне... — он задумался. — Да, 700 рублей, да. Да смотри, таких рваных и грязных, как тот раз, не приноси, а хороших, для графини.

— Да, Митенька, пожалуйста, чтоб чистенькие, — сказала графиня, грустно вздыхая.

<...>

— Ах, деньги, граф, деньги, сколько от них горя на свете! — сказала графиня. — А эти деньги мне очень нужны.

— Вы, графинюшка, мотовка известная, — проговорил граф и, поцеловав у жены руку, ушел опять в кабинет».

(Л.Н. Толстой «Война и мир»)

Если представления родственников о том, как лучше всего тратить деньги, не совпадают, начинают появляться тайные неподотчетные семье «зачапки», что обычно говорит об увеличении дистанции между членами семьи и отдалении кого-то из них. Часто это бывает реакцией на долгий подчиненный, психологически не-самостоятельный период жизни в семье. Строго говоря, с появлением кредитных карточек отдельный бюджет стал складываться сам собой, соответственно доверие проявляется и в том, чтобы сообщить пин-код к своей карточке. Если супруги начинают контролировать друг друга жестко — значит, фаза любви и доверия сменилась какой-то другой.

Сбережения и долги

Помимо разных способов траты денег, люди различаются и своим отношением к сбережениям. Это тоже психологически важно, потому что сбережения, как правило, — результат общего семейного решения. В семье все связаны друг с другом, и если кто-то тайно изымает из бюджета некоторую сумму на осуществление личной мечты — мотоцикл, шубу или еще что-нибудь ценное, — то легко можно ожидать, что он не будет поддержан своей половиной в осуществлении этой, уже не общей для обоих, мечты. Речь, естественно, не идет о романтических сбережениях на сюрприз супругу или супруге.

Сбережения — это отложенные, «законсервированные» желания, уверенность в будущем, независимость, достойная старость. Наиболее распространенные цели, ради которых люди готовы ограничить свои текущие расходы, — это предвидение несчастных случаев, болезни или безработицы; старость и уход на пенсию, что многих начинает беспокоить уже с тридцатилетнего возраста; образование детей и покупка дома или участка земли. В нашей стране с нестабильным экономическим положением можно предположить, что накопленные деньги могут предназначаться и для предвосхищения разного рода социальных катаклизмов — дефолта, войны, эмиграции, просто «на кусок хлеба», однако систематических исследований того, с какой целью люди откладывают деньги, не проводилось.

Исследователи обнаружили, что делающие сбережения люди имеют более высокий уровень образования и доходов; более оптимистичны, чем те, у кого нет сбережений. Они также полагают, что лучше папы с мамой распорядятся финансами и чувствуют себя увереннее, чем родители в том же возрасте; ожидают, что через год их состояние еще улучшится; убеждены, что экономика в целом процветает; не склонны к фатализму и считают, что контролируют свое финансовое положение; верят, что финансовые проблемы других людей вызваны их недисциплинированностью;

не склонны тратить деньги в угоду сиюминутным желаниям; и делают покупки в известных им магазинах. Можно сказать, что большинство перечисленных характеристик описывают зрелую личность, самостоятельно выстраивающую и контролирующую свою жизнь. С помощью денег.

Что же до тех, кто не считает нужным откладывать деньги, то эти люди обычно утратили контроль над своими финансами, считают себя жертвой внешних обстоятельств, но обвиняют при этом себя и сокрушаются, что дела идут плохо. Они редко обсуждают свои финансовые дела с друзьями и родственниками, оставляя их в тайне и тем самым лишая себя социальной поддержки в трудных обстоятельствах. Они непродуманно делают покупки в случайных местах и считают, что кредитная карточка только усложняет их жизнь. Таким образом, они во многом сами создают себе проблемы, придерживаясь непоследовательных стратегий и теряя контроль над своим поведением.

И конечно, психологически очень значимы патологические способы обращения с деньгами, такие как скаредность, склонность к долгам или азартным играм, воровство. Все они, как правило, имеют причины, лежащие в области истории жизни человека и его ближайшего окружения. Скаредность психоаналитики связывают с наличием травмирующих переживаний стыда или обиды, которые ребенок испытывал во время приучения к горшку. Однако может это качество появиться и у тех людей, которые с детства жили в стесненных обстоятельствах, связанных с войной и голодом. Тратя сейчас деньги на что-то не самое необходимое, они подсознательно «отщипывают» от жизни кусочек своего будущего благополучия.

Склонность делать долги была неотъемлемым атрибутом образа жизни дворян пушкинских времен, когда жить по средствам считалось неприличным, а деньги приходили и тратились легко и безрассудно. Было принято верить, что «булочки растут на хлебном дереве», и не обременять себя расчетами.

Азартные игры часто основаны на неспособности обрести смысл жизни или опозитизировать рутинную повседневность. Во-

ровство нередко связано с искаженным представлением о справедливости мира и собственной обделенности, которую можно таким образом компенсировать.

Патологические способы взаимодействия с имуществом болезненны для всех членов семьи и могут приводить к компенсационным действиям, которые тоже не всегда выглядят хорошо. Они могут также быть ответом на что-то, что происходило в семье раньше. Анну Григорьевну Сниткину, жену Достоевского, современники упрекали в том, что она проверяла карманы мужа, чтобы не позволить ему раздавать слишком щедрую милостыню. Однако можно понять ее действия, учитывая, что гениальный глава многодетной семьи был игроком и нередко имел долги. С точки зрения интересов семьи ее беспокойство можно понять.

В любом случае, конечно же, отношение с деньгами отражает меру оптимизма, самооценку, степень личной ответственности людей. И потому нет ничего удивительного, что много страстей возникает внутри семейных конфликтов «просто из-за денег».

* * *

Таким образом, очевидно, что владение личной собственностью и отдельными предметами представляет собой сложный психологический феномен, определяемый различными мотивами и целями, поддерживающий психологическое благополучие человека или наносящий ему урон. Получилось так, что мы больше писали о вещах, чем о том, как отношения с ними характеризуют семью. Но нам кажется, что вы сами можете сделать это обобщение, ведь мы очень старались открыть явные и символические функции вещей в семейной жизни и прояснить, что на самом деле может стоять за конфликтами «из-за имущества». Ведь в действительности нет ничего такого, чем человек не смог бы поступиться.

Все это побуждает помнить о тех функциях, которые в человеческом бытии играют простые материальные объекты.

- Очевидно, что без вещей, точнее, орудий, не может быть вообще никакой человеческой деятельности.
- Вещи также служат средствами коммуникативных посланий, они отражают межличностные связи и отношения.
- Вещи демонстрируют личную идентичность и служат средствами саморепрезентации человека.
- Они способны вернуть человека к действительности, установить связь с прошлым, настоящим, будущим.
- Они могут быть верными помощниками и заместителями отсутствующих близких, предсказуемыми, управляемыми и не травмирующими — в отличие от родственников.
- Они могут давать силу, энергию, напоминать о победах и мотивировать к успеху.
- Наконец, они напоминают самому человеку и дают понять всем остальным, кто в доме хозяин.

Наша психологическая консультация



Мы с мужем развелись, и я заметила, что 12-летний сын постоянно что-то выпрашивает. То ему нужны новые кроссовки, хотя старые еще не износились, то он хочет новый мобильник, причем просит и у меня, и у моего бывшего мужа, и у бабушек с дедушками. Раньше не было у него такой неприятной привычки. У нас в семье никогда не было «вещизма», да и в сред-ствах я сейчас ограничена. Как его отучить?

Нам кажется, что в данном случае возникновение такой обременительной привычки имеет для мальчика компенсаторный характер, он пытается «добрать» посредством вещей то самоуважение и любовь, которых ему сейчас скорее всего недостает. Он «проверяет» отношения со всеми родственниками на надежность и готовность его поддержать, ведь семейная система распалась, и ему, видимо, непонятно, на что рассчитывать. Привязанность к ве-

щам — способ упорядочивания мира. Если это вас не устраивает и огорчает, попробуйте решить, какие альтернативные подаркам способы продемонстрировать ему его ценность для окружающих вы можете предложить, на что готовы пойти, насколько больше времени можете ему уделить. Возможно, настал момент пересмотреть и ваши с ним отношения, начать давать ему поручения по дому, придумать новый досуг (посещение театра, музея, экскурсии — то, что может быть интересно вам обоим). Можно организовать ему возможность заработать немного денег самому или дать платное поручение, касающееся части вашей работы.

Когда он что-то выпрашивает, он посылает запрос в мир о том, чего он сам сейчас стоит. Однообразие таких запросов скорее всего вызвано стрессом. Нужно научить его самоутверждаться и разными другими способами.

* * *



Я сейчас в отпуске по уходу за нашим третьим ребенком, наша семья — обеспеченная, возможно, я и не буду выходить на работу. Мой муж меня любит, но меня немного раздражают его подарки: я считаю, что они должны быть практичными, лишних денег у нас тоже нет. На 8 Марта муж подарил мне кольцо с бриллиантом, и я расстроилась, поскольку мне был нужен хороший эпилятор, о чем я ему говорила. Как мне убедить его в том, что лучше предварительно советоваться со мной относительно того, чему я обрадуюсь? Ну куда я буду ходить в бриллиантах — полы мыть, что ли?

Вы ведете себя не совсем правильно во многих отношениях. Начнем с того, что мужу совсем не обязательно знать, что и как вы себе эпилируете, ему важен результат — ваша красота, а не те средства и ухищрения, к которым вы прибегаете. Скорее всего он считает вас очень красивой женщиной, он думает, что ему повезло в семейной жизни, и ему приятно делать вам царские подарки. Ведь подарок — это характеристика не только одаривае-

мого, но и дарителя. Он чувствует себя романтичным, щедрым и успешным. Это самоощущение «человека-праздника» для него очень важно, да и для вас, наверное, тоже — иначе почему же вы вместе? А кем бы он себя чувствовал, подарив вам эпилятор или массажер? Не надо разочаровывать его неумением носить бриллианты и никогда не осуждайте подарков мужа. Примите с благодарностью, и пусть он считает вас королевой, моющей полы в бриллиантах. И купите себе сами то, что вам так необходимо, никому об этом не рассказывая.

* * *



Моя жена, совершая покупки, никогда не называет мне точных сумм. Это непонятно в нашей семье, я никогда ничего не запрещаю и не прошу отчета о тратах. Я обижаюсь на такое недоверие, ведь я для того и зарабатываю, чтобы она тратила. Что может означать такая привычка?

Не надо обижаться. Если вам не приходится оплачивать неожиданные счета и вы не влезаете из-за ее расточительности в долги, то описанная привычка — это мелочь. Чтобы ее понять, нужно знать об обстоятельствах ее детства и юности. Возможно, в ее родительской семье ценилась бережливость и осуждались лишние траты. Было бы полезно знать, кто был кормильцем в ее детстве. Понятно, что теперь все по-другому, но ведь привычка уже сложилась, и должно пройти некоторое время, прежде чем она изменится. Подумайте также, а как она сама относится к тратам, что она говорит о семейном бюджете своих подруг и их покупках? Не исключено, что она сама смущается своего «шопоголизма» и потому скрывает точные суммы. Можно предположить, что она искренне и легкомысленно забывает сама точные суммы и потому «округляет». А возможно, что она действительно в чем-то вам не полностью доверяет, тогда подумайте, почему это могло возникнуть — какие ее поступки вы осуждали или высмеивали? И вообще — откуда у вас сведения, что она тратит не те суммы, что называет вам?

Глава 5

ВРЕМЯ ЖИТЬ

Время пользования жизненным пространством

Весь наш долгий разговор — о том, что каждый человек стремится «застолбить» свое место в этом хотя и большом, но все же тесном мире. Это чувство своего, основа подлинности человеческой жизни, возникает не только благодаря совпадениям во времени и пространстве с членами своей семьи, но также предполагает, что каждый имеет право на нечто, не разделенное с другими. Приватность обеспечивается не только пространственными границами, но также и временными рамками. Пользуясь одними и теми же предметами, находясь в одном и том же месте, люди нуждаются в том, чтобы многое в их жизни происходило хотя бы не одновременно с другими, а по очереди. Строго говоря, в мире очень мало такого, что принадлежало бы кому-то единолично, все мы здесь — временные гости, кто-то был раньше, кто-то придет потом, но приятно чувствовать, что, пока мы здесь, никто не претендует на наше время и место.

В семье люди нуждаются друг в друге, а внимание и забота — это всегда время. Не бывает так, чтобы время тратилось только на себя. Приходится его распределять между личным, общим, временем для попарного общения с каждым из детей, с мужем или женой, а также иногда выделять его часть для работы, вторгающейся в личную жизнь. Поэтому организация совместного режима жизни — задача не из простых. Почти всегда кто-то в проигрыше. На наш взгляд, режим жизни устроен хорошо, если каждый член семьи имеет возможность быть выслушанным и если ни у кого не возникает травмирующего чувства, что в доме нет ничего своего. Возможно, такой распорядок далек от идеала, но он устойчив и в нем есть главное. Невроз хронической невыслушанности — типичное явление.

ние нашего времени, которое связано именно с тем, что люди не готовы выделять время для того, чтобы дать высказаться близким. А близкие, в свою очередь, не всегда заботятся о том, чтобы «заработать» себе собеседника. Так или иначе, взаимодействие всегда предполагает организацию семейного и личного времени, ведь и конфликтов часто можно избежать, просто не совпадая во времени.

Что же означают временные совпадения в семейной жизни? Это подарок судьбы или результат совместной работы? Это норма жизни или праздничный эпизод?

Если двое встретились, то в первую очередь благодаря тому, что оказались в одном времени и пространстве. Однако когда они узнали и полюбили друг друга, у них не было ни общих переживаний, ни событий. То, что их привлекло, зарабатывалось ими долго и порознь. У долго живущих вместе людей общего становится много, но это не всегда делает их интереснее друг для друга: кому интересно собственное отражение? Очень многие разочарования в семейной жизни связаны с потерей новизны, и чтобы этого избежать, нужно обязательно иметь что-то свое. Созависимость в семье присутствует всегда, но слияние близких людей часто лишает и чувства остроты жизни, и вообще индивидуальности.

У близких людей, как правило, личные режимы жизни синхронизируются, и в удачном случае родственники «настраиваются» друг на друга, вплоть до синхронизации месячного цикла у женщин из одной семьи. Сосуществование предполагает, что люди хотят проводить время вместе, и ради этого корректируют свои режимные привычки. Однако внутри этих привычек у каждого есть нечто такое, что с трудом поддается изменению, и в этом случае главное — просто знать об этих особенностях и правильно их интерпретировать.

Например, если жена спит мало, а энергетически более истощаемый муж рано засыпает и не может проснуться резко, не стоит обижаться, если он не всегда рад сексуальным инициативам, это не оттого, что он не любит жену. Просто нарушается распорядок

его жизни, и это может быть стрессом. Задача адаптации — подстроиться к его физиологии с учетом момента встречной готовности. «Альтернативы» такой подстройке — отказ от секса, обиды, конфликты, измены.

Время частично заменяет пространство: если нет своего пространства, то можно попользоваться общим по очереди или чужим в отсутствие хозяина, но в свое, личное время. Однако по сравнению со временем личное пространство больше заметно окружающим — оно помечается стенками, заборами, разбросанными вещами, а как понять, что мы посягаем на чужое личное время? Трудно разделить время на всех, особенно в условиях одновременности существования. Но тем не менее в семье обычно умеют дать понять друг другу, что «двери закрываются» и поезд уже в пути на следующую станцию, а эта остается позади. В большинстве ежедневников время организовано сверху вниз. Ту же структуру имеют школьные расписания и графики работы.

Люди ожидают внимания друг от друга и отказывают в нем, рассчитывают на время друг друга и ограничивают его. Время — неотъемлемый атрибут жизни, оно бесконечно, было и будет. Но только человека, как правило, мало волнует, как именно оно течет в его отсутствие, для него главное — организовать свое, личное так, чтобы все успеть и не было потом «мучительно больно». Личное время ограничено. И эта ограниченность задает смысл и драматизацию жизни — ведь если бы можно было репетировать, строить жизненные «черновики» и «чистовики», потом предпринимать новые и новые попытки, то в чем состояло бы преимущество личностного выбора?

Знать свое время

Все сложные системы (в том числе человеческая психика) чувствительны ко времени. События определяются не только тем, где, но и тем, когда они происходят.

«Сердце Вареньки билось так, что она слышала удары его и чувствовала, что краснеет, бледнеет и опять краснеет.

Быть женой такого человека, как Кознышев, после своего положения у госпожи Шталь представлялось ей верхом счастья. Кроме того, она почти была уверена, что она влюблена в него. И сейчас это должно было решиться. Ей страшно было. Страшно было и то, что он скажет, и то, что он не скажет.

Теперь или никогда надо было объясниться; это чувствовал и Сергей Иванович. Все, в взгляде, в румянце, в опущенном взгляде Вареньки, показывало болезненное ожидание. Сергей Иванович видел это и жалел ее. Он чувствовал даже то, что ничего не сказать теперь значило оскорбить ее. Он быстро в уме своем повторял все доводы в пользу своего решения. Он повторял себе и слова, которыми хотел выразить свое предложение; но вместо этих слов, по чьему-то неожиданному пришедшему ему соображению, он вдруг спросил:

— Какая же разница между белым и березовым?

Губы Вареньки дрожали от волнения, когда она ответила:

— В шляпке почти нет разницы, но в корне.

И как только эти слова были сказаны, и он и она поняли, что дело кончено, что то, что должно быть сказано, не будет сказано, и волнение их, дошедшее перед этим до высшей степени, стало утихать».

(Л.Н. Толстой «Анна Каренина»)

Иногда кажется, что вместо точного единственного выбора можно «сканировать» жизненный путь через повторы, приближаясь к оптимальному, возможно, поэтому тема повторов очень популярна в современном искусстве, особенно кинематографе (например, «День сурка» Гарольда Рэмиса), но эта иллюзия лишь дополняет реальность, достаточно требовательную к моменту принятия решений. Если момент упущен, — повторить его невозможно.

Временные рамки событий и деятельности устанавливаются и самим человеком, и его жизненными обстоятельствами. Время и пространство — основа определенности, распорядка жизни. Способность оказаться в нужных обстоятельствах в нужное время, переживание себя «здесь и сейчас» — основа жизненного успеха. Нужно быть в диалоге со временем, уметь спрашивать, о чем оно, и слышать ответ. Старинные практики предсказания никогда не были однозначными и абсолютными, учитывали момент времени: в астрологическом прогнозе — это время (а также место) рождения, в Книге перемен — смысл развития ситуации для судьбы человека. Типичные диалектические прогнозы в Книге перемен: «Если ты наступил на иней, значит, близится и крепкий лед» (*Шуцкий*, 1998, с. 265), или: «Завяжи мешок. Хвалы не будет, хулы не будет» (*там же*, с. 266). Первый — предупреждение и указание на то, к чему сейчас готовиться, второй — рекомендация стараться сохранить то, что есть, воздержавшись от инициатив и не рассчитывая на быстрые перемены теперь.

Восточные философии, основанные на понимании единства человека и мироздания, полагали, что мудрость заключается в том, чтобы правильно распределять свою энергию в соответствии с фазой жизни: если обстоятельства неблагоприятны, то лучше затаиться и тем самым свести к минимуму потери, а если все складывается хорошо, нужно не упустить шанс и мобилизоваться. Например, астрологические прогнозы пессимистичны, если романтические отношения возникают в фазе ретроградной Венеры, а покупки совершаются в фазе ретроградного Марса. Не время для этого.

Чтобы определить смысл и дружелюбие текущего момента, не стоит пренебрегать простыми наблюдениями за близкими и самим собой. Когда начинать разговор об отпуске, выходе на работу, деньгах, о том, что придет погостить на три месяца мама? Чтобы прогнозировать взаимопонимание, нужно знать, в какой фазе своего личного времени сейчас находится собеседник. Фольклорное «Пришел муж с работы...» — как раз о том, что готовность к контактам нужно уметь диагностировать и возвращать.

Уместность и своевременность представляют собой главные характеристики продуктивной жизни. Отстал от времени, опередил свое время — так говорят о людях, которые имели таланты и почти добились признания, но по разным причинам все-таки не смогли им воспользоваться. Оказались не в своем времени, позже или раньше. И потому их не заметили и вовремя не оценили. Сделанное не вовремя нуждается в переделке, требует больших дополнительных затрат, упущенные возможности иногда теряются навсегда.

«Как будто Посейдон, пока мы там
Теряли время, растянул пространство...»

(И. Бродский)

Потерянное время — такая же драма, как и отсутствующий дом. Но и вечность существования — тоже не поощрение, а наказание (вечный жид). Управление временем ускоряет процессы сближения и оберегает от опасностей. Эффективный способ ухаживания — находиться там и тогда, где в это время находится предмет интереса. А чтобы избежать столкновения с врагом, лучше вообще с ним не встречаться.

Организация личного времени

Человек самоорганизуется и организует других во времени, он защищает свои временные привычки, которые складываются во временную идентичность. И если мы понаблюдаем за вариантами взаимоотношения со временем, окажется, что их довольно много, и каждый человек имеет свои, часто неосознаваемые, способы организации и проведения времени.

«Они мало о чем решались разговаривать в последнее время и редко находили нужное слово в нужную минуту; почти всегда это слово являлось потом, когда уже некому его было слушать».

(Ф.С. Фицджеральд «Ночь нежна»)

Личным (персональным) временем мы называем ту временную данность, которая может управляться самим человеком, произвольно. Оно складывается из взаимодействия объективного (природного) времени, культурных требований и собственных усилий субъекта по адаптации к этим требованиям. Поэтому закономерно, что одно и то же объективное время по-разному используется и переживается разными людьми. Например, некто не любит зиму, и он может постараться раскидать основные дела, понизить уровень активности, словом, «впасть в спячку». Но если любимые чада или супруга будут тормозить и призывать к бодрости, то бодрость появится едва ли, а вот что возникнет раздражение — это точно.

Время, потраченное на работу, может переживаться как личное, если человек дорожит этой работой и не хотел бы с ней расстаться. Это его добровольное решение о том, что он готов тратить восемь или десять часов на профессиональную деятельность. С другой стороны, есть люди, для которых семейная жизнь — это испытание и «каторга», и назвать время в семье личным они бы никак не могли. Таким образом, главное различие между личным и не-личным временем связано не с тем, на что оно тратится, а с тем, согласен ли человек именно так его расходовать. Нарушение самоорганизации приводит к ощущению, что время «отнимают», отщипывают по кусочку от жизни, и человек не принадлежит себе.

Подобно тому как принуждение к неудобной позе приводит к телесному подавлению, противоестественная временная организация человеческой жизни также ведет к самоотчуждению. Существует даже точка зрения, что пора вместо психологии индивидуальных различий говорить о темпоральной (временной) психологии — потому что особенности человека обусловлены временем воздействия среды и продолжительностью этого воздействия.

В психоанализе считается, что чем раньше ребенок пережил психологическую травму (разлуку с матерью, помещение в больницу), тем более разрушительными будут последствия этого события, потому что у него было мало времени, чтобы успеть вырабо-

тать психологические защиты, которые приходят с возрастом. Вообще внешне одно и то же событие может быть как травмирующим, так и желанным, в зависимости от возраста: если дошкольника пугает разлука с родителями, то подростка она скорее воодушевляет. Поэтому при анализе любой жизненной истории нужно быть внимательным к тому моменту времени, когда она проживалась.

Многие неврозы, нарушения психики, при которых человек переживает внутренний конфликт, чувство вины, страдает от пониженного самоуважения, могут объясняться неправильной организацией его служебного и личного времени. Причина психологического истощения представителей некоторых экстремальных профессий, например, полиции, состоит в том, что у них практически нет личного времени: даже во время официального выходного дня они должны находиться в режиме готовности. В результате становится проблематичным планирование каких-то личных и домашних дел, и нет времени для восстановления перед новым рабочим днем.

Вынужденный бесчеловечно высокий темп жизни, не учитывающий возможностей темперамента, ограничивает и насилует человеческую природу. «Бег человечества наперегонки с самим собой» К. Лоренц оценивал как один из главнейших грехов цивилизованного человечества, опасный тем, что он не оставляет времени для рефлексии и самосозерцания (*Лоренц, 1992*). В результате человек утрачивает счастливую способность отвлеченного мышления, которую зарабатывал на протяжении тысячелетий.

Современные люди хронически что-то не успевают и что-то откладывают на потом. А ведь жизнь ускоряется, самолеты позволяют быстро долететь, Интернет — быстро узнать, Скайп — быстро дозвониться, но все это не помогает чувствовать жизнь наполненной и продуктивной. Психозы, сопровождающиеся отчуждением от собственной жизни (деперсонализацией), также нередко включают переживание неуместности в текущем промежутке времени («Эх,

родиться бы мне купчихой!») и убежденность в том, что иная эпоха была бы более подходящей. Поэтому вопрос о том, какой режим жизни подходит каждому из членов семьи, вовсе не праздный.

В психологии смысл привычек состоит в том, что они уменьшают неопределенность и увеличивают предсказуемость изменений, представляя важнейшее условие дружественной среды: что известно, к тому можно подготовиться. Таким образом, понимание своих временных привычек и предпочтений — важная часть человеческого самосознания вообще, а также условие, помогающее предотвратить недопонимание и серьезные конфликты между членами семьи.

Стабильность временных привычек особенно важна для людей, у которых ослаблено по разным причинам чувство авторства своей жизни, и потому они не могут контролировать свою жизнь в той мере, как бы им этого хотелось, — для детей, стариков, инвалидов. Они более консервативны в своем поведении по сравнению со здоровыми людьми среднего возраста и больше нуждаются в соблюдении привычного распорядка: если они не могут все решить, то по крайней мере хотят располагать информацией о том, что и когда произойдет; это позволяет им заранее подготовиться к событиям. В то же время они часто оказываются самыми внедряющимися в жизненное пространство других членами семьи, поскольку благодаря своей иногда избыточной активности привлекают внимание к своим потребностям и вообще к своей личности.

Личное время организует порядок владения различными составляющими психологического пространства, упорядочивает общение и досуг. Соответственно вмешательство в личный способ структурирования времени автоматически нарушает и все иные уровни идентичности. Это наложение временных ограничений на пользование всем, что человек считает своим: можно фрустрировать его телесность, попросив выйти из ванной раньше времени или поторопив с завтраком, который человеку нравится проводить неспешно, можно потребовать срочно вернуть одолженную вещь,

выгнать из комнаты, помешать встретиться с другом или сделать эту встречу «скомканной» и оттого бессмысленной, можно переключить программу телевизора. На наш взгляд, именно привычки больше всего отражают краткосрочность жизни вообще, напоминающая о том, что все сущее дано на время.

С другой стороны, выделенное для любимого человека и общего с ним бытия время может тратиться не напрямую, а уделяться разным занятиям. В практической психологии принято считать, что время, затраченное на изображение некоторого объекта на рисунке, отражает значимость этого объекта для автора. Например, ребенок может рисовать папу большим, но маму — нарядно одетой; очевидно, что время, выделенное для подробностей ее туалета, отражает меру любви ребенка к матери. То же самое мы практикуем и в быту. Можно долго вязать свитер с ирландским узором для любимого человека, и хотя этот человек сутками живет на работе, очевидно, что он любим. Вообще объем времени, затраченный на служение семье при непосредственном отсутствии тех членов семьи, которым это служение адресовано, безусловно, отражает меру преданности близким. Кто стоит в очередях, кто долго роется в Интернете, чтобы организовать совместное путешествие, кто во время отпуска супруга делает ремонт квартиры — все это выраженная в личном затраченном времени любовь. Даже если она не видна наблюдателям, она есть.

Из чего складывается личное время

Когда мы писали о личном пространстве, мы постепенно отходили от более частного к более общему, разделенному с другими, от дома — к городу и стране. Постараемся и здесь следовать этой логике, сначала выделив семь характеристик личного времени повседневности, потом — жизненного пути и, наконец, связав их с теми ритмами и циклами Вселенной, внутри которых все мы неизбежно оказываемся (*Нартова-Бочавер, 2008а*).

1. Ожидание — реализация. Время может делиться на подготовку события и его совершение. Люди сильно различаются с точки зрения того, на чем сосредоточить свои мечты и усилия: на отдельном жизненном событии с отчетливо выраженными границами или на процессе подготовки к нему и последующего переживания. Поэтому они могут по-разному воспринимать продолжительность собственно события. Во многом это связано с особенностями нервной системы (темпераментом), задающими субъективную протяженность «настоящего» времени, временные окрестности вокруг события-кульминации.

Если человек реагирует на происходящее не очень сильно, то и восстановиться он может быстрее; у таких людей скорость реагирования существенно выше. Если же начальная реакция интенсивна и человек реагирует очень эмоционально, то и на восстановление потребуется больше сил. Поэтому такие люди медленнее перерабатывают информацию и дольше ее сохраняют. И потому подготовка к событию и его последствие кем-то включаются в свой жизненный опыт, а кем-то — нет, и внешне неизменный фон может казаться иногда более субъективно насыщенным, чем видимое всем объективное событие.

Упражнение 13

Спросите себя и близких: сейчас — это когда? Как вы определили бы текущий период? День, месяц, год, эра? Что вы имеете в виду, когда говорите «раньше...»? Как вы планируете путешествие или какое-то еще событие? Для одних путешествие начинается с момента первого захода в Интернет в поиске интересного места и авиабилета. Для других — только с момента пересечения границы и чашки кофе в аэропорту. Как это происходит у вас, одинаково или по-разному? Если по-разному, какие возможные психологические издержки это приносит?

2. Неофобия — неомания. Людям свойственно дорожить тем, что они имеют, и одновременно стремиться к иному. Открытость к опыту, поиск нового, «sensation seeking», организует человеческие действия, любопытство приводит к открытиям и переменам. Но мера личной тяги к приключениям неодинакова.

Для кого-то время стабильности — это удача, покой, продуктивность; для кого-то — потерянное время, ведь жизнь бурная, сочная, и жалко тратить ее на сон или отдых! Понятно, что если два человека с подобными диаметрально противоположными представлениями встречаются в одной семье, им будет трудно. Одним трудно торопиться, другим — выжидать.

Упражнение 14

Вспомните самые счастливые периоды своей жизни. Попросите об этом же своего супруга (супругу) — но не показывайте результаты друг другу сразу же. Подсчитайте, сколько раз упоминаются действия или события и сколько раз — покой, созерцание, ожидание, переживание. Эти подсчеты позволят понять идеальную модель режима жизни каждого из членов семьи и определить, что доставляет стрессовые переживания: необходимость много работать и быстро действовать или необходимость ждать. Соответственно, «фигуры» и «фон» жизненной истории могут определяться по-разному, и потерянное время для одного может оказаться самым счастливым для другого. Если вы обнаружили подобное несовпадение, не расстраивайтесь: раз вы живете вместе, значит, ваша несовместимость по фазе преодолевается поистине большой любовью!

3. Делимое — неделимое (прерванное — завершенное действие). Незавершенное действие создает психологическое напряжение, и каждый стремится закончить то, что запланировано и начато, или хотя бы найти этому занятию адекватную замену. Чем больше дел начато, тем выше уровень напряжения, которое может привести к стрессу.

«Квант» времени также может переживаться по-разному. Можно вести подсчет общего количества времени, посвященного некоторой деятельности, а можно принимать во внимание только то время, которое уделялось этой деятельности без того, чтобы отвлекаться на разные другие занятия. Ценность этого времени различна. Говоря о летнем отдыхе, Б. Йенссон совершенно справедливо отметила, что ценность лета — в его целостности (Йенссон, 2006). Действительно, трудно признать идентичными неделю дачной жизни и два-три отдельных уик-энда, проведенных там же. Неделимое время дает накопительные эффекты.

Более того, существуют виды деятельности, которые вообще не могут быть разделены, поскольку при этом теряется их основной смысл. Наиболее распространенный пример неделимой деятельности — секс. Можно также привести примеры других творческих занятий, характеризующихся высокой интенсивностью контакта с объектом, когда любое вмешательство или прерывание разрушает результат: художественное творчество, написание научной или художественной статьи, молитва. У гештальта свои законы, и он стремится к тому, чтобы быть завершенным, причем по внутренней логике развития. Сочетательный закон сложения не всегда применим в организации расписания творческих занятий, и прерванное или перенесенное на потом иногда уже не реализуется вообще.

Соответственно в том, что субъекту не позволяют по его собственному умыслу и плану довести начатое до конца, можно усматривать одну из распространенных повседневных деприваций.

4. Порядок (первый-второй) — это еще одно качество временной организации, позволяющее выразить предпочтения. Порядок действий во многом связан со стилем вработываемости: так, некоторые люди полагают эффективным начинать занятие с наиболее трудной или неприятной его части, а другие, напротив, берут «разбег» с того, что получается у них наименее затратным способом и с удовольствием. Такие индивидуальные приемы самоорганизации не все-

гда рефлексироваться, однако они очень значимы. Если еще раз вспомнить арифметику, поскольку исчисляемое время подсказывает эти ассоциации, то и переместительный закон сложения также не всегда применим. Один юный математик в школьном походе в ответ на просьбу выбросить остатки еды и помыть сковородку задал уточняющий вопрос, что ему нужно сделать сначала, а что — потом. В повседневной жизни очень многое определяется тем, что (или кто) сначала, а что (или кто) — потом. Порядок владения средовыми объектами определяет вероятность успеха.

Первенство важно для пищевых ритуалов (кто начинает новое блюдо, а кто доедает остатки), для секса, для профессиональной деятельности. Иногда быть первопроходцем почетно, но трудно: например, если два преподавателя последовательно проверяют письменную работу, первому труднее, а второму легче, поскольку он может опираться на мнение первого.

Преподаватели хорошо знают, что индивидуальный режим заставляет некоторых студентов отвечать первыми; если их сильно «передержать», они могут провалить экзамен. Но существуют студенты, которые с абсолютным терпением способны дожидаться конца экзамена, истощения сил у преподавателя, чтобы с небольшими затратами сдать экзамен успешно.

Соответственно выбивание человека из его индивидуального «прайм-тайма» снижает продуктивность его деятельности и личностную эффективность вообще.

5. Отсчет времени вверх или вниз — каждый склонен проводить параллели между временем и пространством, в том числе в понимании направления движения времени. Как мы ограничиваем временной интервал — он имеет направление снизу вверх или сверху вниз, слева направо или наоборот? Для того чтобы это отрефлексировать, можно вспомнить, как мы назначаем встречи или планируем распорядок дня, какой лексикой при этом пользуемся. Если время ограничено сверху, стало быть, оно движется снизу вверх. Это очень важно ввиду того факта, что верх и

низ в пространственном восприятии обладают разным эмоциональным значением: верх вызывает позитивные образы и переживания, низ — негативные. Соответственно можно ожидать, что способ временной организации «снизу вверх» будет сочетаться с оптимистичными установками.

В то же время надо принимать во внимание, что в западной культуре восприятие времени ассоциируется с процессом письма, которое имеет направление сверху вниз и слева направо, и потому более привычным должен быть именно этот способ восприятия и структурирования времени (например, на доске расписания поездов слева указывается отбытие, которое раньше по времени, а справа — прибытие на следующую станцию).

Таким образом, использование неадекватных пространственных эквивалентов может приводить к недопониманию, переживанию насильственного обращения времени вспять или искусственному ускорению его хода.

6. Индивидуальный биологический ритм каждого человека предполагает суточные колебания продуктивности и эмоциональности: «совы» и «жаворонки» по-разному чувствуют себя и работают в зависимости от времени дня. Несовпадение по фазе внешнего и внутреннего режимов жизни приводит к тому, что человек вынужден пытаться быть продуктивным в те часы, которые предназначены для отдыха, и потому живет антифизиологично, вопреки внутреннему расписанию. Существование на одной территории и в одной группе «сов» и «жаворонков» иногда оптимально, потому что таким образом они делят право на владение территорией, а иногда высоко конфликтно, если они вынуждены работать в тесном альянсе.

Одна из наиболее мощных деприваций связана с насильственным нарушением или прерыванием сна. Известно, что лишение сна — классическая пытка. Нарушение режима сна часто является наиболее сложным испытанием для тех, кто ухаживает за маленькими детьми, больными или стариками.

«Ребенок плачет. Он давно уже осип и изнемог от плача, но все еще кричит и неизвестно, когда он уймется. А Варьке хочется спать. Глаза ее слипаются, голову тянет вниз, шея болит. Она не может шевельнуть ни веками, ни губами, и ей кажется, что лицо ее высохло и одеревенело, что голова стала маленькой, как булавочная головка.

— Баю-баюшки-баю, — мурлычет она, — тебе каши наварю...

А ребенок кричит и изнемогает от крика. Варька видит опять грязное шоссе, людей с котомками. Она все понимает, всех узнает, но сквозь полусон она не может только никак понять той силы, которая сковывает ее по рукам и ногам, давит ее и мешает ей жить. Она оглядывается, ищет эту силу, чтобы избавиться от нее, но не находит. Наконец, измучившись, она напрягает все свои силы и зрение, глядит вверх на мигающее зеленое пятно и, прислушавшись к крику, находит врага, мешающего ей жить.

Этот враг — ребенок».

(А.П. Чехов «Спать хочется»)

Многие культурные традиции, например послеобеденная сиеста, связаны с приспособлением к физиологии для лучшего использования прохладного времени суток. И напротив, одно из типичных мучительных воспоминаний многих детей связано с тем, что в детском саду или пионерском лагере наступает «мертвый час»: когда так интересно жить и совершенно нет усталости, заставляют замирать, исчезать, никак себя не проявлять.

Насильственное принуждение ребенка-«совы» к тому, чтобы он плотно завтракал и быстро включался в учебу, — это тоже серьезная депривация.

7. Последовательность — одновременность: свобода человека состоит также в том, чтобы позволить себе выполнять несколько видов деятельности одновременно, распределяя внимание, или сосредоточиться на одной, чтобы по ее окончании перейти к следующей. Этот конструкт принимает разные значения в зависи-

мости от темперамента и характера личности. Оба способа организации имеют свои преимущества и недостатки: так, высокоэнергичный человек защищен от глобальных неудач, потому что что-нибудь да получится. В то же время его энергозатраты выше. Малоэнергичный человек экономит силы, но у него не всегда есть возможность затем потратить их по собственному желанию, а ресурсные возможности возникают только как подарки.

Режим жизни: упорядочивание и ограничение

Стремление одних членов семьи распределить свои силы, а других — сосредоточиться на одной задаче часто приводит к взаимному раздражению. Родственникам трудно считать полноценным общение со спиной сидящего за компьютером близкого, который, впрочем, может считать себя включенным в диалог: «Да, я слушаю тебя...Я все поняла...» Совмещение дома и работы часто приводит к эффектам обесценивания семьи, использования дома как фона для служебных задач. Поэтому жесткий режим присутствия тоже может иметь свои положительные стороны, например, переключение на личное время. Это обстоятельство часто используется рекламными агентами, которые знают, что наиболее эффективные продажи услуг и предметов домашнего потребления происходят после 16 часов, когда служащие начинают настраиваться на домашнее время.

Упражнение 15

Проведите самостоятельно обследование своей семьи с точки зрения готовности делиться своим временем. Для этого нужно ответить на несколько вопросов. Кто чаще всего говорит:

1. Ты же видишь, мне некогда...
2. Подожди, я скоро закончу.
3. У меня же не сто рук!

Если на все три вопроса вы даете один ответ, скорее всего вы вспомнили члена семьи, у которого нет ни минуты личного времени. Он даже и не догадывается о том, что имеет на него право. «Загнанная домохозяйка» — это предневротическое состояние, и вы общаца должны придумать способ разгрузки для этого члена семьи.

«Мне некогда» — привычка жить с таким девизом выполняет несколько функций. Это, конечно, демонстрация своей занятости и высокой востребованности — да, есть время у тех, кому нечем заняться. Это закрытость для контактов — меня здесь нет, я в делах, я недоступен. В нашей культуре занятость служит хорошим предлогом для отказа от общения, и модальность «я не могу» часто является социально приемлемой заменой «я не хочу». И конечно, это неспособность организовать свое время так, чтобы дела не поглощали жизнь целиком.

Часто мы отказываемся от какого-то предложения со словами «я не могу», которые собеседник скорее всего воспримет как достаточные. А в испанской культуре такую ситуацию сложно представить, отказ и столь короткое и неинформативное объяснение будет воспринято как проявление неуважения и может вызвать обиду. В Испании принято называть причину отказа, расшифровывать слова «я не могу». Проверьте себя, действительно ли вы можете сформулировать, что стоит за отказом.

В семейной жизни намного больше, чем кажется, особенностей поведения, связанных со стремлением к личному времени. Например, бессонница может быть формой контроля над территорией, когда рядом нет других бодрствующих родственников. Возникает иллюзия уединения, приватности, которой так не хватает многим.

А вечные в каждой семье баталии из-за детского сна? Трудно сказать, кому нужен дневной сон больше, детям или их родителям, которые могут час или полтора отдохнуть от родительской роли. «Марш в постель!» может означать готовность мужа и жены

побыть вместе, в то время как «Он никак не засыпает...» — отказом в этом общении.

Однако в любом случае организация распорядка дня, даже не самая правильная, — личное право человека, с которым, к сожалению, часто не считаются. Он имеет право на свой несуразный и неудобный кому-то режим, как имеет право быть плохо причесанным или безвкусно одетым. Исследования в области временной самоорганизации человека позволяют судить о том, кому легче защищать режим своей жизни, а также о том, каковы последствия насильственного нарушения режима (*Нартова-Бочавер, 2008а*).

Прежде всего вообще к внедрениям любого рода более чувствительны представители сильного пола. Свободолюбивые существа, они с трудом переносят и попытки вмешаться в их распорядок жизни, и намерения изменить или скорректировать их планы. Капризность женщин они способны терпеть лишь в период ухаживания, в остальное же время попытки повлиять на их время, внезапно «выдернуть» со службы или от друзей могут их только раздражить. В наиболее острых случаях мужчины могут раздражаться даже на простой вопрос близких «Когда...?». «Во сколько ты вернешься, когда у тебя будет отпуск, к какому времени мне одеться, чтобы ехать в гости?» — вариантов попыток внести определенность в планы домохозяев может быть много, однако их эффективность близка к нулю. И напротив, «строить» близких любят многие мужчины. Их греет осознание того, что любимые женщины всегда и на все готовы и могут все ради них отменить.

Эти факты, с одной стороны, открывают область уязвимости мужчин, которые легко ведутся в быту на демонстрацию женской готовности. С другой же стороны, они объясняют, что подросткам-мальчикам действительно субъективно труднее, чем девочкам, встроиться в предлагаемый им распорядок, что молодые мужчины зачастую не могут адаптироваться к рабочей обстановке именно из-за организации режима работы.

Навыки временной самоорганизации мальчики приобретают к концу подросткового возраста, тогда же они обучаются противостоять внедрениям, иногда неприятными для родителей способами. Не нужно на это обижаться: у мальчиков прерывание их действия и невозможность довести начатое до конца, а также невозможность стать первым представляют собой плодотворную основу для невротизации.

Исследования показывают также, что более жестко могут защищать свой режим жизни представительницы женского пола с пониженной эмоциональностью и социальной чувствительностью. Оно и понятно: реагируя на каждое «А не сможешь ли мне...» и «Слушай, не мог бы ты...», человек импульсивно меняет свою стратегию, отменяет ранее намеченное и в результате делает то, что нужно другим. Некоторая мера такой импульсивности, конечно, вызвана любовью к ближним, однако это качество делает человека открытым для манипуляций с их стороны.

Лучше умеют отстаивать свой распорядок жизни люди с сильной нервной системой и высоким жизненным тонусом. И конечно, способность управлять своим личным временем, отстаивать свои планы, доводить начатое до конца связана с общим психологическим благополучием. Дети, которых с младенчества слышали, кормили по требованию, укладывали спать, когда они сами этого хотели, привыкают к тому, что их привычки — это ценность. К сожалению, этот навык недостаточно сформирован у подростков, живущих в детском доме, которые долгое время после выхода из его стен продолжают нуждаться в том, чтобы их действия направляла «жесткая» рука. Это упущение может быть одной из причин их неуспеха при создании собственных семей. По-видимому, способность заполнять время по собственному желанию делает человека более оптимистичным и доверяющим своим силам; вероятно, он предполагает, что в его силах не выделять времени и не отвлекаться на сомнительные приключения.

Еще обнаружилось, что способность удерживать в заданных рамках свой временной режим, быть неспешным или плотно заполнять свою жизнь связана со способами социального взаимодействия. Это и понятно: без уважения к своим привычкам невозможно считаться с чужими. Те, кто умеет распоряжаться своим временем, не стесняются в сложных ситуациях обращаться за помощью, а размытость временных привычек ведет к тому, что человек никогда не уверен в том, что он уместен. Ему психологически проще никогда ни к кому не обращаться и ничего ни у кого не просить. А поскольку прожить без подобных контактов сложно, особенно в семье, то такие люди, избегая контактов, постепенно отдаляются от родственников, приобретая репутацию нелюбимых.

И наконец, обнаружено, что у девочек-подростков свобода режима связана со школьной успеваемостью. У мальчиков такой однозначной связи нет; возможно, для некоторых из них внешнее ограничение даже полезно. Однако, по-видимому, ценой охлаждения отношений и невротизации мальчика.

Итак, иметь личное время необходимо каждому. Семья — не только самоограничение, это также ресурс развития личности каждого из ее членов. Человек деградирует, если у него нет любимых занятий, а когда они появляются, на них требуется время. Если все члены семьи любят ловить рыбу, то можно делать это всей семьей. Если же это любит делать только отец семейства, нужно договариваться и скрашивать его досуг не на каждой рыбалке. В любом случае идентичные занятия, досуг на глазах друг у друга приводят к тому, что все становится слишком общим, уходит личный опыт и различие во взглядах, которое и делает возможным диалог. Если люди никогда не разлучаются, они не будут рады новым встречам, у каждого должна быть своя «копилка» опытов и впечатлений.

Тому, как грамотно распоряжаться временем, посвящено множество правил этикета, предписывающих, какой должна быть точность, насколько можно отступать от пунктуальности, чтобы не

заставлять других людей ломать свои планы и всегда радовать их своим присутствием. «Точность — вежливость королей», эта емкая поговорка подчеркивает великодушную готовность власть имущих не доставлять неудобств остальным, более слабым и зависимым. При этом понятно, что эта вежливость абсолютно добровольна, поскольку невежливый властитель легко может лишить своих подданных не только жизненных планов, но и самой жизни.

«Вот ведь как, оказывается, устроено на свете: человек, который понапрасну теряет время, сам не замечает, как стареет. И злые волшебники разведали об этом и давай ловить ребят, теряющих время понапрасну. И вот поймали волшебники Петю Зубова, и еще одного мальчика, и еще двух девочек и превратили их в стариков. Состарились бедные дети, и сами того не заметили — ведь человек, напрасно теряющий время, не замечает, как стареет. А время, потерянное ребятами, — забрали волшебники себе. И стали волшебники малыми ребятами, а ребята — старыми стариками».

(Е.Л. Шварц «Сказка о потерянном времени»)

Пунктуальность, впрочем, тоже понимается по-разному. Существует анекдот о пунктуальности по-немецки и по-еврейски: немец приходит как договорились, а еврей — когда нужно.

Опоздания и откладывание

В связи с этим интересна психология опоздания как феномена. Опоздания приносят много неудобств и огорчений как самому человеку, так и тем, кто его ждет. Разные люди и по разным причинам могут приходиться не вовремя. Мы намеренно отвлечемся сейчас от опозданий в мегаполисе — здесь может вообще не быть никаких психологических оснований тому, что человек не попадает в запланированное место в срок.

Опаздывают люди, которые физиологически неправильно оценивают временные промежутки. Им кажется, что на дорогу продолжительностью в час они вполне могут потратить пятьдесят минут. Опаздывают те, кто занят несколькими делами одновременно; к моменту выхода из дома что-то у них обязательно не завершено.

Существуют невротические опоздания, при которых человек вроде бы стремится попасть в нужное место, но в то же время имеет внутренние препятствия к тому, чтобы это произошло: не хочется на работу, к теще, на встречу друзей. Как правило, у таких людей находятся внутренние препятствия любым их свершениям. Бывают сценарные опоздания: например, одна молодая женщина, анализируя свои досадные непопадания на самолет, поезд, теплоход, внезапно вспомнила, что ведь на теплоход когда-то опоздала ее любимая бабушка. Этим теплоходом был «Титаник».

Ну и конечно, опоздание представляет собой одну из форм установления власти над другими, их подчинения и унижения.

Заставить себя ждать, изменить планы, не выполнить намеченное, потратить время попусту — все эти последствия обычно имеет в виду «задерживающийся», но они его несколько не стимулируют к поспешности. Да, он достоин этих жертв, ему малоинтересны события жизни тех, кто его ожидает и в нем сейчас нуждается; тем значительнее будет впечатление от встречи, если она наконец состоится.

С задержками связана бюрократическая манера не решать текущие дела сразу для придания значительности собственному статусу: пусть проситель не считает, что всем вокруг нечего делать, важные решения быстро не принимаются. И конечно, профессиональная, корпоративная культура также включает негласные правила допустимой задержки ответа, например, в процессе электронной переписки. Авторы обратили внимание на то, что американские или европейские психологи на письма отвечают мгновенно, а от российских коллег ответ, случается, не приходит никогда. По-

хоже, что дело тут не только в малодоступности Интернета в российских университетах.

Еще одна форма злоупотребления временем — это откладывание дел на потом. Речь идет не о том, что человек вообще не хочет что-то делать, потому что, конечно же, каждый имеет для себя список малопривлекательных занятий, на которые не хотелось бы тратить время. Нет, откладывается нечто важное, ценное, нужное, но требующее затрат и усилий. И человек принимает решение, что лучше подумать об этом завтра, а сделать — послезавтра. Поскольку намерений всегда больше, чем результатов, можно полагать, что каждый из нас склонен что-то откладывать, но, конечно, эта особенность у разных людей принимает разный масштаб.

В западной психологии откладывание изучается и в связи с организационной психологией (многие люди, не выполняющие вовремя свои должностные обязанности, доставляют проблемы коллективу и не могут сделать карьеру), в связи с личными решениями (например, о том, чтобы завести ребенка), а также повседневными планами (похудеть, сходить в парикмахерскую, с завтрашнего дня начать бегать по утрам и пр.). Нужно сказать, что откладывание может быть и позитивным, если терпеливый человек выжидает время для точного шага. Но в этом случае ожидание — это уже подготовка к действию.

Стремление все делать в последний момент, несоответствие слова и дела у студентов приводят к низкой академической успеваемости. Это и понятно: в условиях нехватки времени трудно что-то сделать хорошо. Невнимание к своему здоровью, также вызванное привычкой откладывать посещение врача, приводит к стрессам и приступам болезни, которые всегда случаются «неожиданно».

Привычка откладывать формируется по разным причинам и имеет разный смысл. Так, эта склонность наблюдается у тех людей, которые не чувствуют себя хозяевами своей жизни и стремятся «вывернуться» из-под решений, принятых другими. Таким лю-

дям вообще присуща склонность избегать контакта с жизнью. Желание отложить решение характерно для подростков, юношества и более взрослых людей в личностном кризисе, сопровождающемся неопределенностью планов.

Другая особенность любителей не делать все сразу — желание получить быстрый результат, и потому они обычно предпочитают делать сейчас только то, что принесет им скорый успех. Еще одно возможное объяснение — невысокая личностная надежность и добросовестность носителей этой привычки, в силу чего они не очень-то считаются с окружающими. Однако в любом случае, какими бы мотивами ни объяснялось стремление перенести важные дела на потом, оно делает человека более тревожным, что неудивительно: есть намерение, но нет результата.

И напротив, не откладывают дела на завтра те, кто оптимистичен, считает свои планы реалистичными и надеется на успех. Сразу же принимаются за подготовку к делу зрелые, определившиеся люди.

Таким образом, основа откладывания на потом как психологического явления — путаница в желаниях, которая побуждает человека перед принятием решения еще раз спросить себя: так ли уж я этого хочу? А на что я ради этого готов? И ответы часто бывают неопределенными — да, хочу, конечно, но не сейчас и не с такими затратами.

В семье, где все зависят друг от друга, с таким человеком очень трудно строить общие планы. Развитие у подростков склонности откладывать свои действия обычно обусловлено авторитарностью отца или матери ребенка, причем воздействие родителей заметнее проявляется у девочек, особенно с пониженной самооценкой, — по-видимому, жесткие родители определяют жизненные планы семьи всегда самостоятельно, не советуясь с детьми. В результате у детей так и не появляется ни навыка планирования, ни достаточного оптимизма для того, чтобы осуществить свои планы.

Исследования показывают, что склонные откладывать свои действия люди не любят это качество в других; можно предположить, что в семье скорее всего может существовать только один человек с такой привычкой, иначе семья как целостность начнет разрушаться. Более того, такой способ планирования нуждается в компенсации, и потому рядом с любителем откладывать в хорошо сбалансированной семье обязательно найдется импульсивный человек, склонный быстро реагировать и бездумно тратить силы.

Однако даже самые доброжелательные родственники должны иметь в виду, что склонность откладывать дела, хоть и саморазрушительная, все равно встраивается в организацию личного времени, и если вы начнете ради блага ближнего его перевоспитывать, конфликты неизбежны. Педагогика и желание добра очень часто реализуются через кризисы и столкновения. Строго говоря, ваши близкие имеют право даже и на раздражающие вас привычки.

Уважение к привычкам давно отмечалось в практической психологии и педагогике как важное условие развития гармоничного человека. Младенцы, оставленные родителями, болезненно воспринимают любые перемены в жизни, будь то новая няня, переселение в другую комнату или перекраска стен в палате дома малютки. Исследование особенностей личности несовершеннолетних преступников показало, что в детстве многие из них страдали от того, что взрослые не давали им возможности завершить начатое дело, установить свой временной порядок жизни: их прерывали, им указывали, не считались с их намерениями.

Венгерский педагог Э. Пиклер, разрабатывая меры психологической поддержки воспитанников детских домов, также считала, что необходимо принимать во внимание консервативность детей, их недоверие и долгое привыкание к новизне. Для того чтобы дети, растущие вне семейной атмосферы, чувствовали себя более комфортно, она рекомендовала соблюдать несколько простых правил взаимодействия. Так, желательно, чтобы ребенка обслуживала одна и та же воспитательница. Нужно информировать ребенка о своих

действиях — действовать терпеливо, например, показать ему ложку, прежде чем засовывать в рот. Надо стремиться устанавливать разумный порядок (например, одевая детей на прогулку, предупреждать: «Следующим будешь ты»). Обязательно нужно предоставлять ребенку альтернативу действия и возможность закончить начатое дело. Эти требования по своему содержанию направлены именно на уважение временной последовательности действий.

Порядок действий в повседневном поведении нередко служит бессознательному или осознанному обозначению социального статуса (споры о том, кому быть первым, кому раньше пройти, первым занять место, первым зачерпнуть ложкой суп и т.д.). Маленьким детям важно, если их первыми забирают из детского сада, а тех, кто дожидается родителей в одиночестве, дети часто дразнят и обижают. Привычки как форма временной организации собственного бытия — язык самовыражения, особенно важный для зрелого возраста, когда чувствительность к внедрениям становится особенно высокой. Типичны жалобы посетителей психологической консультации на то, что режим жизни определяется не ими. И если детьми и пожилыми людьми это воспринимается как обычное явление, то в зрелости режимная зависимость переживается как особенно унижительная.

В масштабе жизни

До сих пор мы обсуждали время повседневности, те привычки и правила, которые определяют человеческое поведение в течение дня. Но можно выделить несколько масштабов анализа времени. Если говорить о масштабе жизненного пути, то, согласно нашим наблюдениям, люди склонны наделять разные периоды жизни неодинаковой ценностью. Так, некоторые руководимые сильным Внутренним ребенком люди всерьез считают детство золотым веком, боятся взросления и не способны испытать счастье зрелости. Существует категория людей, бессознательно стремящаяся к ста-

рости с ее значительными психологическими «купонами» — иллюзией мудрости, влиянием и властью. Легко заметить, что люди, рано начинающие презентировать себя как усталых и неспособных к приключениям, часто являются пассивными манипуляторами, эксплуатирующими свои реальные или мнимые заслуги, что характеризует Внутреннего родителя с его склонностью к доминированию и отсутствием креативности. И наконец, реалистичные обладатели субличности сильного Внутреннего взрослого склонны жить настоящим, избегая сентиментальных воспоминаний и мечтаний о будущем, и часто оказываются объектом манипулирования и даже эксплуатации со стороны близких.

Несовпадение по предпочтениям любимого времени жизни, «золотого века», также может приводить к разногласиям, чаще между людьми одного поколения, между супругами. Если один из них позиционирует себя как находящегося в начале пути, а другой уже полагает, что пора «ехать с ярмарки», то понятно, что в некоторый момент времени каждый из них может решать свои собственные жизненные задачи, и чаще всего — за пределами семьи.

Примечательно, что в психологии нет единого мнения относительно ценности разных периодов жизни человека. Психоанализ в разных его формах традиционно полагает, что основные индивидуальные качества и проблемы человека возникают не позже его дошкольного детства. Коучинг направляет в будущее и сосредоточивается на его конструировании. Гештальт-терапия полагает главным умение жить «здесь и сейчас». Очевидно, что развитие человека и эффективность воздействия на него во многом определяются индивидуальной предрасположенностью жить в прошлом, будущем или настоящем. А многие трудности и проблемы также возникают в силу существования «слепого пятна» в картине временной самоорганизации личности и неспособности увидеть преимущества каждого периода жизни.

Можно рассматривать жизненный путь и с точки зрения смены периодов чувствительности к разным занятиям и деятельнос-

тям. Так, например, в юности очень быстро нарастает опыт межличностных отношений: много знакомств, много влюбленностей и предательств. Кризис середины жизни предрасполагает к быстрому экзистенциальному развитию и частым озарениям: религия, изменение жизненного пути, смена работы, семьи, философии. Скорость жизни, таким образом, на разных этапах неравномерна. А поскольку в семье, как правило, сосуществуют люди разных поколений, нет ничего удивительного в том, что проблемы отношения со временем не исчезают никогда.

Самое уязвимое положение в семье с этой точки зрения у среднего поколения: для подростков они слишком медленные, для стариков — суетливо-быстрые, а ведь именно люди среднего возраста решают большинство экономических, социальных и эмоциональных проблем семьи. При этом слыша упреки в том, что все это делается либо слишком поздно, либо неоправданно рано. Организация поколенческого темпа жизни — один из аргументов в пользу того, чтобы люди одного поколения обязательно общались друг с другом, сопоставляя опыт и переживания.

Темпы, ритмы, фазы

Не только семейные отношения и индивидуальные особенности определяют отношения со временем. Исследование темпоритма жизни в разных культурах обнаружило интересные вещи (*Levine, Norenzayan, 1999*). Самые быстрые страны — это Япония и страны Западной Европы, самые медленные — развивающиеся страны. Темп жизни измерялся при помощи трех показателей: времени, которое пешеход тратит на то, чтобы пройти 50 метров (от столба до столба), точности городских часов и скорости выполнения почтовым служащим простой просьбы (например, наклеить марку). Надо сказать, что точность вообще отражает отношение ко времени как к ценности. В Германии расписание поездов абсолютно надежно. Поезд вовремя приходит на промежуточную станцию и вовремя ухо-

дит, даже если время стоянки составляет всего минуту. Западная культура основана на том, что время — это деньги, а деньги — это энергия. Однако при этом никто не работает в личное время или после закрытия офиса, поскольку право на личную жизнь также «заработано». Привычка смешивать и путать личное и общественное, продолжать работать дома — типично русское явление. В то же время для Египта нормально, если поезд Асуан—Каир опоздает часа на три. Египтяне — люди, для которых всегда было важнее то, что происходит на левой стороне Нила, в Мире мертвых. Поэтому тремя часами раньше или позже — главного это не изменит.

Проведенное исследование обнаружило, что более холодный климат способствует ускорению жизни: не очень благоприятные природные условия стимулируют развитие экономики (на природных ресурсах не прожить, нужны энергия и тепло), при этом повышая уровень благосостояния людей и вызывая в них чувство удовлетворенности и счастья. Быстрые культуры менее склонны к депрессиям, несмотря на тяжелый климат. В то же время быстрый темп жизни приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, которые являются своего рода платой за экономическое процветание и уверенность в будущем. Конечно, это не значит, что жители менее развитых стран живут дольше: просто они заболевают и умирают от других болезней, типичных для не очень экономически сильных культур, — паразитарных, инфекционных. Таким образом, в конечном счете и медленный, и быстрый темпы жизни имеют свои преимущества и свои недостатки.

Организуя свое личное время, человек вынужден считаться с различными факторами — гелиогеографическим (сезоны, ритмы солнечной и магнитной активности, лунный цикл), социальным (связанным с характеристиками функционирования разных социальных учреждений, например, учебный год), биографическим (обусловленным важными жизненными событиями — например, началом учебы в школе, службой в армии и пр.), суточным (связанным со временем суток и его пригодностью для разных деятель-

ностей). «Туннель реальности» прокладывается в разных временных масштабах. Мы все встраиваем в фазы мироздания собственные эмоциональные, сексуальные, интеллектуальные ритмы активности и успешности, которые, естественно, не совпадают у разных людей.

Если это несовпадение достигает критического значения у членов семьи, они вообще не будут встречаться друг с другом — чередуя ночные и дневные дежурства, летний и зимний отпуска, они смогут обойтись без конфликтов, но при этом практически и без семьи. Одна из важных задач построения семейной жизни — синхронизация ритмов для того, чтобы существовало как общее семейное время, так и личное, ни с кем не делимое, и каждый понимал, в какой полосе он сейчас находится.

Интересно, что организация временного режима на работе и дома у представителей многих профессий дополняет друг друга. Работающие в экстремальных условиях люди (пожарные, спасатели), для которых профессиональная деятельность однозначно связана с пунктуальностью (нужно либо сделать быстро, либо не делать вообще), в личное время нередко обнаруживают совершенную неорганизованность. Любые попытки общесемейного планирования воспринимаются ими как внедрение, дома они стремятся к абсолютной свободе своих занятий. Понятно, что это не может не приносить трудностей членам семьи, однако хочется верить, что понимание смысла подобных трудностей сможет помочь проявить взаимное терпение.

Примерно то же самое относится и к тем, у кого профессиональная деятельность носит сезонный характер: к геологам, морякам. Семейная жизнь в этих случаях прерывается, и после воссоединения режимы жизни супругов должны согласоваться. Муж, вернувшись домой, не всегда принимает необходимость того, что жена должна находиться в это время на работе или оказывается занята детьми. Наверное, универсальный совет — назначить хотя бы короткое время «на двоих», не разделенное с детьми и другими род-

ственников, когда муж и жена смогут побыть наедине, и не позволить никому его отнять (*Диденко, 2008*).

Теперь моя пора: я не люблю весны;
Скучна мне оттепель; вонь, грязь — весной я болен;
Кровь бродит; чувства, ум тоскою стеснены.
Сурую зимой я более доволен,
Люблю ее снега; в присутствии луны
Как легкий бег саней с подругой быстр и волен,
Когда под сободем, согрета и свежа,
Она вам руку жмет, пылая и дрожа!

А.С. Пушкин

Сезонность связана с природными циклами, и оказывается, что мы гораздо больше реагируем на них, чем привыкли считать. Известный спелеолог Мишель Сиффр в течение нескольких месяцев наблюдений в пещерах, куда не проникал свет, обнаружил, что люди довольно быстро переходят на трехсуточный цикл бодрствования (сутки сна, двое — бодрствования), а у женщин устанавливается трехмесячный менструальный цикл. Субъективно ритм времени не изменялся, и никаких эмоциональных неудобств при этом никто не испытывал. Все это говорит о том, что при необходимости ритмы регулирования человеческой энергии могут изменяться в соответствии с теми пещерами, в которых каждый из нас живет; есть зависимость от среды, но есть и возможности гибкой адаптации. Если муж и жена — выраженные «сова» и «жаворонок», то при взаимном желании они все-таки могут договориться о том, чтобы пересекаться в сумерки.

И еще несколько циклов, к которым мы с неизбежностью приспособляемся, заданы ритмами главных объектов в нашей жизни — Солнца и Земли. Люди — жидкостные существа, и наполняющие нас жидкости, подобно приливам и отливам, реагируют на происходящее вовне. Без жидкостей не могут работать ни сердце, ни нервная

система. Поэтому ничего удивительного в том, что самочувствие, настроение, продуктивность также связаны с гелио- и георитмами.

Великий русский ученый А.Л. Чижевский был первым, кто заметил зависимость психики от состояния Солнца и Земли. Поскольку эти состояния цикличны (для поддержания баланса системы необходимо сначала выход из равновесия, потом возвращение к нему), человеческая жизнь также вторит этим ритмам (*Чижевский, 1995*). К сожалению, мы мало задумываемся о галактическом и планетарном масштабе нашей жизни, но невежество не освобождает нас от этих влияний.

Раз в одиннадцать лет Солнечная система переживает «гелиотараксис» («гелио» — Солнце, «тараксис» — возмущаю), и совместное действие гелиофизических и социально-экономических факторов, ведущих к качественному перелому образа жизни на больших территориях. Экономисты, к примеру, принимают во внимание фазы развития производства и состояние финансов, которых на протяжении одиннадцатилетнего цикла выделяется четыре. Не только северные сияния и ураганы происходят чаще на пике смены периода; экономические кризисы, природные бедствия, эпидемии, сочетаясь в одно и то же время, приводят к социальным катаклизмам и революциям, усилению депрессий, вспышкам самоубийств и нервно-психических заболеваний. Стоит ли говорить, что подобные события обычно сильно меняют жизнь семьи, проверяя ее на прочность. Семейные решения тоже стоит сверять с этим циклом: если Эйяфьялайокудль извергается, леса горят, а вокруг наблюдается череда разводов, это может быть предупреждением того, что резкие телодвижения рискованны, а все конфликты могут разрешиться сами собой, если выждать время.

Еще один цикл солнечной активности, достигающий Земли, который для нас, возможно, даже важнее, — это 27-дневный цикл, на протяжении которого обнаружены удивительные совпадения изменений магнитных колебаний с уровнем смертности от нервно-психических заболеваний или суицидов. Агрессия сменяется са-

мобичеванием, отмечаются пики заболеваний и смертности, и соответственно готовность к взаимодействию с близкими и содержание общения также меняются. И конечно, мы не должны забывать о лунном календаре, который определяет раздражительность и нервозность многих людей, а стало быть, и их близких.

* * *

Итак, наше время не совсем принадлежит нам. Мы его делим, выделяем, отнимаем, выигрываем, мы им пользуемся и позволяем злоупотреблять. И все равно текущий момент времени редко переживается как совершенный. Ностальгия по месту — это всегда еще и ностальгия по идеальному времени, и потому нет смысла возвращаться туда, где было хорошо. Хорошо было «Тогда» (*Фенько*, 1993). Конечно, времена не выбирают, их обживают, присваивают, делают своими. Оставляют след. Обозначают собой. Подлинное бытие свободного человека проявляется в том, чтобы принять внешние обстоятельства и встроить в них свои жизненные планы, потому что едва ли представится другая возможность.

Времена не выбирают,
В них живут и умирают.
Большой пошлости на свете
Нет, чем кланчить и пенять.
Будто можно те на эти,
Как на рынке, поменять.
<...>
Крепко тесное объятье.
Время — кожа, а не платье.
Глубока его печать.
Словно с пальцев отпечатки,
С нас — черты его и складки,
Приглядевшись, можно взять.

А.С. Кушнер

Радость семейного общения зависит от количества и качества того времени, которое люди проводят вместе. Качество времени — это его содержание и чувство, которое возникает у проживших его людей, разочарование или желание остановить мгновение, повторить его еще раз. Чтобы общение чаще было не формальным присутствием, а Встречей, нужно знать и считаться с режимными привычками каждого из членов семьи.

Учет особенностей своего личного времени и индивидуальных привычек близких позволит получить следующие психологические бонусы.

Знание последовательности решений, событий, намерений придает жизни определенность, а фактам — предсказуемость. Чем меньше неожиданностей, тем меньше стрессов и больше возможностей для продуктивных занятий.

Распределение по времени позволяет разграничить сферы территориального влияния: проблема двух хозяек на кухне даже не возникнет, если они будут готовить по очереди. Кроме того, появляется возможность установить порядок пользования одними и теми же вещами: никто не станет конфликтовать из-за стиральной машины, если одна семья пользуется ею в пятницу, а другая — в субботу.

Порядок и возможность закончить начатое уберегают от напряжения и стрессов, связанных с незавершенностью действия.

И наконец, принятые в семье соглашения по поводу того, кто и где бывает первым, кто — последним, обозначают и охраняют истинный статус человека в семье.

Наша психологическая консультация



После нескольких лет брака у мужа появилась странная привычка: он мало спит, поздно ложится и рано встает. Я нервничаю и стараюсь утром встать вместе с ним, чтобы приготовить завтрак и вообще развлечь, но он очень сопротивляется моему участию и старается встать совсем бес-

шумно, чтобы меня не будить. Точно так же и вечером: я ложусь, а он тихо сидит за компьютером, и я даже не знаю, когда он ложится. У нас шумная семья, двое детей и моя мама. Все очень веселые и активные. Неужели ему не скучно, когда мы все спим?

Видимо, не скучно. В семье редко бывает так, что все шумные и веселые; в некоторый момент кто-то становится задумчивым и сдержанным. Это нормальное явление. По-видимому, он немного пресыщается вашей общесемейной «веселостью», и ему хочется отдохнуть от нее. Возможность бодрствовать, когда другие спят, — это замена отдельной комнаты или дома, поэтому отнеситесь к его привычке с пониманием, ведь альтернатива гораздо более деструктивна. Просто старайтесь, чтобы, помимо общесемейного времени и личного, у вас находилось время на двоих — не запустили ли вы свое супружеское общение, не растворили его в материнских и дочерних заботах? Если так, пора спланировать путешествие вдвоем. Там и поймете, а не скучно ли вам друг с другом; может быть, действительно психологически безопаснее бодрствовать по очереди.

* * *



Моя жена — редактор, она много времени проводит дома. Режим работы у нее ненормированный: она много работает, но сама себе хозяйка, может отвести детей в школу, к врачу, сходить на рынок. Все это она делает днем, она хозяйственная женщина. Но когда я возвращаюсь, оказывается, что она все время занята, что днем ничего не успевает. В результате нам некогда общаться, мы никогда не бываем вдвоем. Мне кажется, нам уже не о чем было бы и поговорить.

А что она сама думает по поводу вашего совместного общения, ей его достаточно? Если да, это не очень хороший признак. Пришла пора освежить ваши чувства и стать для жены интереснее. Ведь общеизвестно, что трудоголизм — способ ухода от семейных тягот и других жизненных трудностей. Если же вы оба страдаете от

нехватки общения вдвоем, вам можно позавидовать, потому что именно это состояние близости лучше всего способствует семейному счастью. Но разговаривать все же нужно; постарайтесь сократить обязанности жены или лучше возьмите их часть на себя. Жена оценит вашу заботу и скорее всего будет меньше уставать. А если это по каким-то обстоятельствам невозможно сделать прямо сейчас, запланируйте время для двоих и никому не разрешайте на него посягать.

* * *



Моя мама всегда звонит, когда я совершенно не могу с ней разговаривать: чищу селедку, купаю ребенка, только вошла, возвратившись с дачи, или вообще нахожусь в ванной или туалете. Именно когда я занимаюсь этими сугубо частными и, в общем, требующими короткого промежутка времени делами, мне умудряется позвонить моя мама. Естественно, я не рада этому звонку. Я на ходу объясняю, что занята, рассказываю, чем именно. Но это не останавливает мою маму, которая неспешно рассказывает мне, как сходила к врачу, или пересказывает любимый сериал. Я резко сворачиваю разговор, естественно, это производит впечатление грубости, мы ссоримся. Конечно, ненадолго, вскоре она вновь звонит мне. Как мне упорядочить наше общение? Я хорошо отношусь к маме и считаю, что она вправе рассчитывать на мое внимание, но почему оно ей требуется именно тогда, когда у меня нет ни минуты времени?

Скорее всего у вас с мамой несовместимость режимов. Такое случается, если мама не воспитывала вас сама, рано отдала в детский сад или просто вы уже давно живете не вместе. Привычная синхронизация нарушается, когда люди не видят друг друга постоянно или не имеют общих дел, ведь именно общая деятельность и побуждает наблюдать одного партнера за тем, свободен ли сейчас другой. Возможно также, что ваша мама не очень хорошо умеет слушать других людей, это вообще редкий навык. Поскольку у

молодости люди более пластичны, эту ситуацию разруливать придется вам.

Можно дать вам несколько советов. Попробуйте начать с того, чтобы опережать мамины звонки. Позвоните ей первая, тогда инициатива будет принадлежать вам и, согласно этикету, вы имеете право завершить беседу также первой. Другой вариант — спросив, все ли в порядке, быстро сказать ей на бегу, что сейчас очень заняты и перезвоните попозже. Перезвонить нужно обязательно. Но если такая ситуация станет обычной, лучше оттягивать время перезвона до момента, когда уже пора спать. Или до утра. Можно также пообщаться через кого-то из близких, например, попросить выслушать и кратко рассказать о вашей жизни мужа или детей. Как правило, с родителями супруга договориться бывает проще, чем со своими собственными, и ваш муж скорее всего не устанет и не раздражится от разговора с тещей.

Если задуматься о том, что вас волнует, более глубоко, то хотелось бы знать, какие темы в разговоре с мамой могут быть интересны вам обоим, чтобы вы могли переключаться именно на них. А также, несмотря на различие режимов активности и приливов интереса друг к другу, вспомните о том, в чем вы с мамой точно совпадаете, и воздержитесь от раздражения.

Глава 6

БРАТЯ МЕНЬШИЕ

Животные в жизни горожан

Продолжая обзор основных бытийных языков живущего человека, мы решили отдельно остановиться на таком интересном явлении нашей жизни, как домашние животные. Любимые питомцы, конечно же, не могут рассматриваться как такой же необходимый элемент быта каждого человека, что и тело, деньги или дом. Их любят и держат дома вовсе не все люди. Однако для тех, кто принимает их существование, включает их в круг своей семьи и своего дома, это совершенно незаменимые существа, которые оздоравливают тело, становятся компаньонами, побуждают гулять по новым местам и знакомиться с приятными людьми. Многие согласны идти на большие ограничения в своей жизни ради того, чтобы иметь домашнее животное. Есть супруги, которые готовы отказаться от возможности уезжать куда-то далеко вместе ради счастья иметь собаку, и посещают интересные места порознь. Их это не расстраивает. Случается, что способ проведения отпуска и досуга вообще определяется присутствием четвероногого любимца, и это также принимается всеми членами семьи.

Мы удивляемся, встречая в международном аэропорту счастливую хозяйку добермана, которая ведет его, слегка качающегося после долгого перелета, и несет огромную клетку в другой руке. Путешествие в багажном отделении — не сахар, но без верного друга путешествия не в радость и для хозяйки. При бронировании гостиниц за рубежом вас спросят, не намерены ли вы разместить с собой мохнатого любимца, и объяснят, можно ли это сделать в их отеле. В большинстве из них — можно.

Авторы наблюдали посещение «Макдональдса» хозяином вместе с собакой в Германии, более солидных ресторанов и кафе — в

Чехии, Испании. Никто не удивляется присутствию мохнатых посетителей, официанты приносят миску с водой и забывают о них.

Быт очень многих европейских стран рассчитан на присутствие в нем животных. Их не запрещается брать с собой в торговые центры. У магазинов в Германии, куда с собаками просят не заходить, часто можно встретить забавное приспособление для того, чтобы поводок собаки приковать к крюку, но при этом не ограничивать ее в базисных потребностях: место для сидения представляет собой нечто вроде стального дуршлага с отверстиями.

Во многих странах ограничения на выгул собак весьма невелики. Например, в парке Резиденции Вюрцбурга висит объявление о том, что, конечно же, собаки могут гулять по государственному парку, но хозяев просят следить за тем, чтобы собаки не гадили на ухоженные штатом садовников и ландшафтных дизайнеров клумбы. Поскольку договориться с собаками в отличие от их хозяев можно не обо всем, на случай недоразумений расставлены тумбы-автоматы с выплевывающимися оттуда пакетиками для собачьих экскрементов, которые надлежит собрать хозяевам.

В вечном городе Рима, поклоняющемся своей знаменитой выкормившей Ромула и Рема волчице Лупе Капитолине, по неосторожности можно наступить на собачьи экскременты даже рядом с замком Сент-Анджело и вообще на любой из центральной улиц: парков и травы там мало, а собак много. При этом римляне не унижают себя уборкой. Но все это воспринимается как норма, к которой быстро привыкают иностранцы из стран, где кошек и собак любят не так сильно. В последние годы в Москве все чаще заводят небольших собак, с которыми не хотят расставаться, их берут с собой на работу и учебу, в парикмахерские и магазины.

Наблюдения показывают, что отношение к животным становится гуманнее с ростом благосостояния населения. И способы содержания бездомных животных, и приемы ограничения их рождаемости различны в разных странах. В Греции, например, на входе во многие музеи под открытым небом висит табличка, запреща-

ющая вход животным. Однако в большом количестве бегают по Акрополю местные ухоженные и веселые собаки в ошейниках, по-видимому, свидетельствующих о проведенной стерилизации, их гладят посетители и кормят служители. Бездомных щенков при этом нигде не видно. А в Турции иное отношение к собакам и кошкам: их много, но выглядят они неухоженными, израненными и больными и пугаются людского присутствия. Россия занимает здесь промежуточное положение и в силу своего большого размера разнообразна в предпочтениях: в столице больше домашних собак, в том числе и крупных пород, чем на юге, где больше любят кошек, а собак держат только в сельской местности в конуре. Домашние собачки мало распространены в сельской России. А мировая тенденция состоит в том, что из-за роста городов и занятости женщин, которые обычно ухаживают за домашними животными, кошек стали заводить охотнее, чем собак.

В забавах был так мудр и в мудрости забавен —
Друг утешительный и вдохновитель мой!

В.Ф. Ходасевич

История демонстрирует множество примеров соответствия животного-любимца роду занятий хозяина и степени их привязанности. Гуляя по соборам и церквям Португалии, авторы не раз отмечали особенность, которой обладали надгробия благородных именитых людей прошлого. На крышках саркофагов изваяны статуи, изображающие покойного с атрибутами его власти и рода занятий (надгробия мореплавателей украшены каравеллами, а надгробия поэтов, например, Камюэнса, книгами). Практически все благородные дамы пятнадцатого-шестнадцатого столетий изображены лежащими с книгой, как будто отходящие ко сну, и в ногах у них непременно лежат небольшие собачки, наподобие популярных сегодня пекинесов или терьеров. Мужчин сопровождают охотничьи собаки, также лежащие в ногах. Зная пиетет католичества к

смерти, остается лишь восхищаться этой преданностью и силой любви хозяев к своим животным — ведь они нашли свое отражение в важнейшем свидетельстве их прожитой жизни, в том немногом, что могли увидеть потомки.

В современной Испании и Португалии эта любовь к собакам не угасла — в каждом парке, да и на главных улицах провинциальных и столичных городов нередко можно встретить человека с йорком под мышкой, лабрадоров и немецких овчарок на поводке, охраняющих детей или бегущих бок о бок со своими спортивными хозяевами.

Откуда такое внимание к нашим меньшим братьям, на чем основана пылкая любовь проживающих в покое и комфорте людей к мохнатым, суетным, ставящим в неловкое положение и вообще создающим множество житейских проблем существам? Для того чтобы понять феномен привязанности к животным, нужно вспомнить долгую историю взаимодействия людей и зверей, их взаимовыручки и дружбы.

Животные — часть мира природы, от которой современная цивилизация все дальше уводит нас, людей двадцать первого века. Нитраты вместо навоза, тренажеры вместо здорового сельского труда, соевое мясо и разные другие суррогаты, потребление которых иногда приводит к ощущению, что и вся жизнь — также муляж. Но время от времени наступает наводнение, извергается вулкан, и становится ясно, что стихию никто не отменял, что есть такие естественные процессы и энергии, которые сильнее всего на свете. Это завораживает, к этому хочется прикоснуться. Естественное начинает входить в моду.

И человек стремится восстановить утраченный контакт с природой, заводя дачный участок, выращивая помидоры на подоконнике и общаясь с домашними животными. Архетипы пробуждают странные, но необходимые привязанности к кошкам, лошадям, собакам. На юге Москвы в течение долгого времени одна городская старушка держала коз в гараже-ракушке. Зимой она перево-

дила их на балкон. При этом типичные козлиные запахи скорее пробуждали в жителях микрорайона нечто первозданное, воспоминания о сельской жизни, чем раздражали.

Долгая история любви

Среди тех животных, которые раньше других начали жить вместе с людьми, были собаки, кошки, овцы и козы, верблюды и слоны. Они наиболее близко по своему психическому устройству адаптированы к жизни с людьми. Понятно, что вначале животные приручались для пропитания, для производства одежды или лекарств. Одомашнивание и охота способствовали тому, что люди изучали привычки животных, а стало быть, неизбежно отождествляли себя с ними. Поэтому у людей не было сомнений в том, что животные обладают душой, и существовало множество магических приемов защиты и усиления своей собственной души посредством обращения к животным — хранителям человека.

В шаманской традиции американских индейцев наряду с тотемным животным, то есть покровителем племени, бытовало обращение к животным силы, олицетворявшим личных помощников. Являясь визуализированным внутренним ресурсом, эти животные силы при обращении к ним помогали советом, скрытым или явным. В измененном состоянии сознания, в шаманском трансе человек мог увидеть свое личное животное силы, с которым он сам познакомился и дал ему имя, мог попросить помочь ему или поделиться своей неисчерпаемой силой. Вообще в разных народных культурах животные связывались с определенным могуществом (вспомните, какими обычно предстают в сказках лиса, волк, медведь, ворон); часто они становились из мысленных образов символами, и их наносили на гербы, эмблемы и флаги. Понимание языков животных, умение договариваться и сотрудничать с ними часто рассматривались как знак особых способностей, признак просветленности. Разговаривать с птицами мог Франциск

Ассизский, с рыбами — святой Антоний. По-видимому, умение понимать послания в непривычной системе кодировок расширяет сознание вообще и позволяет более дифференцированно чувствовать оттенки человеческих посланий.

С самого начала взаимодействия людей и зверей были такие виды деятельности, сохранившиеся в наше время, которые не предполагали, что животное будет съедено. К примеру, слоны издревле строили, грузили, перевозили и, включаясь за свою долгую жизнь в историю семьи, начинали пользоваться авторитетом и почтением. Лошади всегда были и ценностью, и объектом привязанностей. Собаки выполняли и продолжают выполнять многие служебные функции: они используются как поводыри, как спасатели в горах (сенбернары) и на воде (нюфаундленды), не говоря о наиболее распространенной «профессии» охранника.

Кошки во многих странах, например, в Египте были священными животными и часто жили при людях, при этом пользуясь достаточной свободой и доверием: кошек никогда не держали на привязи, никак не ограничивали их передвижение и позволяли находиться в парадных помещениях.

Все это делало животных не только слугами, но и компаньонами, партнерами человека, от которых нередко зависела и его жизнь. Поэтому между человеком и животными существовало и взаимное влечение, и взаимный интерес, они хорошо знали друг друга, настраивались и уподоблялись друг другу и в чем-то действительно становились похожими. Они признавали личность друг друга.

Влияние архаичной культуры сказалось на отношении психоаналитиков к символам и метафорам животных. З. Фрейд полагал, что животные олицетворяют собой страхи перед разными частями собственного Я, преодолевать которые можно посредством взаимодействия с реальными животными. К.Г. Юнг также акцентировал символику животного мира для идентификации различных частей человеческой личности. М.Л. фон Франц соглашалась с

ними в том, что появление животных в сновидениях и других продуктах человеческого бессознательного иллюстрирует способ взаимодействия инстинктивной основы личности с окружающими обстоятельствами.

Упражнение 16

Наверное, многие слышали о популярном психологическом тесте «Несуществующее животное». Он основан на подобии человеческого характера и деятельности особенностям и поведению животных. Каждому человеку полезно задуматься о том, какое животное воспринимается им как наиболее близкое с последующей интерпретацией его образа жизни, способа добычи пищи, форм брачного поведения, выхаживания потомства и оценкой всего этого в человеческой культуре.

Если у вас в семье есть ребенок, спросите его, кем бы ему хотелось быть, если бы он не был человеческим существом. Какие органы тела существуют у этого животного, в какой среде он живет, какая у него семья, в чем состоят его главные жизненные радости и огорчения. Подумайте над ответами своего ребенка.

Однако, задумавшись над полученной информацией, не стоит углубляться в самоанализ; в этом процессе всегда возникают неожиданности, которые лучше обсудить с психологом.

В исторической перспективе отношение к животным изменилось к худшему с изменением агрокультуры и переходом от древнего симбиотического контракта с животными к их индустриальному производству, в процессе чего и люди, и звери включились в отношения эксплуатации и выгоды, а их взаимодействие перестало быть близким и мифическим, как раньше. Но нет ничего удивительного в том, что память о прежних долгих контактах присутствует в бессознательном человека, и даже если он ведет сугубо городской образ жизни, он может найти с животными общий язык

и сделать это общение для себя полезным. По мнению К.Лоренца, ближе всех к психическому устройству человека находятся собаки, особенно суки; по-видимому, согласие с этим мнением проявилось в том, что академические исследования и психотерапия в основном также затрагивают взаимодействие человека с собакой.

Для любого ребенка нет более впечатляющей книги, чем «Маугли». Идеи понимания других языков, сотрудничества со зверями, животной силы у человека, безопасности мира дикой природы и бесстрашия человека перед джунглями — трудно перечислить все те непривычные для нашего времени послания, которые исходят от архетипического сюжета замечательной книги. Вообще использование книг о животных считается одной из облегченных форм терапии с помощью животных, поскольку дает представление о взаимодействии с другими существами, дружбе с ними, способности проявить мужество, испытать собственную силу и оказать помощь, а также подготовиться к неизбежному переживанию жизненных потерь.

Аналогии с миром животных используются в разных терапевтических системах для пробуждения жизненных сил и либидо в широком смысле слова, обращаясь к архетипам Артемиды, Бегущей с волками и разным другим, с учетом пола (Болен, 2005; Эстес, 1989). Бытовые метафоры, используемые для описания различных качеств человека, часто основаны на образах разных животных, в них всегда присутствует акцентирование особой жизненной мощи: «живучий, как кошка», «заживет, как на собаке», «храбрый, как лев».

В аристократических семьях всегда было принято держать лошадей и собак — животных, выполняющих статусные, психотерапевтические, но никак не прагматические функции в жизни поместья. Содержание конюшни и псарни было недешевым, но юные аристократы проводили много времени со своими любимцами, за которыми было принято хорошо смотреть, причем нередко бывали перегибы, свидетельствующие о безмерности любви хозяев к своим братьям меньшим: чего стоит очень правдоподобная завяз-

ка повести Пушкина «Дубровский»! Сюжеты о необыкновенной верности собак и лошадей присутствуют в истории каждого народа.

Выше мы вспомнили португальские надгробия Ренессанса. Если раздвинуть временные горизонты еще шире, вспоминается скандинавская легенда о могущественном конунге, которому подарили пса. Этот пес сопровождал хозяина дома, на охоте и в путешествиях, а когда конунга убили в битве, похоронили и насыпали над его телом курган, пес остался ему верен. Он не пошел за друзьями и близкими конунга, а лег на его курган и лежал там, отказываясь от пищи и еды, пока не умер.

В германской традиции в целом было принято, чтобы в последний путь знатного человека сопровождали его кони и псы — об этом свидетельствует множество археологических данных. Это очень важная особенность менталитета, учитывая, что загробная жизнь, воспринимаемая как долгожданная награда после суровых испытаний на земле, продолжается в окружении земных любимцев.

В настоящее время домашние животные в западных странах вновь стали рассматриваться как ценность. Говорят не только о привязанности к животным, но и о насилии над ними, причем используя ту же терминологию, что при описании аналогичных процессов в людском сообществе (насилие характеризуется тем, что это социально не принимаемый поступок, совершенный намеренно и без необходимости). Это связано не только с общегуманитарными ценностями культурных слоев, призывающих к охране окружающей среды, вегетарианскому рациону и неиспользованию животных в промышленности и фармакологии.

Становится ясно, что естественные виды психотерапевтической помощи и появление животных изменяют нашу жизнь к лучшему, при этом ничего в ней не разрушая. На международных конференциях делаются доклады об индивидуальности, точнее даже, личности служебных собак.

Животные как психотерапевты

В университетах США преподается дисциплина под названием «Психотерапия с использованием животных» (Animal-assisted, Pet — или Pet-facilitated therapy, или зоотерапия) и готовятся специалисты в этой области, которые выделяют два вида воздействий. Во-первых, это так называемая ненаправленная психотерапия, к которой относятся все способы бытового взаимодействия с животными, даже если хозяин не задумывается о той пользе, которую он получает от любимого друга. Все равно он ее получает. Для того чтобы считать себя объектом ненаправленной анималотерапии, достаточно просто быть владельцем животного. Собственно говоря, это профилактика, предотвращение психологических трудностей.

И во-вторых, это направленная психотерапия, которая опирается на разработанные методики, имеет ясно осознаваемые цели и осуществляется специально подготовленными людьми. Существует три ее вида в зависимости от животного-ассистента — дельфинотерапия, иппотерапия (воздействие с участием лошади), канистерапия (воздействие с участием собаки). В литературе встречаются упоминания о филистерапии (воздействии с участием кошек), однако этот вид работы остается интуитивным и не опирается на проверенные методики. Использование разных животных-психотерапевтов направлено на разные психотерапевтические мишени, поэтому и решаемые проблемы, и клиенты, и психотерапевты-люди в этих особых видах деятельности имеют свои особенности.

Дельфинотерапия эффективна, но довольно экзотична и не может осуществляться в бытовых условиях. А вот взаимодействие с лошадьми и собаками можно попытаться, хотя бы не совсем профессионально, смоделировать самим. Иппотерапия универсальна; она полезна каждому, но особенно показана для групп пациентов, страдающих сложными дефектами и синдромами, сочетающимися

двигательные, сенсорные и интеллектуальные расстройства, например, как при синдроме Дауна. Часто иппотерапевты работают с детьми, включенными в треугольник, вершины которого составляют лошадь, коневод и иппотерапевт; системность воздействия усиливает эффективность. Лошади специально отбираются по возрасту и темпераменту.

Психотерапевтические факторы в иппотерапии — это движение, усиливающее базовые рефлексy, размер лошади и повышенная температура ее тела, оказывающая расслабляющее действие, интенсификация обмена веществ в процессе езды; это эмоциональное принятие лошадью всех ее пациентов и абсолютная искренность, благодаря которой она дает однозначные и определенные ответы на агрессию ребенка, его нерешительность и другие особенности, которые часто встречают трепетное и осторожное отношение со стороны людей. Активное взаимодействие с этим животным стимулирует развитие социальной компетенции.

Лошадь — давний товарищ человека. Человек, у которого есть лошадь, уже не одинок. Вспомним Пеппи Длинныйчулок: лошадь способна заместить и семью, и друзей. Противопоказания к иппотерапии даются при некоторых соматических заболеваниях (острые воспаления в области позвоночника, аллергия) и при острых психических состояниях, затрудняющих контакт с реальностью (мания, обострение психоза), но никак не вызваны характером или психическим состоянием пациента; каждому можно найти подходящую лошадь (*Секерина, 2010*).

Канистерапия — также вариант естественной психотерапии; она служит восстановлению утраченных в силу травмы или врожденного заболевания способностей, а также используется как поддерживающая терапия при лечении сложных синдромов, сопровождающихся нарушениями движений и эмоций. Канистерапия осуществляется обычно с индивидуальной собакой, которые чаще всего рекрутируются из спасательских служб и отличаются повышенным дружелюбием и терпеливостью; к породе особых требований нет.

Психотерапевтические факторы канистерапии составляют такие свойства характера собак, как искренность, преданность, способность сочувствовать, а также физические качества — пушистость, мягкость, тепло. Методики для канистерапии обычно более гибки по сравнению с иппотерапией и предполагают свободу импровизации специалиста.

Основные противопоказания к канистерапии — это аллергия на шерсть животного, острые состояния, негативное отношение к собакам.

Официально терапия животными как метод была впервые использована в психиатрической больнице «Йорк Ретрит» в Англии в конце XVIII века. При больнице содержали разных животных: собак, кошек, кроликов, птиц, и больных привлекали к уходу за животными и общению с ними. Главный врач больницы полагал, что больные, заботясь о существах еще более слабых, чем они сами, укрепятся в вере в свои силы.

Немного позже домашних животных стали использовать в одной из больниц Германии для лечения эпилепсии. Эта традиция сохранилась и поныне, при лечебнице имеются две скотоводческие фермы, содержатся верховые лошади, а также множество мелких животных, которых можно взять в руки, покормить и погладить.

Однако не все медики поддерживают анималотерапевтов, которые работают во многом интуитивно, ведь общение с животными обычно не заменяет, а дополняет собой медикаментозное воздействие и другие виды коррекции, и потому трудно отделить «действующее вещество» канис- или иппотерапии от других воздействий, что и вызывает критику сторонников доказательной медицины.

Первопроходцем в области современной анималотерапии считается американский психиатр Борис Левинсон, который в 1960-х годах заметил, что маленькие пациенты положительно реагировали на его собаку, которая находилась в приемной во время сеанса

лечения, а впоследствии он же предложил использовать этих животных для лечения психических расстройств. Согласно его мнению, одна из причин психологических проблем современных людей состоит в их неспособности войти в контакт с внутренним, бессознательным содержанием собственной души.

Гармонизация возможна, если напоминать человеку о том, что, помимо культуры, он принадлежит еще и природе. Левинсон считал, что обращение к домашним животным знаменует собой середину пути на возвращении к эмоциональному благополучию. В России некоторые психотерапевты также используют собак в качестве со-консультантов, преимущественно на домашних приемах, хотя распространения такое лечение не получило.

Поскольку анималотерапия в разных своих проявлениях сейчас становится популярным явлением, имеет смысл задуматься, на каких качествах животных-ассистентов она основана и каковы возможности взаимодействия с разными животными.

Известный биолог Е.О. Уилсон высказал гипотезу биофилии, состоящую в том, что предрасположенность настраиваться на жизнь животных есть часть эволюционного наследия человека, продукт развития человека как всеядного существа, жизнь которого зависела от растений и животных.

Биофилия — это не обязательно любовь к животным, это скорее врожденный интерес ко всему живому; все организмы нуждаются в контакте с другими живыми существами, а для человека, живущего в отрыве от природы, эти контакты еще более необходимы. Отсутствие природной составляющей в среде обитания человека приводит либо к фрустрациям, либо побуждает человека обращаться к менее эффективным суррогатам живых объектов, наподобие когда-то модной игрушки «Тамагочи». Но только живые существа дают обратную связь и таким образом уводят человека от стереотипов и автоматизмов, пробуждая его творчество. Гипотеза биофилии и служит методологическим основанием для того, чтобы включать животных в психотерапевтический контекст.

Таким образом, можно сказать, что эмоциональная готовность современного сообщества обновить контакт с животным миром существует уже давно, и за последние десятилетия она обрела еще и рациональное подкрепление благодаря результатам многочисленных исследований связи присутствия животных рядом с человеком с разными аспектами его жизни. К сожалению, эти исследования проводились не в России, где к настоящему времени в области анималотерапии одну из первых научных попыток заполнить существующие пустоты представляет выполненная под нашим руководством работа Е.В. Секериной, посвященная сравнению иппо- и канистерапии.

Что же открывается в этих исследованиях?

Домашние животные и здоровье

Наверное, одной из причин того, что психологи заинтересовались взаимодействием с животными, было влияние животных на здоровье и образ жизни людей. Так, было отмечено, что уровень стресса у детей, которые пришли к дантисту, чтобы удалить зуб, был намного ниже, если им позволяли потрогать, погладить, поговорить с собакой, присутствующей в приемной врача. Дети испытывали определенно меньший страх, хотя физиологические показатели стресса (температура тела, частота дыхания) у них не отличались от аналогичных показателей тех детей, кто с собакой не общался. Исследования говорят также о том, что у детей, которые растут вместе с домашними животными, наблюдается значительно меньше респираторных заболеваний, несмотря на то что, казалось бы, в городских условиях содержание дома животного должно вызывать аллергию.

Сравнение больных, госпитализированных в связи с сердечными приступами, инфарктами и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями, показало, что смертность среди тех, кто имел домашних животных, по сравнению с теми, у кого их не было, составляла

шесть процентов против двадцати восьми. Эффект наблюдался независимо от социального статуса, семейного положения и точного диагноза больного. К сожалению, было обнаружено также, что владельцы кошек склонны к тому, чтобы переживать сердечно-сосудистые болезни более тяжело, смертность в этой группе даже несколько выше по сравнению с теми, кто не имеет кошек.

Можно предположить, что больных владельцев животных удерживала в жизни задача заботиться о своем верном друге, но тогда это влияние сохранялось бы независимо от вида животного. Скорее всего сказался образ жизни, присущий владельцам собак: ведь они вынуждены два-три раза выходить на прогулку и вступать в социальные контакты в «собачьих» сообществах, что может быть совершенно не нужно владельцам кошек. Поэтому не последняя проблема в изучении взаимодействия человека и животных — индивидуальные особенности, склоняющие к тому, какого зверя выбрать. По-видимому, ожидания и мечты тех, кто заводит себе кошек, собак или игуан, очень различны. Таким образом, поговорка «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу тебе, кто ты» полностью относится и к нашим меньшим братьям.

И хотя большинство исследований в области взаимодействия человека и животных проводилось при участии собак, нам кажется справедливым остановиться и на особенностях взаимодействия человека с другими животными, которые, включаясь в семейную систему, также решают в ней множество задач. Начнем с кошек.

Говоря о вхождении кошки в семью, отмечают особую интимность, нюансировку тех отношений, которые складываются у кошек с членами семьи и которые совершенно отличаются от общения людей с собаками. Собака простодушна, кошка многозначительна; собака доверчива, кошка разборчива; собака любит с первого взгляда, а расположение кошки нужно завоевать; собака вторгается, кошка деликатна. В отличие от собак для любителей кошек характерна симпатия к животным на протяжении нескольких поколений: кошек заводят те, кто сам вырос с котятми. Собаки же

чаще оказываются в семье в результате импульсивных решений. И еще «кошатники» чаще, чем владельцы собак, сохраняют верность породе.

Неудивительно, что многие любители животных держат и собак, и кошек. Но обе группы едины в том, что животные служат для своих хозяев психологическим убежищем.

Поскольку в основе привязанности к животным лежит механизм идентификации, можно предположить, что содержание экзотических животных отражает внутренний мир людей с необычными особенностями характера, с особыми потребностями, которые не всегда понимаются окружающими людьми. И подобно тому как птицы ассоциируются в человеческой культуре с возвышенностью и красотой, рыбы чаще связываются с холодностью и стабильностью. Птицы развлекают, рыбы успокаивают. Аквариумы часто заводят в комнатах ожидания в разных учреждениях, а птиц — в психиатрических лечебницах. А вот черепахи дают спокойствие и ощущение вечности, они уводят от суеты и не требуют внимания каждую минуту. Поэтому черепах очень любят люди со склонностью к перфекционизму, которых мало хвалят и от которых много требуют, в том числе и они сами.

Но вернемся к случаям благотворного влияния животных на психику и здоровье людей. Исследование, проведенное в Канаде на группе людей старше шестидесяти пяти лет, показало, что возрастное падение физических навыков происходит медленнее у тех, кто содержит домашнее животное. Правда, среди исследователей дискутируется вопрос о том, что же в этой связи причина, а что следствие: ведь, возможно, домашних животных склонны заводить именно те люди, у кого изначально неплохое здоровье, оценивая свои возможности и новые заботы. Как показывают данные, наличие домашних животных коррелирует с субъективно воспринимаемым здоровьем. Если человек находится на перепутье, оценивая свое здоровье, лучше назначить себя здоровым и принять на себя ответственность. Мохнатый друг свое отработает!

Исследования самочувствия людей, взявших себе собаку или кошку, показали уменьшение частоты приступов мигрени, лихорадки и разных спазматических явлений уже спустя месяц после события; тенденция усилилась спустя десять месяцев, но только у владельцев собак. Основной механизм различия вклада в укрепление здоровья своего хозяина, вносимого собаками и кошками, связывают с тем, что появление собаки побуждает к большим физическим нагрузкам: пожилые владельцы собак из Калифорнии гуляют в среднем час двадцать минут каждый день, причем, конечно, эти прогулки происходят не на лавочке у подъезда.

Животные способны изменить настроение и склонности человека даже своим присутствием. Эксперименты показывают, что просмотр изображений с дружелюбными домашними животными способен расположить наблюдателя к их хозяину, улучшить настроение. Владельцы домашних животных, в свою очередь, воспринимаются как более дружелюбные, менее угрожающие и просто счастливые. Если же на картине нарисовано животное, ассоциирующееся со страхом, то и настроение у зрителя тоже падает. Наблюдение за реальными домашними животными действует на нервную систему: переживание стресса снижается сразу же после контакта с животным. Общение с шимпанзе, домашней змеей или рыбками также приводит к замедлению ритма сердцебиения и частоты дыхания у их владельцев. Что, впрочем, неизвестно относительно посторонних наблюдателей. Поэтому экспериментаторы уточняют, что наблюдение должно осуществляться из безопасной позиции. Не любая медитация благотворно действует на человека: сравнение физиологических показателей тех, кто наблюдал за рыбками в аквариуме, за пустым аквариумом и просто созерцал стену, показало значимые различия в пользу присутствия рыб.

Выяснилось также, что присутствие дружелюбной собаки рядом с детьми, молодыми людьми или пожилыми людьми привело к заметному ослаблению физиологических реакций (ритма дыхания и сердцебиения, кровяного давления) на социальный стресс.

Но конечно, собаки могут служить буфером против стрессов только у тех людей, которые в принципе к ним хорошо относятся, для тех же, кто боится или не любит собак, эффект может быть противоположным. Все это доказывает, что совершенная, идеальная среда обитания не может быть универсальной, и при ее создании всегда должны учитываться индивидуальные предпочтения.

Изучалось и влияние взаимодействия с собаками. Сравнение показателей сердечно-сосудистой активности во время общения со своей или дружелюбной, но чужой собакой, беседы с другими людьми и чтения вслух показало, что общение с собакой наиболее благотворно действует на физиологию. И вообще взаимодействие с животными, увы, для человека часто оказывается более благоприятным, чем с себе подобными.

Интересна связь уровня переживания счастья и наличия животных в группе испытуемых, которую составили, по причине большего досуга и лучшей контактности, только женщины. Сравнивались группы тех, у кого было домашнее животное, тех, кто посещал их раз в неделю, и тех, кто не имел животных вообще. Обнаружилось, что крайние группы включают примерно равное количество счастливых и несчастных, что неудивительно, ведь домашние животные — это ценность относительная, и если одни не могут представить себе жизни без домашнего питомца, для других невозможна сама мысль о том, чтобы пойти куда-то, где есть кто-то, кроме *Ното*. А вот промежуточная группа показала самые тревожащие результаты, и среди тех, кто видится со своими любимцами эпизодически, наименьшее количество счастливых и наибольшее — несчастных (Handbook on Animal-Assisted..., 2006). По-видимому, любимые существа должны быть рядом, и если по каким-то обстоятельствам сложилось так, что животное оказалось далеко, это психологически противоестественно и разрушительно. Представляя себе подобные ситуации, можно вспомнить развод, переезд из родительского дома или какие-то еще стрессовые для семьи обстоятельства.

В то же время постоянное наличие животного в доме никак не связано напрямую с тем, есть ли у хозяйки муж. И мать семейства, и одинокая женщина равновероятно склонны к тому, чтобы любить животных или не любить их, однако если такая симпатия находит свой объект, то психологически эти женщины в целом более благополучны.

Чувствительность к общению с домашними животными связана с местом жительства и с экономическим статусом семьи. Так, наличие домашнего животного делает жизнь жителей больших городов и пригородов счастливее и, напротив, лишь создает ненужные проблемы у тех, кто проживает в маленьких городах и деревнях. Нередко происходит так, что люди с непростым характером обречены на одиночество, что, в свою очередь, ведет к депрессии, стрессам, ослаблению иммунитета и различным болезням. Животное часто оказывается приемлемой компенсацией социального дефицита, щедро предоставляя свое время, внимание, любовь, вызывая чувство благодарности у своих угрюмых хозяев и тем самым изменяя их характер к лучшему.

Общение с животными

Животные расширяют круг общения своего хозяина, причем двумя способами: во-первых, напрямую, становясь для него партнером и компаньоном, во-вторых, косвенно, побуждая включаться в отношения с другими людьми в связи с необходимостью заботы о себе (взаимодействие с продавцом зоомагазина, ветеринаром, другими владельцами собак).

Наличие компаньона улучшает микроклимат в семье: собаки ценятся за бесконечное внимание, которое они оказывают членам семьи, а кошек в качестве собеседников их хозяйки оценивали даже выше, чем собственных мужей; каждый владелец домашней птицы или кошки разговаривает с ней, не обращая внимания на то, что она не может ему ответить.

Животные часто появляются в доме, чтобы компенсировать отсутствующий или разрушенный социальный контакт. Исследования говорят, что здоровье и благополучие пожилых людей, потерявших супруга, в целом лучше, если у них есть компаньон (*Hart, 2006*). Одиночество в старости — само по себе стресс. И если в России с традицией многопоколенных семей это в целом происходит реже, то для США одинокая старость — очень распространенное явление, которое влечет за собой разрушение социальных связей, ослабление интеллекта и физических возможностей. Необходимость заботы о собаке побуждает к тому, чтобы регулярно принимать решения и строить планы, и тем самым поддерживает в тонусе мышление хозяина животного, наделяет оптимизмом, смягчает его раздражительность.

Домашние питомцы доказали свою полезность и в тех случаях, если они оказываются компаньонами людей не очень здоровых или переживших стрессы. Так, они способны изменить к лучшему моральное и физическое здоровье ветеранов войны, поддерживают людей с болезнью Альцгеймера. На Западе существует особая «профессия» служебных собак, ассистирующих в области психиатрии, которые благодаря эмоциональному принятию и тактильному контакту с больным человеком способствуют его психической стабилизации, что особенно показано при работе с маниакально-депрессивными расстройствами. Исследования пожилых обитателей интернатов, находящихся в депрессии, показали, что состояние пациентов настолько улучшилось, после того как они наблюдали живых птиц, что во многих лечебницах завели птичники. Пациенты также становились более общительными и дружелюбными с членами своей семьи и сотрудниками клиники. Но если больной, находясь даже вблизи птиц, игнорировал их присутствие, то никаких эффектов не наблюдалось. По-видимому, возможность проявлять интерес или контактировать с живыми существами целительна при наличии некоторого уровня сохранности психики, ниже которого больной не может излечиться, помогают ли ему в этом животные и люди или нет.

Больные шизофренией демонстрировали возрастание коммуникативных посланий, как вербальных, так и невербальных, в присутствии дрессировщика с собакой. Причем дрессировщик без собаки такого воздействия не оказывал. Надо сказать, что не только больные шизофренией, но и достаточно здоровые люди с некоторой характерологической отстраненностью часто лучше воспринимают язык животных, чем то, что они слышат от людей.

Животные могут быть верными компаньонами для людей с ограниченными возможностями. Например, такой невидимый дефект, как глухота, часто приводит к переживанию одиночества, но наличие слышащей собаки делает жизнь глухого человека более безопасной.

Но не только для людей, переживающих жизненные трудности или ограничения, полезно наличие домашних животных. Они оказываются хорошими посредниками, иницируя контакты с незнакомыми или принадлежащими к другому социальному слою людьми. Любовь к животным сближает нации, бедных и богатых. Мягкие и пушистые кролики и совсем не мохнатые черепахи привлекают внимание посторонних и становятся поводом для знакомства, объектом для косвенных комплиментов, адресованных хозяину или хозяйке, и таким образом сближают ранее незнакомых людей. Животные, подобно погоде и детям, представляют собой удобный беспроегрышный повод для ведения вежливой беседы.

«Он ласково поманил к себе шпица и, когда тот подошел, погрозил ему пальцем. Шпиц заворчал. Гуров опять погрозил.

Дама взглянула на него и тотчас же опустила глаза.

— Он не кусается, — сказала она и покраснела.

— Можно дать ему кость? — и когда она утвердительно кивнула головой, он спросил приветливо: — Вы давно изволили приехать в Ялту?»

(А.П. Чехов «Дама с собачкой»)

Домашние животные в условиях города олицетворяют собой достаток и способность о ком-то заботиться, поэтому их присутствие в жизни человека, особенно представителя публичной профессии, способствует его самопринятию, повышает социальный статус. Очень многие «парадные» и личные фотографии знаменитостей изображают их с кошкой или собакой, тем самым формируя послание о том, что это человек теплый, с привязанностями, заботливый и способный любить тех, кто слабее его, уязвимый в своей заботе, и вообще «ничто человеческое ему не чуждо». Изображение с домашним животным производит почти такое же эмоциональное воздействие, как изображение с маленьким ребенком, и потому часто используется как рекламный ход.

Хозяева домашних животных могут также следовать изменению моды. Время от времени появляются новые породы домашних собачек, с которыми принято показываться в публичных местах, вплоть до театра. Существовала мода на шиншилл и домашних крыс, которых можно было часто увидеть со своими хозяйками даже в метро. Но к «модным» животным обычно не возникает такой глубокой личной симпатии, как к тем, что заводятся по велению сердца, ведь мода меняется, и часто так быстро, что опыта общих семейных историй и биографических событий, связанных с животным, может не возникнуть.

Все то, что в усиленной форме присутствует в общении больных и уязвимых людей с домашними животными, возможно, не так выпукло, но существует и в жизни вполне здоровых и защищенных. А в семейной жизни вклад и влияние собак вообще бесценны. Видный французский психолог Франсуаза Дольто заметила, что дети и собаки знают о семье все. Вероятно, не только собаки, но и другие домашние животные.

Собаки принимают «форму», предоставленную им семьей, в которой они живут. Удивительно наблюдать, как собака совершенно другой породы, сменившая свою умершую предшественницу, неожиданно начинает проявлять пластику, характер и привычки

первой. Нет генетической передачи, но и среда, видимо, служит мощным формирующим фактором. Собака не только воспринимает послания хозяев, но и оказывает обратное воздействие на них, причем аналогичное тому, что излучала первая. И еще непонятно, кто сильнее в этой взаимной дрессировке и кто больше от нее приобретает.

«Ласка все подсовывала голову под его руку. Он погладил ее, и она тут же у ног его свернулась кольцом, положив голову на высунувшуюся заднюю лапу. И в знак того, что теперь все хорошо и благополучно, она слегка раскрыла рот, почмокала губами и, лучше уложив около старых зуб липкие губы, затихла в блаженном спокойствии. Левин внимательно следил за этим последним ее движением.

“Так-то и я! — сказал он себе, — так-то и я! Ничего... Все хорошо”».

(Л.Н. Толстой «Анна Каренина»)

Если задуматься о том, как это происходит, многое откроется людям о них самих. Начать с того, что собаки могут хранить секреты и таким образом становиться товарищами по приключениям, рискованным или вообще запрещенным мероприятиям. Не все знают, где кто-то из членов семьи может бывать под предлогом прогулки с собакой и с кем общаться. Собаки могут знать о тех физиологических и гигиенических привычках хозяина, которых принято стыдиться. Таким образом, собака воспринимает хозяина не таким, каким он хочет казаться (ее-то он не стесняется), а тем, кем является на самом деле, в его естественности и подлинности. Собаке все равно, каков его социальный статус и достаток, к какой религии он принадлежит и какие грехи имеет, — она любит его безусловно. Среди людей, включая родителей, такое абсолютное принятие практически не встречается. Собака настраивается на хозяина, вторит ему и служит.

«Ни одна собака в мире не считает обыкновенную преданность чем-то необычным. Но люди придумали превозносить это чувство собаки как подвиг только потому, что не все они и не так уж часто обладают преданностью другу и верностью долгу настолько, чтобы это было корнем жизни, естественной основой самого существа, когда благородство души — само собой разумеющееся состояние».

(Г.Н. Троепольский «Белый Бим Черное Ухо»)

Собака чутко ловит эмоциональное напряжение или возникающие потребности хозяина и не ошибается в оценке его настроения. Собаки умеют различать запахи, движения, интонации хозяина, они выходят встречать его к двери, даже если живут на верхнем этаже многоэтажного дома, потому что узнают звук походки. Они отражают отношение хозяина к гостям, и если собака вам не очень рада, скорее всего она вторит своему хозяину, и тогда нужно задуматься, а кстати ли ваш сегодняшний визит и вообще нет ли в ваших отношениях глубоких слоев, которых вы до сих пор не замечали. А вот если чужая собака вам рада, то скорее всего это тоже не совсем самостоятельное отношение, она транслирует дружелюбие хозяина к вам. Многие отношения с друзьями и возлюбленными строятся с учетом мнения их домашнего животного, потому что оно появилось раньше и пользуется авторитетом.

Место животных в жизни семьи

Входя в семью, животное вступает в особые, интимные отношения с ее членами. Интимность как сущность компаньонских отношений с животными — это чувства близости, взаимопроникновения, волнения и настроения друг на друга, которые, усиливаясь, переходят от человека к животному и обратно. Именно для этого переживания и заводятся животные, особенно если не повезло с людьми.

Домашние животные включаются в семейную историю и поддерживают семейную идентичность, сближая родственников между собой. Хозяева любят вспоминать о тех причинах и обстоятельствах, которые побудили их завести животное, и это часто бывают события, поддерживающие их героическую и великодушную часть души (спасли от утопления, подобрали на улице, взяли у эмигрирующих родственников, отняли у хулигана). Если в начале знакомства с животным лежит «подвиг», это дополнительный бонус в пользу сильной привязанности хозяина к питомцу, который напоминает ему о его благородстве. Но даже если животное появилось вполне ординарным образом как результат решения семейного совета, все равно оно может быть символом семейного единства, консолидации и силы семьи. Поэтому всегда важно знать о тех обстоятельствах, при которых животное появилось, и о контексте его последующей жизни в семье — кто его хотел больше всех, кто считается хозяином, кто гуляет, кто кормит, а кто побаивается и не любит, предпочитает другие виды животных.

Хотя в семье существует иерархичность, собака обычно встраивается в систему и оказывается связанной со всеми членами семьи какими-то общими делами. Хозяина она может охранять и служить ему, от хозяйки получать пищу и любить ее, хотя иногда и несколько фамиллярно. И конечно, собаки чутко реагируют на семейную дисгармонию, заполняя собой эмоциональные пустоты. Поэтому они часто маркируют собой наличие и тяжесть семейных проблем.

Например, в бездетной семье собака или кошка начинает выполнять роль ребенка, которого балуют и которому создают исключительно человеческие условия жизни. Если вместе живут две незамужние женщины, то собака становится вожаком, главой семьи, ей служат, ее слушаются и подчиняются ее деспотизму. Конечно, животное выбирается с «примеркой» к этим функциям и воспитывается с усилением психологически необходимых качеств.

Животное позволяет также отработать на себе те психологические навыки, которые у человека несовершенны. Например, робкий человек может попробовать научиться командовать собакой, эгоистичный — научиться не только о себе заботиться и не только себя любить, непонимающий людей — начать понимать зверей, желающий обо всех заботиться — уметь вовремя останавливаться, когда животное дает ему понять, что эта забота избыточна. Все это представляет собой источник жизненных сил человека, особенно в детстве или старости.

Как правило, если в семье живут несколько животных, они договариваются между собой. Собака охраняет «свою» кошку, хотя может не выносить всех остальных. Она может терпеливо относиться к домашнему попугаю, но поднимать на крыло дворовых голубей. Если животные внутри семьи не могут договориться между собой, это означает, что скорее всего не могут договориться их владельцы, исподволь провоцируя агрессивность животных. И тогда возникает повод задуматься о расстановке сил и тех коалициях и противостояниях, которые не осознаются, но существуют в семье.

В случае взаимного раздражения и агрессии домашнее животное может брать на себя функции поддержки обиженного члена семьи, быть для него опорой и утешением. Это особенно необходимо детям и старикам, социальные возможности которых ограничены. Оно может примирять конфликтующих супругов, братьев и сестер, лечить тех, кто болен. При этом часто собаки болеют теми же болезнями, к которым склонны хозяева. Труднообъяснимый феномен «перетекания» болезни на собаку, что иногда даже приводит к ее смерти, очень распространен.

Домашние животные часто перехватывают и принимают на себя агрессию, направленную на кого-то из членов семьи, они могут быть терпеливыми. Но вот что им принять сложно, так это ложь и неискренность. Хотя многие животные успешно обучаются и дрессируются, а взрослые собаки знают около пятидесяти слов, в

общении они чаще всего ловят интонацию, которая нечасто контролируется людьми, и расхождение словесного и эмоционального послания они сразу же замечают. Если вы неискренне обратитесь к собаке, она сразу даст вам это понять и таким образом поможет уточнить ваши неосознаваемые желания.

Присутствие домашнего животного в семье полезно для социального развития детей, которые с самого детства воспринимают в качестве нормы жизни семейную структуру люди+звери. И дикая природа, и ее вариант в виде домашних животных представляют собой значимую часть жизни ребенка. Исследования показывают, что на просьбу перечислить тех людей, от которых ребенок получает поддержку, 79% немецких школьников ответили, что если им грустно, они наблюдают за своими домашними питомцами. Среди результатов мичиганских школьников таких ответов было 75%. Дошкольники, у которых были домашние животные, испытывали меньший страх и тревогу в связи с поступлением в школу, потому что могли поделиться своими опасениями с мохнатыми друзьями. Обитатели детского дома также отметили, что если им грустно, то лучше всего им помогает возможность пойти к животным, живущим при учреждении, поговорить с ними, погладить и просто побыть рядом. Можно предположить, что это же самое желание возникает у многих людей, желающих в печали, возникающей по разным поводам, поделиться своими чувствами и найти понимание.

Обобщая все то, что дети получают от животных, исследователи отмечают эмоциональную поддержку, сопереживание, а также, поскольку обычно жизнь животных короче, чем у членов семьи, возможность пронаблюдать жизненный цикл, включающий рождение, болезнь и смерть, эмоционально подготавливаясь к неизбежным потерям в мире людей. Для единственного ребенка домашнее животное — нередко единственный близкий по статусу член семьи, это спасение от одиночества, повод для того, чтобы почувствовать себя вожаком стаи и самоутвердиться в семье или среди друзей.

«По улицам слоняешься!» Но ведь папа не знал, что по дороге домой Малышу повстречался щенок. Милый, прекрасный щенок, который обнюхал Малыша и приветливо завиял хвостом, словно хотел стать *его* щенком.

Если бы это зависело от Малыша, то желание щенка осуществилось бы тут же. Но беда заключалась в том, что мама и папа ни за что не хотели держать в доме собаку. А кроме того, из-за угла вдруг появилась какая-то тетка и закричала: «Рики! Рики! Сюда!» — и тогда Малышу стало совершенно ясно, что этот щенок уже никогда не станет *его* щенком.

— Похоже, что так всю жизнь и проживешь без собаки, — с горечью сказал Малыш, когда все обернулось против него. — Вот у тебя, мама, есть папа; и Боссе с Бетан тоже всегда вместе. А у меня — у меня никого нет!»

(А. Линдгрен «Малыш и Карлсон»)

Обратим внимание на то, что любимые персонажи А. Линдгрен из мира животных — это лошадь и собака, то есть как раз те, что используются для целенаправленной терапии с животными-ассистентами. Интуитивное обращение именно к этим биологическим видам, на наш взгляд, может говорить о глубине психологических рисков, связанных с детским одиночеством — а это основная тема ее романов.

* * *

И в заключение мы должны все-таки еще раз вспомнить о том, что не бывает универсальных рецептов правильной и счастливой жизни. Поворачиваясь лицом к миру животных, неразумно забывать об опасностях, к которым может привести неумение правильно общаться с ними, недостаточное понимание их желаний. Некоторые породы животных юридически приравниваются к оружию и могут наносить людям серьезные повреждения, вплоть до смерти. Есть психически неустойчивые породы живот-

ных, относительно которых ведутся правовые дискуссии, однако, пока содержание этих животных не запрещено, безопасность представляет собой личное дело каждого. А также нужно принимать во внимание созвучие психологических особенностей животного и его владельца, в силу чего наиболее опасные собаки часто выбираются эмоционально неустойчивыми и агрессивными людьми.

Селекция животных — очень давнее занятие, и прежде чем решаться впервые завести животное или выбрать новый вид, опыта взаимодействия с которым нет, лучше собрать информацию и хорошо подумать. Необходимость отказаться от уже приобретенного животного травмирует и животное, и хозяина, остающегося с чувством жизненной неудачи и морального поражения.

Итак, домашние животные — участники нашей жизни, которые выполняют в ней множество функций, восстанавливая целостность человеческой души и освобождая личность от внутренних конфликтов и противоречий. Напомним кратко, что это за функции.

- Животные как аналогия и модель человека расширяют человеческое сознание и способствуют переживанию единства мира, пониманию других людей и самих себя («Мы их не понимаем, а они нас понимают...»). Тем самым укрепляя доверие к миру и уверенность в себе.
- Животные ускоряют психологическое сближение между людьми и делают более глубокими и значимыми уже существующие контакты.
- Они могут замещать отсутствующих друзей и родственников, предоставляя свое внимание, любовь, принятие, становясь собеседниками и давая невербальную обратную связь.
- Становясь социально позитивной ценностью, домашние животные повышают социальный статус и вызывают симпатию со стороны других людей.

- Домашние питомцы дают возможность телесного контакта, кинестетической информации и таким образом способствуют более полному общению с миром и самим собой.
- Они помогают снимать физическую усталость и эмоциональное напряжение и в то же время побуждают человека к необходимым нагрузкам, поддерживая его физическую форму.
- Они полностью принимают личность своего хозяина, каким бы он ни был, и радуют своей искренностью; в то же время им позволено сообщать хозяину, что о нем думают, в отличие от многих людей.
- Забота о животных, их присутствие в жизни человека часто делают ее более осмысленной и субъективно ценной; необходимость присматривать за животными может продлить человеческую жизнь.

Однако все эти возможности — результат добровольного согласия, и добрыми волшебниками домашние животные могут быть только для тех, кто верит в эту магию и готов в ней участвовать.

Наша психологическая консультация



Так получилось, что наш ребенок впервые близко столкнулся с собакой, когда ему было уже четыре года. Это был довольно добродушный ротвейлер, с которым мы познакомились в гостях у друзей на даче. Собака выбежала к нашей машине и залаяла. Разумеется, хозяева отозвали собаку и объяснили, что это она так нас приветствует и никого никогда не кусала. Сын взглянул на ее пасть, прижался ко мне и наотрез отказался выходить из машины. Сначала мы уговаривали, потом приказывали. Кончилось тем, что я рассердилась и вытащила его из машины. Разумеется, он обиделся, и визит оказался испорчен. Но я вовсе не ожидала, что он начнет вздраги-

вать каждый раз, слыша собачий лай, а когда мы собираемся куда-то идти, спрашивает, не будет ли там собаки. Конечно, собак не так уж много, чтобы я всерьез переживала из-за его тревожности, но все-таки это меня раздражает. И вообще, зачем ребенку лишний страх? В жизни и так много опасностей.

Нет ничего удивительного, что мальчик испугался, даже взрослые боятся ротвейлеров, и не без оснований. Эта собака может быть жестокой и неожиданной. Что же касается добродушия, то надо хорошо привыкнуть к собачьей мимике, чтобы ее распознавать.

Как помочь мальчику и самим себе? Прежде всего, будьте готовы к тому, что этот процесс займет некоторое время. Попробуйте знакомить мальчика с животными поменьше размером и более безопасными — кошками, птичками, шиншиллами, морскими свинками, хомяками. Стимулируйте и удовлетворяйте его любопытство, рассказывайте про животных и давайте ему потрогать, понюхать, подержать на коленях. Научите его бережно относиться к животным и считаться с их желаниями, отпускать, когда они хотят на волю. Приучите его к мысли о том, что с ними можно договориться. Ни в коем случае не унижайте мальчика и не используйте ярлыков («трус», «девчонка»).

Затем наступит самый ответственный этап — приучение собственно к собакам. Надо организовать возможность регулярного общения с собакой, желательно не самой большой, но это уж как получится. Для начала сгодится и йоркширский терьер. Вначале надо просто наблюдать собаку в общении с другими людьми, хозяевами и гостями. Брать ее на руки, кормить, если позволят хозяева. Наблюдать за собаками на прогулке. Подкараулив нужный момент готовности у ребенка, можно предложить потрогать и погладить собаку. Если не жалеть времени, процесс приучения будет идти медленно, но надежно. Собаки — благодарные и пылкие существа, они сами умеют располагать к себе людей. Если чужая собака научится узнавать вашего мальчика и приветствовать его, он просто не сможет не полюбить ее.

И постарайтесь определить свою цель, хочется ли вам просто снять чувство страха или воспитать в нем желание иметь свою собаку.

* * *



Дочке одиннадцать лет, очень просит собаку. Мы живем в довольно тесной квартире, лишнего места нет. Трудно поддерживать чистоту. Да и работаем много. У нас в детстве всегда были собаки, и, конечно, жалко ребенка, который у нас единственный, а когда мы отсутствуем, практически целый день проводит в одиночестве. Но мысль о дополнительных заботах останавливает. Как лучше объяснить, что собака для нас сейчас — нагрузка, чтобы не расстроить дочку?

Решение о том, чтобы взять домашнее животное, — непростое. Даже те люди, которые имели этот опыт и с удовольствием вспоминают о нем, после смерти очередного домашнего питомца, перестрадав, отвыкают от необходимости заботы и неожиданных радостей. Но в то же время все это — признаки душевной дряхлости. Попробуйте представить, а готовы ли вы сейчас влюбиться? Скорее всего тоже нет. Тем более в доме нужно животное, которое будет пробуждать чувства, выражать любовь, нуждаться в вас. Вы не указали ни одного действительно весомого аргумента против того, чтобы завести собаку.

Есть ли у девочки представление о том, что вначале потребуются? Понимает ли она, что до прививок нельзя гулять со щенком на улице, а после прививок пройдет все равно больше года, прежде чем он привыкнет к опрятности? Конечно, одиннадцатилетняя девочка не сможет заботиться о нем полностью сама. Ну так в этом и нет необходимости, она ведь живет в семье. А через год или два ей можно будет доверить и больше заботы, ведь собака — это на-долго.

Попробуйте договориться с ней, что именно она готова полностью взять на себя. Вам сейчас трудно представить, но вы точ-

но полюбите своего щенка и станете соперничать с дочкой из-за права кормить его и гулять с ним. Ведь это будет *ваши* щенок, вы будете делать это с любовью, и большого труда это не составит.

* * *



В детстве с нами жила бабушка, мама отца, и у нас всегда были кошки. Мы с братом их любим и понимаем. Мама не очень ладит с бабушкой. Когда, уже после смерти бабушки, умерла кошка, мама сказала, что всегда мечтала о собаке, и завела французского бульдога. Мы с братом студенты. Конечно, мы не всегда будем жить с родителями, но к собаке так и не привыкли. Хочется котенка. Мама категорически против, потому что считает, что от кошки запах и она будет ссориться с собакой. Как нам убедить ее, что все интересы можно соблюсти? Папа по этому поводу не имеет собственного мнения, поэтому с ним мы не можем солидаризироваться.

Неосуществленные желания разрушают личность. Но осуществленные иногда пугают других людей. Вся семейная жизнь — в преодолении этих противоречий. Вполне вероятно, что мамино желание долго откладывалось, особенно если она жила на территории свекрови. Можно понять, что для нее собака ассоциируется, помимо всего прочего, с чувством свободы, с ощущением себя единственной хозяйкой. А кошки, напротив, напоминают о тех временах, когда она была в подчинении. Наверное, ей сейчас трудно понять, что вы хотите *свою* кошку. Для нее это желание может означать солидарность с бабушкой и, возможно, коалицию против нее. Попробуйте приучить ее к мысли, что новая кошка нужна также и ей самой. Новые отношения всегда полезны. С собакой они подружатся, так как собака — на своей территории, а котенок ей не конкурент. Скорее всего котенок собаку бояться не будет, потому что привыкнет к ней с детства. Если кошки и собаки живут в одном доме, они легко договариваются.

А вот гигиена — это действительно проблема. Поскольку кошек обычно не выгуливают, их присутствие действительно сразу же чувствуется. Но идеальна ли чистота у вас в доме? Ведь кошки жили и раньше.

Конечно, лучше маму убедить. Напомните ей о том, что никого никогда не заводили для вас с братом. Уж новизну этого опыта она точно сможет оценить! В конце концов, это будет репетицией перед появлением внуков.

Если мама категорически против, настаивать не советуем. Лучше обидеться и дождаться, пока она смягчится. Или уж отложить это желание до своей совсем взрослой жизни.

Глава 7

ТО, ЧТО НЕ ВИДНО СРАЗУ

Семейная философия

Дух семьи проявляется в материальном бытии, но определяется он тем, что не сразу замечается гостями или внешними наблюдателями, — особой семейной философией. Семейная философия — это то, что в первую очередь определяет жизнестойкость семьи, побуждает к выборам, подвигам или терпению. В каждой семье есть наиболее авторитетные предки, есть «пепел Клааса» и «скелет в шкафу». А также те незримые нормы поведения, о которых не говорят, но нарушение которых приводит к изгнанию из семьи.

Эта глава посвящена очень важному, специфическому для человека феномену — мировоззрению. Эта часть личного пространства наиболее психологична и в то же время способна направлять и подчинять себе все остальные составляющие человеческого бытия. Каждый биологический вид обладает физическим носителем своих душевных качеств — телом. Почти любое существо располагает некоторой собственностью, участком для гнездования, конурой, подстилкой в доме хозяев, клеткой или аквариумом. Все имеют предпочитаемый комфортный режим существования, фазность жизни, определяемую чередованием сна-бодрствования, перелетов на юг и возвращения на север.

И только человек, помимо всего этого, имеет свой собственный взгляд на происходящее, которое, будучи общим для многих, все же окрашивается в личные тона. Мировоззрение — это система отношений ко всему сущему, верований, убеждений и всего того незримого, что мотивирует людей к действиям, побуждает их строить жизненные планы и анализировать прошлое. Жизненная философия может сближать людей, имеющих совершенно разные

темпераменты и привычки, а может навсегда поссорить отцов и детей. Для чего же она нужна и кому?

Мировоззрение нужно не только самому его носителю, но также и другим людям. Здесь как нигде более уместны слова П. Тейяра де Шардена о том, что «первого человека не было, было сообщество первых людей» (*Шарден де Тейяр*, 1987). А также не было второго, третьего и всех последующих людей. И действительно, нет человека, который мог бы сказать, что он ничем не обязан другим. И, хочет он того или нет, они от него тоже нечто получают. Человеческая психика устроена диалогически, и потому, находясь в своем внутреннем мире, человек всегда подразумевает какого-то собеседника и является адресатом психологических посланий других людей. Чаще всего эти собеседники — члены семьи.

Психоаналитики полагали, что ценности, определяющие жизненную философию человека, — это «интернализированные» (помещенные внутрь психологического пространства, вещающие как бы изнутри) родители. Поскольку мировоззрение — также неотъемлемый атрибут человеческой личности, очевидно, что оно может объединять или разделять людей внутри одной семьи. Что происходит, если духовная связь между родителями и детьми нарушена?

Депривация жизненной философии человека проявляется в том, что близкие не только не разделяют, но и не признают присущие субъекту ценности, считают их несущественными и относятся к ним без уважения. Низкая толерантность к идеологии членов семьи сопровождается психологическими травмами, стигматизацией («этот святоша», «наш семейный шут»), отлучениями и изгнаниями из семьи, отсутствием преемственности традиций, конфликтами «отцов и детей» и одиночеством. Неспособность защитить собственную идеологию влечет зависимость от чужого мировоззрения и потерю чувства авторства собственной жизни.

В другом случае безуспешная борьба за право на вкусы или мысли может привести к полному отождествлению личности с идеей, когда она приобретает сверхценный характер и начинает под-

чинять себе всю человеческую жизнь, чему можно найти множество исторических и клинических примеров. Предаёт ли человек свою жизненную позицию или насильственно проводит ее в жизнь других — вопрос темперамента, но в обоих случаях у него появятся проблемы.

Идеи людей образуют ноосферу, в которой могут встречаться разные мысли и представления и откуда отдельные люди могут почерпнуть знание и опыт, не заработанные ими в ходе собственного жизненного пути. Чужое присваивается и становится своим. В религиозной философии полагают, что высшая стадия развития ноосферы — единение с Богом, атеисты предпочитают говорить о «третьем мире» идей, но все сходятся в том, что эти мысли — общее достояние, и кто бы ни положил монетку в копилку, вынуть ее может каждый.

«Все, что есть у нас собственного и что, следовательно, является нашей заслугой или нашей виной, может поместиться на кончике иголки, все же остальное нам передал длинный ряд предков, начиная с медузы, или кузнечика, или обезьяны...»

(М. Твен «Янки при дворе короля Артура»)

В этой главе мы остановимся на том, что означает духовное согласие в семье, как присваивается мировоззрение и о чем говорят идеологические конфликты между поколениями. Но прежде чем это обсудить, необходимо немного поговорить об особенностях языка жизненной философии, которая есть у каждого человека.

Власть над идеями, их распространение — типичная для человека форма персонализации, наделения окружающего мира чертами собственной личности. Какую бы форму ни принимала духовность, она обеспечивает человеку веру в буквальное либо символическое бессмертие, уверенность в том, что после его физического исчезновения нечто все же останется.

В аспекте продолжения самого себя мировоззрение представляет, пожалуй, самую лаконичную и экономную форму наследства. Радикальное отличие жизненной философии от других атрибутов человеческого существования — личных вещей, дома, брэнного тела — состоит в том, что ее невозможно уничтожить. Можно отвергнуть, не признать, пытаться изменить, но уничтожить — нельзя. И нет ничего удивительного, что этот залог вечности очень дорог его владельцам. Потомство, сменяясь следующим, умирает, вещи исчезают, деньги тратятся, и только идеям для вечности не требуется ничего, кроме иного дружественного сознания, в котором они, как в сейфе, сохраняются.

Культурно-знаковая среда, о которой писал Л.С. Выготский, не возникает природным путем, но представляет собой результат взаимодействия личных мнений, индивидуальных озарений, демонстраций и подражаний. Если еще раз вспомнить Р.А. Уилсона, то, помимо уже упомянутых поведенческих программ, у людей существует особая программа, так называемый времясвязывающий семантический контур, содержащий знаки и значения, в которых свернут практический человеческий опыт. Этот контур упорядочивает и «упаковывает» окружающий мир, классифицируя все в соответствии с контекстом жизни человека, его функции — это изобретение, вычисление, предсказание и передача сигналов, в первую очередь внутри семьи.

И хотя исторически сложилось так, что жизненная философия больше изучалась социологами и культурологами, психологи также признают ее важность для самоидентификации человека; еще У. Джемс называл мышление самым интимным свойством человека. К. Левин писал, что понятие «ценность» — довольно неясное в психологии, потому что не является целью достижений, но тем не менее они руководят поведением человека. Например, человек не пытается «достичь» честности, но она присутствует в системе отсчета, которой он пользуется при оценке своих и чужих действий.

Придавая большое значение системе взглядов человека на мир, Г.К. Честертон писал: «Есть люди — и я из их числа, — которые думают, что самое важное, то есть практически важное, в человеке — это его мировоззрение. Я думаю, что для хозяйки, имеющей в виду жильца, важно знать размеры его дохода, — но еще важнее знать его философию. Я думаю, что для полководца, собирающегося дать сражение неприятелю, важно знать численность его, но еще важнее для него знать философию неприятеля. И я думаю даже, что вопрос совсем не в том, оказывает ли мировоззрение влияние на окружающую среду, а в том, может ли в конце концов что-нибудь другое оказывать на нее влияние» (цит. по: *Джемс*, 1910, с. 9).

К. Юнг отмечал, что общее мировоззрение, основанное на ценностях, обеспечивает внутреннюю связь между поколениями, преемственность и устойчивость семьи, что делает ее долговечной и жизнестойкой. Однако групповые ценности могут быть сохранены только при свободе отдельного человеческого существа, потому что невозможно навязать философию насильственно.

Американский психолог И. Альтман, исследующий проблемы приватности, также отмечал в качестве специфически человеческой особенности «когнитивную территориальность», или право на идею. Не только на материальные предметы и территорию может претендовать субъект, но также и на ментальные явления — наука, искусство, авторские права, патенты, другие виды авторства на идеи обладают для человека высокой важностью. Несогласие в академических кругах очень часто основано на верности школе и парадигме (социальным «территориям» обитания), а не служению истине, как это подразумевается наукой. Очень существенно и первенство в идеях, то есть временной аспект их использования.

Таким образом, в области обмена мыслями и ценностями, несмотря на всю их эфемерность и прозрачность, могут присутствовать те же процессы отделения — объединения, что и в физическом жизненном пространстве. Точно так же возникает острая потребность защитить свою жизненную философию в случае угрозы

и переживание непризнанности или надругательства — если ценности отвергают.

Идентификация с идеями описывалась в гуманистической и экзистенциальной психологии, человек как субъект идеи и как ее раб был предметом пристального внимания культуры Нового времени. Человека без мировоззрения не бывает, и даже если он никогда не задумывался и не говорил о нем, все равно он пользуется некоторыми правилами и принципами, которые приближают его к правильной и счастливой, по его мнению, жизни. Если уподобить психологическое пространство личности дому, то у каждого есть комната, в которой живет его жизненная философия, но у кого-то это маленький чуланчик, незаметный посетителям, а у кого-то — большая обжитая гостиная.

Мировоззрение может быть зрелым и совсем инфантильным, в котором мало ценностей и представлений и которое поэтому не может принести своему хозяину большой пользы. Однако он все равно имеет право на то, чтобы им обладать.

Духовность и ценности

Если мировоззрение обладает множеством нюансов, вероятных способов проживания жизни, способностью посмотреть на нее со стороны, выделить в ней главное, подняться над суетой — то говорят о духовности как особом качестве человека, которое показывает, насколько свободным от земных привязанностей он может быть. Основа духовности — поиск смысла жизни и чувствительность к его присутствию.

Духовность сложно определить, но можно попробовать описать. Независимо от особенностей научной позиции психологов все сходятся на том, что она обладает следующими свойствами. Духовность пронизывает все человеческое бытие, направляя мышление, вовлекая общение, определяя поведение. Это не теория, а практика жизни, включающая особые переживания, которые опи-

сываются как пиковые, мистические, трансперсональные, трансцендентные или религиозные опыты. Духовность доступна каждому, но люди не одинаковы по степени причастности к миру духа, их различия имеют качественное и количественное выражение и даже могут быть измерены. Духовность и религиозность — не одно и то же, но духовность все же подразумевает, даже без воцерковленности, внутреннюю готовность к вере. И наконец, духовность включает веру в паранормальные явления, опыт таких переживаний или практик. Очевидно, чистый рационализм с духовностью мало совместим, ибо, как говорил Гете, природа не делится на разум без остатка.

Насколько естественным оказывается язык духовности для человека, во многом определяется его индивидуальными особенностями. Многое зависит от присущего человеку способа переработки информации (когнитивного стиля): если разделить всех людей на Сочувствующих и Систематизирующих, то стремление к поиску смысла жизни больше присуще Сочувствующим. Они же чаще склонны к религиозности. А поскольку большинство женщин практикуют Сочувствующий стиль познания, то и среди верующих мы также встречаем больше женщин. Мужчины же чаще склоняются к тому, чтобы не сопереживать миру, а объяснять его, поэтому верующих мужчин значительно меньше, чем верующих женщин. Что, впрочем, не мешает им все же занимать самые заметные вершины и в религиозном мире, и в человеческой культуре вообще (*Rosenkranz, Charlton, 2010*).

Существуют и другие индивидуальные предпосылки для формирования религиозной философии: так, высокий интеллект побуждает к смене религиозной позиции и принятию новых взглядов, как о воцерковлении, так и об отступничестве. А люди малоинтеллектуальные устойчивы в своих религиозных взглядах. Склонные к духовным переживаниям люди чаще всего экстраверты, открытые опыту, находящиеся в диалоге с миром, принимающие его главные законы и дружелюбные, а люди с повышенной

тревожностью редко могут найти устраивающие их модели духовного устройства мира, хотя именно они в этом особенно нуждаются.

Независимо от личной жизненной философии и отношения к ценностям духа исследования показывают, что каждый человек склонен себя считать более духовно развитым и религиозным по сравнению с остальными. Основу любого мировоззрения, развитого или инфантильного, составляют ценности — «путеводитель» по жизни, позволяющий оценить, рассортировать и смоделировать поведение в разных жизненных ситуациях. Ценности всегда помогают человеку жить, и среди них не бывает «плохих», они универсальны и присутствуют у всех людей, но могут вступать в конфликт друг с другом. Однако хороши они тоже в контексте задач конкретной жизни, с моральной же точки зрения ценности нейтральны, поэтому не стоит путать их с добродетелями.

В зависимости от индивидуальных особенностей и задачи, которая решается человеком на текущем этапе жизни, могут усиливаться те или иные ценности. В исследованиях устойчиво выделяется десять основных ценностей (*Schwartz, Bilsky, 1987*).

1. Власть (сила) позволяет человеку завоевать социальный статус, контролировать других людей и разные ресурсы развития.
2. Достижения нужны для того, чтобы иметь успех в любом начинании, но при этом соответствовать социальным нормам.
3. Гедонизм дает возможность и право получать разные удовольствия и радовать самого себя.
4. Стимуляция помогает мобилизоваться, быть энергичным, стремиться к новому и принимать вызовы жизни.
5. Самостоятельность обеспечивает независимость жизненной позиции, проявления творчества, стремление к свободе.
6. Универсализм позволяет быть толерантным, понимать других людей, сохранять социальную справедливость, поддерживать других людей и природу.

7. Доброта способствует тому, что человек легко прощает других, участвует в их жизни и помогает.
8. Традиции как ценность проявляются в верности обычаям, уважении традиционной культуры и религии, скромности, праведности.
9. Конформность предотвращает намерения и поступки, которые могли бы повредить другим или нарушить нормы поведения, подразумевает вежливость и послушание.
10. Безопасность обеспечивает надежность жизни, гармонию, стабильность общества, отношений с другими людьми и самого себя.

Как легко увидеть, среди этих ценностей нет ни одной, от которой было бы легко отказаться или которую можно было бы счесть ненужной. Но если иметь в виду, что в жизни каждого человека присутствуют одновременно две пары противоположно направленных векторов, ставящих перед ним разные задачи и побуждающих его к разным поступкам, то можно ценности соотнести с теми целями, для достижения которых они больше всего нужны.

Таблица 1

**Соотношение ценностей и основных жизненных задач
(по *Schwartz, Bilsky, 1987*)**

Открытость к изменениям: Самостоятельность Стимуляция Гедонизм	Самотрансценденция: Универсализм Доброта
Самоусиление: Достижения Власть	Консервативность: Конформность Традиции Безопасность

Внутри хорошо сбалансированной функциональной семьи обычно можно найти их все, но разные ценности доминируют у разных членов семьи в зависимости от роли и предназначения каждого. Так, сила и достижения обычно руководят поведением главы семейства, ценности, позволяющие открыто воспринимать новый опыт, способствуют обучению и потому полезны детям и молодежи, ценности самотрансценденции (выведения себя за пределы индивидуального существования) присущи тому члену семьи, который обеспечивает внешние и внутренние контакты и выступает стихийным психотерапевтом для своих родственников, а ценности консерватизма чаще встречаются у старшего поколения.

Этот расклад приближителен, ведь роли и обязанности в семье не жестко привязаны к статусу, но если какая-то ценность отсутствует, семейное равновесие находится под угрозой. Нет консервативного начала — семья страдает от хаотичности, неупорядоченности, и это может в конце концов приводить к усталости и раздражению. Нет открытости к изменениям — трудно развиваться, меняться и радоваться жизни. Без власти семья не будет сильной и не сможет себя защитить. А без способности к самотрансценденции членам семьи будет трудно находить друзей или вступить в родство с другими людьми. Таким образом, системы личных ценностей каждого члена семьи могут совпадать, а могут дополнять одна другую; последний случай более уязвим для конфликтов, ведь понимание того, что все плывут в одной лодке, присутствует у членов семьи не всегда.

Упражнение 17

Проведите небольшое обследование семьи с точки зрения разделяемых ценностей; не обязательно своими наблюдениями делиться с кем-то. Кто выделяется своей особенностью и отделяется от всей семьи системой ценностей? Кто одобряет или не одобряет

взгляды других членов семьи? Для чего семье нужны эти люди, как они поддерживают и укрепляют семью? Какие настроения или взгляды могут покачнуть стабильную и крепкую семейную систему?

Язык духовности в человеческом бытии обладает своей спецификой. Поскольку у людей духовных сфера интересов смещена в область сущностных, предельных вопросов, они могут легко отказаться от того, что жизненно необходимо среднестатистическому обывателю, и потому проще переживают потерю имущества, социального статуса, жилья. Они могут пренебрегать обустройством своего материального мира, смысл и суть их жизни никак не проявляется в одежде, автомобиле, квартире, которыми они пользуются. В интеллектуальных кругах России считалось даже некоторым шармом быть плохо одетым и неустроенным в жизни, что понималось как намек на иные, высшие задачи человеческого предназначения. Но если у людей духа нет возможности мыслить, они начинают чахнуть и задыхаться.

Иногда даже близкие теряют для таких людей свою значимость, становясь всего лишь фоном их бытия. Люди духа не всегда добродетельны в привычном смысле слова, они могут служить Красоте или Истине, но при этом быть эмоционально холодными и провоцирующими своих близких, выполняющих практические обязанности, без которых жизнь невозможна. У великих эстетов, подобно Оскару Уайльду, нередко был очень плохой характер.

Религиозность в человеческой жизни

Особая часть человеческого мировоззрения — это религиозные взгляды человека. Несколько десятилетий назад полагали, что религиозность скорее вредоносна для человеческого сознания. Религию и сейчас часто противопоставляют духовности как позитивному феномену. Но общество в последнее время несколько пресытилось не всегда успешными попытками научного объясне-

ния сложных явлений, и потому наблюдается отход от чисто объективных моделей познания мира, а религия начала привлекать к себе высокий интерес как форма стихийной психотерапии. По данным исследований в Виндзоре, половина опрошенных психологов считают себя агностиками или атеистами, но 70% считают религию важным для себя явлением (*LaBouff, Rowatt, Johnson et al., 2010*).

Есть и другие причины интереса к религии как форме стихийной психотерапии, о чем мы поговорим немного ниже.

Религиозная панорама России весьма разнообразна и неустойчива. У нас можно встретить глубоко верующих людей различных направлений, неофитов, просто суеверных людей. Большинство же составляют люди без зрелой религиозной позиции, формально атеисты, но соблюдающие некоторые обряды и боящиеся примет. Время от времени возникают или оживают секты-пирамиды, и практикующим психологам приходится сталкиваться с жалобами на то, что кто-то из членов семьи оказался в эмоциональной зависимости от своего духовного наставника.

В мире постоянно происходят конфликты на религиозной почве, но в то же время повышается количество интернациональных браков, и потому двойной резон понять потенциальных врагов и партнеров делает изучение особенностей верующих людей, а также их мотиваций, приводящих к изменению взгляда на мир, очень актуальным. К сожалению, большинство исследований также проведено за рубежом, однако мы хотели бы познакомить читателей с их результатами, потому что во многих отношениях все люди похожи друг на друга.

Исследования в Англии показывают, что система ценностей человека, склонного к религиозности, несколько смещена: среди перечисленных выше ценностей для верующих на первом месте — традиции, а на последнем — гедонизм. Все то, что связано с практическими достижениями (сила, стимуляция, самостоятельность), не рассматривается верующими британцами как достойные жизненные ориентиры, но зато они ценят доброту и конформность.

При этом, по-видимому, религиозные люди склонны чувствовать собственную исключительность, замыкаться в сообществе и не готовы расширять круг контактов, поскольку ценность универсализма для них не очень важна. Согласно данным исследований, религиозные люди (особенно с консервативными политическими взглядами) склонны более негативно по сравнению с основной массой населения относиться к сексуальным меньшинствам, не признавая, таким образом, ценным все человечество без исключения. То есть декларируемая многими религиями толерантность имеет практические ограничения.

Психологически религиозность может быть различной: некоторые люди верят в жизнь после смерти, а другие с этим не согласны, большинство людей понимают символику религиозной культуры, а некоторые истолковывают священные книги буквально; эти различия определяются уровнем образованности и общим интеллектом верующих.

Как ни удивительно, образ Бога воспринимается верующими по-разному. Его могут считать Добрым, Далеким, Строгим, Царственным, Служащим. В зависимости от оттенка содержания этой главной религиозной фигуры все мироотношение становится окрашенным либо в тона ожидания доброты, надежности, безопасности, либо акцентирует чувство долга у верующего человека. Очевидно, что некоторые варианты личной позиции приводят к дисгармоничной религиозности. В нашей консультативной практике была верующая клиентка, уподобляющая Бога нерадивому любовнику, который должен бы, по ее мнению, потакать всем прихотям и капризам преданной ему христианки.

Религиозность может принимать разные формы; это может быть включение в общину и посещение культового помещения, набожность, соблюдение обрядов и праздников или просто мировоззрение, допускающее архетип Бога, но независимо от формы она положительно связана с психологическим благополучием человека — устойчивостью к стрессам, удовлетворенностью жизнью и высоким

уровнем самоактуализации. Исследования в США, Колумбии, Норвегии показывают, что духовность и религиозность сочетаются с душевным здоровьем и позитивными эмоциями (*Finck, 2009; Kvande, Torbjorn, 2009*). Однако если раньше полагали, что достаточно просто веры, чтобы стабилизировать свои переживания и уберечься от стрессов (эта позиция, имеющая в психологии много сторонников, называется «вера как благо», *belief-as-benefit*), то в последнее время принято считать, что духовность служит скорее посредником между индивидуальными особенностями человека и его благополучием, а сама по себе залогом счастья быть не может.

В нашей стране, где религиозная традиция была надолго прервана и несколько поколений воспитывалось в духе воинствующего атеизма, сейчас наблюдается устойчивый рост интереса как к сущностной, так и к обрядовой стороне религиозной жизни. Общественные деятели охотно запечатлевают себя на фоне святынь, а старшее поколение с той же истовостью, с которой когда-то читало наизусть «Смерть пионерки» Э. Багрицкого, отмечает церковные праздники.

Это говорит нам по крайней мере о двух вещах. Во-первых, интерес к явлениям религиозной жизни сохранился, несмотря на все идеологические нажимы. Не первый раз религию (особенно христианство) изгоняют, и не первый раз она возвращается. Во-вторых, после возвращения религиозные явления приобретают в обществе несколько усиленные, экзальтированные формы, как будто пытаются компенсировать время своего вынужденного отсутствия. И не случайно проводниками религиозной мысли часто являются бывшие атеисты (даже обязательный предмет вузовского обучения «Научный атеизм» стыдливо трансформировался в «Религиоведение»).

Психотерапевтические функции религии

Не пытаюсь дать оценку происходящим явлениям с позиций теологии или социологии, задумаемся о том, в чем состоит психотерапевтическое воздействие религии. Начнем с того, что религия

возникла раньше науки, раньше сознания, раньше любого способа рационального познания мира. Уже этого достаточно, чтобы признать: в душе человека всегда сохраняется место для Бога как архетипа.

Хотим мы того или нет, есть некоторая психологическая реальность, которая для любого человека лучше всего описывается только этим словом, и если мы пытаемся изгнать из нашего сознания мысль о Боге, то его место замещается кем-то ближе расположенным — образом отца, руководителя, вождя. Этот «кто-то» может и впрямь пытаться занять место Бога.

Религия возникла из мистического сознания и основана на переживании таинства мира. Все вопросы, которые не находят ответа, все силы, которые неведомы, относятся человеком к компетенции Бога. Все, что может быть объяснено действием судьбы, рока, провидения, все неожиданное и чудесное, как испытание, так и спасение, объясняется через божественные проявления. И независимо от тех слов, которые для них подбирает человек, они воспринимаются и переживаются им как лежащие вне пределов его понимания.

Идея Бога, в сущности, главное, что отличает мир животных от мира людей. Животные никогда не делают больше того, что им необходимо; они действуют «по причине», «почему-то» и перестают действовать, как только заканчивается действие этой причины — потребность удовлетворена, и они больше не активны. Человек же способен сделать больше, чем это необходимо для его биологического выживания; он существует не только «потому что», но и «для чего-то».

Цель существования, смысл жизни человека выходит за рамки его индивидуального бытия; человек стремится к области духа, общей для человечества в целом. В. Франкл отмечал, что отчужденность от сообщества приводит к переживанию экзистенциального вакуума, а без смысла жизни человек становится невротиком быстрее, чем тот, кто голоден или недостаточно высыпается. Современная психология объясняет целительность обращения к ре-

лигии тем, что чувство причастности к общепризнанному взгляду на мир позволяет человеку ощутить свою ценность, вкусить радость жизни от осознания себя значимым членом осмысленной вселенной; таким образом создается надежный буфер, защищающий от экзистенциальной тревоги.

И подобно тому как самотрансценденция является необходимым условием психического здоровья и развития человека, насильственный атеизм перерезает связь человека с тем, к чему он стремится, чем он хотел бы стать. Вообще же, на наш взгляд, искренних атеистов не существует, и рационализация мира является лишь одной из психологических защит человека от предельных вопросов.

В основе религиозного отношения к миру лежит вера в его благость и целесообразность; веру нельзя привить воздействием на разум, она основана на чувствах и «подпитывает» человека также через его чувства. Психологи-практики знают, как много трудностей приносит людям «замороженное сердце» (выражаясь научным языком — эмоциональная депривация), когда люди, выросшие в отсутствии родительской и супружеской любви, оказываются обреченными на вечное одиночество. Пробуждение способности человека чувствовать — любить, ненавидеть, страдать — является одним из направлений работы психотерапевтов, столкнувшихся с проблемой эмоциональных барьеров и непонимания между людьми.

«Между человеком разумным и человеком плотским есть надежный посредник, которого можно назвать и сердцем, и благородными чувствами. Собственно, только этот посредник и дает нам право на титул человека, ибо ум приравнивает нас лишь к духам, плоть — к животным».

(К. Льюис «Человек отменяется»)

Идея эмпирического Бога предстает через явления единства мира, любви, добра, целесообразности всего сущего, справедливости, вечности и бесконечности — бессмертия. Все это необхо-

димо для того, чтобы человек умел полноценно прожить свой отрезок земного пути.

«— Я всегда ожидал, что стану набожным. В моей семье все умирали очень набожными. Но почему-то этого не случилось.

— Еще слишком рано.

— Может быть, уже слишком поздно. Может быть, я пережил свое религиозное чувство.

— У меня оно появляется только ночью.

— Но ведь вы еще и любите. Не забывайте, что это тоже религиозное чувство».

(Э. Хемингуэй «Прощай, оружие!»)

Понятно, что тайн было гораздо больше в доисторические времена, чем теперь, и их существует больше для ребенка, чем для взрослого. Для ребенка шире и необъятнее мир чужой воли. Поэтому ребенок изначально вполне готов к идее Бога. Во время прогулки с маленьким ребенком мы увидели случайно сохранившийся памятник Ленину. «Кто это?» — спросил он. Объяснить было трудно. «Ну, это, понимаешь, был такой старичок, который хотел, чтобы все жили хорошо. Но у него не получилось». — «Это, что ли, Бог?» — последовал стремительный вопрос. Доброе начало в мире, то, что благо для всех, — одна из существенных опор в жизни каждого человека. Каждому необходимо ощущать, что независимо от его поступков о нем помнят и заботятся, что он есть ценность.

Важная черта образа Бога — это безоценочная любовь. Современные люди привыкли к тому, что их ценят за достижения — статус, профессиональные и материальные успехи. Услышав вопрос психолога «За что вы хвалите своего ребенка?», многие родители недоумевают: да он же ничего особенного не совершил! «Ты сначала заслужи, чтобы с тобой считались!» — эта воспитательная позиция разделяется многими взрослыми. Между тем строгое соответствие требований, поступков и поощрений иссушает человечес-

кие отношения, приводит к появлению у ребенка страха не подтвердить родительские ожидания. Религиозное воспитание способно компенсировать этот эмоциональный пробел, если он возникает. Каждый может ощутить себя Божьим творением, имеющим свое предназначение в мире.

Религиозные учения психотерапевтичны и тем, что они ограничивают меру личной ответственности человека за его деяния. Отношение к происходящему не как к собственному достижению или неудаче, а как к подарку или искушению позволяет легче относиться к собственной жизни, не погружаться всецело в несчастья и не возгордиться излишне от успехов. Религия учит не забывать об уязвимости человека перед Вселенной (пред ликом Божьим), о его малости и слабости. Отметим, что поиск необходимого и избавление от лишнего в жизни каждого человека — одна из задач психотерапии гуманистического направления.

Религия определяет правила взаимоотношений, возведя их в ранг аксиом. «Не укради», «Не прелюбодействуй», «Отлепись от матери и отца своего и прилепись к жене своей» — эти и другие заповеди-наставления освобождают человека от размышлений над правильностью выбора. Быть может, в своих исканиях он отошел бы от этих правил — чтобы этого не произошло, они даются ему как законы поведения. Соблюдение требований без излишней рефлексии освобождает душевную энергию человека для решения других творческих задач.

Любая религия осуждает грех, но одновременно имеет богатый арсенал средств его прощения. Возможность совершать ошибки и исправлять их — необходимое условие личностного роста каждого человека. Каждый практикующий психолог знает, как много переживаний доставляет человеку (особенно малышу) чувство непрощенной вины. Присутствие образа Бога вселяет надежду на прощение без обращения к психотерапевту.

Включенность в обрядовую сторону религии упорядочивает жизненный опыт, напоминает о чередовании разных периодов

жизни, пробуждает рефлексию и моральную чувствительность. Целительная процедура исповеди положена в основу различных направлений психотерапии.

Религиозная культура дает человеку силы в борьбе со стрессами, позволяя ему не застревать на остром переживании и раздвигая временные рамки жизни. «Все проходит» — было написано на кольце царя Соломона. Каждый отрезок жизни конечен — формирование этого ощущения является одной из задач психотерапии стрессов. Утешение, которое человек приобретает в результате применения специальных психотерапевтических методик, например, по расширению сознания, естественно приходит ко многим во время чтения Библии. Отметим также, что и запрет на самоубийство для верующего человека является естественным табу.

Для взрослых и детей психологически очень важны такие атрибуты Бога, как «Всеведущий и Вездесущий». Они, с одной стороны, указывают на энергетическую силу мыслей и чувств, подчеркивая, что даже то, что не проявилось в открытом поведении, уже существует, уже явлено и действует. Это позволяет больше следить за экологией внутреннего мира человека, а также дает человеку ощущение, что он находится под защитой и многие изменения, о которых он пока не знает, готовят счастливые повороты в его судьбе.

Религиозная культура освобождает человека, особенно малыша, от многочисленных невротических страхов, усиливая определенность мира. Например, часто встречающийся страх смерти (особенно остро проявляющийся у ребенка 4—5 лет) смягчается благодаря идее иного мира, реинкарнации и другим представлениям о разных формах существования человека.

Итак, религиозное мировоззрение обладает большой психотерапевтической силой, уравновешивая суетность и рациональность образа жизни современного человека напоминанием о вечных вопросах, обращая его к собственному внутреннему миру, указывая на сложность всего сущего и наличие смысла у каждого эле-

мента мироздания. Все это, естественно возникающее у человека религиозного, для других является результатом специальных психотерапевтических усилий. Современные психологические учения гуманистической ориентации пытаются пробудить жизненные силы человека через воспроизведение образа старого мудреца, внутреннего света, высшего разума, надличного бессознательного, в основу которых положены все те же секуляризированные религиозные образы.

Трудности и риски религиозного воспитания

Понятно, однако, что орудие, обладающее такой силой, является обоюдоострым и может быть обращено во вред психическому здоровью человека. Возвращение религии в повседневную культурную жизнь — процесс, требующий умеренности. Сергей Довлатов как-то отметил, что после коммунистов он больше всего ненавидит антикоммунистов. Точно так же мы можем отнести и к воинствующим противникам атеизма.

Мы считаем, что атеистическое мироотношение стоит противопоставлять скорее духовному, чем строго религиозному, включающему философию и обряды, и в этом смысле рост личности может открываться знакомством с любой формой духовности. Единство мира и надындивидуального замысла всего сущего открывается человеку в ходе личных исканий в течение всей его жизни через различные проявления — для кого-то это любовь, для кого-то внутренний покой или справедливость. Открытие в себе Бога — процесс глубоко интимный, в котором не существует нормативных «стадий развития», его нельзя форсировать без внутренней готовности.

«А потом священник стал молиться. Это была очень хорошая, длинная молитва, и никто в ней не был позабыт; в ней молились и за церковь, и за детей, принадлежащих к этой церкви, и за другие церкви в городке, и за самый городок..., за угнетенные

народы, стонущие под игом европейских монархов и восточных деспотов; за тех, кому открыт свет евангельской истины, но они имеют уши и не слышат, имеют глаза и не видят <...> а заключалась она молением, чтобы семена, им посеянные, взошли во благовремени и дали обильный урожай. Аминь.

Во время молитвы Том вертелся на своем месте; не вникая в суть, он подсчитывал, за что уже молились. В середине молитвы на спинку скамьи Тома уселась муха и долго не давала ему покоя; она занималась своим туалетом так невозмутимо, словно знала, что находится в полной безопасности. Да так оно и было; как ни чесались у Тома руки поймать ее, — он верил, что в один миг загубит свою душу, если выкинет такую штуку во время молитвы. Однако при последних словах проповедника его рука дрогнула и поползла вперед, и, как только сказано было “Аминь”, муха попала в плен».

(М. Твен «Приключения Тома Сойера»)

Современные родители — сами ученики в этой области. Хотелось бы только, чтобы они несколько раньше, чем их дети, задумались над теми вопросами, которые возникают при слове «Бог». Общечеловеческие ценности открываются детям не только посредством отправления обрядов, они передаются через совместное чтение книг гуманистического содержания (это вовсе не обязательно должна быть «Детская Библия», это могут быть сказки Г.-Х. Андерсена или К. Льюиса).

Церковь и духовный рост человека — это не синонимы, так же как не являются синонимами школа и образование. Во времена наших бабушек религия была естественной стороной жизни — со священником считались, его уважали, однако это не было слепое повиновение, о попадье и поповских детях существовало до революции столько шуток и анекдотов, что даже Василий Иванович с Петьюкой могли бы позавидовать их популярности! Отношение населения к вопросам религии было неоднозначным и весьма кри-

тическим. Когда же религия становится объектом фанатичного служения, она теряет свой психотерапевтический смысл.

С точки зрения благополучия семьи хорошо, если ее духовные традиции не прерываются. Исследования говорят о том, что существует два пути влияния родителей на систему ценностей детей. Первый состоит в том, что родители сами воспитывают детей в определенных традициях. Второй подразумевает, что детям дается образование и они посещают религиозные общины; в этом случае источников влияния становится несколько, и между посланиями родителей, духовного и мирского наставников возникает соперничество. И потому образованные и религиозные дети чаще относятся к жизненной философии своих родителей более критично, чем необразованные.

« — Ваш отец выражал желание, чтобы вы стали священником?

— Да, господин начальник.

— А почему?

— Он дал обет Святой Деве, когда я родился. <...>

— А вы не хотите этого?

— Нет, господин начальник.

Из-за спины я услышал:

— А вы говорили об этом своему отцу?

— Мой отец не спрашивал моего мнения. <...>

— По этой-то причине вы и стали “без вероисповедания”?

— Нет, господин начальник.

— В чем же тогда причина этого?

— Я подумал, что мой духовник нарушил тайну исповеди.

<...>

— Кому же — если принять это предположение за аксиому —

<...> он рассказал о вашей исповеди?

— Моему отцу.

Из-за моей спины:

— И ваше предположение подтвердилось?

— Нет, господин начальник, не подтвердилось. Но узнал я об этом значительно позже.

Все еще из-за моей спины:

— Но вы уже не вернулись к религии?

— Нет, господин начальник».

(Р. Мерль «Смерть — мое ремесло»)

Информация о влиянии семьи на религиозное становление противоречива. Существует точка зрения, что обрести поддержку в религии стремятся те люди, которые испытывают дефицит понимания в своей семье и не питают теплых чувств к близким родственникам. С другой стороны, имеются также данные о том, что поддерживающие родители становятся идеалом религиозности, и потому дети с радостью идут по их стопам. Из членов семьи самое большое влияние на мировоззрение ребенка оказывает мать, особенно в том случае, если участвует в религиозном образовании ребенка и тепло относится к нему.

На наш взгляд, подобные закономерности идеологического наследования в семье могут быть отнесены не только к религии; этические и эстетические ценности также легче переходят к детям от вовлеченных и любящих родителей, в то время как холодные и деспотичные скорее способны вызвать протест и желание следовать альтернативной жизненной философии. Уход во внутренний мир может быть реакцией на многочисленные лишения в повседневной жизни ребенка, и тогда конфликты и противоречия будут долго существовать в семье, пока выросший ребенок не захочет и не сможет идеологически отделиться от родителей.

Что известно о предпосылках религиозности в младшем поколении? Религиозные чувства более устойчивы у тех подростков, которые в детстве бывали в церкви, посещали воскресную церковную школу и потому больше знают о религии, причем религиозное образование в детстве имеет долговременное действие,

напоминая о себе и во взрослом возрасте в момент принятия экзистенциальных решений. Вклад школьного религиозного образования в духовное становление человека даже более весом, чем вклад семьи, поскольку вовлекает в эту практику детей вместе со значимыми для них сверстниками и таким образом создает дополнительную общую сферу интересов.

Композиция этой главы сложилась таким образом, что мы больше написали о религии, чем о других составляющих жизненной философии. Так получилось, потому что именно религиозные противоречия внутри семьи, на наш взгляд, оказываются особенно острыми и пагубными для контакта между поколениями, разрушая силу рода, лишая чувства семейной идентичности, принадлежности к фамилии. Однако человеческая духовность не сводится только к религии; она включает идеальную картину нравственного, прекрасного, справедливого, а также житейские представления о мировом порядке, противостоящем хаосу. Наиболее экономный для развития семейной философии путь — не выработка индивидуальных позиций, а усвоение тех взглядов, что господствуют в семье. В этом случае будет обеспечена преемственность и усиление ментального капитала семьи. Верно и обратное: вымирание семьи часто сопровождается (или обуславливается?) разрывом традиций семейной идеологии.

«— Так что, как видите, у нас семья религиозно не однородная. Брайдсхед и Корделия — оба истые католики; он несчастен, она весела как птица; мы с Джулией полуязычники; я счастлив, Джулия, по-моему, нет; мама считается в обществе святой, папа отлучен от церкви, были ли он или она когда-либо счастливы, бог знает. И вообще, как ни посмотри, к счастью все это имеет весьма отдаленное касательство, а мне только его и нужно... К сожалению, католики мне не особенно нравятся».

(И. Во «Возвращение в Брайдсхед»)

Связь поколений

К сожалению, для России типичны многократно описанные в литературе конфликты «отцов и детей». Можно предполагать, что идеологическая близость между поколениями обусловлена и культурой, и семейным сценарием, различающимися в традиционных сообществах и тех, где дети рано отделяются от родителей.

Изучение того, как проявляется согласованность жизненной позиции молодых людей из Нидерландов с философией их родителей и прародителей, показало «эластичность» отношений между поколениями, которые на разных стадиях семейного цикла могут сближаться или отдаляться. Изучались базовые повседневные убеждения относительно того, должны ли близкие родственники проживать вместе или отдельно, когда стоит жениться, допустим ли в семье развод, а также в чем заключаются особенности ролей женщины и мужчины в семье. Оказалось, что молодые люди начинают декларировать отличное от родителей мнение, как только покидают родительский дом. Однако это изменение — не навсегда; выросшие дети начинают вновь вторить своим родителям, когда у них появляются собственные дети. Меняется опыт — меняется точка зрения. Трудно еще раз не вспомнить Марка Твена:

«Когда мне было четырнадцать, мой отец был так глуп, что я с трудом переносил его; но когда мне исполнился двадцать один год, я был изумлен, насколько этот старый человек поумнел за последние семь лет».

(М. Твен «Афоризмы»)

Практический вывод из этого исследования оптимистичен: родители, внутренне расставшиеся со своим подрастающим ребенком, могут вновь его обрести, когда он действительно подрастет («отпустить, чтобы вернуть»).

Но чтобы нечто можно было вернуть, оно должно вообще существовать. Как происходит наследование ментальных ценностей в семье? Как возникает и становится прочной привычка отстаивать собственное мнение и уважать чужое?

На наш взгляд, для уважительной по отношению к родителям, но в то же время самостоятельной жизненной позиции необходимы два условия: совместная деятельность и толерантность ко вкусам ребенка. Дети узнают о взглядах родителей от самих родителей, для чего они должны обсуждать эти взгляды, соглашаться с ними или иметь право на критику. Мироззрение как система ценностей и убеждений начинает формироваться с умения отстаивать свои вкусы в повседневных ситуациях — сначала относительно вещей или режимных привычек, а позже — ценностей.

У маленького ребенка мало собственных идей и скорее всего нет взгляда на жизнь, но есть предпочтения — например, мультфильма, цвета одежды, игрушки. Эти предпочтения не имеют характера необходимости, это всегда «вкусовщина». Если ребенок не добивается своего, нужно его стимулировать и возвращать в нем умение распознавать то, что он действительно думает, иначе всю свою жизнь он будет думать чужие мысли и не отличать их от своих. Нам-то кажется, что «Винни-Пух» и «Ежик в тумане» вполне взаимозаменяемы как вечернее зрелище, но для маленького ребенка добиться своего, того, чего хочется, — это тренинг авторской позиции по отношению к своей жизни и получение обратной связи от взрослых, которые признают его право на вкусы.

Точно так же невежливая привычка критиковать книгу, которую читает ребенок, или канал, который смотрит бабушка, относится не только к автору книжки или телеведущему; она затрагивает право зрителя или читателя на именно это мироззрение. Факт сотворчества в искусстве делает человека всегда причастным к тому, что ему нравится и с чем он начинает себя отождествлять.

Рано или поздно почти любой ребенок, в котором все было так узнаваемо и о котором можно было сказать, что именно ему

досталось от мамы, что от папы, а что вызвано влиянием улицы, вдруг становится неожиданным. Он слушает музыку, которая не имеет ничего общего с тем, чему его учили любящие родители. Он начинает читать странные книги, «читать» раздражающий рэп и смотреть непонятные фильмы. Более того, ему нравится эпатировать своих родителей, и он получает очевидное удовольствие от их недоумения. Обычно такие изменения происходят к подростковому возрасту и имеют вполне определенный эволюционный смысл: растущий ребенок должен сначала отделиться от родительского влияния, чтобы быть готовым создать нечто свое.

Демонстративное противопоставление провоцирует ослабление родительской привязанности и контроля, побуждает самых терпеливых родителей воскликнуть «Какой ужас!» и тем самым дать ребенку право на нечто неразделенное. А ему только это и требуется. Взросление начинается с подростковой субкультуры. Поэтому подростку не следует демонстрировать неискреннее терпение: позволив пирсинг в ухе, вы скоро увидите его в пупке, и честнее сразу сказать, что вам это не нравится. Если, конечно, не нравится на самом деле. Ложная обратная связь, которую родители дают ребенку, дезориентирует; он не сможет научиться ловить признаки согласия и несогласия от других людей. Кроме того, не получив желанного признания того, что он не во всем похож на родителей, подросток будет продолжать провоцировать.

Отсутствие собственной эстетики, а потом и жизненной философии делает человека зависимым. Поэтому пусть ребенок иногда имеет то, что родителям не нравится, пусть думает о том, что их может раздражать. И учится жить с осознанием того, что в его жизни всегда будет кто-то несогласный с ним, пусть идет на риски и принимает за это личную ответственность. Толерантность состоит не в том, чтобы симпатизировать подобным себе, а в том, чтобы уметь мирно принять отличия без внутреннего согласия с ними.

Толерантность приходится проявлять не только к младшим членам семьи, но нередко и к старшим. Каждая возрастная когор-

та имеет типичные взгляды, которые могут вызывать несогласие и протест у другого поколения, но не стоит отождествлять человека и его жизненную философию. Хотя пожилым людям этого иногда очень хочется. В случае несогласия нужно помнить о том, что мировоззрение — это лишь одна грань личности близкого человека, и относиться к ней отстраненно-познавательльно («Чем ему это дорого и как помогало в жизни?»). Нет ничего хуже классовых чувств внутри семьи.

Свобода совести и вероисповедания — важные демократические ценности, к которым в нашей стране пока еще не было времени привыкнуть, и потому совершенно естественно, что, с одной стороны, члены семьи нередко пытаются контролировать мировоззрение друг друга, а с другой — что наши соотечественники обладают широким репертуаром «двоемыслия» и других способов не открывать свой истинный взгляд на жизнь.

Секреты, тайны, скрытность

Представим, что между членами семьи нет согласия, но они устали держать круговую оборону, устали убеждать или оправдываться. В то же время семья функционирует, и основные задачи в ней решаются. Нет счастья понимания, но нет и повода расходиться. В подобной ситуации, которая совершенно типична, рано или поздно возникает чувство, что чем-то важным с другими членами семьи делиться не хочется. Они не поймут, осудят, обидятся или удивятся. Так зачем все это?

И начинают возникать запретные темы, секреты, тайны. Эти феномены столь значимы в мировой культуре, что дали начало жанрам художественной литературы — мистическому и криминальному, а «скелет в шкафу» есть почти в каждой семье. Скрытность, желание иметь секрет возникают по разным причинам. Иногда они могут быть признаком неблагополучия, а бывает, что секреты, так же как и ложь, необходимы для поддержания нор-

мального микроклимата. Иногда очень хочется, чтобы личная жизнь других людей оставалась личной. Многие семьи распались оттого, что лишняя информация была слишком доступной. Иногда тайна нужна для того, чтобы наделить своего обладателя чувством собственной значительности. Скрывают те события, которые переживаются как постыдные и наносят удар по самооценке. Случается, что таинственностью окутаны значительные события в жизни человека, к которым он пока еще и сам не знает, как относиться. Пока они непонятны ему самому, он не готов обсуждать их с другими.

Каждый человек имел когда-либо секреты от близких или даже лгал им. Фрейд полагал, что для ребенка очень важен опыт первой лжи, которая обычно случается в дошкольном возрасте, потому что этот поступок позволяет ему почувствовать себя «непрозрачным» для других, обладающим границами, способным изменять или фальсифицировать информацию. Этот опыт позволяет также преодолеть свой эгоцентризм и встать на позицию другого. Ложь и скрытность — важные составляющие социальной адаптации, позволяющие предотвращать конфликты мирными средствами.

И. Ялом в ходе групповой психотерапии применял упражнение: просил участников написать на клочке бумаги свою самую стыдную тайну, затем собирал эти записки в шляпу или коробку и предлагал прочитать их содержание. Оказалось, что большинство «страшных» тайн повторялись и вызывали чувство узнавания у других людей. Поэтому чаще всего страх быть непонятым сильно преувеличен. Однако пока он существует, есть и секреты.

В подростковом возрасте секреты появляются оттого, что дети вступают на самостоятельный путь. Большинство конфликтов возникает из-за приватности, романтических отношений, права выбирать одежду, а также убеждений; чтобы не возникало новых противостояний, именно эти темы обычно и начинают скрываться. Причем уровень скрытности между детьми и родителями на протяжении подросткового возраста неуклонно возрастает. Наличие

секретов имеет двойное воздействие на развитие подростка или молодого человека: с одной стороны, они могут быть вызваны физическим или психологическим неблагополучием, которое часто и представляет собой предмет секрета, с другой же — подростки с секретами более автономны и эмоционально независимы от родителей (*Finkenauer, Frijns, Engels et al.*, 2005).

К подростку, которого родители подозревают в скрытности, начинают хуже относиться в семье и практиковать более жесткий воспитательный стиль, причем эта закономерность более значима применительно к девочкам, хотя в то же время родители обоего пола чаще приписывают скрытность сыновьям, чем дочерям. Но сыновьям это легче прощают. Чем более скрытным считают родители своего ребенка, тем меньше они его принимают и тем хуже знают. Таким образом, неудивительно, что резонов стать более скрытным у подростка, растущего в обстановке недоверия, становится больше. Основываясь на этом исследовании, хотелось бы призвать родителей спокойно относиться к тому, что у их детей есть секреты: эти секреты рано или поздно все равно раскроются, а вот понимание между поколениями можно разрушить.

Право на тайну всегда чтилось высоко. Не уважению ли к тайне учит множество сказок народов мира? Неумение сохранять секрет погубило корову в «Крошечке-Хаврошечке». Излишнее любопытство чуть не привело к гибели жену Синей Бороды — не уважая тайну мужа, пусть преступную и загадочную, она нарушает слово и открывает запретную дверь. Лишь верная подруга и братья спасают ее от неминуемой смерти. Тайны и секреты напрямую связаны в сказках также с темой верности — верности другому или верности данному слову.

В другом исследовании, проведенном с участием семей с двумя детьми, обнаружено, что открытость имеет большее значение для удовлетворенности отношениями у родственников одного поколения — между супругами или между братьями и сестрами, а для межпоколенных связей она не столь важна.

Вообще же как скрытность, так и открытость могут быть чертами личности, и тогда границы личности могут открываться или закрываться в равной мере для всех либо для одного или нескольких членов семьи, и в этом случае отношения обычно развиваются взаимно. Таким образом, если хочется добиться открытости от кого-то из близких, имеет смысл сначала поделиться чем-то из собственной жизни.

«Объяснение, обещанное им, было одно тяжелое событие того времени. Он посоветовался со старым князем и, получив его разрешение, передал Кити свой дневник, в котором было написано то, что мучало его. Он и писал этот дневник тогда в виду будущей невесты. Его мучали две вещи: его невинность и неверие. Признание в неверии прошло незамеченным. Она была религиозна, никогда не сомневалась в истинах религии, но его внешнее неверие даже нисколько не затронуло ее. Она знала любовью всю его душу, и в душе его она видела то, чего она хотела, а что такое состояние души называется быть неверующим, это ей было все равно. Другое же признание заставило ее горько плакать.

Левин не без внутренней борьбы передал ей свой дневник. Он знал, что между им и ею не может и не должно быть тайн, и потому он решил, что так должно; но он не дал себе отчета о том, как это может подействовать, он не перенесся в нее. Только когда в этот вечер он приехал к ним пред театром, вошел в ее комнату и увидел заплаканное, несчастное от непоправимого, им произведенного горя, жалкое и милое лицо, он понял ту пучину, которая отделяла его позорное прошедшее от ее голубиной чистоты, и ужаснулся тому, что он сделал».

(Л.Н. Толстой «Анна Каренина»)

Склонность иметь секреты связана с психологическим благополучием, причем нетривиально. Исследования показывают, что

скрытность как черта личности приводит к невротизации и не способствует хорошему самоощущению человека, а вот присутствие Великой Тайны (или маленького секрета) может быть связано с психологическим благополучием положительно. Все зависит от индивидуальных особенностей: скрытных людей присутствие тайны согревает, иначе как бы они могли проявить свой характер, а для людей открытых это становится большой нагрузкой. В любом случае, если жизнь стала скучной, заведите тайну, это вносит интригу. Однако размышляя о таинстве жизни, Юнг полагал, что истинная тайна не эзотерична, это не секрет одного человека от других, она экзотерична — ее содержание неизвестно вообще никому. Если посвятить себя изучению подобных тайн, пожалуй, искусственные секретности будут и не нужны.

Упражнение 18

Вспомните свои секреты, которые были раскрыты. А какие не были никогда раскрыты? Наверняка были в вашей жизни и секреты других людей, к которым пришлось стать причастным. Как эта причастность повлияла на ваши отношения? Какие чувства вызывает внутренняя тайна, которую могут раскрыть? Что будет, если ваш нынешний секрет раскроется, что произойдет с вами и близкими людьми?

Секреты могут иметь предметное воплощение (пупсик подружки, перстень от молодого человека), а могут представлять собой знание, информацию. В современном мире информация хранится и передается разными способами — это электронная почта, мобильный телефон. Эти каналы, подобно уже архаичному письму в конверте, обычно имеют одного хозяина. Но мера допущенности членов семьи к ним может быть различной. Есть семьи, где все пользуются одним паролем и общим почтовым ящиком. Там нет криминала в том, что один член семьи прочтет письмо, адресован-

ное не ему; эти правила подразумеваются устройством общей почты. Но если с самого начала устроено иначе, то требуется допуск, специальное разрешение, чтобы узнать то, что не предназначено для других. То же самое относится и к телефону. Если устанавливается пароль, это может означать, что появилась новая, недоступная всем остальным, информация, и тогда не надо стремиться ее добыть во что бы то ни стало.

Между взрослыми членами семьи информационная приватность определяется простым этикетом. Не стоит читать личный дневник, влезать в чужой почтовый ящик, не надо подглядывать пин-код и читать СМС. Если эти правила нарушаются, взрослые люди вправе обидеться. Однако эти нормы поведения, к сожалению, не всегда применяются к подросткам, которые только что почти всецело принадлежали своим родителям. Родители привыкли участвовать в их жизни, которая была добровольно открыта им, и им трудно сразу привыкнуть к тому, что ребенок отделяется.

В жизни любого человека возникает момент, когда он уже не может поговорить со своими родителями обо всем. Это напрягает подростка и травмирует родителей, с этим трудно смириться сразу. Однако смириться стоит, потому что здесь общие правила взаимодействия сохраняются: либо родители нечестным путем получают кусочек информации, но теряют расположение ребенка, либо они доверяют друг другу, но признают, что в ландшафте их отношений возникла новая территория, заселенная незнакомцами. По разным причинам этот момент отделения, сепарации — болезненный для семьи нормативный кризис; чтобы легче его пережить, важно иметь в виду, что психологические издержки чрезмерно близких (симбиотических) отношений в семье намного опаснее.

Что же до мировоззренческого несогласия между взрослыми членами семьи, в частности, между супругами, то эта причина не является ведущей в перечне поводов для развода. В браке чаще либо приспособливаются к жизненной философии друг друга, либо со-

храняют собственный взгляд и держат его в тайне; но все равно в идеологических конфликтах важно проявлять умеренность и по возможности подниматься на уровень общечеловеческих ценностей. По большому счету, есть очень мало причин ссориться, а в случае распада семьи скорее всего в жизнь расстающихся родственников войдут новые, другие люди, а у них со временем обнаружатся не только достоинства, но и недостатки, которых не было у прежнего партнера. Поэтому наиболее вероятное положение дел состоит в том, что существует «дух семьи» — ценностная, эстетическая, религиозная семейная идентичность, распространяемая на всех членов семьи, однако, помимо нее, есть также личные вариации семейной философии.

* * *

Итак, множество исследований духовности, религиозности, секретов как психологических феноменов показывают значительность их роли в становлении человеческой личности и жизни семьи. Человека нельзя оторвать от его философии, так же как нельзя до конца раскрыть его тайну. Вспомним еще раз, какова роль личного мировоззрения и права его иметь для человеческого бытия.

- Ценности, идеалы, вера дают человеку чувство экзистенциальной уверенности — переживания свободы, осмысленности собственной жизни, ее интересности для близких людей.
- Жизненная философия позволяет творчески отнестись к жизни, оценить или изменить масштаб происходящих в ней событий, дать новое направление своим исканиям и действиям.
- Религиозность впускает человека в особую область культуры, обладающую для него психоразвивающим и психотерапевтическим значением.
- Устойчивая система взглядов делает человека критичным к воздействиям извне, позволяя фильтровать послания сквозь призму собственного мнения и убеждений.

- Наконец, мировоззрение, связывая человека со всеми другими объектами и явлениями мироздания, наделяет его как мыслящее существо личной ответственностью за все сущее и таким образом возвышает над рутиной повседневности.

Наша психологическая консультация



Я замужем двенадцать лет, у нас двое детей. Мы с мужем любим друг друга, но он легкомысленный, горячий человек, и у нас случались конфликты. Бывало, что он мне изменял в командировках, я точно знаю, но никогда это не угрожало нашей семье. У нас равноправие, и основные решения в семье обычно принимаю я. А в течение последнего года между нами что-то изменилось. Спасибо его мобильному телефону, я начала домашнее расследование, прочитала несколько СМС и выяснила, что у него произошел очередной роман в далеком уральском городе, но не закончился сразу же после возвращения домой, как это всегда бывало, а продолжается. Я впервые в жизни испытала ревность и растерянность. Расспросив доброжелателей с работы мужа, узнала, что это молодая незамужняя женщина, мусульманка. У нас атеистическая семья, для нас религия не имеет значения. Не может ли такая долгая привязанность объясняться тем, что это человек другой культуры? Может быть, она действительно более духовна или более послушна? Надо ли мне что-то менять в нашей жизни и что именно?

Не исключено, что принадлежность вашей соперницы к другой культуре способствует ее женственности, послушности. Ведь в вашей семье, как вы сами заметили, решения принимаете вы. Вы контролируете мужа, совершенно естественно говорите о том, что заглядываете в его телефон и читаете сообщения. Даже если он не конфликтует с вами из-за этого (кстати, действительно, почему вы совершенно не опасаетесь разоблачения или скандала в связи с

нарушением его приватности, тем более что он горячий человек?), он не может быть этим доволен. Возможно, в приближении кризиса середины жизни он ищет противоположность вам, и вы совершенно правы, что обеспокоены. Нельзя недооценивать опасность. Вы совершенно правильно задумались о том, что пора меняться. Для вас единственный выход — попытаться сменить собственную «походку», постараться понять, что для него сейчас привлекательно в женщинах, и попробовать быть более внимательной к мужу, готовой слушать и слушаться.

* * *



У нас сын-подросток, он очень открытый мальчик, но не так давно я стала замечать, что он предпочитает уходить в другую комнату, когда разговаривает по телефону, и часто приходит поздно. Я обеспокоилась, что у него могут быть неприятности. Когда он был в ванной, я проверила СМС в его телефоне и поняла, что у него появилась новая подруга. По-видимому, его чувства не взаимны, он нервничает, что-то у них не ладится, а я очень волнуюсь, потому что эти четырнадцатилетние такие импульсивные. На вопросы он не отвечает. Последние несколько дней я стала просматривать его телефон регулярно и теперь могу отслеживать развитие отношений. Но мне не нравится подглядывать. А без этого я ничего не узнаю. Как мне быть?

Четырнадцать лет — действительно неустойчивый возраст, поэтому понятно ваше беспокойство. Но и нравственные сомнения тоже неизбежны — действительно, ребенок становится юношей, вам обоим трудно привыкнуть к тому, что между вами возникла тайна. Вспомните себя в его возрасте — когда вы начали утаивать что-то от родителей? А сейчас можете ли вы рассказать сыну о вашей жизни все? Хочется верить, что нет. Вот и он приближается к тому порогу взросления, когда прозрачные границы стремительно становятся матовыми. Это не означает вашего отчуждения, просто наступил момент, когда значимыми становятся не только родители.

Наверное, ему легче было бы поделиться с вами, если бы его романтические отношения были успешными. Поскольку это не так, к его чувствам примешивается стыд и опасение, что о его романе могут узнать другие. Поэтому мы бы вам советовали, если ваш ребенок раньше не давал повода беспокоиться о его психическом равновесии, оставить привычку заглядывать в его телефон. Будет полезнее, если вы или отец ребенка мимоходом расскажете ему о своих неразделенных влюбленностях, косвенно стимулируя таким образом к рассказу и его. Если все равно не раскроется, то по крайней мере услышит вас и успокоится, поверив, что никто не свободен от любовных неудач.

* * *



Моей подруге 35 лет, она не замужем, живет с мамой. Конечно, рано или поздно у нее происходят романтические встречи. У них с мамой очень хорошие отношения. Если мне что-то интересно и я звоню им домой, для меня совершенно все равно, кто снимет трубку, мама подруги может рассказать мне все интимные подробности ее жизни. Мама может поговорить и с мобильника подруги, причем не только со мной. Похоже, подругу это не напрягает. Но мне странны такие отношения, сколько я себя помню, у меня всегда были секреты от родителей, которых я при этом очень люблю. Мне кажется, мама ей ближе, чем мужчины, потому она и не может создать семью. Сейчас у нее возникло серьезное увлечение, они подходят друг другу, но я не уверена, что они останутся вместе.

Вы не напрасно беспокоитесь; действительно, чтобы «прилепиться» к мужу, нужно сначала «отлепиться» от матери. Сепарация, отдаление предшествуют новому сближению. Вполне возможно, что ваша подруга рассматривает эмоциональное отдаление от матери, которое обычно происходит спонтанно в юношеском возрасте, как безнравственный или опасный поступок. Другое дело, что вы излагаете свой собственный взгляд на семейную жизнь под-

руги. Сейчас вся ее семья — это мать, но очевидно, что в будущем ее рано или поздно все же настигнет одиночество. Однако жизнь без семьи имеет не только недостатки, но и преимущества — возможность быть эгоистичным, не принимать во внимание других людей на своей территории, ни с кем не связывать свои планы, ни о ком не беспокоиться, не страдать от потерь. Ведь это тоже ценности. Как знать, может быть, ваша подруга не имеет в себе мужества отказаться от этих бонусов ради других, которые ей пока неизвестны — любовь мужа и детей, осмысленность жизни и чувство вечности. Любовь мужчины не бывает такой же безоценочной, слепой, как материнская, ее нужно заслужить и затем поддерживать. Попробуйте с ней поговорить об этом, но имейте в виду, что мировоззренческие вопросы столь же интимны, как и физиологические.

Глава 8

ДЕТСКИЙ МИР

Что у ребенка в доме своего?

Быт и бытие семьи складывается не только из взаимодействия между супругами — хотя взрослые задают основные правила, негласные нормы нередко создаются детьми. Однако в положении детей много уязвимо: не они решают, где им жить, когда ложиться спать, какие колготки носить, можно ли им приглашать друзей поиграть дома и как проводить лето. Конечно, взрослые стараются сделать так, чтобы любимое чадо получило все самое лучшее, только трудность взаимопонимания связана с тем, что представления о лучшем у них часто не совпадают с детскими. Получается, что взрослые организуют жизнь детей, частично основываясь на своих же детских неудовлетворенных желаниях, а частично руководствуясь требованиями своего нынешнего удобства. И потому складывается так, что, где бы ребенок ни оказался — дома, в детском саду, в школе, — он чаще всего живет в условиях, созданных и предложенных ему взрослым, а если взрослый не угадал, то предлагаемая среда всякий раз может оказываться для ребенка недружественной.

Строго говоря, жизнь не всегда советуется и со взрослыми относительно того, где их размещать, поселять, чем снабжать и в чем ограничивать. Но у взрослых больше прав и больше средств выразить свое несогласие. А детские голоса менее слышны, и потому взрослым нужно чаще задумываться и наблюдать за тем, насколько комфортно чувствует себя ребенок. К сожалению, это любопытство обычно имеет теоретический характер, то есть исследования проводятся, а конкретным родителям и воспитателям их результаты известны не всегда, и потому мы немного расскажем о том, что открылось в результате научных изысканий о среде обитания детей.

Одна из особенностей детского бытия в России связана с тем, что у нас практически отсутствует уважение к детской приватности. А потребность детей иметь «свое» очень сильна, хотя она и реализуется не всегда понятными взрослым способами. Поэтому отсутствие того, что ребенок еще, по мнению взрослых, не заслужил — игрушки, часов, ножика или авторучки, — приводит к уходам ребенка из дома или погружению в иллюзорные занятия. Если чего-то не хватает дома или обстановка не нравится подростку — он отправляется к бабушке, к друзьям, в компьютерный клуб.

Детям чаще, чем взрослым, приходится откладывать момент удовлетворения потребностей на будущее — хотя психологически им это труднее, ведь они больше привязаны к текущему моменту жизни, но что делать! Они вообще во многом живут мечтами о том, как улучшится их жизнь, когда они станут взрослыми. Все мечты взрослых рождаются в детстве.

Другая форма обретения чувства приватности — это иллюзии. Если нет желанной игрушки, ребенок может уйти в мир фантазий, где все нужное обретается легко. Поэтому, когда учитель жалуется, что ребенок «не здесь», имеет смысл поинтересоваться, а где же он в это время, что более важное и нужное он переживает во время обычного урока.

Еще одна форма обретения «своего» ребенком — это не разделенное ни с кем занятие в уединении. Он здесь, но занят сам с собой, не играет с другими детьми, не отвечает на вопросы и вообще живет параллельной жизнью. У взрослых, впрочем, тоже появляется «двойная жизнь», они могут уходить в себя, в работу, в мечты или религию часто именно оттого, что реальность их не устраивает.

«Ганно потуплял полные слез глаза в тарелку. Ида тихонько толкала его в бок, шептала названия улиц, амбаров. Ах, к чему? Все равно это было бесполезно, совершенно бесполезно! Она не понимала, в чем дело: он ведь знал эти названия, во всяком случае большую их часть, и ему было бы совсем нетрудно, ну хоть

немного, порадовать папу, если бы... это было возможно, если бы этому не мешало какое-то неодолимо грустное ощущение... Строгий оклик отца, стук вилок о подставку заставляли его вздрагивать. Он смотрел на мать, на Иду и пытался что-то ответить, но с первых же слов начинал всхлипывать. Ничего у него не получалось!

— Довольно! — гневно кричал сенатор. — Молчи! Я теперь и слушать не хочу. Можешь не отвечать мне. Можешь весь век сидеть молча и таращить глаза!

Дальше обед протекал уже в унылой тишине.

На эту мечтательную расслабленность, плаксивость, на это полное отсутствие бодрости, энергии и ссылаясь сенатор, восставая против страстного увлечения сына музыкой».

(Т. Манн «Будденброки»)

И наконец, еще одна типичная и очень важная для детей форма контроля над средой — это режим жизни. Если ребенок не может контролировать место своего пребывания, он контролирует продолжительность и время. Поэтому для детей более важно, чем для взрослых, знать о ближайших событиях в своей жизни — как долго ему еще находиться в постели, сколько времени осталось до конца урока, куда он поедет на выходные?.. Как и пожилые люди, дети ограничены в своем влиянии на обстоятельства жизни и консервативны. И знание о том, что им предстоит, вносит определенность, дает чувство покоя и уверенности. С детьми обязательно нужно обсуждать то, что будет с ними происходить.

Уважение к режиму жизни ребенка означает также, что он имеет право не только планировать будущие события, но и доводить до конца начатое дело. Непрерывность начатого, его завершенность — очень важное условие дружелюбности среды обитания человека, которое нельзя недооценивать. Почти сто лет назад известная российская исследовательница Б.В. Зейгарник своими экспериментами показала, что незавершенное действие создает психологическое

напряжение, и каждый стремится закончить то, что запланировано и начато, или хотя бы найти этому занятию адекватную замену. Чем больше дел не завершено, тем выше уровень напряжения. Недавно обнаружено, что значительное количество преступников, совершивших насильственные преступления, в детстве и юности страдали от того, что им не давали завершить начатое. Мы далеки от мысли, что их преступные планы зародились в детстве; однако связь существует, и можно предположить, что криминальное поведение замещает вполне мирные, но не завершенные когда-то занятия.

А вот язык телесности используется детьми неспецифически — через болезнь, которая, как и у взрослых, часто бывает смещенной формой протеста или несогласия. Дети не всегда чувствуют уверенность в том, что их тело принадлежит им: их кормят по режиму, установленному взрослыми, пищей, которая готовится взрослыми; их могут по собственному произволу повести к врачу, не считаясь с чувством стыдливости, или против желания записать в спортивную школу; их могут выпускать в туалет только на перемене; их могут мыть, причесывать, одевать, не стараясь быть бережными. Поэтому часто получается так, что право на свое тело реализуется детьми только в форме болезни. Тело, втиснутое в не-свою оболочку, начинает сопротивляться.

Приватность детей

Ребенок, как и взрослые, стремится самоподтвердиться через свои средовые атрибуты — вещи, место, время. Все в жизни взаимосвязано, и если ребенок недополучает что-то дома, он станет искать это в школе, и наоборот — то, в чем его ограничивают и ущемляют чужие взрослые, может оказаться предметом вождедений и конфликтов дома. Большинство жизненных сюжетов («гештальтов») открываются именно в детстве, когда ребенок, часто в состоянии обиды, принимает решения на всю жизнь, как это случилось с героем романа И. Кальвино «Барон на дереве».

«Козимо крикнул:

— Сказал — не буду, значит, не буду! — И оттолкнул тарелку вареных улиток.

Подобного непослушанья никто не ожидал.

<...>

Все шло одно к одному: на нас кричали — мы делали назло, нас наказывали — мы упрямылись еще больше, и так до тех пор, пока однажды Козимо не отказался есть улиток, твердо решив отделиться и пойти своим путем.

Это переплетение взаимных обид стало для меня понятным много позже, а тогда, в восьмилетнем возрасте, все казалось игрой; даже воюя со взрослыми, мы как будто играли в войну, я и не подозревал, что за упорством брата кроется нечто более глубокое.

<...>

Отец высунулся из окна.

— Ничего, устанешь торчать на дереве — живо образумишься! — крикнул он.

— Не образумлюсь, — ответил Козимо с ветки.

— Ну так я тебя вразумлю, как только спустишься.

— А я никогда не спущусь.

И он сдержал слово».

(И. Кальвино «Барон на дереве»)

А вот в американской психологии приватность детей изучается давно и подробно. Там никого не удивляет, что ребенок с очень раннего возраста может хотеть иметь нечто свое, ни с кем не разделенное (Wolfe, 1978). Для детей разного возраста приватность связана с возможностью побыть в уединении и иметь свой секрет. Это совершенно нормальные явления, которые никак не свидетельствуют о том, что родители невнимательны к своим детям или не пользуются их доверием. Доверие и готовность делиться — разные вещи. Во многих американских фильмах (например, в фильме Джо Джонстона «Джуманджи») показывают домик на дереве.

Это особое детское место, где можно уединиться, играть с друзьями и все это — без взрослых.

Залезть под стол, закрыться в кладовке, спрятаться в платяном шкафу — эти типичные приемы поиска уединения существуют в разных странах и разных социальных слоях. А также знать нечто такое, о чем не догадываются другие, и хранить это в тайне. Уверенность в сохранности секрета, в праве на тайну по психологическому влиянию мы можем сравнить с переживанием своей физической целостности и неуязвимости. Возможно, поэтому маленькие дети так любят игры в «секретики».

Приватность детей выражается также в том, что ребенок имеет право не делиться причинами своего плохого настроения и переживать его в уединении. Американские дети на вопрос о том, что для них значит «приватность» (российским детям этот вопрос всегда нужно пояснять), отвечали также, что это «возможность делать что хочешь, и чтобы никто не прерывал» и «делать что хочешь так, чтобы об этом никто не знал».

Содержание приватности меняется с возрастом: для детей меньше семи лет, помимо перечисленного, важно контролировать помещение, в котором они находятся. Поэтому не стоит обижаться на них, когда они пытаются не впустить кого-то из родственников в комнату. Для детей в предподростковом возрасте, до двенадцати лет, важно, чтобы их не беспокоили во время их занятий. А для подростков это уже вполне взрослые притязания на собственный выбор в жизненных решениях. Вообще подростковый возраст характеризуется пиком потребности в приватности, когда любое обращение к ребенку воспринимается как внедрение и насилие, что, конечно же, трудно пережить родителям, ведь граница между любовью, воспитанием и внедрением зачастую очень тонка.

В семье обычно приватность взрослых признается как более важная ценность. Но дети — существа навязчивые. История каждой семьи насчитывает множество эпизодов внедрения со стороны детей и попыток родителей от них защититься, и потому еще

один важный аспект семейного взаимодействия — это те реплики и действия, которые используются членами семьи, чтобы дать понять друг другу, что сейчас им хочется побыть в одиночестве.

Взрослые чаще всего просто обозначают свою потребность и рассчитывают, что их поймут («Я хочу побыть один», «Я не хочу, чтобы мешали...»), иногда командуют ребенку без объяснения мотивов своего поведения, что менее вежливо, но зато эффективно («Не мешай, оставь меня одного», «Не входи сюда»), а также пытаются изъясняться намеками («Не пойти ли тебе в другое место?», «Не заняться ли тебе чем-либо другим?»).

Объяснения желания приватности также меняются с возрастом. Мотивировки, адресованные детям моложе тринадцати лет, обычно носят более аргументированный характер («У меня болит голова», «Мне нужно работать»), в то время как детям старше этого возраста достаточно сказать: «Я должен заняться личным делом». Большинство родителей убеждены, что детям помладше нужно все объяснить, а старшим достаточно лишь дать указание.

Послания детей о стремлении к собственной приватности также меняются. Чем старше становятся дети, тем больше маркеров для обозначения собственной приватности они используют. Наиболее сильный из них — закрывание двери в туалет, появляющееся у разных детей в возрасте от двух до девяти лет. В возрасте от шести до тринадцати дети чаще закрывают дверь в спальню. Кроме того, родители чаще стучатся в двери более старших детей. Исследование показало также, что вторжение родителей обычно меняет свое содержание с возрастом, причем такая форма, как прерывание действий ребенка, отмечается реже, а запрет на владение информацией — чаще по мере взросления ребенка. Таким образом, родительское «Не смей так делать здесь!» превращается в «Не смей так даже подумать!»; запрет на действия незаметно превращается в запрет на свободу совести, а что происходит с человеком, отчужденным от своего мышления и мировоззрения, мы уже обсуждали.

Упражнение 19

Возможно, это не так уж легко — думать о чем-то в семье, что вас не устраивает, особенно если это происходит именно из-за вас. Однако постарайтесь проанализировать ситуации в семье (если у вас нет детей, то вернитесь мысленно в родительскую семью, во время своего детства): какие запреты существуют у вас дома, какие конфликты возникали из-за запретов, из-за нарушений правил, из-за «вторжений» и контроля над ребенком? Как эти трудности решались? Как это повлияло на жизнь за пределами семьи?

Что же происходит, если взрослые пренебрегают напоминанием ребенка о себе, о том, что он существует и живет вместе с ними? В наиболее благоприятном случае у ребенка формируется отложенное желание. Он может вытерпеть свое детство, но вынашивает и укрепляет мечту о том, как ему никто не будет мешать. Трудно сказать, когда и где эта мечта реализуется — в какой другой стране или вообще другом измерении, примет ли она сейчас форму сказки, фантазии, ухода в компьютерную игру. Или не проявится пока ни в чем, но напомним о себе, когда настанет время создавать свою семью: дом будет начинаться с личного кабинета, куда жена не сможет заходить без стука, и отдельной спальни!

В менее благоприятных случаях отсутствие чувства «своего» приводит к тому, что это свое переживается как также принадлежащее другим. Например, нечто подобное происходило в группе обследованных нами девушек-подростков, задержанных из-за занятий проституцией. У них не было ничего личного, включая собственное тело.

И еще один вариант реакции на ущемление приватности и депривации — это асоциальное развитие ребенка, при котором он стремится забрать то, чего у него нет, силой. Таким детям трудно рассчитывать на симпатию окружающих, и всю жизнь они обречены противопоставлять себя другим, вплоть до криминала.

Но наша книга — о том, как себя вести, чтобы трудностей в семейной жизни было меньше, а радостей — больше, поэтому мы рассказываем «страшилки» исходя из того, что кто предупрежден, тот вооружен.

Домашняя среда ребенка

Жизнь каждого начинается с его дома. Это самая интимная территория; дом дает человеку ощущение безопасности и счастья, он тесно связан с историей семьи вообще, но он же может стать источником травм, неспособности и нежелания иметь свою собственную семью и свое жилище.

Представления маленьких детей об идеальном доме достаточно устойчивы: это порядок и теплые стены. Отвергается жилище, в котором присутствует хаос и нет ничего красивого. Получив возможность обустроить свое жилище, мальчики и девочки делают это по-разному: мальчики стремятся к его функциональности, к тому, чтобы там можно было хранить велосипед, повесить турник. Девочки уделяют большее внимание декоративности своей комнаты, цветам и безделушкам. И те и другие, впрочем, не стремятся поддерживать понятный взрослым порядок, ведь сами они знают, что где лежит, а взрослым входить туда не обязательно. Различия легко можно увидеть на изображениях самого лучшего и удобного жилища, сделанных девочкой и мальчиком подросткового возраста с похожими характерологическими особенностями в исследовании Н. Дмитриевой, выполненном под нашим руководством (рис. 2).

Детская домашняя среда изучалась многими, потому что не так уж просто сделать ее дружественной для ребенка. Например, существует точка зрения, что ребенку для счастливой жизни необходимо, чтобы в детстве у него были отдельная комната, брат или сестра, любимое домашнее животное. Наличие этих условий способствует тому, что многие психологические проблемы даже не



Рис. 2. «Самый лучший дом»
(авторы: сверху — мальчик 11 лет, снизу — девочка 12 лет)

возникают, а если и возникают, то сразу же решаются — комната дает уединение, младший брат — солидарность против родителей и тренинг толерантности, собака — утешение.

И действительно, мы уже отмечали, что присутствие в доме любимого питомца, особенно для единственного ребенка, смягчает микроклимат и перетягивает на себя агрессию. Зверюшки полезны и взрослым, если те к ним хорошо относятся. А уж для самых маленьких это надежные друзья и вообще — младшие в семье. Многим знакомы душераздирающие переживания героя «Жалостной песенки» Б. Заходера:

«Ах,
Эти Кошечки
Да Собачечки
Жизнь так украшают,
Но мне
Ни Кошечку,
Ни Собачечку
Взять не разрешают!..
<...>
Ах,
Ни Кошечки,
Ни Собачечки
Жить нам
Не мешают —
А мешают нам
Те, которые
Все не разрешают!

Известный датский психолог Х. Хефт, изучающий детскую домашнюю среду, пришел к выводу, что самые главные условия ее дружелюбности — это наличие убежища от сверхсильной стимуляции (уголка, где ребенок мог бы находиться в безопасности, если

среда слишком требовательна к нему), присутствие ответоспособных игрушек (таких, с которыми можно играть по-разному, — например, заводные игрушки под это определение не подходят) и предсказуемость шума — то есть наличие достаточной информации для того, чтобы прогнозировать изменение средовых условий, в частности, решений взрослых (Heft, 1985).

Было обнаружено также, что высокая плотность заселения дома приводит к чувству стесненности, к отсутствию контроля над отношениями, которые возникают по любому бытовому поводу, даже если члены семьи не стремятся к контакту, а также к напряженности и стрессам из-за того, что не все желания могут быть удовлетворены, ведь семья — всегда самоограничение. Тесное жилье влечет агрессивность из-за необходимости защищать границы своего личностного пространства, неуспешность в решении познавательных задач, потому что естественное любопытство часто не удовлетворяется, воспринимаясь другими как вездереение («Не твоё дело!»), более скромный словарный запас, потому что практиковаться в изящной словесности в тесном доме некогда и негде, и, как следствие, — ослабление у детей осознанного контроля над поведением. То есть, даже покинув свой тесный дом, они скорее всего будут нуждаться в ком-то, кто станет давать им указания.

Хефт заключил, что стесненные квартирные условия представляют собой корни многих поведенческих отклонений в детском развитии. Это вполне понятно: ведь при высокой плотности количество объектов и вещей, доступных ребенку, уменьшается, так как делится на количество членов семьи. Изучение этих объектов затруднено, так как в перенаселенных домах индивидуальная деятельность часто насильственно прерывается, а исследовательская инициатива бывает подавлена, и у ребенка формируется меньше навыков, потому что его чаще наказывают и используют физические барьеры (например, закрытые двери). Кроме того, в тесных условиях увеличивается время игры в одиночку, воздвигающей уже

не физические, а психологические барьеры при отсутствии физических.

Негативное влияние скученности на внутренний мир и поведение людей отмечали исследователи из разных стран, однако теснота, как почти любое ограничение, может привести и к положительному результату. В нашем собственном исследовании было обнаружено, что те подростки, которые привыкли делить комнату с братом, сестрой или другим родственником, умеют лучше защищать свои интересы и проще выходят из конфликтов по сравнению с теми, кто с самого рождения рос в отдельной комнате. А другое исследование подтвердило, что личностные границы прочнее у детей, живущих в условиях любви, и наличие отдельной комнаты вовсе не обязательно. Если же родительское воспитание носит характер отвержения, дети не могут наладить отношения с другими детьми, их игры бывают скучными или агрессивными, и в результате ребенок так и не обучается продуктивно общаться и быть любимым.

Таким образом, ни к чему испытывать чувство вины, если нет возможности решить трудный для россиян «квартирный вопрос», главное — чтобы ребенок понимал смысл происходящего и чувствовал, что его личные вещи, занятия и вкусы уважают.

В современном обществе, к сожалению, дом стремительно утрачивает свою значительность как символ, двойник своего хозяина. Часто это всего лишь маленькая часть многоквартирного уродливого монстра. Но люди вынуждены там жить и преодолевать те влияния, которые неизбежно испытывают.

А действительно ли они существуют, эти влияния, или это всего лишь отзвуки ностальгии по дому-крепости, дому-замку?

Невозможно проверить все связи между микрорайоном и личным счастьем живущих в нем людей, однако некоторые воздействия все же изучаются, в частности, между скученностью в месте проживания и душевным благополучием ребенка. К сожалению, это исследование проводилось не в России, а в Австрии (*Evans, Lercher, Kofler, 2002*). Оказалось, что тип жилища детей действи-

тельно обуславливает особенности психического здоровья, в первую очередь через уровень скученности.

Психологические тесты и беседы с учителями Инна и Тироля показали, что дети из многоквартирных домов больше уязвимы в отношении своего психологического здоровья и благополучия по сравнению с теми, кто живет в отдельных домах или таунхаусах. Причем эти данные не зависят от уровня образования матери в семьях, которые живут в менее плотно населенных пунктах.

В чем же проявляется влияние на человека скученности проживания? У детей из районов с небольшими квартирами, где количество людей на единицу площади больше, чаще наблюдались беспокойство, трудности сосредоточения, раздражительность, неспособность довести начатое до конца. Последнее особенно понятно, потому что в перенаселенных домах очень сложно достигнуть намеченной цели, не отвлекаясь на окружающих. Школьная жизнь также приносила таким детям много огорчений: по наблюдениям учителей, дети были склонны к конфликтам, не могли выполнить задания самостоятельно и часто бывали гиперактивными.

Таким образом, все среды связаны друг с другом, и привычки переносятся из дома в школу, даже если в том нет очевидного смысла. Отметим, что индекс плотности заселенности дома в «перенаселенных» квартирах, участвующих в описанном исследовании, составлял 1,12 человека на комнату, то есть основная масса детей все-таки имела свое отдельное помещение.

Переходные объекты, «вторичные территории»

Однако ребенок не всегда проводит время с родными или друзьями; наступает момент его жизни, когда он на время расстается с домом и осваивает одно из новых мест, где было множество других детей до него и будет много после него. Такие территории в психологии среды называют «вторичными», они не бывают личными, принадлежащими кому-то одному, — примером может быть

детский сад, школа, больница, летний лагерь. Но потребность иметь свое все равно не отменяется у детей, которые используют разные способы обозначения этого нового места как собственно-го, давая понять другим, что сейчас эта территория занята и охраняется.

И здесь очень важная роль принадлежит переходным объектам, о которых мы уже писали выше. Как связать ребенку прошлое и будущее, дом и чужое место? Очень просто — взять с собой что-то из прошлого в настоящее, из дома — в больницу или детский сад. В зависимости от возраста это может быть игрушка, книга, просто личная одежда. В любом случае простой предмет начинает обладать для ребенка символическим смыслом, напоминая о доме, становясь оберегом и стабилизатором.

Если ребенок идет в детский сад, лучше давать ему не самую любимую игрушку, ведь всегда есть вероятность, что он ее потеряет или ее заберут другие дети. Поэтому игрушка должна быть своей, домашней, но не самой дорогой. Такой, которую в случае потери можно компенсировать. Вы с удивлением заметите, что в начале адаптации ребенок будет держать игрушку, не выпуская из рук, затем сможет с ней на время расставаться, перестанет проверять ее присутствие и в некоторый момент сможет пойти в детский сад без нее.

Взрослые также нуждаются в личной территории и личных предметах, но им это проще организовать. Место не бывает «ничьим»; пустоты быстро заполняются претендентами-временщиками, и тогда мы имеем счастье лицезреть следы их присутствия в виде надписей «Здесь был Вася» и разных других посланий. Причем стремление к персонализации пространства, по-видимому, имеет всеобщий характер, так же как и способы ее реализации: в университетском туалете города Йены можно увидеть, с поправкой на язык, совершенно те же воззвания и предложения, что и на факультете психологии МГУ. Поэтому, наверное, лучше сразу же вводить некоторые возможности для личного освоения и использова-

ния вторичного пространства: разделять этажи цветом в зависимости от ступени обучения, закреплять за детьми парты, шкафчики с одеждой и пр. Это дает им чувство определенности и препятствует разрушительному отношению к собственности, которая, конечно же, все равно остается общественной.

За рубежом широко исследуется и влияние школьной среды на состояние, благополучие и развитие ребенка. Учение, подобно всем остальным занятиям, происходит в определенных пространственно-временных обстоятельствах. Конечно, основу учения всегда составляют знания, умения, навыки, но до тех пор, пока они у ребенка не появятся, хорошо, если он сможет распознать и полюбить все, что для него связано с этой деятельностью. Турецкие психологи изучали устройство школьного двора и его влияние на младших школьников. Школьный двор — это не просто заасфальтированный участок земли. На переменах в жизни школьников происходит много важного. Если ребенок имеет низкий статус и одноклассники его обижают, то очевидно, что перемена и прогулка — это те самые обстоятельства риска, где проще всего быть обиженным или физически травмированным, особенно в условиях тесноты и наличия укромных, не контролируемых взрослым мест. Конечно, главное для ребенка в школьной территории — его безопасность. Для этого важно, чтобы школьный двор предоставлял разные варианты времяпрепровождения и агрессивные дети могли бы направить свою избыточную разрушительную энергию в мирное русло и забыть о тех, кого они привычно травят на уроке.

Обнаружено, что большинство детей предпочитают просторные дворы с большим количеством зелени, а самый сильный фактор, ограничивающий школьную активность во время перемен, — это скученность. Предпочитаются также дворы с разнообразным ландшафтом, который, в свою очередь, оказывает влияние на позитивное эмоциональное состояние школьников. Активные школьники, которые много бегают вокруг школы, более худоща-

вы по сравнению с теми, кто предпочитает пассивный отдых, а также по сравнению с детьми из школ с тесными дворами. Таким образом, очевидно, что характеристики среды вокруг школы коррелируют с показателями здоровья; эта среда должна быть спроектирована таким образом, чтобы допускать активность школьников.

Школа и класс

Нельзя недооценивать и влияние самого здания школы на школьную мотивацию, поведение и психологическое благополучие детей. Многие зарубежные психологи считают, что здание школы — такой же участник образовательного процесса, как ученики и учителя. Исследования показывают, что дети чаще прогуливают учебу, если школьное здание давно не ремонтировалось и выглядит неухоженным. Конечно, ученики не всегда осознают свои действия, но можно предположить, что они рассуждают следующим образом: «Зачем мне идти в это тоскливое место, если даже сами взрослые, которые меня туда гонят, его не любят?»

«Он вспоминал это и белые стены уборной, и ему делалось сначала холодно, а потом жарко. Там было два крана, которые надо было повернуть, и тогда шла вода холодная и горячая. Ему сделалось сначала холодно, а потом чуть-чуть жарко. И он видел слова, напечатанные на кранах. В этом что-то было чудное.

В коридоре был тоже холодный воздух. Он был сыроватый и чудной. Но скоро зажгут газ, и он будет тихонечко так петь, точно какую-то песенку. Все одну и ту же, и, когда мальчики не шумят в рекреационном зале, ее слышно. <...>

Это был шум отдергивающихся занавесок, плеск воды в раковинах. Шум пробуждения, одевания и мытья в дортуаре; надзиратель, хлопая в ладоши, прохаживался взад и вперед, покрикивая на мальчиков, чтобы они поторапливались... Бледный солнечный свет падал на желтые отдернутые занавески, на смятые

постели. Его постель была очень горячая, и лицо и тело — тоже очень горячие.

Он поднялся и сел на край кровати. Он чувствовал слабость. Он попытался натянуть чулок. Чулок казался отвратительно шершавым на ощупь. Солнечный свет такой странный и холодный».

(Дж. Джойс «Портрет художника в юности»)

Школьное здание задает рамки всему укладу школьной жизни детей. Чередование работы и отдыха, возможности контакта, перерыв на завтрак — все эти процессы имеют свою специфику и традиции в разных странах. В США, например, не всегда в начальной школе устраивают перемены, дети просто переходят из кабинета в кабинет. К тому же им не запрещают есть и пить во время занятий, а также сидеть в удобной позе, обычно — полулежа на полу.

В таком распорядке есть свои плюсы и минусы. Конечно, дети не отдыхают между уроками, но зато учителям не приходится тратить время на то, чтобы успокоить их после перемены и включить в работу. Перемены небезопасны и для младших школьников, которые всегда могут столкнуться со старшими, полными энергии детьми. Интуитивно российские опытные педагоги также подстраиваются к устройству нашей школы, например, не выпуская учеников младших классов на перемену, но зато разрешая активные игры в классе.

В одном исследовании обнаружилось влияние дизайна классного помещения на процесс преподавания и обучения. Классное помещение всегда участвует в коммуникации, не только при письме и в процессе обсуждения, но и просто посредством жестикуляции и перемещения учителя, что задано пространством класса. Класс — это не только доска, парты и книги; это система отношений между физическим пространством, обустройством комнаты, учителем, учениками и способом распределения территории. Это философия обучения, активно участвующая в образовательном

процессе. Роль учителя во многом обусловлена характеристиками пространства, в котором он работает. Многие современные педагогические системы побуждают учителя занять роль иногда со-ученика, иногда — наставника. Интервью учителей и наблюдения за поведением учеников на уроке говорят о том, что умение учителя использовать пространство школьного класса определяет стиль и эффективность преподавания.

Наверное, в этой связи можно вспомнить практику малокомплектных сельских школ, в которых одновременно в одном помещении могли учиться первоклассники, второклассники и третьеклассники, да еще изучать при этом разные предметы. А единственный учитель должен был проявлять чудеса средовой компетентности. Возможно, отчасти поэтому авторитет сельских учителей в России всегда был высоким.

Но все равно проблема оптимизации школьной среды детей не может считаться решенной. И в этой связи важно, каким влиянием на состояние и успеваемость детей и учителей обладает еще один, помимо скученности и публичности, фактор школьной жизни — высокий уровень шума. Установлено, что шум в классе, складывающийся из звуков за окном (транспорт, погода, жители города) и звуков в классе (речь учителя, шепот детей, скрип мебели), отрицательно сказывается на концентрации внимания учителей и учеников. Кроме того, повышенный звуковой фон приводит к ухудшению самочувствия педагогов, особенно немолодых женщин. В целом же отмечается, что шум в классе воздействует скорее на учителей, чем на учеников, ведь последние преимущественно сами его и создают. Таким образом, получается, что интересы педагогов и учеников здесь не совпадают: требование абсолютной тишины на руку только учителям, а детей оно может даже угнетать.

Вообще, конечно, вопросы школьной дисциплины, успеваемости и дружественной среды очень связаны между собой. К сожалению, так получается, что психологическое самочувствие и эффективность обучения — это не синонимы. Те школы, в кото-

рых легко находиться и приятно дружить, не всегда дают хорошее образование. И наоборот, жесткие педагогические системы, не пренебрегающие даже физическими наказаниями, например, в Англии, в то же время славятся своими многовековыми традициями образования. По-видимому, ограничения — неизбежная составляющая обучения, учиться играя не получается. В качестве более близкого нам примера можно вспомнить и личные комнаты учеников Царскосельского лицея, в которых было два предмета мебели: кушетка для отдыха и конторка (высокий столик на ножке) для работы. Мыслили лицеисты стоя или прохаживаясь, но никак не сидя, и время показало, что получалось у них это неплохо.

Как бы то ни было, ребенку нужно чувствовать школу своей территорией. Не важно, на чем основана эта связь — на том, что ему позволили посадить дерево в школьном саду, повесить картинку на стену или носить эксклюзивную форму.

Любимые места

Не только дом и школа дают ребенку чувство определенности и защищенности. Многие психологи отмечают (на фоне общего роста авторитета немедикаментозной психотерапии), что дети больше, чем взрослые, чувствительны к местам, где они находятся и живут, где проводят лето. Место — это окно в средовые стратегии саморегуляции, стимулирующие интеллект и освежающие чувства. Доказано, что любимое место меняет настроение и сознание человека к лучшему. И потому очень важно знать, какие места дети и подростки любят, а каких боятся.

Интересно, что, говоря о психологическом восстановлении, подростки и взрослые чаще всего отмечают потребность в уединении, в возможности избежать социальных требований, а вот природные объекты для детей из разных стран относительно малопривлекательны по сравнению со спортивными учреждениями или просто частным домом. В исследовании, проведенном в

Финляндии, младшие школьники и подростки обоего пола среди любимых мест назвали населенные пункты, спортивные учреждения, коммерческие и социальные центры (например, библиотеки). Любимое место посещалось детьми в среднем четыре раза в неделю, и они проводили там около двух с половиной часов. Все дети сумели легко идентифицировать и назвать такое место, отметив, что чаще они устремляются туда после стрессов, чтобы отдохнуть от умственного и эмоционального напряжения. Использование любимого места для восстановления и эмоциональной регуляции вовсе не означало, что дети посещают его в одиночестве, но подростки чаще, чем младшие, ходят туда с друзьями. И наверное, самая главная примета подобного любимого места, удивившая многих взрослых, — это то, что многие родители об этих местах не знают.

Возможность располагать таким местом очень важна для детей, хотя понятно, что отношение родителей к подобным привычкам может быть противоречивым — ведь для родителей главная привлекательность мест обитания ребенка связана с безопасностью. Но детей манит именно запретное — парк, где много незнакомых людей, чужой двор, где можно с кем-то подружиться, другая сторона улицы, особенно если родители запрещают ее переходить, тайная поездка в трамвае или на метро.

Что делать родителям? Во-первых, отказаться от иллюзии, что они могут полностью контролировать свое подрастающее чадо, во-вторых, наделить ребенка простыми правилами безопасности. Запреты приведут к конфликтам или обманам. Кроме того, пробы независимости совершенно необходимы детям, особенно мальчикам. И для того чтобы вспомнить детали собственного детства, которое теперь, наверное, кажется очень «правильным» взрослым членам семьи, пожалуйста, ответьте на следующие вопросы (можно сделать это про себя, не обсуждая своих открытий с другими членами семьи, и в первую очередь мы обращаемся к отцам семейства).

Упражнение 20

Куда вам запрещали ходить ваши родители? Как вам кажется, почему? Вы их слушались?

Бывало ли в вашей жизни, что вы: а) забирались в чужую машину; б) катались между вагонами поезда; в) ездили на задней подножке трамвая; г) проходили по карнизу второго этажа; д) спускались в подвал чужого дома; е) забирались на подъемный кран; ж) бродили по подземным коммуникациям?

Большинство мальчиков это делали. Они насладились и пресытились. И потому благополучно об этом забыли и ведут респектабельный образ жизни. Если же в вашем детстве ничего подобного не происходило, будьте готовы к тому, что неосуществленные желания детства могут вас настигнуть.

Мы надеемся, что теперь вы станете менее нервно воспринимать желание своего ребенка побыть в каком-то тайном месте.

В продолжение темы освоения подростками городских территорий мы можем вспомнить недавнее исследование, в котором изучалась роль разных частей города в их жизни. Если соседние районы подобны закулисной деятельности подростков, то центр города — это авансцена, где их поведение становится особенно вызывающим, а любое действие находит зрителей. Конечно, функции района зависят от типа личности и особенностей социальных потребностей подростков: «новички» пока не имеют партнеров-друзей и не ищут знакомства с ними, скорее всего они не будут пропадать без предупреждения и вообще создавать родителям типично подростковые проблемы. «Ищущие» стремятся выбираться из домашней среды в публичные места, и это поведение сопряжено с рисками, ведь дети пока еще не научились быть разборчивыми в общении. «Наполненные» подростки всегда предпочитают места с большим скоплением народа, и их безопасность приходит лишь с привычкой, а до тех пор родителям приходится пережить несколько неприятных эпизодов.

Оказалось, что центр города предпочитается более чем половиной всех опрошенных подростков для удовлетворения всех потребностей; для уединения чаще всего используется соседская территория, причем потребность находиться там значимо сильнее у мальчиков. Таким образом, если ребенок поссорился с родителями, вероятнее всего, найти его можно в соседнем дворе.

Школа, соседи и центр города дают возможность как общаться, так и находиться в уединении. Домашняя среда не может удовлетворить потребность подростков в общении; однако она предоставляет возможность вдвойне безопасного варианта уединения — благодаря присутствию близких и стенам родного дома.

Таким образом, знание состояния души и потребностей ребенка позволяет подобрать или видоизменить подходящую ему среду. Конечно, ее создание — задача в первую очередь взрослых. И здесь оказывается, что они не только не всегда делают это правильно и внимательно, но нередко даже и не догадываются о тех потребностях, которые всегда есть и остаются хронически неудовлетворенными у детей. Сравнение восьмилетних мальчиков и девочек из городов, пригородов и сел Финляндии и Беларуси показало, что все дети очень хотели бы играть во дворе, причем чаще — ходить в гости, чем принимать гостей самому, но при этом финские детишки активнее общаются с соседями, в то время как в Беларуси нет традиции играть в соседском дворе; возможно, окрестности воспринимаются как небезопасные. Во многом, по-видимому, это связано с тем, что уровень финансирования общественных мест, а стало быть, их безопасность для отдыха в Финляндии выше.

Однако отношение горожан к традиции загородного летнего отдыха (дачи) и уикендов в разных странах и по крайней мере в средних классах очень похоже. Можно предположить, что дети из этих семей считают своей больше чем одну среду и при этом сильнее связывают себя с сельской жизнью, так что возможности жизни в коттедже компенсируют ограничения города. Им нравится

чувствовать себя «деревенскими» жителями, фермерами. Поэтому жизнь за городом рассматривается как важное место восстановления и развития — ведь чувство единства с миром, столь важное для любой деятельности в любом возрасте, начинается с разглядывания улиток, лягушек, гусениц и других обитателей планеты, с которыми в городе познакомиться трудно.

Итак, очевидно, что карта места обитания, сложившаяся у ребенка, отличается от той, которая существует у взрослых. Она всегда есть результат опыта, ведь понимается и запоминается то, что включено в человеческую деятельность. Соответственно дети, которые ходят в школу пешком, запоминают в основном места вокруг школы и дома, а у детей, которые ездили в школу на автобусе, представления были совсем другими. У взрослых больше жизненных эпизодов связано с одним и тем же местом, поэтому эти связи менее яркие, перекрывающие друг друга и неоднозначные, но зато более гибкие: взрослый в отличие от ребенка умеет видеть место и глазами пешехода, и с позиции автомобилиста, и с высоты птичьего полета.

Как приспособиться к изменяющимся пространственным потребностям растущего ребенка, чтобы допустить по возможности меньше ошибок? Надо признать, что если домашняя среда имеет первоочередную важность для развития совсем маленьких детей, то взросление детей во многом связано с пространством ближайшего окружения, где дети сталкиваются с социальными нормами и заводят первые внесемейные знакомства.

В соседском окружении складывается социальное неравенство, и ребенок привыкает к социальным ролям жертвы или злодея. Склонность многих родителей рассматривать детей как «становящихся», а не «существующих» приводит к патерналистскому, покровительственно-защищающему отношению к детям, при котором в первую очередь они предстают уязвимыми, нуждающимися в поддержке взрослых существами. Кроме того, среда ребенка чаще рассматривается со стороны своих физических свойств, и потому

не совсем понятно, как, взрослея, ребенок усваивает ограничения своей социальной роли.

Поэтому проще и надежнее всего привлечь к разработке проекта соседского окружения дома самих детей. Такие попытки уже предпринимались за рубежом, где дети и взрослые проводили специальные семинары по проектированию пространства ближайшего окружения посредством *charrette* — интенсивного семинара с участием дизайнеров и жителей города, сотрудничающих для решения проблемы разработки проекта района. Термин *charrette* буквально переводится как «повозка» и начал использоваться с начала XIX века, когда детей возили в школу на повозке, запряженной лошадьми; он подчеркивает факт взаимодействия и взаимовлияния участников семинара.

Подобная экспериментальная форма средового моделирования, конечно же, принесла неожиданности. Приятной среди них было то, что появилось больше информации о среде обитания детей, подтверждалась средовая адекватность принимаемых решений, а также использовалось групповое принятие решения. А трудности подобных семинаров оказались связаны с ограниченностью опыта и различием переживаний всех участников, особенно по поводу новой для них социальной роли, а также с нарушением социальной иерархии. Не высказываясь за массовое привлечение детей и подростков к обсуждению планов городских реконструкций, мы бы хотели обратить внимание на то, что советоваться с ними по поводу ремонта квартиры или устройства дачного участка в любом случае полезно, хотя бы для укрепления эмоционального климата в семье.

Незнакомые места и дальние страны

Необходимо отметить, что интерес к тому, как растущие дети осваивают расширяющееся пространство, важен не только в перспективе становления уверенной в себе благополучной личности в

будущем, но и с точки зрения безопасности этого поиска. Даже хорошее знание местности не убергает детей от того, чтобы они не потерялись или не заблудились, значительное количество несчастных случаев с детьми происходит в собственном доме или на хорошо знакомой улице. Что уж говорить о новых незнакомых местах! В поиске пропавшего ребенка или заботясь о предотвращении несчастных случаев, нужно учитывать особенности детского восприятия, связанные, в частности, с несформированным различением правого-левого, неумением узнавать местность в другом ракурсе. Ребенку легче перепутать направление или недосчитаться количества домов, которые он должен миновать, чем взрослому.

Известный исследователь Кеннет Хилл, объясняя, что стимулировало его научный интерес к тому, как дети воспринимают пространство, рассказал печальный случай, произошедший с заблудившимся совсем неподалеку от деревни девятилетним мальчиком. Когда он потерялся, спасатели обратились к психологам с просьбой найти специалиста по ориентировке у детей. Такого специалиста не оказалось, а мальчика нашли замерзшим всего в трех километрах от села. Таким образом, в общении с ребенком важно помнить, что он видит мир совершенно иначе, чем взрослые. А как же именно?

Отношение взрослых к географической среде связано с личной биографией (где человек родился, где рос, влюблялся, переживал драмы), с опытом путешествий и, конечно, с той не всегда замечаемой бытовой информацией, которая откладывается в форме убеждений о местах, где человек никогда не был, однако мнение и отношение к ним у него есть. Трудно сказать, откуда оно берется — из навеянного детством «Не ходите, дети, в Африку гулять» или глубокого убеждения, что каждый уважающий себя человек должен побывать в городе, где жили мушкетеры, а может, складывается под влиянием рассказов коллег в курилке или незаметного воздействия рекламы, однако это убеждение точно есть, и при этом — собственное.

У детей это отношение еще более странное, существующее иногда вопреки содержанию учебников географии. Конечно, чем дальше территория, тем больше путаницы относительно нее существует. Географические познания развиваются вместе с общим интеллектом детей. Дети в возрасте одиннадцати-двенадцати лет еще часто путают страны и континенты, а знания различаются у ребят из разных этнических групп и социальных слоев. Было отмечено также, что эти знания приобретаются наряду с уроками географии из чтения постеров и плакатов. Многие мальчики и девочки, живущие на Североамериканском континенте, всерьез убеждены в том, что Европа — это отдельная страна, и в ней имеется столица (чаще других называют Париж). Точно так же и маленькие европейцы иногда имеют очень далекое от карты мира представление о дальних странах. И вдобавок их знание и отношение к стране могут совершенно не совпадать с ее местонахождением — загадочные заморские страны они порой любят и стремятся в них побывать, а расположенные рядом регионы не знают совсем и не чувствуют потребности познакомиться с ними поближе.

Опрос английских детей о пяти странах — Франции, Германии, Ирландии, Италии и Испании — показал, что больше всего дети знают об Ирландии, которая расположена рядом и с которой Англию связывают долгие напряженные отношения, а меньше всего они осведомлены об Испании, однако именно ее больше всего любят. Если дети уже путешествовали, то они лучше относились к той стране, которую посетили, что, впрочем, несколько не стимулировало стремления больше узнать о ней. И если продолжить эту мысль, получается, что дети изучают не привлекательное, а, наоборот, вызывающее напряжение и содержащее возможную угрозу место. Лучше всего знают тех соседей, с которыми бывает трудно.

Возможно, аналогичные чувства приводят к тому, что взрослые, расслабляясь во время отдыха в дальних странах, нередко оказываются жертвой собственной невнимательности или неосведом-

ленности. Есть обманчивое чувство безопасности, но нет понимания другой страны. Наверное, именно любимые страны и было бы полезно изучать детям — не для того, чтобы развеять иллюзии, а для того, чтобы сделать их симпатию более обоснованной и реалистичной, создав тем самым возможность практического взаимодействия с теми, кто в этой любимой стране живет. И конечно, нужно иметь в виду, что многие планы путешествий или бегства зарождаются именно в детстве.

Поэтому, если взрослые любят вслух вспоминать о том, как часто они бывали в пещерах Киргизии или горах Кавказа, пусть одновременно не забывают объяснить детям, сколько часов полета или поездки на поезде отделяют от этих мест. Потому что иначе может получиться, что в минуту обиды или просто прилива энергии ребенок именно туда и отправится.

Путешествия способствуют самопознанию, поскольку каждый человек в них неизбежно сравнивает себя с другими и таким образом начинает острее чувствовать свою уникальность. Многие психологи считают, что вообще личная биография формируется только в соотношении с тем местом, в котором происходили жизненные события; чувство места — это основа идентичности. Чувство места необходимо укреплять, потому что оно дает человеку ощущение своей укорененности, связанности, стабильности в процессе перемещений — человек уезжает и приезжает, а Место Силы остается постоянным и ждет его всегда. Это чувство будет для ребенка психологическим ресурсом в разных испытаниях и просто основой принятия решения.

Что же влияет на возникновение этого важного переживания? Одно из исследований было проведено в Мексике. Многие семьи издавна живущих там людей придерживаются подлинно экологического воспитания: основав испанскую колонию после 1540 года, они находятся на до-промышленной стадии развития, занимаются в основном сельским хозяйством и с самого детства приучают детей быть внимательными к природе и заботиться о земле. В ис-

следовании детей из четырех мексиканских городов было обнаружено четыре способа формирования привязанности к месту.

В первой группе детей оказалось, что собственные приключения и переживания для ребенка важнее, чем место, где они происходят; таким образом, их Место Силы — не вовне, а внутри. Наверное, этим детям легче переносить эмиграцию и переезды, потому что у них нет устойчивых предпочтений, но, с другой стороны, и возвращение на родину не будет давать им того чувства стабильности, которое возникает у детей из других групп.

Представители второй группы больше ценили те места, в которых они научились приобретать чувство безопасности: например, они вспоминали, как преодолели свой страх, научившись плавать или залезать на деревья, как смогли заставить себя потрогать страшную лягушку. У этих детей ядро привязанности к месту — это также собственные переживания, но в контексте места. Возможно, именно это чувство будет лежать в основе их симпатии к тому или иному району или региону.

В третьей группе основа привязанности к месту — природа. Эти дети небезразличны к пейзажу за окном, и чувство узнавания и родства у них возникает лишь по отношению к чему-то виденному с детства и привычному. Можно предположить, что эти дети с трудом будут привыкать к новым местам, станут страдать от другого климата и непривычной природы. И чувствовать необъяснимый прилив сил при запахе цветущего шиповника или сирени, растущих рядом с домом, где прошло досознательное детство.

Наконец, в четвертой группе использовались «взрослые» культурные аргументы за или против того, чтобы остаться в этом месте: близко аттракционы, магазин игрушек, детская площадка. Привязанность к месту у них основывалась на рациональном опыте, подобно взрослым, которые без сантиментов переезжают туда, где есть работа, место в детском саду для ребенка или больница для старых родителей.

В исследовании собирались не только детские мнения, опрашивались также бабушки и дедушки. Анализ семейных историй пока-

зал, что пути формирования привязанности к месту различны — это не только взаимодействие с природой, но и общий семейный опыт, социальные и культурные события, а также индивидуальный смысл данного места для человека, те семейные легенды, которые с ним связаны в разветвленных семьях. Мексиканские психологи считают важным укреплять чувство места как психотерапевтический ресурс каждого человека, а для этого нужно понять, что делает место таким ресурсом. А как действует такой ресурс, почему важно, чтобы он был?

«— Но что мне делать с этим холмом, дон Хуан?

— Запечатлей каждую деталь в своей памяти. Сюда ты будешь приходить в сновидениях. Здесь ты встретишься со своей силой, здесь однажды тебе будут открыты тайны. Ты охотишься за силой; это — твое место, и здесь ты будешь черпать энергию. Сейчас то, что я говорю, лишено для тебя смысла. Так что пусть пока это останется бессмыслицей...

Несомненно, на вершине этого холма было что-то неопишимо приятное для меня. И во время еды, как и во время отдыха, я испытывал неизвестное прежде тонкое наслаждение. Медные отсветы заходящего солнца ложились на все вокруг. Камни, трава, кусты — все было словно залито светом».

(К. Кастанеда «Путешествие в Икстлан»)

Надо сказать, что, к сожалению, привязанность к месту, историко-географическая идентичность не изучалась в России, хотя такие работы совершенно необходимы. Практика авторов говорит о том, что патриотизм у российских детей — редкое явление, чаще наши дети полагают, что любая другая страна интереснее, богаче и вообще лучше. Что неудивительно, поскольку то же самое можно сказать и о взрослых. Исследователи центра Superjob.ru недавно опубликовали следующую информацию: мечтают о жизни в другой стране 73% россиян, задумывается об эмиграции 41%, а 18% реально примеряют к себе эту возможность. Формализованное

военно-патриотическое воспитание исчерпало себя, и никто не задумывается о том, стоит ли, и если да, то как, усиливать положительное отношение детей к своей стране. Между тем практическая психология утверждает, что чувство личного достоинства и гордости за свою страну тесно связаны, что сознание величия своей страны и связанности с ней семейной истории — это полезное приобретение, наделяющее человека доверием к миру и позволяющее противостоять агрессии и провокациям.

Упражнение 21

Существуют обычаи, связанные с местом, — в каждой культуре перемена пространственных обстоятельств порождает традиции. Христиане сначала завоевывали новое место, потом ставили церковь. Мусульмане сначала ставили мечеть, потом строили город и заселяли его. Что делаете вы и ваша семья, когда перебираетесь на новое место? Ведь переезд не обязательно навсегда — вы как-то обживаете даже номер в гостинице на курорте или в командировке. Вспомните или узнайте что-то подобное, но восходящее к корням. Как вы понимаете свою фамилию и ее происхождение? Что делали ваши предки, переезжая на новое место? Что вы знаете об истории своей семьи относительно переездов, миграций, перемещений и отделений? Что это дает вам сейчас? И наконец, что вы хотели бы рассказать обо всем этом своим детям?

* * *

Итак, изучение детского восприятия и детской среды привело к пониманию того факта, что дети живут в не-своем мире, они лишь принимают то, что предлагают им взрослые. Более того, изучают этот мир, тестируют и экспериментируют тоже взрослые. Таким образом, если хочется понять, что раздражает или вводит ребенка в депрессию, надежнее всего понаблюдать или спросить его самого.

- Но есть некоторые универсальные пожелания, которые подходят всем.
- Важно помнить, что ребенок не принадлежит взрослым и у него должно быть свое место, вещи, мнение.
- Ребенок имеет право на секреты; самое большое, что может сделать взрослый для собственного успокоения, — знать тех детей, которым ребенок эти секреты доверяет.
- Ребенок имеет право любить те вещи, которые совсем не нравятся взрослым; особенно ярко это проявляется в подростковом возрасте. Чтобы не приходиться в ужас, полезно напоминать себе, что это не навсегда.
- И наконец, нравится это взрослым или нет, но ребенок покидает родной дом, сначала на время, а потом навсегда. И хорошо, если родители знают, где он оказывается.

Наша психологическая консультация



Мой 12-летний сын, возвращаясь из школы, никогда не идет одной и той же короткой дорогой, а старается расстелить свой путь. Я не всегда могу вычислить, где он провел примерно полчаса. Мне это кажется странным, нормально ли такое поведение? Почему он так поступает, ведь я всегда жду его возвращения, чтобы покормить и расспросить о школьных делах. Нам интересно все, что с ним происходит.

Патологическим, безусловно, такое поведение назвать нельзя. В этом возрасте скорее должно вызывать беспокойство полностью понятное родителям и доступное их контролю поведение ребенка. Подростковый возраст — период поиска, открытости новым впечатлениям и опытам, а также время высокой чувствительности к появляющейся личной свободе. Можно предположить, как он проводит это время — пробует первую сигарету или пиво. Это типичные для подростков тайные занятия. Они неизбежны в жизни лю-

бого подрастающего мальчика и вовсе не говорят о том, что он растет алкоголиком и наркоманом. Ведь пробы не всегда складываются в привычку.

Он может задержаться, чтобы просто побыть с друзьями из другого двора, ведь дворовые компании сейчас отмирают, а в школе у детей нет возможности достаточно пообщаться. Не нужно и обижаться на то, что он не спешит домой, его задержки связаны не с ослаблением сыновней любви, а с появлением новых интересов. Если кто-то любит кабачки, то это не оттого, что вы плохо готовите тыкву.

Скорее всего ваши волнения напрасны, но если вы все же тревожитесь, предложите сыну чаще приглашать других товарищей домой, обещая, что не будете мешать и заходить в комнату. Возможно, тогда вы познакомитесь с его друзьями. Но в любом случае надо быть готовой к тому, что время, когда вы знали о своем ребенке все, подходит к концу.

* * *



У нас в одной комнате живут сын и дочь, они постоянно ссорятся. Что нам делать — может быть, лучше вообще сыну переехать в комнату отца, а мне объединиться с дочерью? И ликвидировать нашу общую спальню. Что полезнее для семьи?

Ликвидировать общую спальню — точно не полезно. Будьте готовыми к тому, что быстро вам от детских конфликтов не избавиться. Но можно утешать себя тем, что делить пространство — это тоже полезный опыт, который в жизни им очень пригодится. Попробуйте разделить их комнату на личные участки: помимо спальных мест, которые, мы надеемся, у них отдельные, разделите места хранения личных вещей (по крайней мере — полки, а лучше — комоды или шкафчики), столы для работы. Спросите их, не хотят ли они переклеить обои каждый в своем углу? Это создаст иллюзию отдельной комнаты. Можно завести ширму, чтобы днем

разделять комнату. Если у них так тесно, что все эти пожелания невыполнимы, заведите для детей в общем шкафчике или секретере закрывающиеся на ключ ящички и строго следите за тем, чтобы хотя бы эта доля приватности не нарушалась.

* * *



Мой сын вернулся из детского сада с чужой машинкой. Говорит, она общая, взял ее из группы. Я расстроилась и возмутилась, у нас в семье никто никогда не брал чужое. Конечно, я его наказала. Но мне самой стыдно было вести его на следующее утро, ведь это наш недосмотр, это мы его так воспитали! Что подумает воспитательница! Я выбрала самую любимую моим сыном радиоуправляемую модель самолета и приказала ему отдать ее в группу вместе с машинкой. После этого у нас разыгралась целая драма. Он отказался, спрятал самолетик, я, конечно, нашла его и настояла на своем. Он рыдал весь вечер и все утро, но самолетик отнес. Воспитательница удивилась, но взяла самолетик, хотя ей это было несколько неудобно. А мы с сыном с этого момента в прохладных отношениях, хотя прошло уже два дня. Он предпочитает общаться с отцом или бабушкой. Как мне объяснить ему, что если берешь чужое, расплата может быть ужасной? Хочется, чтобы он это понял в детстве раз и навсегда, и жизнь его не переучивала.

С вещами нужно быть аккуратным, вы правы, но все же и переоценивать их роль в своей жизни тоже не нужно. Дети импульсивны, им трудно отложить желание и «разумно» попросить нужную игрушку себе на Новый год или день рождения. Кроме того, никто не может быть уверен, что интерес именно к этой игрушке сохранится. Поэтому то, что произошло, — совершенно типичный, рядовой эпизод детской жизни. Скорее всего машинка действительно никому не принадлежала, и он никого не обидел своим поступком, тем более что взял ее на ночь, когда в группе никого уже нет. Нужно объяснить, что если все будут так делать, то кто-то обя-

зательно забудет наутро вернуть игрушки, и тогда в садике всем станет скучно, потому что играть будет нечем. Если же продолжать настаивать, чтобы мальчик не вел себя так никогда, можно добиться полного запрета на выполнение своих желаний, а без разрешения желать и обладать ни один ребенок не будет успешным.

Ваша реакция немного чрезмерна и в способе «исправления» ситуации: на наш взгляд, достаточно было бы вернуть машинку с извинениями, если вообще это запрещено правилами садика, ведь воспитательница скорее всего видела, как ваш сын взял игрушку. Когда же вы стали настаивать на том, чтобы взамен отнести самый любимый самолет, это было необоснованно жестоко: таким образом вы побудили его расстаться с частью самого себя, а такое всегда травмирует. В этом причина его обид.

Теперь мы советовали бы признать свои психологические ошибки (не обязательно вслух) и сказать сыну, что достаточно дети поиграли его самолетом и можно забрать его домой. Можно ожидать, что самолетик перестанет быть таким любимым. Для многих людей ценно только личное — мы знаем случаи, когда разумные взрослые люди после того, как им возвращали угнанную машину, быстро продавали ее, так как она побывала в чужих руках. Тогда нужно узнать, о чем ребенок мечтает, и при случае купить ему новую игрушку. Связывать все эти события воедино и обобщать не стоит.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Прочитав написанное, авторы пришли к выводу, что в целом поставленные нами задачи решены. Действительно, как и было обещано, мы поделились тем, что думаем по поводу быта как языка человеческого бытия. Мы отметили необходимость построения и поддержания личностных границ в любом общении. Мы показали, что психологическое пространство человека состоит из очень разнородных составляющих, однако эти составляющие взаимозаменяемы. Мы старались внимательно рассмотреть, как складывается общее психологическое пространство семьи и какие критические моменты в этом становлении присутствуют.

Основываясь на академических исследованиях и реальной практике, мы описали наиболее важные проявления человеческой телесности, территориальности и владения собственностью. Вспомнили о домашних животных. Отметим, что все совершается нами не только в пространстве, но и во времени, которое каждым отсчитывается по-своему. Обратили внимание на связь практики жизни и ее философии. И описали особенности жизненной среды детей.

Мы также ответили на те вопросы, которые наиболее часто возникают у людей, впервые задумавшихся об особенностях собственного жизненного уклада.

Завершая книгу, мы подумали о том, что можно было бы поговорить подробнее о жизненном пространстве мужчин и женщин, пожилых членов семьи, одиноких людей, о том, что мы совершенно упустили из виду, — об эстетике быта, о роли загородного и временного жилья в развитии личности, восстановлении здоровья и продуктивности. Интересно было бы обсудить также, что приобретает человек, путешествуя, занимаясь рукоделием, искусствами, спортом. И совсем ничего не успели мы написать о явлениях внутрисемейной толерантности и стигматизации, которые также воздвигают между людьми барьеры.

Но, подводя итоги, мы вновь вспомнили Декарта, который каждого мыслящего человека призывал к сомнению. Насколько точно можно разложить человеческое бытие на те его фрагменты, о которых мы написали, и что теряется в этой «квадратуре круга»? Нет ли вероятности, что мы пропустили в наших размышлениях нечто такое, что для многих является сущностным? Сколько усилий нужно прикладывать к обустройству своего жизненного пространства, ведь все это — действительно лишь атрибуты человеческой жизни, а вовсе не ее субстанция? И кто знает, может быть, то, что есть, со всеми его вызовами и провокациями — это и есть «свое», так не проще ли просто принять то, что есть, и перестать с ним бороться?

«Потенциально имущие, вам наскучит ваша работа, ваши друзья, ваши супруги, ваши возлюбленные, вид из вашего окна, мебель или обои в вашей комнате, ваши мысли, вы сами. Соответственно вы попытаетесь найти пути спасения. Кроме приносящих удовлетворение вышеупомянутых игрушек, вы сможете приняться менять места работы, жительства, знакомых, страну, климат; вы можете предаться промискуитету, алкоголю, путешествиям, урокам кулинарии, наркотикам, психоанализу.

Впрочем, вы можете заняться всем этим одновременно; и на время это может помочь. До того дня, разумеется, когда вы проснетесь в своей спальне среди новой семьи и других обоев, в другом государстве и климате, с кучей счетов от вашего турагента и психоаналитика, но с тем же несвежим чувством по отношению к свету дня, льющемуся через окно. Вы натягиваете ваши кроссовки и обнаруживаете, что у них нет шнурков, за которые бы вы выдержали себя из того, что вновь приняло столь знакомый облик».

(И. Бродский «Похвала скуке»)

Пятнадцати точек достаточно, чтобы в движущемся изображении можно было узнать мужчину или женщину, веселого или

грустного, уставшего или бодрого. Наверное, главное послание, которое нам бы хотелось передать читателям, — это пожелание, проанализировав жизненные ситуации других людей и сумев принять их к сведению, продолжать жить собственную жизнь, ведь то, что видно нам, — это всего лишь несколько точек.

ЛИТЕРАТУРА

- Абрамова Ю.Г.* Психология среды: истоки и направления // *Вопр. психол.* 1995. № 2. С. 130—137.
- Агаларова К.Н.* Персонализация пространства вторичных территорий: *Дипломная работа.* МГППУ, 2010.
- Боджолян И.А.* Особенности переживания приватности у подростков: *Дипломная работа.* МГППУ, 2007.
- Болен Д.Ш.* Богини в каждой женщине. Новая психология женщины. Архетипы богинь. — М., 2005.
- Бочавер А.А.* Метафора как способ внутренней репрезентации жизненного пути личности: *Автореф. дис. ... канд. психол. наук.* — М., 2010.
- Вачков И.В.* Сказкотерапия: развитие самосознания через психологическую сказку. — М., 2007.
- Голд Дж.* Психология и география: основы поведенческой географии. — М., 1990.
- Гулина О.Р.* Право частной собственности и его влияние на правовое сознание россиян // *Электронный журнал «Полемика».* Выпуск 14. URL: <http://www.irex.ru/press/pub/polemika/14/gul> (дата обращения: 24.05.2010).
- Джемс У.* Прагматизм. Новое название для некоторых старых методов мышления. — СПб., 1910.
- Джемс У.* Психология. — Петроград, 1922.
- Диденко Е.Н.* Психология со-бытия супругов в семьях моряков и «береговых» семьях: *Автореф. дис. ... канд. психол. наук.* — Краснодар, 2008.
- Дмитриева Н.С.* Особенности структуры жизненного пространства у подростков в норме: *Курсовая работа.* МГППУ, 2010.
- Дольник В.Р.* Непослушное дитя биосферы. — СПб., 2003.
- Йенссон Б.* Десять размышлений о времени. — М., 2006.
- Китаев-Смык Л.А.* Психология стресса. — М., 1983.
- Классическое конфуцианство:* в 2 т. — СПб., 2000. Т. 1. Лунь Юй.

- Крашенинников А.В.* Социально-пространственные взаимосвязи на микроуровне внешней жилой среды // Социально-психологические основы средообразования / Под ред. Т. Нийта, М. Хейдметса и Ю. Круусвалла. — Таллин, 1985. С. 38—43.
- Курбаткина Ю.В.* Психологическая дистанция в браке: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. — М., 2005.
- Левин К.* Теория поля в социальных науках. — СПб., 2000.
- Лекторский В.А.* Субъект, объект, познание. — М., 1980.
- Лийк К.* Влияние домашней среды на развитие ребенка // Средовые условия групповой деятельности / Под ред. Х. Миккина. — Таллин, 1988. С. 69—92.
- Лири Т.* Семь языков бога. — СПб., 2002.
- Лоренц К.* Восемь смертных грехов цивилизованного человечества // Вопр. филос. 1992. № 3. С. 39—53.
- Лоренц К.* Так называемое зло. К естественной теории агрессии. Обратная сторона зеркала. — М.: Республика, 1998.
- Лунт П.* Психологические подходы к потреблению // Иностранная психология. 1997. № 9. С. 8—16.
- Мак-Вильямс Н.* Психоаналитическая диагностика. — М., 2001.
- Мешикова Т.А., Нартова-Бочавер С.К.* Оптимизация образовательной среды с учетом индивидуальности ребенка // Россия в окружающем мире. Устойчивое развитие. Экология. Политика. Экономика / Под ред. Н.Н. Марфенина. М.: МНЭПУ, 2009. Вып. 12. С. 151—168.
- Моррис Д.* Голая обезьяна. Человек с точки зрения зоолога. — СПб., 2001.
- Мухина В.С.* Реальность предметного мира // Проблемы развития и бытия личности. 2005. № 4. С. 8—47.
- Назлюян Г. М.* Критерии завершения психотерапевтического процесса. Катарсис Аристотеля и псевдокатарсис Брейера и Фрейда // Мир психологии. 2001. № 4. С. 241—256.
- Нартова-Бочавер С.К.* Теория приватности как направление зарубежной психологии // Психол. журн. 2006. Том 27. № 5. С. 28—39.

- Нартова-Бочавер С.К.* Параметры организации субъектом личного времени // Личность как субъект организации времени своей жизни. — Краснодар, 2008а. С. 128—132.
- Нартова-Бочавер С.К.* Субъектный подход как парадигма естественной психотерапии // Личность и бытие: субъектный подход. Материалы научной конференции, посвященной 75-летию со дня рождения члена-корреспондента РАН А.В. Брушлинского, 15—16 октября 2008 / Под ред. А.Л. Журавлева, В.В. Знакова, З.И. Рябикиной. — М., 2008б. С. 146—149.
- Нартова-Бочавер С.К.* Человек суверенный. Психологическое исследование субъекта в его бытии. — СПб., 2008в.
- Нартова-Бочавер С.К.* Единство субъекта и бытия как основа естественной психотерапии // Субъектный подход в психологии / Под ред. А.Л. Журавлева, В.В. Знакова, З.И. Рябикиной, Е.А. Сергиенко. — М., ИПРАН. 2009. С. 482—497.
- Перлз Ф., Хефферлин Р., Гудмэн П.* Опыты психологии самопознания. М., 1993.
- Петровский В.А.* Системно-деятельностная парадигма: концепция персонализации // В.А. Петровский. Личность в психологии. — Ростов-на-Дону, 1996. С. 393—403.
- Пивненко Т.В.* Психологические границы Я в игре детей, не принимаемых сверстниками: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. — М., 2008.
- Пиклер Э., Ласло М.* Справочник матери. — М., 1973.
- Протопопов А.* Трактат о любви, как ее понимает жуткий зануда. — М., 2002.
- Раудсепп М.* Жилая среда и взаимоотношения между соседями // Средовые условия групповой деятельности / Под ред. Х. Миккина. — Таллин, 1988. С. 93—130.
- Резниченко С.И.* Механизмы привязанности к жилому пространству у детей младшего школьного возраста: Дипломная работа. МГППУ, 2009.

- Рябикина З.И.* Личность как субъект формирования бытийных пространств // Субъект, личность и психология человеческого бытия / Под ред. В.В. Знакова, З.И. Рябикиной. М., 2005. С. 45—57.
- Самошкина И.С.* Территориальная идентичность как социально-психологический феномен: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. — М., 2008.
- Сандомирский М.Е.* Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство. — М., 2005.
- Секерина Е.В.* Личностные особенности специалистов, работающих в системе анималотерапии: Дипломная работа. МГППУ, 2010.
- Скарабис М., Балинхорст Н., Шульце Р., Шефер Б.* Восприятие чужого как фактор возникновения амбивалентных чувств // Психология. 2004. № 1. С. 70—78.
- Скарабис М., Шульце Р., Шефер Б.* Роль экономических и символических факторов идентичности в формировании отношения к чужим группам // Психология. 2004. № 1. С. 52—69.
- Скоромная Ю.Е.* Субъективная готовность к материнству как психологический феномен: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. — М., 2006.
- Солоед К.В.* Разлука с матерью на первом году жизни: влияние на объектные отношения у детей // Моск. психотерапевтич. журн. 2000. № 4. С. 70—94.
- Смолова Л.В.* Психология взаимодействия с окружающей средой. Экологическая психология. — СПб., 2010.
- Тиводар А.Р.* Личность как субъект со-бытия в брачных отношениях: Автореф. дис. ... доктора психол. наук. — Краснодар, 2008.
- Тинберген Н.* Социальное поведение животных. — М., 1993.
- Тхостов А.Ш.* Психология телесности. — М., 2002.
- Уилсон Р.А.* Психология эволюции. — М.: София, 2005.
- Фенько А.Б.* Психология ностальгии // Московский психотерапевтический журнал. 1993. № 3. С. 93—116.
- Фенько А.Б.* Проблема денег в зарубежных психологических исследованиях // Психологический журнал. 2000. № 1. С. 50—62.

- Фуко М. История безумия в классическую эпоху. — СПб., 1997.
- Хейдметс М. Феномен персонализации среды: теоретический анализ // Средовые условия групповой деятельности / Под ред. Х. Миккина. — Таллин, 1988. С. 7—15.
- Человек как субъект и «предмет» медицины / Под ред. Ф.Т. Михайлова. — М., 2002.
- Чижевский А.Л. Космический пульс жизни: Земля в объятиях Солнца. Гелиотараксия. — М., 1995.
- Чижевский А.Л. Земное эхо солнечных бурь. — М., 1973.
- Шарден П. де Тейяр. Феномен человека. — М., 1987.
- Шмеман А. Проповеди и беседы. — М., 2003.
- Штейнбах Х. Э., Еленский В.И. Психология жизненного пространства. — СПб., 2004.
- Шутценбергер А.А. Синдром предков. — М., 2005.
- Щуцкий Ю.К. И Цзин. Китайская классическая книга перемен. — Ростов н/Д., 1998.
- Эстес К.П. Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях. — М., 1989.
- Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. — СПб., 2000.
- Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. — М., 1999.
- Alexander E.S., Onwuegbuzie A.J. Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy // Personality and Individual Differences. 2007. 42. P. 1301—1310.*
- Aloia A. Relationships between perceived privacy options, self-esteem and internal control among aged people: Dissertation Abstracts International. California School of Professional Psychology. 1973. Vol. 34. 5180B.*
- Altman I. The environment and social behavior. Privacy, personal space, crowding. — N.Y., 1975.*
- Ardrey R. The territorial imperative. — N.Y., 1966.*
- Ascione F.R., Barnard S., Brooks S., Sell-Smith J. Animal abuse and developmental psychopathology: recent research, programmatic, and*

- therapeutic issues and challenges for the future // Handbook on Animal-Assisted Therapy. Second Edition: Theoretical Foundations and Guidelines for Practice / A.H. Fine (Ed.). 2006. P. 355—391.
- Beck A., Katcher A.* Between pets and people: the importance of animal companionship. — N.Y., 1996.
- Bourchier A., Barrett M., Lyons E.* The predictors of children's geographical knowledge of other countries // Journal of Environmental Psychology. 2002. Vol. 22. P. 79—94.
- Bucx F., Raaijmakers Q., van Wel F.* Life Course Stage in Young Adulthood and Intergenerational Congruence in Family Attitudes // Journal of Marriage and Family. 2010. Vol. 72. February. P. 117—134.
- Cheuk F.N.* Satisfying shoppers' psychological needs: From public market to cyber-mall // Journal of Environmental Psychology. 2003. Vol. 23. Issue 4. December. P. 439—455.
- Children and their Environments: Learning, Using and Designing Spaces / C. Spencer, M. Blades (Eds.). — Cambridge, 2006.
- Clark Ch., Uzzell D. L.* The affordances of the home, neighbourhood, school and town centre for adolescents // Journal of Environmental Psychology. 2002. Vol. 22. P. 95—108.
- Cornell E.H., Hill K.A.* The problem of lost children // Children and their Environments: Learning, Using and Designing Spaces / C. Spencer, M. Blades (Eds.). — Cambridge, 2006. P. 26—41.
- Csikszentmihalyi M., Rochberg-Halton E.* The meaning of things — domestic symbols and the self. — Cambridge, 1981.
- Deci E.L., Ryan R.M.* Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. — N.Y.: Plenum Press, 1985.
- DeLong A.J.* Dominance-territorial relations in a small group // Environment and Behavior. 1970. № 2. P. 191.
- Derr V.* Children's sense of place in northern new Mexico // Journal of Environmental Psychology. 2002. Vol. 22. P. 125—137.
- Downey H., Ellis S.* Tails of animal attraction: Incorporating the feline into the family // Journal of Business Research. 2008. Vol. 61. P. 434—441.

- Dreier O.* Personality and Conduct of Everyday Life // 11th European Congress of Psychology ECP09. Abstracts. Oslo, Norway 7—10 July 2009. CD. Key204.
- Duran-Narucki V.* School building condition, school attendance, and academic achievement in New York City public schools: A mediation model // *Journal of Environmental Psychology*. 2008. Vol. 28. № 3. P. 278—286.
- Ellis L., Das Sh., Buker H.* Androgen-promoted physiological traits and criminality: A test of the evolutionary neuroandrogenic theory // *Personality and Individual Differences*. 2008. Vol. 44. P. 701—711.
- Ellis T.B.* On Spirituality: Natural and Non-natural // *Religion Compass*. 2008. Vol. 2/6. P. 1117—1138.
- Enmarker I., Boman E.* Noise annoyance responses of middle school pupils and teachers // *Journal of Environmental Psychology*. 2004. Vol. 24. № 4. P. 527—536.
- Esser A.H.* A biosocial perspective on crowding // *Environment and the social sciences: Perspectives and applications* / J.F. Wohlwill, D.H. Carson (Eds.). Washington, 1972. P. 15—28.
- Evans G.W., Lercher P., Kofler W.W.* Crowding and children's mental health: the role of house type // *Journal of Environmental Psychology*. 2002. Vol. 22. P. 221—231.
- Ferrari J.R., Patel T.* Social comparisons by procrastinators: rating peers with similar or dissimilar delay tendencies // *Personality and Individual Differences*. 2004. Vol. 37. P. 1493—1501.
- Finck C.* Religiosity and Spirituality as predictors of Health Related Quality of Life in Colombian Women // 11th European Congress of Psychology ECP09. Abstracts. Oslo, Norway 7—10 July 2009.
- Finkenauer C., Engels R., Meeus W.* Keeping secrets from parents: Advantages and disadvantages of secrecy in adolescence // *J. Youth and Adolescence*. 2002. Vol. 31. № 2. P. 123—136.
- Finkenauer C., Engels R.C.M.E., Branje S.J.T., Meeus W.* Disclosure and Relationship Satisfaction in Families // *Journal of Marriage and Family*. 2004. Vol. 66 (February). P. 195—209.

- Finkenauer C., Frijns T., Engels, R.C.M.E., Kerkhof P.* Perceiving concealment in relationships between parents and adolescents: Links with parental behavior // *Personal Relationships*. 2005. № 12. P. 387—406.
- Friedmann E., Tsai Ch.-Ch.* The animal-human bond: Health and Wellness // *Handbook on Animal-Assisted Therapy, Second Edition: Theoretical Foundations and Guidelines for Practice* / A.H. Fine (Ed.). 2006. P. 95—120.
- Greenberg, J., Simon L., Pyszcznski T., Solomon S.* A terror management theory of social behavior: The psychological functions of self-esteem and cultural worldviews // *Advances in experimental social psychology* / M.P. Zanna (Ed.). — San Diego, 1991. Vol. 24. P. 93—160.
- Gunnoe M.L., Moore K.A.* Predictors of Religiosity Among Youth Aged 17—22: A Longitudinal Study of the National Survey of Children // *Journal for the Scientific Study of Religion*. 2002. Vol. 41. № 4. P. 613—622.
- Hackney Ch.H., Sanders G.S.* Religiosity and Mental Health: A Meta-Analysis of Recent Studies // *Journal for the Scientific Study of Religion*. 2003. Vol. 42. № 1. P. 43—55.
- Handbook on Animal-Assisted Therapy. Theoretical Foundations and Guidelines for Practice. 2-nd ed.* / A.H. Fine (Ed.). ACDPR, 2006.
- Hart L.A.* The animal-human bond: Health and wellness // *Handbook on Animal-Assisted Therapy, Second Edition: Theoretical Foundations and Guidelines for Practice* / H.A Fine. (Ed.). ACDPR, 2006.
- Heft H.* High residential density and perceptual-cognitive development: An examination of effects of crowding and noise in the home // *Habitats for Children: The impact of Density* / Wohlwill J.F. van Vliet (Ed.). — N.Y., 1985. P. 39—76.
- Howell A.J., Watson D.C.* Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies // *Personality and Individual Differences*. 2007. Vol. 43. P. 167—178.

- Kamptner N.L.* Personal Possessions and Their Meanings in Old Age // The Social Psychology of Aging / Sh. Spacapan, S. Oskamp (Eds.). — Newbury Park, 1989. P. 165—196.
- Keijsers L., Branje S. J. T., Frijns T., Finkenauer C., Meeus W.* Gender Differences in Keeping Secrets From Parents in Adolescence // *Developmental Psychology*. 2010. Vol. 46. № 1 (January). P. 293—298.
- Kleine S.S., Baker S.M.* An Integrative Review of Material Possession Attachment. *Academy of Marketing Science Review* [Online]. 2004 (1).
- Korpela K., Kyttä M., Hartig T.* Restorative experience, self-regulation, and children's place preferences // *Journal of Environmental Psychology*. 2002. Vol. 22. № 4. P. 387—398.
- Krahe B.* Predictors of women's aggressive driving behavior // *Aggress. Behave.* 2005. Vol. 31. № 6. P. 537—546.
- Krahe B., Fenske H.* Predicting aggressive driving behavior: The role of macho personality, age and power of car // *Aggress. Behave.* 2002. Vol. 28. № 1. P. 21—29.
- Kvande M.N., Torbjorn R.* A cross-cultural study of religiosity and well-being in a Norwegian sample // 11th European Congress of Psychology ECP09. Abstracts. Oslo, Norway 7—10 July 2009.
- Kyttä M.* Affordances of children's environments in the context of cities, small towns, suburbs and rural villages in Finland and Belarus // *Journal of Environmental Psychology*. 2002. Vol. 22. P. 109—123.
- LaBouff J.P., Rowatt W. C., Johnson M. K., Thedford M., Tsang J.-A.* Development and Initial Validation of an Implicit Measure of Religiousness-Spirituality // *Journal for the Scientific Study of Religion*. 2010. Vol. 49. № 3. P. 439—455.
- Lang A.* Die kopernikanische Wende steht in der Psychologie noch aus! - Hinweise auf eine ökologische Entwicklungspsychologie // *Schweizerische Zeitschrift für Psychologie*. 1988. Vol. 47. № 2/3. P. 93—108.
- LeBel E.P., Gawronski B.* How to find what's in a name: Scrutinizing the optimality of five scoring algorithms for the name-letter task //

- European Journal of Personality. 2009. Vol. 23. № 2 (March). P. 85—106.
- Lee D., Kelly K.R., Edwards J.K. A closer look at the relationships among trait procrastination, neuroticism, and conscientiousness // Personality and Individual Differences. 2006. Vol. 40. P. 27—37.
- Levine R.V., Norenzayan A. The Pace of Life in 31 Countries // Journal of Cross-Cultural Psychology. 1999. Vol. 30. P. 178. URL: <http://jcc.sagepub.com/cgi/content/abstract/30/2/178> (дата обращения: 14.07.2010).
- Lundquist P., Kjellberg A., Holmberg K. Evaluating effects of the classroom environment: development of an instrument for the measurement of self-reported mood among school children // Journal of Environmental Psychology. 2002. Vol. 22. № 3. P. 289—293.
- Lunt P.K., Livingstone S.M. Psychological, social and economic determinants of saving: comparing recurrent and total savings // Journal of Economic Psychology. 1991. Vol. 30. P. 309—323.
- MacDonald D.A. Spirituality: Description, Measurement, and Relation to the Five Factor Model of Personality // Journal of Personality. 2000. Vol. 68. № 1 (February). P. 153—198.
- Martin S.H. The classroom environment and its effects on the practice of teachers // Journal of Environmental Psychology. 2002. Vol. 22. № 1—2. P. 139—156.
- Martin S.H. The classroom environment and its effects on the practice of teachers // Journal of Environmental Psychology. 2002. Vol. 22. P. 139—156.
- Maxwell L.E., Chmielewski E.J. Environmental personalization and elementary school children's self-esteem // Journal of Environmental Psychology. 2008. Vol. 28. № 2. P. 143—153.
- Milgram S. The experience of living in cities. Science. 1970. Vol. 167. P. 1461—1468.
- Nartova-Bochaver S., Bojolian I. Connection between the Russian adolescents' level of personal sovereignty and their possession of the individual space // ECP 14. Program and abstracts. 14th European

- Conference on Personality. Tartu, Estonia July 16—20, 2008. Po 2—29. P. 210.
- Neberich W., Asendorpf J.* Does the Match Matter? The Impact of Distance Regulation on Relationship Satisfaction and Stability // 15th European Conference on Personality. Juli 20—24, 2010. — Brno, Czech Republic.
- Ozdemir A., Yilmaz O.* Assessment of outdoor school environments and physical activity in Ankara's primary schools // Journal of Environmental Psychology. 2008. Vol. 28. № 3. P. 287—300.
- Parke R.D., Sawin D.B.* Children's privacy in the home: Developmental ecological and child-rearing determinants // IIIrd Biennial Conference of the International Society for the Study of Behavioral Development. Paper. Guilford, July 1975.
- Pepper M., Jackson T., Uzzell D.* A Study of Multidimensional Religion Constructs and Values in the United Kingdom // Journal for the Scientific Study of Religion. 2010. Vol. 49. № 1. P. 127—146.
- Pychyl T.A., Coplan R.J., Reid P.A.M.* Parenting and procrastination: gender differences in the relations between procrastination, parenting style and self-worth in early adolescence Personality and Individual Differences. 2002. Vol. 33. P. 271—285.
- Rodin J.* Density, perceived choice and response to controllable and uncontrollable outcomes // Journ. of Exper. Social Psychology. 1976. № 12. P. 564—578.
- Roe R.* From differential to temporal W&O psychology // 11th European Congress of Psychology ECP09 Oslo, Norway 7—10 July 2009. Abstracts. CD. Sot 011.
- Rosenkranz P., Charlton B.* Existential Orientation: Atheism, Theism and Individual Differences // 15th European Conference on Personality. July 20—24, 2010, Brno, Czech Republic. PO1-99. P. 252.
- Saegert S.* The effects of residential density on low income children // Annual Convention of the American Psychological Assotiation. Paper. — Montreal, 1980.
- Schuurmans-Stekhoven J.* «Moved by the Spirit»: Does Spirituality Moderate the Interrelationships Between Subjective Well-Being

- Subscales? // *Journal of clinical psychology*. 2010. Vol. 66. № 7. P. 709—725.
- Schwartz Sh.H., Bilsky W.* Toward a Universal Psychological Structure of Human Values // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 53. № 3. P. 550—562.
- Serpell A.J.* Animal-assisted intervention in historical Perspective // *Handbook on Animal-Assisted Therapy, Second Edition: Theoretical Foundations and Guidelines for Practice* / A.H. Fine (Ed.). 2006. P. 3—20.
- Shanahan M.J., Pychyl T.A.* An ego identity perspective on volitional action: Identity status, agency, and procrastination // *Personality and Individual Differences*. 2007. Vol. 43. P. 901—911.
- Sirois F.M.* «I'll look after my health, later»: A replication and extension of the procrastination—health model with community-dwelling adults // *Personality and Individual Differences*. 2007. Vol. 43. P. 15—26.
- Sirois F.M.* Procrastination and intentions to perform health behaviors: The role of self-efficacy and the consideration of future consequences // *Personality and Individual Differences*. 2004. Vol. 37. P. 115—128.
- Superjob.ru. URL: <http://www.superjob.ru/community/life/48754/> (дата обращения: 14.07.2010).
- Sutton S., Kemp S.P.* Children as partners in neighborhood placemaking: lessons from intergenerational design charrettes // *Journal of Environmental Psychology*. 2002. Vol. 22. № 1—2. P. 171—189.
- Taylor Sh.E., Brown J.D.* Positive Illusions and Well-Being Revisited Separating Fact From Fiction // *Psychological Bulletin* by the American Psychological Association July 1994. Vol. 116. №1. P. 21—27.
- Wachs T.D.* The relationship of infants' physical environment to their Binet performance at 2,5 Years // *Int. Journ. Of Beh. Developm.* 1978. № 1. P. 1—65.
- Wismeijer A.A.J.* Self-Concealment and Secrecy: Assessment and Associations with Subjective Well-being. — Tilburg, 2008.

Wolfe M. Childhood and Privacy // I. Altman, J. Wohlwill (Eds.). — N.Y.; London, 1978. P. 175—255.

Zastloff R.L., Kidd A.H. Loneliness and pet ownership among single women // Psychol. Rep. 1994. Vol. 75. P. 747—752.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ВВЕДЕНИЕ	5
Глава 1. ЧЕЛОВЕК И ЕГО АТРИБУТЫ	10
Языки повседневной жизни	10
Кто и с чем себя ассоциирует	16
Психологическое пространство личности	19
Личностные границы	24
Борьба за жизненное пространство	32
Ресурсы жизнестойкости	36
Наша психологическая консультация	40
Глава 2. О ПИЩЕ И СЕКСЕ	45
Связь тела и души	45
Телесные границы	48
Конфликт тела и культуры	50
Символика телесности	54
Метафорический смысл пищи и питания	57
Пищевые привычки	60
Пищевое насилие	63
Секс в человеческой культуре	66
Психологические функции секса	68
Наша психологическая консультация	75
Глава 3. МОЙ МИР, МОЙ ДОМ, МОЯ КРЕПОСТЬ	79
Символика жизненного пространства	79
Чувство места	82
Территориальность у животных и людей	86
Территория мужчин и территория женщин	89

Психологические функции территории	91
Пейзаж и ландшафт	93
Особенности жизни в городе	96
Дом как символ и убежище	107
Приватность у мужчин и женщин	107
Наша психологическая консультация	110
Глава 4. РАДОСТИ ОБЛАДАНИЯ	115
Психологические функции вещей	115
Привязанность к вещам	120
Вещи и люди	125
Сила вещей	129
Одежда в нашей жизни	131
Вещи в человеческом общении	134
Про покупки	138
Деньги — всеобщий эквивалент и символ	141
Сбережения и долги	146
Наша психологическая консультация	149
Глава 5. ВРЕМЯ ЖИТЬ	152
Время пользования жизненным пространством	152
Знать свое время	154
Организация личного времени	157
Из чего складывается личное время	161
Режим жизни: упорядочивание и ограничение	168
Опоздания и откладывание	173
В масштабе жизни	178
Темпы, ритмы, фазы	180
Наша психологическая консультация	186
Глава 6. БРАТЬЯ МЕНЬШИЕ	190
Животные в жизни горожан	190

Долгая история любви	194
Животные как психотерапевты	199
Домашние животные и здоровье	203
Общение с животными	208
Место животных в жизни семьи	213
Наша психологическая консультация	219
Глава 7. ТО, ЧТО НЕ ВИДНО СРАЗУ	224
Семейная философия	224
Духовность и ценности	229
Религиозность в человеческой жизни	234
Психотерапевтические функции религии	237
Трудности и риски религиозного воспитания	243
Связь поколений	248
Секреты, тайны, скрытность	251
Наша психологическая консультация	258
Глава 8. ДЕТСКИЙ МИР	262
Что у ребенка в доме своего?	262
Приватность детей	265
Домашняя среда ребенка	270
Переходные объекты, «вторичные территории»	275
Школа и класс	278
Любимые места	281
Незнакомые места и дальние страны	286
Наша психологическая консультация	293
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	297
ЛИТЕРАТУРА	300

СЕРИЯ «РАСШИРЕНИЕ ГОРИЗОНТОВ»

В серии издаются книги, адресованные думающим читателям, людям, которым интересны новые области знания, новые точки зрения на извечные вопросы. В серии будут представлены либо новые направления в психологии, либо не совсем обычные взгляды на давно стоящие перед психологами проблемы. В этих книгах вы не найдете конкретных методических рекомендаций, но зато они будоражат душу и мысли, пробуждают энергию и воображение, воодушевляют.

Книги серии:



Карвасарская Е.Е. Осознанный аутизм, или Мне не хватает свободы... Книга для тех, чья жизнь связана с аутичными детьми. — М.: Генезис, 2010. — 400 с. — (Расширение горизонтов).

Книга написана в жанре дневниковых записей, из которых, как из мозаики, складывается целостная картина, отражающая представления автора о сущности аутизма, о способах работы с аутичными детьми и о многом-многом другом. В ней органично переплетаются две линии: одна — про аутизм, его природу, специфику, про семьи аутичных детей, про виды терапии. Вторая — это рефлексия профессиональной позиции и мировоззрения самого автора.

Издание будет интересно не только тем, кто работает с аутичными детьми, но только их близким, но и всем думающим и чувствующим читателям.



Романчук О.И. Синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей / Пер. с укр. — М.: Генезис, 2010. — 336 с. — (Расширение горизонтов).

Книга посвящена одному из наиболее распространенных поведенческих расстройств детства — синдрому дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). В ней представлены как научные знания (этиология, патогенез, клиническая картина), так и практический опыт помощи детям с этим расстройством. Рассматриваются вопросы диагностики и терапии (организация помощи в семье, в школе, медикаментозная терапия). Книга опровергает распространенные мифы об СДВГ и предлагает целостную модель помощи детям и их семьям.

Предназначена для широкого круга специалистов — педагогов, психологов, врачей и в целом всех, кто интересуется проблематикой психического здоровья детей, воспитанием и обучением детей с особыми потребностями.

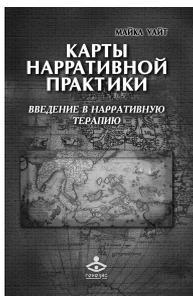


Семенович А.В. В лабиринтах развивающегося мозга. Шифры и коды нейропсихологии. — М.: Генезис, 2010. — 432 с.: ил. — (Расширение горизонтов).

Мозг человека — тайна за семью печатями. Что происходит в его лабиринтах? Возможно ли постигнуть невообразимо сложные закономерности его функционирования? Автор считает, что ключом к познанию законов работы мозга, а соответственно и законов психического развития человека является нейропсихология — наука о мозговой организации психической деятельности человека в норме и патологии, основанная выдающимся отечественным ученым А.Р. Лурия. Автор знакомит читателя с основными парадигмами, понятийным полем и принципами этой науки.

Акцент делается на проблемах раннего онтогенеза, однако выводы применимы к проблемам развития (личного и профессионального) вообще. Ведь коды и шифры синдромного анализа феноменов поведения универсальны. Раскрывая с их помощью одни тайны, мы приходим к новым, еще более интригующим.

Книга адресована психологам, студентам психологических факультетов вузов.



Уайт М. Карты нарративной практики: Введение в нарративную терапию. Пер. с англ. — М.: Генезис, 2010. — 326 с. — (Расширение горизонтов).

Книга представляет собой руководство по нарративной терапии. В ней обобщен более чем двадцатилетний профессиональный опыт автора, сведены воедино идеи и техники, лежащие в основе его работы. Приводятся случаи из практики, подробные расшифровки разных типов терапевтических бесед и комментарии к ним. М. Уайт размечает ход бесед на специальных схемах — «картах», которые позволяют отслеживать происходящее во время сессии и понимать, как оно вписывается в контекст жизненных историй тех, кто обращается за помощью.

Книга будет интересна как тем, кто уже знаком с нарративным подходом, так и тем, кто хотел бы получить представление об этом направлении терапевтической работы. Майкл Уайт, первопроходец и проводник, ведет читателей, шаг за шагом открывая новые пути, дающие возможность помогать людям сохранять надежду в трудных ситуациях и достигать нового понимания жизни.



ЧТО ЭТО?

- Доступная, интересная, всесторонняя, полная и профессиональная информация о вопросах психологии.
- Единственный в российском Интернет-пространстве полный каталог для поиска специалиста-психолога во всех городах России (а впоследствии — и зарубежья) по параметрам удобным для пользователя.

О ЧЕМ ЭТО?

- Каталог психологов и психологических центров вашего города — интерактивный поиск специалиста.
- Вся информация о психологическом консультировании и психотерапии.
- Еженедельный выпуск Психологического Навигатора: статьи, новости, интервью с известными людьми из мира кино, политики, шоу-бизнеса, «круглые столы» со звездами психологии, конкурсы.
- И многое другое.

ЗАЧЕМ WWW.PSYNAVIGATOR.RU ПСИХОЛОГУ?

Это место встречи психологов со своими потенциальными клиентами.

Это возможность:

- расширить свою клиентскую базу;
- рассказать о себе и своей деятельности;
- узнать о деятельности коллег, новостях психологии;
- опубликовать свои статьи;
- анонсировать свои тренинги, обучающие программы и мастер-классы.

КТО НАС ЧИТАЕТ?

Практикующие психологи и психотерапевты.

Люди, интересующиеся вопросами психологии.

Клиенты, обращающиеся за психологической консультацией, посещающие тренинги и обучающие психологические программы.

Студенты психологических вузов и начинающие психологи.

МАГАЗИН ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ



Проезд до ст. метро ВДНХ, 1-й вагон из центра,
далее пешком до пересечения с ул. Б. Галушкина,
направо до д. 10 к. 1, цокольный этаж

Телефон/факс (495) 682-54-42, телефон 682-60-51

Адрес для заказа книг по почте:

125464, г. Москва, а/я 32

Издательство «Генезис»

E-mail: info@genesis.ru

Интернет-магазин: <http://www.genesis.ru>

www.knigi-psychologia.com

Доставка курьером по Москве

Научно-популярное издание

**Нартова-Бочавер Софья Кимовна,
Бочавер Константин Алексеевич,
Бочавер Светлана Юрьевна**

**ЖИЗНЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО СЕМЬИ:
ОБЪЕДИНЕНИЕ И РАЗДЕЛЕНИЕ**

Редакторы *Е.В. Войналович,*

Е.А. Пронина

Корректор *Т.Ю. Барышникова*

Дизайн обложки *А.В. Гущина*

Оригинал-макет *С.В. Иванова*

Издательство «Генезис»

129366, Москва, ул. Б. Галушкина, д. 10, корп. 1

Оптовая закупка книг издательства

(495) 682-54-42, info@genesis.ru

Розничная продажа

(495) 682-54-42, (495) 682-60-51

Москва, ул. Б. Галушкина, д. 10, корп. 1

Книга-почтой

125464 г. Москва а/я 32

sale@genesis.ru

Интернет-магазин

www.genesisbook.ru

Подписано в печать 22.04.2011. Формат 60x84/16.

Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 20.

Тираж 1500 экз. Заказ №

Отпечатано в полном соответствии с качеством

предоставленных диапозитивов

в ОАО «Дом печати — ВЯТКА»

610033, г. Киров, ул. Московская, 122