

КОМПАС



ДЛЯ ДУШИ

# ОПЫТ СЧАСТЛИВЫХ



Как найти счастье в любви?  
Как обрести силу духа?  
В чем настоящая свобода?  
Что делает нас счастливее?

Компас для души

# **Опыт счастливых**

«Автор»

2016

Опыт счастливых / «Автор», 2016 — (Компас для души)

ISBN 978-985-511-561-9

«Причина того, что сейчас так мало счастливых людей, только в том, что мы очень мало делаем для своего счастья. Большинство живет по инерции, как сложилось, как хотели родители или куда повело за собой окружение. Многие ли задумались над тем, что такое счастье, как лично мне достичь его – и стали упорно бороться за желаемое, вопреки тому, как живут близкие? А счастье – как золото. В виде дождя оно не падает на голову. Его нужно найти и выкопать из земли. Неприятно то, что счастье дается трудом. Приятно то, что трудом его может достичь каждый. Абсолютно каждый. Да, счастье – не случайность, оно приходит к человеку по определенным законам. Для того, чтобы быть счастливым, не нужно быть богатым, знаменитым или особенным. Нужно достичь гармонии с самим собой, с другими людьми и Богом. И еще желательно знать те законы, по которым радость приходит к нам или оставляет нас. О важнейших из этих законов в нашей книге говорят те люди, которые действительно счастливы. Среди авторов книги есть люди успешные и знаменитые, есть специалисты-психологи, но есть и прекрасные молодые люди, которым тоже есть, чем поделиться. Поэтому наша книга не скучная, она полна живых и вдохновляющих примеров...»

ISBN 978-985-511-561-9

, 2016

© Автор, 2016

## Содержание

От составителя	5
Трезвый взгляд на вещи – условие успеха	7
Реализм – это не цинизм. Владимир Гурболиков	8
Если вы не снимете розовые очки, реальность сделает это за вас.	12
Психолог Михаил Хасьминский	
Как улучшить отношения с родителями	18
Родители – тоже люди! Психолог Игорь Любитов	19
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Дмитрий Семеник

## Опыт счастливых

### От составителя

Причина того, что сейчас так мало счастливых людей, только в том, что мы очень мало делаем для своего счастья. Большинство живет по инерции, как сложилось, как хотели родители или куда повело за собой окружение. Многие ли задумались над тем, что такое счастье, как лично мне достичь его – и стали упорно бороться за желаемое, вопреки тому, как живут близкие?

А счастье – как золото. В виде дождя оно не падает на голову. Его нужно найти и выкопать из земли.

Неприятно то, что счастье дается трудом. Приятно то, что трудом его может достичь каждый. Абсолютно каждый.

Да, счастье – не случайность, оно приходит к человеку по определенным законам. Для того, чтобы быть счастливым, не нужно быть богатым, знаменитым или особенным. Нужно достичь гармонии с самим собой, с другими людьми и Богом. И еще желательно знать те законы, по которым радость приходит к нам или оставляет нас.

О важнейших из этих законов в нашей книге говорят те люди, которые действительно счастливы. Среди авторов книги есть люди успешные и знаменитые, есть специалисты-психологи, но есть и прекрасные молодые люди, которым тоже есть, чем поделиться. Поэтому наша книга не скучная, она полна живых и вдохновляющих примеров.

Эта книга основана на материалах группы сайтов «Пережить.ру». Основная задача всех наших сайтов по сути в том и заключается, чтобы помогать людям из несчастных становиться счастливыми. Все темы сайтов не надуманные, а предельно актуальные. Мы хорошо знаем, какие ситуации, проблемы, ошибки мучают людей, мешают им быть счастливыми, благодаря сотням тысяч историй, просьб о помощи, оставленных людьми на наших сайтах. И эта задача решается настолько успешно, что каждый из наших сайтов без всякой рекламы стал самым популярным в своей области. В чем механизм, секрет такого успеха – вы поймете, прочитав эту книгу.

Каждый из наших сайтов помогает людям в определенной проблеме. Один сайт посвящен темам любви и семейной жизни (realove.ru), другой – теме расставания с любимым человеком (perejit.ru), третий – проблеме депрессии и суицида (pobedish.ru), четвертый – переживанию последствий насилия (vetkaivi.ru), пятый – последствиям гаданий и магии (zagovor.ru), шестой – мировоззренческим проблемам (realisti.ru), седьмой – проблеме переживания смерти близкого человека (metogiam.ru), восьмой – проблеме тяжелой болезни (boleem.com), информация по всем этим темам в более удобной форме дается в Заочной школе Любви (shkola.realove.ru).

Основная часть материалов этой книги – с сайта «Реалисты» (realisti.ru). Спектр тем этого сайта гораздо шире, чем спектр этой книги. Сайт создавался как сайт для молодых буквально обо всех важнейших аспектах мировоззрения человека. На нем около 30 тем. Но спустя некоторое время мы стали получать отклики от читателей, которые говорили о том, что этот сайт особенно нравится и помогает тем, у кого есть какие-то проблемы (а у кого их нет?), тем, кому плохо. То есть сайт, помимо нашей воли, стал помогать людям, решать их проблемы, делать из несчастных счастливыми.

Таково свойство истины. Истина сама по себе врачует души.

Конечно, эта книга о многом важном, но не обо всем, что касается счастья. Тем не менее, она значительно расширит ваш кругозор. Вы обнаружите в своей жизни многое, чему не при-

давали значения, что, оказывается, очень важно для вашего счастья. И дальше, с новым взглядом на вещи, если вы захотите пойти дальше, вы уже будете знать, на что обращать внимание при выборе литературы. Можете прочесть и другие наши книги. Серия книг на основе наших сайтов включает уже больше 20 книг. Вы сможете найти их в каталогах и интернет-магазинах по фамилии составителя.

\* \* \*

Горячо благодарю за помощь в подготовке книги всех авторов бесед, всех, кто помогал брать, расшифровывать и редактировать интервью, а также модератора сайта «Реалисты» Дмитрия Дегтярева и программиста Ивана Белых.

*Дмитрий Семеник*

## Трезвый взгляд на вещи – условие успеха

Все мы, конечно, считаем, что смотрим на вещи трезво. Знаем себя, мир, людей. Чем больше человек убежден в своей трезвости, тем на самом деле дальше он от трезвого восприятия действительности.

Действительно трезвый взгляд на вещи заключается в том, что картина мира каждого из нас искажена. Она настолько же отличается от реальной, насколько ее обладатель отличается от человеческого идеала и позволяет управлять собой страстям. «Я знаю только то, что ничего не знаю» – вот слова действительно мудрого, трезвого человека.

В принципе, личное дело каждого, каким насекомым позволять жить дома и какие страсти лелеять. Но если мы говорим о счастье, его на иллюзиях не построишь. Реализация счастья – как строительство дома, требует грамотного проекта, анализа почвы, учета всех обстоятельств.

Это во-первых. А во-вторых, наша нетрезвость – прямой источник наших страданий. Наша работа с сотнями тысяч людей в тяжелейших кризисных ситуациях показала, что не меньше 90 % страданий **всегда** – не от самих трагических обстоятельств, а от ложных мыслей, обусловленных иллюзорностью нашего восприятия ситуации.

Например, если происходит расставание с любимым или как бы любимым человеком, человек страдает не от физического отсутствия любимого на расстоянии вытянутой руки, а от ложных мыслей: «Я больше никогда такого не встречу», «Я больше не смогу полюбить», «Жизнь не имеет смысла», «Меня больше никто не полюбит». В основе этих ложных мыслей – различные страсти, и прежде всего – эгоизм. А вовсе не любовь, как думает страдающий. Разумный человек в состоянии это понять – и его страдания тут прекращаются. Хотя до этого он мог вариться в своих переживаниях несколько месяцев или даже лет.

Поэтому приобретение трезвого взгляда на себя и вещи – это как прививка от страдания в кризисных ситуациях, которые неизбежно время от времени посещают всех. И, конечно, трезвый взгляд – это компас на пути к большому счастью.

## Реализм – это не цинизм. Владимир Гурболиков

Существует такое представление, что есть какая-то грубая, нехорошая, реальная жизнь, в которой нет места сказке. И наоборот, что есть сказка, которая противоположна реальной жизни.

Например, кто-то читал, кто-то фильм смотрел: «Алые паруса». История про девушку Ассоль, дочку рыбака, которую все считали дурочкой, потому что она мечтала о том, что когда-то явится капитан на корабле с алыми парусами, влюбится, возьмет её с собой, женится, и они будут жить вместе всегда. Но в какой-то момент так и произошло.

Обычно такого рода сказочные истории противопоставляют правде. Многие вздыхают, говорят: в реальной жизни, даже если всё началось так прекрасно, Ассоль станет некрасивой, муж её разлюбит и т. д. Люди начинают себе представлять, как бы могла сложиться реальная жизнь этой пары. Смотрят, сколько гадости и мерзости вокруг происходит. И говорят – всё было бы плохо. Потому что быт и человеческая природа обязательно всё бы испортили. Людям свойственно волшебное и романтическое заранее отделять от реальной жизни, а реальную жизнь заранее считать местом, где ты, как реалист, не должен быть рыцарем, не должен быть этим капитаном, который готов поднять алые паруса. Не должен верить, как верит эта Ассоль в то, что возможно чудо.

Так ли это? Разобьется ли счастье Ассоль и Грея об этот реальный мир? И от кого это зависит? Больше всего это зависит от их веры друг в друга. Да, их чувства будут меняться, их отношения не будут простыми. Это правда. Но если они верят, что они не случайно встретили друг друга, и не зря она мечтала, и не зря Грей шил алые паруса, если они будут верны своему выбору и будут каждое испытание, и каждую вдруг возникшую ссору, возникшую холодность, возникшую беду, вставшую на их пути трудность воспринимать как то, что просто нужно пройти, чтобы потом стать еще ближе, и глубже понять друг друга и узнать что-то друг о друге и о себе самих, то они преодолеют всё. И сказка всё равно закончится счастливо.

А если они поверят что всё побеждается житейским, если они станут циниками, то, конечно, их отношения обречены. Всё зависит от человека. Счастливую сказку делает человек. И делает не мечтательностью, а правильным отношением к другому человеку. А правильное отношение – это и есть подвиг.

Вроде бы, действительно, между романтической светлой сказкой и былью очень большая дистанция. И, тем не менее, зачастую сказка становится былью. У тех, кто в нее верит.

Могут ли люди любить друг друга всю жизнь и скончаться в один день? Могут! Петр и Февронья – русские святые. Они прожили вместе, любя друг друга всю жизнь и умерли в один день. И даже во гробе их не могли разделить. Их похоронили вместе. И сейчас можно приехать в Муром и в монастыре поклониться их гробу.

В нашей жизни всё может быть как в светлой сказке, если мы этого захотим. В сказке нас испытывают чудовища, драконы, злые волшебники, разбойники, злодеи. Персонажи разукрашенные, разодеты нами в причудливые формы. В жизни мы их, естественно, не видим. В жизни мы видим совершенно другое: свою лень, усталость, равнодушие, нежелание делать то, что тебе говорят, страшную жалость к себе и нежелание тратить время на другого человека. Надо просто понять, что вот эти вещи и есть те самые злодеи, преодолев которых, ты совершаешь тот подвиг, который возвращает сказку в реальную жизнь. Если ты поймешь, что главное для тебя не то, что люди часто называют безумной любовью, потрясающими страстями и так далее. Не это сделает тебя счастливым и не это вернет сказку в твою жизнь. А понимание того, что за маленькими вещами: почтительным отношением к своим маме и папе, умением быть верным, неприятием собственной лени, страха и эгоизма – скрывается настоящее рыцарство, настоящий подвиг.



При таком отношении к жизни Бог человека награждает. При том, что тот может оставаться нищим, скромным, простым, внешне очень мало состоявшимся, малоуспешным как сейчас говорят, Бог может подарить ему настоящее счастье, и дать ему те самые сокровища, которые увенчивают в сказках Золушку и других героев. Порой без всяких внешних признаков этого. Это часть реальной жизни.

**– Чтобы увидеть сказку вокруг себя, нужно самому вести себя так, как ведут себя герои этих сказок. Чтобы встретить принцессу, надо самому быть принцем?**

– Да, надо быть принцем, и понимать что благородство принца, настоящее благородство, оно в очень простых вещах содержится, и что, может быть, в жизни мы не встретим драконов, но волшебство совершается в простых, самоотверженных движениях человеческой воли, человеческого сердца. Над которыми очень многие в окружающем мире, как в сказках, смеются и считают, что ничего настоящего не происходит, не верят в алые паруса. Сказка не наступит до тех пор, пока мы будем на стороне этих насмешников, пока мы не поверим в сказку и не станем себя вести как настоящие герои.

**– Но как тогда вот отличить вот эту светлую сказку, от какой-то вот лживой мечты, которыми живет на самом деле очень много людей? Мечты о всякой «халяве», которая так же вредна, как циничный псевдореализм.**

– Настоящая жизнь становится светлой сказкой тогда, когда ты начинаешь серьезно задумываться о других людях и думать о том, что ты можешь сделать для них, а не для себя. И когда ты начинаешь трезво видеть в себе вот те самые качества, которые отличают отрицательных или вообще «никаких» сказочных персонажей – тех, кто олицетворяет собой толпу. То есть людей, которые заняты собственными проблемами и только ними. Именно они и есть мечтатели о «халяве». Золушкина мама с дочками – это мы, это наше обычное состояние. А Золушка, которая ничего для себя не просила и даже боялась попроситься на бал, куда она имела все права пойти, и не сказала ни одного слова упрека своим близким – вот это настоящий герой. И не нужно ждать вознаграждения за свою любовь. И не нужно с жизнью торговаться. Нужно сделать героическую вещь – поставить себя хоть немножко ниже, чем люди, которые тебя окружают. И попытаться жить не для себя самого, а для них. Почти все сказочные герои потому и оказались сказочными, потому в сказку и вошли, потому что совершали что-то для другого. Умели терпеть ради него и умели любить. Не себя, а другого.

**– Та же Ассоль ничего не сделала.**

– Та же Ассоль любила своего отца, прощала своих односельчан. И верила. Когда ты не стремишься найти ничего, чтобы мне, МНЕ стало хорошо. Вот если ты вопреки логике не делаешь, не ищешь своего, то ты находишь. Если ищешь – ты теряешь. И в этом загадка. И в этом волшебство. Настоящее волшебство.

**– Люди часто имеют большие иллюзии относительно самих себя. Не может ли так получиться, что человек на самом деле является кем-то вроде мачехи или её дочери, а воображает себя Золушкой или Ассолью? Вот как распознать, кто есть кто на самом деле?**

– Есть такие слова у православного старца: «не презирай обыкновенного». Если вы попадете в сказку, то вы скоро привыкнете и обнаружите, что всё, что есть в сказке, с точки зрения героев – вещи обычные. Хотя они, попав к нам, бы удивились стиральной машине или электрической плите. И посчитали бы, что мы с вами живем в волшебном мире. Правильно? Поэтому «самое главное не увидишь глазами, увидишь сердцем», как написал Экзюпери.

Я привел этот пример не для того, чтобы вы поделили окружающий мир на мачеху, великана и принца, а чтобы вы поняли, что происходящее вокруг вас очень важно, и что вам тоже даны свои испытания, и что главный подвиг человека, как и в любой хорошей сказке, по-настоящему озаботиться другим человеком и помочь ему. Как, например, в сказке «Снежная королева». Для этого совсем не обязательно идти на серный полюс за снежной королевой в Лапландию.

дию. Иногда для этого нужно помыть посуду или сходить в магазин. Иногда достаточно не расстроить родителей. Иногда нужно отказаться от приставаний человека, который тебе нравится, но не хочет быть честным по отношению к тебе. Ради него сделать это, потому что совершённая подлость повредит в первую очередь тому, кто её совершает.

Нужно понять, тем не менее, что в сказке зло названо снежной королевой, а в жизни зло названо грехом и пошлостью. Но по сути нет никакой разницы. Делать надо одно и то же. Жить ради другого человека. И не совершать греха. И тогда окажется, что жизнь твоя будет сказкой, и другие вспомнят её как чудо. Этому в истории много примеров.

**– Мне кажется в некотором смысле, что мы сейчас говорим о первичности духа над материей. Люди считают, что грубость вот этого реального мира довлеет над нашей жизнью. Мы же можем своим отношением к этим вещам совершенно изменить этот мир.**

– Как мы мыслим, насколько мы понимаем мир – той стороной он может повернуться к нам. Но это не значит, что материальные вещи не существенны. Скорее наоборот, нужно понять, что как раз в них может скрываться что-то необычное и что-то важное. Нам кажется, что что-то важное происходит у рыцаря, у которого в руках щит и меч. И ничего важного не может быть у мамы с тремя детьми, которая подходит, чтобы еще раз постирать пеленки младшему. У неё нет этого таинственного щита и меча. Лишь эти противные куски материи. Не обманывайтесь, это и есть её волшебные щит и меч. Не презирайте обыкновенное. Умейте разглядеть это.

Просто отнеситесь с уважением к тому, что нам дано. Для тех, кто читает сказку, волшебство то, что внутри неё – ковер-самолет. Для того человека, кто живет в сказке, волшебными были бы электроплита и стиральная машина. А на самом деле волшебство не в вещах, а в правильном отношении к жизни. Правильное отношение к жизни введет к подвигу.

Волшебство в том, что в жизни может быть смысл, и жизнь может оказаться не напрасной, не случайной так же, как в сказке события могут привести к удивительной победе. Жизнь может иметь, высокий смысл, несмотря на то, что вся жизнь состоит из внешне скучных и привычных для нас вещей.

**– Говоря на эту тему, нельзя не вспомнить Дон Кихота, который жил в некоем вымышленном сказочном мире и с точки зрения окружающих прожил свою жизнь как неудачник. Был ли он неудачником? Если был, то в чем его ошибка?**

– Хочу сказать, что ошибка у Дон Кихота есть. Уже давно фраза «борьба с ветряными мельницами» носит отрицательный смысл. Ничего хорошего нет в борьбе с ветряными мельницами. Дон Кихот не хотел видеть того, что мучает и по-настоящему тревожит настоящих людей, не видел душу настоящих людей. Он придумывал тревоги. Он сочинял людей, так же как многие рисуют себе образ любимого человека и не хотят видеть реального человека, о котором они вздыхают. Вместо того чтобы видеть, что это за человек и что нужно его сердцу.

Это свойственно влюбленности, особенно в юности. Некая юношеская капризность не хочет любить настоящее, а придумывает себе что-то и в какой-то Даше или в каком-то Васе воплощает себе месту о принцессе (о принце). Но при этом совершенно не хочет разбираться в том, что происходит в Дашиной жизни, или о чем переживает Вася. Это очень часто так бывает, и потом такой человек обижается, обнаружив, что герой оказался совсем другим. А обижаться тут надо только на самого себя. Вот эта часть донкихотства, она как раз и является ошибочной.

Другое дело, что когда писался роман, Сервантес собирался в нем высмеять рыцарские романы этого времени. Это было время, когда рыцарство уже отошло в прошлое, и рыцари вошли на страницы литературы, и это начало уже всех раздражать. Сервантес решил это высмеять. Но прошло время, всего какие-то сто лет после написания, и вдруг оказалось, что уже никому не смешно. Что людям нравится то, что Дон Кихот верит. Что им плохо от того, что

вера разрушена, и они сочувствуют даже тому, что он налетает на эти ветряные мельницы с копьем. И они не хотят смеяться.

Это очень хорошо. Это тоже некоторая правда о Дон Кихоте и о людях. Хорошая правда. Но в этом Дон Кихот и ошибался – в том, что он не хотел видеть реальных людей. Не хотел быть рыцарем, который борется за людей по-настоящему, а не бьет ветряные мельницы. Не туда обернулся.

## **Если вы не снимете розовые очки, реальность сделает это за вас. Психолог Михаил Хасьминский**

*Очки – это костыли для глаз.*  
(С. Н. Федоров)

### **– Почему человек предпочитает носить розовые очки и не видеть мир в реальном свете?**

– Начнем с того, что никто мир, как он есть, видеть не может. И что еще важнее, не может видеть и реально оценивать свое внутреннее состояние. Так что очки есть у всех людей. Только они разные: со стеклами разных цветов и оттенков, размеров, назначения и с разными диоптриями. Очки надеваются нами буквально с рождения. С того момента, когда мы начинаем этот мир каким-либо образом постигать и ощущать.

Первые наши отношения и чувства формируются к человеку, который нас принимает к себе. Причем заметим, что любой человек, который нас принимает в младенчестве, и который о нас заботится, вызывает ответное чувство на уровне инстинктов. И если спросить любого ребенка «Чья мама умнее, красивее, добрее?», каждый уверенно ответит «МОЯ!»

Но если мы начнем коллективное обсуждение этого вопроса объективно, выстроим всех мам, введем критерии красоты и доброты, то станет понятно, что все мамы не могут быть самыми-самыми. Окажется, что одна мама менее добрая, другая менее красивая. Если попытаться изложить результаты исследования нашей коллегии ребенку и сообщить ему, что, дескать, твоя мама оказалась менее красивой, чем мама некоего Пети Пупкина, ребенок с этим не согласится. И в своем объективном мнении мы все равно не убедим ребенка. Происходит это потому, что внутренние субъективные ощущения ребенка пойдут вразрез с нашим мнением по этому поводу.

Ко всему своему у человека всегда другое отношение, нежели чем к чужому. Есть определенные психологические механизмы, которые это все формируют. Мы знаем, что свою игрушку гораздо неприятнее сломать, чем игрушку чужую. Мой дом, моя игрушка, мое любимое место, моя деревня... Все что связано с «моим» по-другому ощущается, воспринимается. Все мы рассматриваем мир субъективно.

Возвращаясь к моменту рождения, необходимо подчеркнуть, что в этот период мы вообще ничего не знаем о мире: ни о его устройстве, ни о взаимодействиях в нем, ни о себе. С самого начала мы всему этому учимся с нуля. Принципиально важным является то, КТО нас начинает учить. Немаловажным является и тот факт, чему и как нас учат. Например, если нам объясняют, что это желтый цвет, при этом показывая на желтый, то мы это запомним. Но если ребенка учить, что этот цвет – желтый, показывая при этом на красный, то он это также успешно выучит и будет убежден, что красный – это желтый.

Это произойдет потому, что ребенок не может ничего проверить. У него не хватает для этого опыта и знаний. Когда он подрастет и увидит это несоответствие, он поймет и свою ошибку. Но тогда это будет довольно болезненный процесс. Ведь любой человек опирается на приобретенные им знания. И ему достаточно тяжело переделывать или переосмысливать картину мира, вплоть до частных, меняя точку зрения. Для этого приходится согласиться с тем, что ты чего-то не знаешь или знаешь неправильно. Это вызывает внутренний конфликт с собой, потому что при таком осознании разрушается твоя внутренняя целостность, тот набор представлений, который ты имеешь на данный момент. Ты, к примеру, знаешь, что и где у тебя в квартире лежит, и тебе при этом комфортно. Но если ты приходишь домой, все вещи лежат не на своих местах, и ты слабо понимаешь, где чего найти, то такой хаос, безусловно, вызывает

дискомфорт. Даже в том случае, если теперь все расположено более удобно. Дискомфорт прекратится, когда ты будешь опять знать, где что лежит, и тебе будет опять удобно.

Если мне объяснили, например, что мир – добрый, а я – замечательный, и тут мне приходится сталкиваться с реальностью, когда все оказывается не так, и выходит, что я совсем не замечательный и занимаю не то место в мире, да и сам мир не такой уж и добрый, это открытие вызывает сильнейший стресс. Изменение картины мира вызывает очень болезненные ощущения. В такой ситуации человек пытается удержаться за свои старые конструкты, но не может. Он с трудом принимает новые.

Мы все через это происходили, начиная с детства. У нас постоянно на протяжении жизни меняется представление о мире, хотя сам мир остается неизменным. В детстве мир – один, в подростковом возрасте он видится другим, в юности – третьим и так далее. Старик и младенец в один и тот же год, в одном и том же месте видят мир по-разному. Они понимают и описывают увиденное по-своему. У них разный опыт, разный уровень понимания мира и разное его описание и искажение. Кстати, именно по этой причине и происходит война родителей и детей.

**– Получается, что розовые очки – это нечто врожденное, а не то, что общество тебе одевает?**

– Одно другое не исключает. Сначала я мир начинаю воспринимать мир через себя. Я – глаза этого мира. Восприятие каждого человека уникально. Вы не найдете человека с идентичными другому взглядами.

Простой пример. Мы можем зайти в один и тот же магазин, и если нас спросят на выходе об увиденных товарах, каждый будет рассказывать о своем, описывать по-своему. И вообще, может сложиться впечатление, что мы были в разных магазинах. Просто потому, что каждый обратит внимание на интересующие именно его вещи. Это объясняется хотя бы тем, что мы не можем охватить своим вниманием ВСЁ. Мы воспринимаем только очень малую часть этого мира. У нас не получается увидеть все то, что происходит вокруг, а соответственно и видеть полную картину реальности. Из-за этого и начинается искажение, которое ведет к субъективному восприятию. Увидеть все невозможно, но чтобы видеть больше, объективнее, надо этого желать и прикладывать много сил! А вот силы прикладывать хотят не многие. Гораздо легче жить, убедив себя в том, что ты видишь все реально, а другие нет.

Кроме того, все то, что мы видим, а также наши внутренние ощущения, наши отношения с другими людьми мы вынуждены пропускать через наше внутреннее «я». Это «я» является тем, что преломляет увиденное. Как хрусталик глаза преломляет свет на сетчатку, которая и воспринимает то, что мы видим. Если хрусталик преломляет не так, то у нас зрение становится хуже, хотя сама реальность при этом не меняется. Поскольку у всех нас этот хрусталик – «Я» сильно искажает, то и видим мы плохо. А раз мы не понимаем, что дело в «Я», а видеть хочется хорошо, то мы одеваем очки, вместо того чтобы обратить внимание на эту причину искажения – наше «Я». А потом мы себя убеждаем в том, что то, что мы видим в своих очках – это и есть самая реальная реальность. Вместо того, чтобы определять где эти искажения у себя, изменять свое зрение, постигать объективную реальность этого мира, мы, убежденные в том, что наше понимание правильно, начинаем другим указывать на их искажения, навязывать им свою картину мира.

Я думаю, что не случайно Христос говорит: *«Вынь прежде бревно из твоего глаза и тогда увидишь, как вынуть сучок из глаза брата твоего»* (Мф. 7:5).

Возвращаясь к вашему вопросу можно сказать, что мало того что мы искажаем реальность через свое несовершенное «Я», так еще есть люди и организации, которые хотят заставить нас увидеть мир так, как им выгодно. Для этого есть вполне определенные методы манипулирования личностями. Изначально в своих корыстных интересах нам что-то неправильно объясняют, подкрепляя слова лживыми доводами, которые невозможно проверить. И

мы вынуждены в это верить. Потому что мы не хотим или не можем анализировать того, что нам предлагают. Для этого у нас не хватает времени, желания, знаний, опыта.

Чтобы успешно манипулировать в своих интересах человеком, надо изменить у него систему ценностей. Успешность этих изменений напрямую зависит от степени интеллектуального развития личности, степени осмысления реальности того, кем манипулируют. Именно поэтому в переходные периоды времени (подобные нашему) манипуляторам необходимо снизить интеллектуальный уровень и степень образованности людей, которыми они собираются управлять. Умными и образованными людьми очень сложно манипулировать. Но, снизив интеллектуальный и образовательный уровень развития человека до примитивного, до животного – становится легко исказить реальность, а соответственно становится и легко управлять. Особенно успешной будет манипуляция, если еще и удастся навязать человеку нужные манипулятору примитивные ценности, одновременно уничтожив духовные, которые делают человека человеком.

Если мы захотим манипулировать массой людей, нам, как я говорил, будет необходимо навязать им какую-либо ценность. К примеру, представим, что у нас есть артель по производству веников. Как мы можем взять в рабство людей и искажая их представления манипулировать ими? Понятно, что это практически невозможно. Но если мы внушим людям, что веники – это их главная-преглавная ценность жизни, навязав это мнение через СМИ, у нас все получится. Мы скажем, что не доллары, а веники имеют непреходящую ценность! Мы будем внедрять в головы людей мысль о том, чтобы они складировали, сохраняли на черный день веники, сдували с них пыль, предавали друг друга ради веников. Мы будем убеждать их, что именно веники – залог благосостояния, мера нашего престижа, убедим людей в том, что не имеющий веников – не личность! Если у нас получится внушить эти установки людям, то мы будем властвовать над ними. А, казалось бы, не так мы много сделали – просто сменили им систему ценностей.

Мы с вами понимаем, что истинные ценности – это любовь, счастье, доверие, здоровье, гармония с собой и окружающим миром. И мы понимаем, что это нельзя купить за деньги. Но если мы считаем деньги самой большой ценностью, находясь в этой животно-долларовой лихорадке, мы чаще всего как раз все это теряем. Из-за этого мы не видим жизни, страдаем. Что же такое с нами происходит?

Ничего особенного. Просто нам одели очки, исказив реальность. Знаете, с нами сделали то же самое, что делают с ослами, которым привязывают морковку перед мордой, но до которой они не могут достать. Осел пытается догнать свою ценность, а тот кто хочет ехать на осле, едет с комфортом. Морковку этот осел, правда, не получает. К сожалению, мы тоже не получаем счастья, здоровья, понимания и любви, пока гонимся за деньгами.

Убеждение в огромной ценности денег нам навязали. Посмотрите, за разноцветные резаные куски бумаги люди убивают друг друга, предают, бросают детей и родителей. Разве это нормально? Мне это еще очень напоминает дрессировку собак.

А если учитывать, что все в той или иной степени пытаются манипулировать другими (сознательно и подсознательно), искажая реальность, то проблема встает глобально. И реальное видение начинается с того, что ты понимаешь то, что ты не можешь видеть реальность из-за искажений твоего «Я» и искажений мировоззрения, вносимых в тебя извне. А если ты этого не хочешь признавать, то одеваешь очки, которые помогают создать иллюзию, что у тебя хорошее, пусть и субъективное зрение.

**– Получается, очки носят для того, чтобы чувствовать себя комфортно в этом мире. Есть еще какая-то выгода в них?**

– Когда человек носит очки, ему понятен окружающий мир. Очки сглаживают эти искажения реальности, позволяют не думать о них. Выгода ношения очков в том, что, надев их, человек может не задумываться об исправлении собственного взгляда на мир, потому что, если

реально смотреть на вещи, то придется понять собственное несовершенство, принять несовершенство мира, искать возможность измениться, многое переосмыслить.

Нам всегда тяжело признавать свои ошибки. Всегда проще настаивать на своем, пусть даже ошибочном, мнении, чем изменять себя. Изменения всегда даются с большим трудом. Они предполагают тяжелую внутреннюю работу над собой, которая неизвестно чем завершится. Не все хотят искать в себе силы для такой работы. В этом случае мы действуем по принципу «Не стоит прогибаться под изменчивый мир, пусть лучше мир прогнется под нас».

Только реальность под нас не прогибается и прогибаться не будет. В один момент она просто нам разобьет очередные очки. И мы начнем стонать о том, какой мир плохой. Только винить надо собственные искажения, а не мир. И чем раньше мы это поймем, тем меньше боли нам доставит очередной кризис.

**– Можно ли привести конкретные примеры?**

– Можно. Возьмем, например, группы, базирующиеся на определенной идеологии: скинхеды, готы, эмо и пр. Понятно, что каждый представитель такого объединения преломляет реальность по-своему. Разбираться в собственных мотивах поведения для тех же скинхедов не надо, исправлять свои внутренние искажения тоже не надо. Это тяжело. Не надо думать о том, кто стоит за их организацией, какие цели у тех, кто руководит процессом. Все и так понятно – надо бить «черных»! Почему нам надо бить «черных» непонятно, но правильно. Просто есть цель, к которой надо идти. Это очень выгодно тем, кто управляет этим процессом в своих интересах.

Тоже можно отнести и к эмо, готам, сторонникам политических партий, разного рода фанатикам, сектантам. В итоге скажу, что если ты сам не пытаешься контролировать ситуацию, то отдаешь этот контроль другим. Если сам не хочешь видеть реальность, то будешь видеть реальность, которую тебе дадут другие. Но искажена она будет уже в их интересах.

**– Влияют ли на искажения реальности наши чувства?**

– Люди состоят из рационального и иррационального. Разум – это рациональное, а чувства – это как раз то, что невозможно рационализировать. Область чувств – это субъективная область. Этот факт очень просто доказывается: вам, к примеру, нравится какое-то блюдо, а мне оно не нравится. Если мы начнем его обсуждать, то к согласию не придем. Морепродукты могут нравиться мне и будут противны вам. То есть, вкус их мы не сможем обсудить. Это область иррационального.

Наши чувства ничем не подкрепляются. Они просто возникают. А человек сам уже начинает их подпитывать. А искажение картины мира вызывают в основном как раз эмоции, чувства. Это как раз то, что влияет на наш хрусталик – «Я». Чувства, являясь неотъемлемой частью нашего «Я», часто могут противоречить здравому смыслу и реальному положению дел. Потому что чувства являются плодами страстей.

**– Но ведь людям, у которых все хорошо, не нужно уходить от реальности. Разве нет?**

– Хорошо не бывает ни у кого. У всех нас есть определенные конструкты, ценности, чувства на которые мы опираемся. И мы пытаемся из своих представлений и убеждений (при этом не важно, насколько они близки к реальности) создать вокруг себя понятную и комфортную нам обстановку.

Если человек идет в неизвестный лес, который можно уподобить нашему миру, ему надо дать реальную, неискаженную карту. Если ему дать неправильную карту, он не сможет ориентироваться в мире. Правильную карту раньше давала культура, которая была основана на православии. (Вообще культура произошла от слова «культ»). Так вот, тогда базовые ориентиры давались нам при рождении. Нам давалась старая, опробованная сотнями поколений до нас надежная карта.

Теперь мы сами отказываемся от нее, считая, что мы умнее тех, кто ее составлял и проверял. Поэтому мы вынуждены изобретать эти ориентиры, ценности, смысл в течение всей нашей жизни. К сожалению, самому хорошо составить и проверить эту карту удастся далеко не всегда. Часто бывает непонятно, с какой помойки человек взял некие установки и ориентиры, но это ЕГО установки. Он на них опирается и считает их самыми правильными. Картина реальности благодаря этому искажается, на чем эти установки зиждутся – непонятно. Человек заблудился. Но признать, что его карта неправильна, для него очень трудно. И пока он не попадет в тяжелый кризис, он не будет их менять. Возможно, что после кризиса он возьмет и проверенную карту. Но только если признает ненадежность той, которая его завела в кризис.

Не каждый человек может критично воспринимать информацию, которая ему предлагается. Не каждый может отключить свои эмоции и сделать правильные выводы. Это крайне тяжелый труд. Это изменение самого себя. Гораздо проще сказать, что я во всем прав, что это – белое, а то – черное.

Вот откуда все начинается. Искажение представления о себе!

У тех, кто живет в депрессии, всегда искажено представление о мире, он предстает в мрачных тонах. Но человек никогда не задумывается над тем, что, если он сам несовершенен, если все вокруг такие несовершенные, то почему мир должен быть совершенным? Почему ты удивляешься тому миру, в котором ты живешь? Если ты сам не соблюдаешь правила дорожного движения и видишь, что и другие люди их не соблюдают, то почему удивляешься количеству аварий, несчастных случаев? Они очень логичны и закономерны.

Искажения есть у всех. У людей разных возрастов, разного семейного и социального положения, материального благополучия. Если ты не хочешь быть обманутым, и быть у кого-то на побегушках, и чтобы тебя дергали за веревочки, то надо трудиться, надо пытаться что-то понять. А это подразумевает затраты времени, сил, энергии. Этого многие не хотят делать. Лень и гордость делают человека рабом вот этих искажений.

Еще раз скажу, что мы все являемся объектами манипуляции. Каждый человек хочет быть в чем-то уверенным, ради этого принимает извне какие-то нереальные установки, чтобы упростить себе жизнь, не думать самому. Единственный способ разрушить эти установки – это думать и анализировать соответствие этих внушаемых установок действительности. Необходимо также получать много знаний, учиться признавать неправильность полученных знаний и своего понимания реальности. Это же в первую очередь блокируется гордостью. Признать, что я был неправ, и мое мнение не соответствует действительности, чрезвычайно сложно. Это уязвляет наше «я», которое является центром всего мира.

**– Есть такое выражение «Нельзя смотреть на мир слишком трезво, иначе сопьешься». Вы никогда не пробовали, наоборот, помочь человеку надеть розовые очки, чтобы мир не казался очень страшным? Или заменить черные очки на розовые?**

– Люди боятся воспринимать мир трезво. И именно поэтому хотят укрыться в иллюзиях и искажениях, частным случаем которых являются такие зависимости как алкоголь, наркотики, игровые зависимости и пр. Игромания, алкоголизм очень хорошо позволяют исказить реальность, позволяют избежать столкновения с ней. Ненадолго, но тем не менее. Спрятавшись в иллюзиях, человек пытается уйти в свой нереальный мир, спрятаться в нем, чувствовать себя комфортнее.

Это очень похоже на то, когда маленький ребенок, закрыв свои глаза ладонями, думает, что его никто не видит. Логика простая: Если я не вижу мир, то и мир меня не видит. Вот мы по такой логике и пытаемся жить. Но если нам и кажется что мы ушли от реальности, то реальность никогда не уходит от нас. Наши детские с ней игры только отсрочивают на время столкновение с ней.



И вот в момент такого столкновения (а это обычно происходит в кризисы) розовые очки разбиваются об реальность. Стекла летят во все стороны, кажется, что мир рушится. И вот именно в этот момент у нас появляется прекрасная возможность посмотреть на мир реально. Но мы настолько привыкли смотреть на мир через очки, что опять делаем глупость. И теперь меняем розовые очки на черные. И опять убеждаем себя в том, что реальность черная, ужасная, безвыходная. И опять не хотим видеть без очков. Теперь уже черных. Казалось бы, и не так все плохо. Если человеку комфортно иметь розовые очки с определенным количеством диоптрий и возможностями искажения, пусть он их носит. А кому-то удобно носить черные или фиолетовые. Зачем им мешать?

Но опять скажу, что беда в том, что реальность-то другая! И если ты нацепил очки, которые искажают расстояние, пространство, свет, то когда ты, например, переходишь дорогу, ты ничего не видишь или видишь неправильно, и тебя, скорее всего, собьет машина.

Мир не одевает очков. Вот в чем конфликт! Людей с искажениями можно сравнить с пьяными. Они находятся в своем видении, в своем мире, в своем цвете.

Именно поэтому я сторонник того, что на мир надо смотреть без очков. И менять одни очки на другие бессмысленно. Потому что реальность динамично меняется. Нам приходится к ней приспосабливаться, во многом что-то изменять внутри себя.

**– А вы как-то помогаете людям избавиться от искажений, снять очки и открыть глаза?**

– Я не стараюсь снять с людей очки и насильно открыть им глаза. Это этически неправильно. Если человек хочет во что-то верить, я не могу забирать у него эту веру.

Но я стараюсь заставить человека подумать о реальности. Для этого я задаю многие вопросы, которые разрушают его стереотипы. Чтобы ответить на них, он вынужден думать сам, должен начинать сам сомневаться в том, что его видение мира было правильным. И часто это получается. А вот снимать очки или оставить – человек должен решить сам. Это его выбор. Это вопрос его ответственности перед собой за то, каким он решит видеть мир. Это вопрос его дальнейшей жизни.

Все люди сталкивались с нежеланием других людей снимать очки. Вот, вы подруге, к примеру, сообщаете нечто неприятное о ее молодом человеке, а она вам на это: «Зачем ты мне об этом сказала?! Ты сделала мне больно! Без тебя нормально было!» Нанесен удар по представлению, по «розовому» представлению человека. И этот человек начинает агрессивно реагировать на такие слова...

Тоже надо думать, делать это или нет. Однозначного ответа на вопрос о том, снимать с другого очки, или не снимать – нет. Но совершенно точно, что в любом случае надо снимать их со своих глаз! Если сам находишься в розовых очках, то с другого очки не снимешь. И исправить это искажение у себя гораздо труднее, чем снимать очки с других. Но это необходимая задача.

## Как улучшить отношения с родителями

Большинство из нас до довольно зрелых лет имеют живых родителей, и в отношениях с ними, естественно, остаются детьми. Отношения с нашими родителями крайне важны для нашего счастья.

Замечали ли вы, что происходит с нами в случае даже небольшой размолвки с родителями, небольшой их обиды на нас? В душе становится как-то холодно и сухо, и труднее верить в себя и любить других.

Если конфликт с родителями серьезный и затяжной, мы становимся по-настоящему несчастными людьми, впадаем в депрессию.

Если доходит до явных или скрытых проклятий нас родителями (ведь «лучше бы я тебе не рожала», «ты мне не сын», «ч... бы тебя побрал» – это тоже проклятия), жизнь превращается в ад. На проклятого ребенка обрушиваются тяжелые беды, и часто он погибает не от старости.

Ссора с родителями похожа на то, как дерево обрубают свои корни. Маленький конфликт – обрубание части корней и как следствие – частичное засыхание ветвей. Большой конфликт – обрубание всех корней и полная гибель дерева.

Каков механизм исполнения этого закона, мы не знаем. Но то, что закон работает, утверждает Библией («Проклятие матери разрушает до основания»), и любой человек, будучи внимательным, может убедиться в этом на своем примере.

Этот закон действует и в обратную сторону. Противоположностью проклятия является благословение, светлое отношение родителей к нам. Когда родители довольны нами – и мы полны сил, здоровы и удачливы. «Почитай отца твоего и мать, это первая заповедь с обетованием: да будет тебе благо, и будешь долголетен на земле», – говорит апостол Павел.

Поэтому для нас крайне важно иметь как можно более мирные и теплые отношения с родителями (а также с бабушками и дедушками). Гораздо важнее, чем с людьми, в которых мы влюбляемся, с друзьями или с начальством.

Но как это порой трудно – сохранить хорошие отношения с нашими родителями, особенно, пока мы живем вместе с ними! Родители очень много дают нам, но не всегда, далеко не всегда любят нас по-настоящему. Они нас не понимают, не хотят нас слушать, не верят нам. Они слишком безразличны к нам или слишком назойливо-требовательны. Они часто требуют не того, что хочется нам, а того, что хочется им. И при этом посягают даже на то, чтобы выбирать нам друзей, любимых людей и профессию.

Есть такие родители, которые задают вопрос только для того, чтобы не оставить камня на камне от нашего ответа. Мол, все мы делаем неправильно и вообще никуда не годимся. Неужели они не понимают, как важны для нас их слова, какое огромное влияние они имеют на нас? И если они все время говорят нам, как у нас все будет плохо, разве не ясно, что после таких внушений нам куда труднее будет сделать свое будущее счастливым? Неужели они хотят, чтобы мы были несчастны? Почему бы не подбодрить нас, не внушить, наоборот, веру в свои силы? Ведь это так легко!

Часто родители требуют от ребенка того, чего сами не дали ему, не воспитали в нем. Как это можно – за всю жизнь не сказать дочери ни одного ласкового слова, а потом предъявлять ей претензию: «Ты такая неласковая!»? Как они не понимают, что все дело в них? И что для ребенка их ласка гораздо важнее, чем для них – его ласка. Потому что ему неоткуда научиться быть ласковым, если они не будут ласковы с ним.

Примерно в половине семей отношения детей с родителями – тяжелые. Матери порой просто терроризируют своих дочерей. Сыновьям, зачастую, не легче...

Как вытерпеть это все? Как понять? Можно ли исправить?

## **Родители – тоже люди! Психолог Игорь Любитов**

– Тема нашей беседы – проблемы взаимоотношений детей с родителями, Все родители считают, что любят своих детей, но любовь бывает настоящей, а бывает неразумной, глупой, эгоистичной. Неразумная любовь либо отсутствие настоящей любви приводит к появлению в жизни детей различных проблем, которые потом могут сопровождать их всю жизнь. Проявления нелюбви бывают очень разными. Наиболее часто, как нам кажется, встречаются такие ее проявления, как излишняя требовательность, недостаток или избыток внимания, непонимание, жестокость. Измену одного из родителей или развод тоже можно отнести к проявлениям нелюбви. Все это причиняет детям большие страдания, оставляет след на всю жизнь. Как нам, для начала, понять своих родителей?

– Хотя не все родители любят своих детей, но все дети любят своих родителей. Это физиологический механизм, он действует вне зависимости от воли родителей. Для маленького ребенка быть с родителями, приклеиваться к ним – это жизненно необходимая потребность. Каждый человек начинает свою жизнь с симбиоза с мамой, в виде единого организма, связанного пуповиной. Потом он рождается и очень сильно зависит от мамы и от папы тоже, которые обеспечивают его выживание. Эта связь проявляется даже тогда, когда пуповина разрезана. Например, известен такой факт, что маленькие дети на руках у матерей подстраиваются под сердечный ритм мамы, их сердечко начинает биться также.

– Но ведь получается что и мама связана с ребенком тем же самым образом? Почему же мамы не всегда любят своих детей, если дети всегда любят мам?

– Ребенок появляется в жизни мамы не с самого первого дня ее жизни. У мамы уже была своя собственная жизнь до того, как ребенок родился. Лет четырнадцать как минимум. За это время мама успевает завязать разные отношения с другими людьми, в том числе со своими родителями, с которыми она тоже очень сильно связана. И ребенок, когда он появляется, не всегда становится на этом фоне чем-то всепоглощающим и полностью определяющим ее жизнь. У нее есть еще много чего. А для ребенка с самого начала мама – это все. Изначально мир ребенка состоит только из мамы. Папа появляется в течение первого года, и то только чуть-чуть. И то – постольку, поскольку мама связана с папой.

Причины недостатка любви кроются также часто в том, что мама психологически травмирована. У нее в принципе нет душевных сил заботиться о ком-то. У нее просто нет опыта. Если мама выросла в семье без матери или отца, то у нее может быть любовь, но не нет внешних привычек и навыков к ее проявлению. Она не знает, как обнять своего ребенка, если ее не обнимали.

Мы это видим на примере старших поколений, например, поколения Великой Отечественной войны. Во время войны не очень-то обнимались. Матерям приходилось работать, отцы были на фронте и вообще отсутствовали, и ребенок рос в ситуации, когда у него просто не было опыта пребывания с матерью. И теперь взрослый ребенок тоже не умеет быть со своими детьми.

К счастью, человек обучается быть папой или мамой не только у своих родителей. У нас есть еще культура: книжки, соседи, на которых мы можем посмотреть, учителя, которые иногда замещают родителей, у нас есть наставники, священники теперь есть, слава тебе Господи.

Еще одна возможная причина недостаточной любви матери к ребенку кроется в непростых отношениях с папой ребенка. И тогда те чувства, которые касаются ее травмы или прошлых событий, частично или полностью перекрывают ее способность любить кого-либо.

Как правило, те родители, которые хронически не проявляют любви к своим детям, в психологическом отношении больны. Это не означает, что они сумасшедшие. Но у них есть

очень серьезная боль внутри, которая не позволяет им это делать. Я бы не говорил об отсутствии любви в принципе. Ее недостаточно. Но это все, на что способны ваши родители.

Для любви не всегда находится время и место. Иногда родители очень заняты, и занятость эта, как правило, «внутренняя». Например, они так вовлечены в любовь к своим родителям, мама так связана со своей мамой, бабушкой ребенка, что у нее нет времени и сил, чтобы любить своих детей. Она полностью поглощена заботой о своей матери. Точно так же, если у одного из родителей возникают проблемы с мужем и женой, то чаще всего они возникают потому, что на мужа или жену нет времени и душевных сил – все они направлены на родителей. Это очень распространенное явление.

Например, не случайно в Библии сказано, что человек должен «отлепиться от родителей», чтобы создавать новую семью. Этот процесс отделения психологи называют сепарацией. С рождения дети своей любовью привязаны к родителям. Процесс сепарирования столь сложен, потому что идет против этой потребности в любви, против потребности быть с родителями, помогать родителям, делать их жизнь лучше.

Но это еще вопрос, может ли ребенок в принципе улучшить жизнь своих родителей. Детская любовь слепа и граничит с детским «всемогуществом». Ребенок говорит: «Это все из-за меня, папа с мамой развелись из-за меня, я плохой». Но это не правда. Даже если папа с мамой развелись после рождения ребенка, то они развелись по собственным причинам. Ребенок в этой и похожих ситуациях может сделать очень мало. Он старается сопереживать, сочувствовать своим родителям, помогать им, но это никуда не ведет, это только закрывает ему возможность жить своей собственной жизнью.

То же самое может происходить, если мама воспитывает ребенка одна. Она развелась когда-то со своим мужем, например, или родила ребенка, живя одна. И часто она бессознательно «приглашает» ребенка быть своим партнером, занимать место супруга. Это не обязательно касается только мальчиков, это также относится и к девочкам. Мать «просит», чтобы ребенок обеспечивал ей психологический комфорт. Ребенок будет делать это с радостью. Ради матери он готов на все. Но это не даст матери настоящего комфорта, потому что ее сложности лежат совсем не там. И кроме этого, это перекроет ее возможность найти нового партнера. Потому что она сама в такой ситуации («Я все отдаю ради него!»), уже не ищет новых отношений, а рассчитывает на привязанность ребенка, удовлетворяется ею.

Можно спорить, что лучше для ребенка: когда родители остаются вместе и ругаются, или если они разрешили свой конфликт и разошлись. Но если родители остаются вместе только ради ребенка, ради того, чтобы у ребенка якобы была полная семья, то для ребенка это определенно плохо. Потому что на него опять-таки накладывается очень и очень большая ответственность. Мама с одной стороны говорит: «Я это делаю ради тебя! Ради тебя я всю свою жизнь поломала и с этим козлом осталась навсегда!» А папа с другой: «Если бы не ты, я бы был свободен и замечателен!» И ребенок уже не может принять тот подарок, которые родители якобы сделали ему. Этот подарок оказался с зубами. Он кусается.

**– Помимо родительских навыков, наверное, есть в чистом виде случаи, когда родители вообще мало умеют любить, потому что, как говорят, любви в мире стало гораздо меньше...**

– Не знаю насчет мира, но в России с этим действительно тяжело. У нас население очень травмировано. У нас была война, когда погибло множество людей. Люди возвращались из плена, и лагерей. Еще раньше была гражданская война, когда семьи внутри себя воевали друг против друга. Это очень страшно. Это очень тяжело. Еще были коллективизация, революция, первая мировая война, когда тоже много чего произошло. Это все произошло менее, чем за сто лет. Должно пройти еще несколько поколений, должны родиться дети тех, кто живет сейчас, чтобы мы смогли научиться жить в мирных условиях и заботиться о детях, а не в условиях,

когда кругом война и надо срочно выживать. Это я про навыки говорю. С одной стороны, а с другой стороны – про психологическое состояние людей, которые сейчас живут.

– **Мне кажется, что войны и травмы и испытания вообще не мешают любви, мне кажется, любви мешает больше культ удовольствия, погоня за деньгами, сексом и так далее.**

– А откуда мы это имеем? Это «возвращение маятника». Была другая крайность, маятник находился в противоположном положении: ничего нельзя, ничего нет, не жили, выживали, а потом появилась возможность получить все материальные блага. И те люди, которые внутри себя не имеют опоры, например, в любви родительской, пытаются во взрослом состоянии обеспечить себе внешний контейнер, найти хорошую «маму» в этих материальных благах. Потому что пребывание в состоянии удовольствия – это пребывание в состоянии контакта с матерью. Когда внутри матки все хорошо, тебя кормят и поят, тебе тепло, и ничего не надо делать, ты пребываешь в абсолютной нирване. И люди, которые стремятся к удовольствиям, стремятся добиться для себя хорошей мамы, продлить ее уже во взрослом состоянии.

Конечно, эта погоня за наслаждениями не может восполнить ту любовь, которая нужна была тогда, когда ребенок был маленький. Это невозможно, время прошло. Он будет стараться, но настоящего удовлетворения это не принесет. И как следствие, тот, кто полностью вовлечен в процесс приобретения мамы через материальные блага, не занимается своими детьми.

– **Какую роль во всей этой нелюбви в наше время имеет занятость работой? В особенности женщин, потому что сейчас именно женщины теряют свою женскую роль хозяйки дома и матери и часто очень увлекаются карьерой.**

– Есть такое психологическое понятие как «достаточно хорошая мама». Мы не можем говорить об идеальной маме, потому что тогда мы становимся в позицию судьи. А вот если мама достаточно уделяет времени ребенку – достаточно для того, чтобы развилась его внутренняя устойчивость, если она обеспечивает это и вообще может слушать потребности ребенка, она является достаточно хорошей мамой. Она появляется тогда, когда нужна ребенку, и не дергает его тогда, когда ребенок занят собой.

Есть еще такой показатель: достаточно хорошая мама отвечает на улыбку ребенка тогда, когда он улыбается ей, а когда он отворачивается, то она его не тормозит. Травмированные мамы не отвечают, когда ребенок им улыбается, а когда ребенок отвлекается и начинает заниматься чем-то своим, они начинают тормозить его, чтобы войти с ним в контакт. Достаточно хорошая мама чувствует оба желания ребенка – быть в контакте с ней и быть самостоятельным.

Понятие «достаточно хорошей мамы» актуально и для младенцев, и для подростков. Подростки, с одной стороны, очень хотят отделиться и функционировать самостоятельно, отдельно от родителей, и это задача их возраста, а с другой стороны они нуждаются в поддержке родителей. И поэтому подросток то отворачивается во внешний мир и делает что-то там, то возвращается назад и проверяет, на месте ли родители. И очень важно для подростка ощущать и свободу, и возможность опереться на родителей. Иногда это идет в противофазе с родительскими желаниями. Потому что, уходя во внешний мир, подросток вступает в среду, к которой он не мог быть подготовлен дома. Это приключение в неподготовленном для него мире вызывает очень большую тревогу у мамы. И мама пытается его всенепременно удержать. Хорошо бы, чтобы этот подросток мог посмотреть на маму и увидеть ее не в том состоянии, когда она тревожится, но в том состоянии, когда она бывает спокойной. И тогда он сможет сказать: «Ага, моя мама не так уж сильно от меня зависит. Она взрослый человек, может чего-то делать самостоятельно. Она может опереться на папу или своих родителей, и у нее есть свои собственные дела, и я, в принципе, могу ее оставить». И тогда он может отправиться в свои собственные приключения.

Конечно, если мама полностью в командировках, то она просто физически не может заниматься ребенком. Но с другой стороны важно, как она проводит то время, когда она с ребен-

ком. Что она делает, когда она вернулась с работы? Если работа продолжается у нее в голове и дома, и она думает только о бизнесе, то, конечно, она не способна уделить ребенку достаточно сил. Дома ее на самом деле нет. Но если она отработала, вернулась, и все время, когда она с ребенком, полностью посвящает ребенку, а не своим внутренним процессам, тогда она достаточно хорошая мама. Это возможно.

И наоборот, мама может быть в своих процессах, даже если она не работает. И ее также не хватает, несмотря на то, что она сидит в соседней комнате или даже в той же самой.

Часто за увлечением карьерой и бизнесом лежит психологическая травма. Это попытка обеспечить некоторую стабильность, которой не хватало в детстве. И тогда, конечно, работа становится самым главным, становится вопросом выживания для мамы. Она старается обеспечить суперустойчивость, и тогда на ребенка у нее не хватает ни времени, ни душевных сил.

**– Разговоры между родителями и детьми часто строятся одностороннее: никакого диалога, только доведение до детей просьб и требований. И ребенок годами живет в состоянии невысказанности, потому что родители ведут себя с ним как стены: они только ограничивают его свободу, но слушать ничего не хотят. Что делать ребенку в этой ситуации?**

– Для ребенка родители – фигура всемогущая, по крайней мере, до подросткового возраста. Поэтому ребенку очень важно донести свою душевную жизнь именно до родителей. Но иногда, к сожалению, это невозможно. И это часть «не всемогущества» родителей. Некоторые родители не способны слышать, и ребенок с этим сделать ничего не может.

Если у родителей есть зависимость, например алкогольная, то они, тем более, очень плохо слышат своих детей. Они себя-то не очень слышат, не то что других. И здесь стоит подумать о том, где есть те, кто слышат. Вместо того, чтобы пытаться достучаться до родителей, ему следует искать, искать того, кто его услышит, кроме родителей.

Если же он будет пытаться только изменить отношение к себе со стороны родителей, то все его силы, вся его энергия уйдет на эти попытки изменения. Иногда эти попытки осуществляются через вред для здоровья, через опасные для него ситуации, он пытается всеми средствами обратить на себя внимание родителей, чтобы они все-таки услышали его. Эта ситуация может стать опасной для жизни...

Например, время от времени у нас есть случаи, когда ребенок поступает в психиатрическую клинику в связи с попыткой суицида. И это были попытки докричаться до родителей, но даже в этом случае сильно нарушенные родители не смогут услышать своих детей.

Я бы предложил ребенку всегда помнить, что родители не всемогущи. Это значит, что с ними надо обращаться так же, как со всеми нормальными людьми. Выбирать для разговора время, так же, как он выбирает его со сверстниками и разговаривать тогда, когда его могут услышать. Не требовать, чтобы на него обратили внимание в тот самый момент, когда ему нужно. Может быть, стоит немного подождать. Ну и дальше, обращаться с родителями следует с уважением, также как с соседями и другими взрослыми людьми. Родители не отличаются от других людей, хотя почувствовать это ребенку очень трудно.

Если мама и папа заняты или не в духе, то можно написать им письмо. Например, когда они спят. Или сейчас готовят стол на пятьдесят человек. Тогда можно написать им письмо или записку, электронное письмо.

**– Мне кажется, что проблема в том, что когда ребенок просит родителей внести какие-то изменения в их отношения, они боятся потерять авторитет.**

– Любой человек, если начать его критиковать, будет этому сопротивляться. Это касается самих подростков или взрослых детей в той же мере. И тому же подростку, который хочет изменить своих родителей, можно предложить: «представь, что тебя сейчас будут «учить жить» твои папа и мама, как ты будешь это воспринимать?»

А страх потери авторитета присутствует обычно в семьях с авторитарным стилем воспитания. С такими родителями разговаривать очень трудно. Они в принципе значительно менее открыты к общению, чем родители, проводящие демократический стиль воспитания.

**– Во многих семьях одна из самых болезненных проблем заключена в том, что папа или мама программируют детей на неудачу. «У тебя не получится вот это, ты плохой, ты такой-сякой». Как объяснить родителям, что говорить такие вещи не стоит?**

– Обычно такие вещи происходят бессознательно, когда сам родитель не понимает, что делает. Если родитель такое говорит, то ребенку лучше бы сепарироваться, отделиться от этого. Поскольку родитель полностью не контролирует себя в этих ситуациях. Требовать от него, чтобы он услышал ребенка, предлагать ему каким-то образом изменить ситуацию, на мой взгляд, совершенно бессмысленно. Ребенок не может сказать родителям это так, чтобы они его услышали. Потому что родитель сам себя не слышит.

Скорее всего, если родитель жестко критикует ребенка за что-либо и приговаривает его к неудачам, то у него происходят в это время свои собственные переживания, переносимые на ребенка. Когда отец говорит сыну, что у него никогда не будет друзей, то он, вероятно, переживает из-за своих собственных отношений с друзьями. А иногда это гнев, который имеет истоки из его собственного детства либо из разговора с начальником. А может быть он, действительно, боится и думает, что та стратегия, которую ребенок применяет к своим друзьям, неэффективна. Но понятно, что такой способ общения с ребенком работает скорее как негативное программирование.

Что может сделать ребенок? Он может сказать: «мама, когда ты говоришь то-то, то-то и то-то, я чувствую себя плохо». Может быть, это даст ему некоторый шанс на то, что мама все-таки услышит его. Когда ребенок говорит так, это может подействовать. Это не высказывание типа: «вы вообще меня не понимаете». Нужно говорить конкретные вещи, говорить о себе, говорить о том, что чувствуешь. Разумеется, это может быть непросто.

И это опять-таки касается любой коммуникации, так проще услышать кого угодно. Не только родителям и детям, но и взрослым людям так общаться гораздо легче.

К сожалению, если обычным образом ребенок достучаться до родителей не может, это значит, мы имеем дело с ситуацией травмированных родителей или больных родителей, или родителей, которые сейчас очень-очень сильно включены в какие-то другие истории.

Если адекватные со стороны ребенка попытки создать с родителями диалог не срабатывают, это значит, что у родителей есть какая-то большая проблема, и эту проблему ребенок исправить не может. Он пытается это делать, часто он пытается это делать посредством разворачивания симптомов, посредством развития «отклоняющегося поведения». Это тоже попытка достучаться. Но и она не срабатывает, потому что родитель по каким-то причинам не способен на это обращать внимание. И тогда семья оказывается на приеме у психиатра. Но улучшения у ребенка начинаются тогда, когда начинаются улучшения у родителей. Если до родителей не достучаться обычным уважением, нормальной коммуникацией и выбором времени, и отношением к родителям не как к всемогущим фигурам, а как к нормальным живым людям, если всего этого не достаточно, то ребенку надо искать кого-то еще, кто бы мог его услышать.

Что еще можно делать в такой ситуации? Если ребенок в отчаянии после того, как его не услышали, он может прийти к себе в комнату. Если у него есть свое место и свое пространство в доме у родителей, то это замечательно. Это может быть свое собственное кресло, иногда можно запереться в ванной на некоторое время. Иногда это своя комната. Нужно остаться там и вспомнить о тех, кто может на самом деле поддержать ребенка. Может быть, это учительница, которая думает о нем хорошо и верит в него, может быть это тренер в секции, может быть это кто-то из старших братьев и сестер. Он может мысленно или реально обратиться к этому

человеку и с ним поговорить. Может быть, стоит написать ему письмо или записку просто о том, что он сейчас чувствует. Такие письма не обязательно отправлять.

Если реальных фигур, способных оказать поддержку, в жизни ребенка нет, то их место может занимать литературный персонаж. Еще ребенок может обратиться к Богу и помолиться ему.

В сложной ситуации следует обращаться к психологу. Но это могут сделать уже взрослые дети с 18 лет.

**– А что может сделать психолог в налаживании отношений между ребенком и родителем такого, что сам ребенок сделать не может?**

– Психолог свободен от прочной связки отношений «родитель – ребенок» и поэтому он может лучше слышать и одного, и другого. И поскольку он не включен в эту ситуацию, а системные психологи стараются не включаться, не образовывать коалицию с мамой или с ребенком, то они могут донести и до одного, и до другого то, что сказал или хочет сказать партнер. Они являются некоторым образом переводчиками. Потому что, хотя и родители и дети говорят вроде бы по-русски, но, на самом деле, на разных языках.

Психолог доносит до родителей просьбы их детей из других уст, и это проще услышать, потому что с психологом нет таких прочных, долгих отношений на всю жизнь, как с ребенком. Эти высказывания не столь значимы, чтобы их сразу отвергать. Они не вызывают сильного сопротивления, как критические высказывания значимого для нас человека.



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.