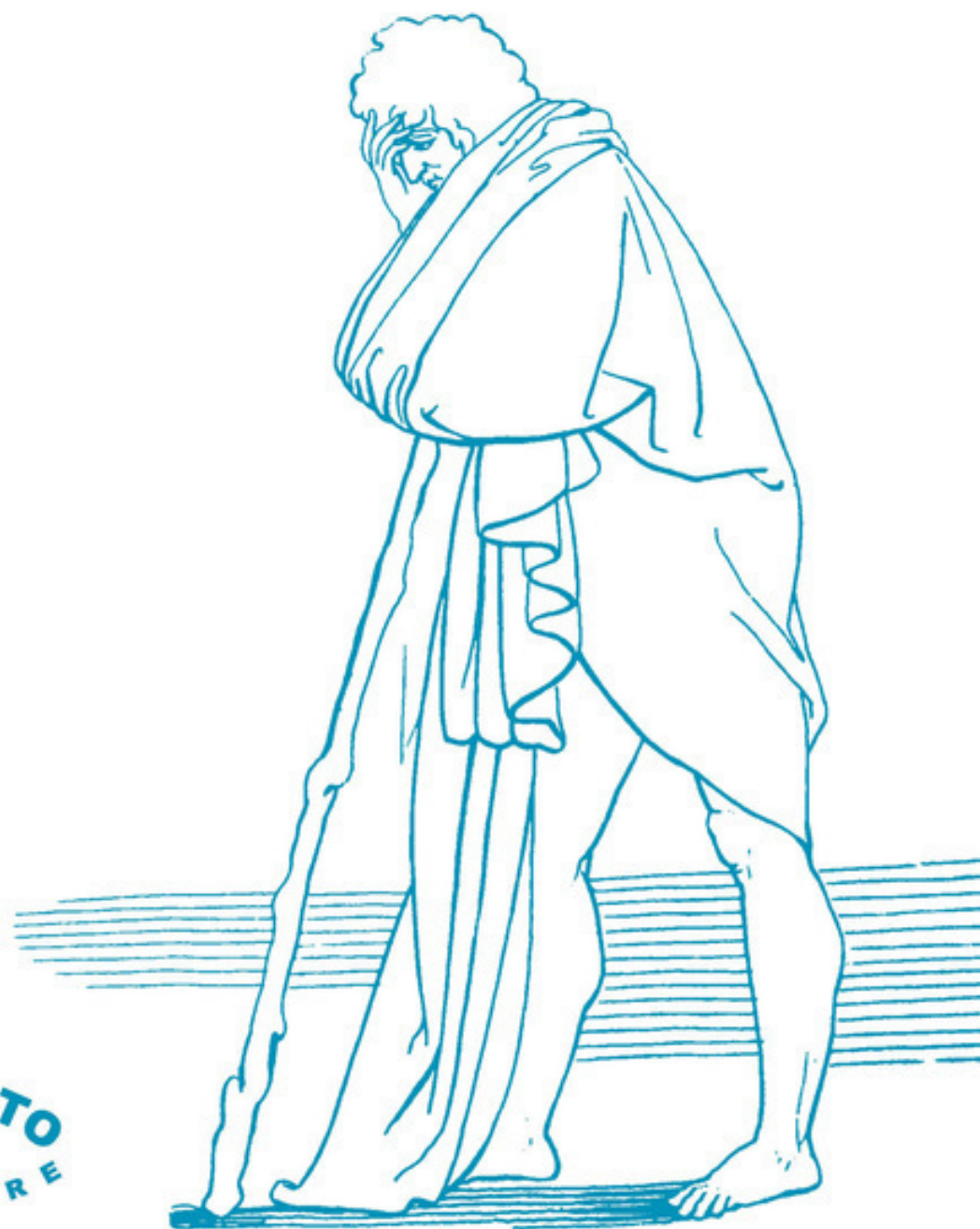


Т.М. Титаренко

Испытание кризисом

Одиссея преодоления



Татьяна Титаренко

**Испытание кризисом.
Одиссея преодоления**

«Когито-Центр»

2009

Титаренко Т. М.

Испытание кризисом. Одиссея преодоления / Т. М. Титаренко — «Когито-Центр», 2009

Книга адресована читателям, переживающим сложный жизненный период и стремящимся выстоять. Вы найдете в ней характеристику разнообразных кризисов и научитесь помогать себе и другим. Вы убедитесь, как важно вовремя поддержать беременных женщин, прийти на выручку молодым родителям, проявить чуткость к проблемам детей, подростков, юношей. Вам откроются пути преодоления кризисов зрелого и пожилого возраста, вы сможете лучше понять стариков, тяжелобольных и тех, кто пережил недавнюю утрату. Жизнь – это всегда одиссея, полная опасностей, неожиданностей, испытаний. Ценить их, предвидеть их последствия, готовиться к ним – наша задача. Издание 2-е, исправленное

© Титаренко Т. М., 2009

© Когито-Центр, 2009

Содержание

От автора	6
Глава 1	8
Мир, который построил я	8
Пространства человеческих отношений	13
Время жизненного мира	19
Что дает человеку кризис?	25
Глава 2	29
Психологическая помощь беременным женщинам	29
Кризис рождения как кризис семьи	36
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Татьяна Титаренко
Испытание кризисом.
Одиссея преодоления

© Т. М. Титаренко, 2009

© «Когито-Центр», 2010

От автора

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

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

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

Когда я задумывала эту книгу, мне хотелось обратить внимание читателя и на кризисы, переживаемые во взрослом возрасте, на особые проблемы тридцатилетних, сорокалетних, пятидесятилетних людей. Этим зрелым и самостоятельным взрослым тоже бывает остро необходима психологическая помощь. И мне очень хотелось, чтобы мои читатели поверили в свои силы и попробовали помогать себе сами.

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

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

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

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

Не все могут обратиться к психотерапевту, да иногда в этом и нет необходимости. Вначале стоит попробовать справиться самостоятельно. Все мы не раз бывали в сложных, экстремальных обстоятельствах, и у каждого есть свой опыт преодоления. Многое, очень многое зависит от нас самих, уважаемые читатели! Будем мужественными и жизнестойкими, и жизнь откроет нам свои новые грани.

Замечательный французский писатель Мишель Турнье в своей книге «Каспар, Мельхиор и Бальтазар» заметил, что «...стоячая вода, неподвижная и безжизненная, неизбежно мутнеет и начинает горчить. Зато живая, звонкая вода остается чистой и прозрачной. Так и душа того,

кто ведет оседлый образ жизни, подобна болоту, где загнивают вновь и вновь переживаемые обиды. А из души путешественника бьет чистый родник свежих мыслей и неожиданных деяний».

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

Глава 1

Кризисы как ступени

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

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

Ю. Мисима

Мир, который построил я

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

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

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

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

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

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

С детства живя в собственном мире, Бердяев как будто притворялся, что участвует в жизни окружающих. Это не значит, что реальная жизнь как-то незаметно и незначимо прохо-

дила мимо. В молодости Бердяев был достаточно активно и небезопасно включен в происходящее. В марксистских кружках своей студенческой молодости Бердяев выступал с докладами. Он даже перевозил через границу нелегальную литературу, имел опыт пребывания в киевской Лукьяновской тюрьме.

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

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

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

Есть мир, который мы познаем, постигаем, и мир воображаемый, представляемый, выдуманный. Оба они влияют на наши выборы, решения, действия. Правда ведь, ваши фантазии, мечты, предпочтения иногда оказываются более значимыми, чем конкретные факты, реальные события?

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

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

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

М. Хайдеггер считал, что человек – вовсе не «властелин» бытия. Каждый из нас видит лишь небольшие «просеки» бытия, его «отблески», «прогалины». Читая эти умные слова, я снова и снова представляю солнечную просеку в сосновом лесу недалеко от Киева, по которой хочется брести без спешки и цели, вдыхая запахи лета и думая о своих чувствах к одному человеку. Этот лес стоял здесь задолго до моего рождения и, бог даст, простоит еще немало десятилетий после того, как меня не станет. Все так же будет он радовать уставших, успокаивать издерганных и лечить заболевших. И для каждого откроется своя просека, каждый увидит и привезет в пыльный, суетный город что-то свое, необходимое, важное.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

М. М. Бахтин писал о «неофициальном мире», «единственном мире», в котором каждый человек творчески выходит за пределы себя, соучаствует, переступает границы, отделяющие его от других людей. Так возникает взаимодействие, сотрудничество, соучастие. Человек живет в мире своей единственной жизни-поступка. Картину его мира, его архитеконику принципиально меняет, усложняет наличие «другого» или «другой», рост ответственности за них. Именно эти «другие» и требуют, ожидают живого поступка, поступка изнутри.

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

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

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

Если бы рядом не было значимого Другого, возможно, человеку и хватало бы просто познавать, оглядываться по сторонам, любопытствовать по поводу мира. Но рядом почти все-

гда есть этот безразличный Другой, и просто воспринимать или познавать его слишком мало. Когда есть Другой, произвольно пробуждается готовность действовать, вернее, взаимодействовать, поступать, приближаться.

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

В то же время жизненный мир и обогащает внешнюю действительность, поскольку в нее привносятся наши аппетиты, ожидания, надежды, наше прошлое и будущее. Так мы постоянно окрашиваем происходящее в самостоятельные, ему не присущие тона.

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

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

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

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

В жизненном мире сосуществуют не реальные люди сами по себе или вкупе с другими физическими объектами, а всегда мы вместе с ними, наши субъективные интерпретации того, что происходит. На протяжении долгой или короткой жизни, взрослея и старея, радуясь и страдая, понимая и недоумевая, мы постоянно изменяем свои трактовки мира.

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

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

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

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

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

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

Пространства человеческих отношений

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

М. М. Бахтин

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

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

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

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

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

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

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

В кризисных жизненных обстоятельствах эти сети становятся помехой, запутывают, искусственно сдерживают наши порывы. И тогда возникает острое желание немедленно из них вырваться, выпутаться, несмотря ни на что освободиться. Правда, такая вожаделенная свобода зачастую одновременно не только манит, но и пугает, оборачиваясь полной пустотой, нестерпимым одиночеством.

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

Кто может рассчитывать на субъективное благополучие: яркая индивидуальность или неприметный человек, одаренный лишь умением легко устанавливать добрые отношения с окружающими? Кто счастливее – никем из современников не понятый бунтарь или облаккан-

ный властями, коллегами и родственниками угодник? Чье психологическое пространство светлее, просторнее, уютнее?

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

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

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

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

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

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

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

Зрелая личность объединяет, синтезирует свое биологическое и социальное пространство, преобразуя его в более сложное – психологическое. Это пространство значимых взаимоотношений, Я – Ты-контактов, сфера равнодушия, пристрастия. В психологическом пространстве человек не остается наедине с собой, он находит и сохраняет единомышленников, собирает вокруг себя людей с близкими взглядами на жизнь, похожими ценностями, ориентирами, ожиданиями.

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

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

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

Этот человек может ничего специально не делать, даже не догадываться о своей исключительной роли в нашей жизни, но он влияет на наши решения, поступки, планы. Получается, что *пока у нас сохраняется стойкое неприятие кого-либо, мы обеспечиваем ему прописку на нашей территории. Пока есть агрессия, обида, желание отомстить, антигерой не покинет наше психологическое пространство.*

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

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

Эти слова из эссе известного литературоведа Лидии Яковлевны Гинзбург когда-то давно замечательно отрезвили меня, освободив, наконец, от бесплодных страданий. Сегодня важно подчеркнуть, что их с таким же успехом можно отнести и к ненависти, которую считают антиподом любви, ее обратной стороной, иногда ее дебютом или финалом. Справедливы они и для других слишком сильных и слишком длительных чувств, не дающих человеку покоя, лишаящих его автономии, суверенности, самостоятельности.

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

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

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

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

В такой самостоятельной работе главное – быть последовательным и настойчивым, не пропуская ни одной гипертрофированной реакции на негативный объект. И когда вы почувствуете, что в вашем внутреннем пространстве враг стал как будто меньше ростом, съезжился, подурнел, знайте, это верный показатель вашего успеха. Значит, внимание к нему слабеет, интерес падает. Наступающее равнодушие становится выздоровлением.

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

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

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

Как вы относитесь к искушениям? Не кажется ли вам состояние искушения чем-то, что не имеет к вам никакого отношения? А ведь несмотря на его необычность или даже уникальность искушение все равно есть в опыте практически каждого. Как есть и опыт его преодоления, отречения или противоположный опыт потворствования своим слабостям. У нашего внутреннего змея-искусителя много обликов, как много и способов борьбы с самим собою. Главное – знать о вероятности такого внутреннего сражения и о реальности полной победы над противником даже после ряда его успешных атак.

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

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

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

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

По мнению французского религиозного мыслителя Тейяра де Шардена, своим существованием ад ничего не разрушает и не повреждает в Божественной среде, но производит в ней

нечто великое и новое, вносит некий оттенок серьезности, объем и глубину, которых без него не было бы. Энергии зла не могут оказать вредоносного действия, искушения и грехи превращаются в добро и заставляют костер любви пылать еще ярче. Наши вершины лучше всего измеряются безднами, в которые мы осмеливаемся заглянуть и над которыми нам удастся возвыситься.

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

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

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

Неоднородность психологического пространства предполагает постоянное взаимодействие хорошего и плохого, важного и бесполезного, моего и чужого. Между ними происходят сложные алхимические реакции, результат которых далеко не всегда предсказуем. Во время кризиса эта пестрота пространства максимально усиливается. Принятие себя и других, отвержение и отталкивание разгораются все ярче.

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

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

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

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

Переживая кризис, мы осознаем, что не умеем держать дистанцию, что попадаем в ненужные зависимости, что вообще с нашими границами что-то не так. Человек, не видящий в партнере по общению отдельной, независимой от него ценности, считающий собственную автономию более значимой, может унижать опекой, закабалить заботой, то есть лишать партнера свободы.

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

метеоцентра. Окружающая действительность проявляет полное неуважение к нашим намерениям.

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

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

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

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

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

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

Время жизненного мира

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

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

Чтобы изменяться, человеку важно видеть и пройденный путь, и перспективы, которые его ждут за ближайшим поворотом. Ему важно оценивать и то, чего он достиг, что успел сделать, и то, о чем мечтает, чего ждет, что планирует. Аппетиты, притязания, желания зависят от скорости и качества движения по жизненному пути.

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

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

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

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

«...Настоящее существует в той мере, в какой мы его воспринимаем, то есть в той мере, в какой человек его выдумывает. Поэтому жить означает на каждом шагу творить, выдумывать жизнь, рассказывать ее самому себе. Поэтому реальность – не более чем чей-то рассказ, и если рассказчик исчезнет, то и реальность исчезнет вместе с ним. Весь мир зависит от этого рассказчика. Реальность существует постольку, поскольку ее кто-то описывает. Мы постоянно придумываем настоящее и уж тем более прошлое» – так точно подмечает современный романист и мыслитель Хавьер Серкас (с. 248).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ные воспоминания или плохие предчувствия, что обычно происходит во время кризиса. Такая сбалансированная во времени личность открыта миру со всеми его неожиданностями.

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

Психологическое время сосредоточивает в себе, аккумулирует наше небезразличие, нашу пристрастность по отношению к тому, что с нами происходит. У каждого свой масштаб, сквозь который проглядывает повседневность. Каждого ограничивают и окрыляют чисто индивидуальными горизонтами – возрастными, гендерными, темпераментными, коммуникативными.

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

Каждый знает из собственного опыта, как психологическое время искажает реальность, окрашивая ее в светлые или темные тона, предлагая нам то розовые, то черные очки. Никогда не будучи нейтральным, психологическое время пристрастно отражает прошлое, настоящее и будущее, делая акцент на одном из них в соответствии с актуальным состоянием человека, его желаниями и стремлениями.

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

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

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

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

Подчинять жизнь какому-то одному, отдельному ритму практически невозможно. Разное время – время культуры, к которой принадлежим, и время семьи, поколения, государства, религии – порождает разную музыку: нам слышатся одни диссонансы, если мы переживаем кризис, или наоборот, звуки льются мелодично, создавая новую гармонию, когда кризис преодолевается. Вспоминая позже о пережитом, мы не видим жесткой траектории своего движения, а рассматриваем разные варианты, многочисленные черновики, удачные и непродуктивные импровизации.

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

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

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

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

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

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

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

Итак, психологический возраст – это наши переживания по поводу своего настоящего, паспортного возраста. Это наше отношение к тому, сколько нам лет исполнилось.

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

Психологический возраст – это не возраст нашего организма. Он редко полностью и надолго совпадает с возрастом биологическим. И это совсем не обязательно возраст наших

ровесников, одноклассников, соучеников по университету. В очень индивидуальном психологическом возрасте отражается отношение человека к себе, своей реализованности, удовлетворенность собой на разных отрезках жизненного пути.

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

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

Ее юность как-то пронеслась мимо из-за стремительного карьерного старта, необходимости много работать и параллельно учиться. И тогда потребность хотя бы редуцированно, сокращенно пережить легкомысленное юношеское транжирство по отношению к времени жизни остается заторможенной, неудовлетворенной. Просыпаясь, актуализируясь, эта потребность может становиться помехой на более поздних возрастных этапах.

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

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

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

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

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

Как долго длится настоящее, не становясь прошлым? Для кого-то – часы, даже минуты. Такое стремительное настоящее быстро переходит в прошлое, в котором, кажется, уже ничего нельзя изменить. А для кого-то настоящее длится месяцы, даже годы. Их неспешное настоя-

щее определяется тем, что практически одинаково значимо происходящее сегодня, завтра или послезавтра.

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

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

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

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

Зачем мы это делаем? Прежде всего – чтобы заполнить свое время чем-то новым, интересным, важным, чтобы таким способом ускорить его, сдвинуть с мертвой точки. Чтобы большей стала вероятность каких-то новых впечатлений и событий. Ведь человек, пока он развивается, не может стоять на месте. И утрата его психологическим временем целеустремленности является одним из предвестников будущего кризиса.

Что дает человеку кризис?

– Так в чем все-таки суть рассказа? – спросила меня тогда Сумирэ.
– Быть внимательным – вот в чем... Не судить обо всем заранее, злобно бубня себе под нос «Это будет так, а то – этак». В любой ситуации нужно просто вслушиваться в то, что тебя окружает, – непредвзято, искренне, а еще – держать душу и мысли нараспашку.
Х. Мураками

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

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

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

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

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

Когда возникает кризис, привычный жизненный мир стремительно рушится. Оказавшись среди его обломков, человек вынужден искать причины своей жизненной катастрофы, осмысливать свою жизнь. При таком многодневном обдумывании иногда приходят странные открытия. Оказывается, то, вокруг чего недавно была сосредоточена вся активность, теперь воспринимается как никому не нужная суeta, а то, о чем раньше вроде бы вообще не думалось, постепенно превращается в настоящий смысл существования.

Именно кризис со всей его болезненностью настойчиво требует от нас развернутого, аргументированного, взвешенного решения задачи о смысле. Задачи всякий раз новой и запредельно сложной. Задачи, решение которой только и может вернуть нас на магистраль разви-

тия или помочь открыть новый путь. Но такой благополучный исход требует времени, поэтому кризис никогда не проходит быстро.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Пережитые в прошлом кризисы требовали от вас свежего взгляда на все, что происходило в вашей жизни, новых прозрений, и это давало возможность креативно, новаторски, творчески решить накопившиеся проблемы.

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

И, наконец, удачно пройденные кризисы всегда приводили вас к большему принятию реальности своей жизни со всеми ее возможностями и ограничениями. Пережив и преодолев кризисные испытания, вы отказывались от иллюзий насчет себя, своего характера, взаимоотношений. Вы снимали розовые или черные очки, чтобы увидеть все вокруг таким, какое оно

есть. Вам удавалось принять свои недостатки, ошибки, просчеты, не отказываясь от любви к себе и веры в собственные возможности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Во время кризиса мы как бы просыпаемся от повседневной спячки и становимся особенно внимательными, чуткими к происходящему, чувствительными к тем, кто нас окружает, к их попыткам контролировать, манипулировать, подталкивать или поддерживать. Даже не очень интенсивный раздражитель типа телефонного звонка, в котором нас шокирует интонация говорящего, теперь может стать по-настоящему значимым и способен вызвать новое осмысление отношений, их кардинальную переоценку.

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

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

Интенсивный диалог не замолкает и тогда, когда мы совсем одни. Фраза, сказанная героем фильма, строчка, прочитанная в книге, чутко воспринимаются нами в контексте переживаемого кризиса, иногда очень помогая новым переосмыслениям. Во время непрекращающейся внутренней работы даже рекламный слоган или листок отрывного календаря вдруг оказываются носителями важной информации. Так потихоньку удастся увидеть происходящее под иным углом, новыми глазами посмотреть на свое прошлое, что даст возможность совсем иначе представить желаемое будущее.

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

Глава 2

Ранние детские кризисы во взрослой жизни

*...Люди не рождаются биологическим способом, а только проходя
путь, становятся или не становятся людьми.*
М. К. Мамардашвили

Психологическая помощь беременным женщинам

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

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

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

В помощи близких нередко нуждаются и уже беременные женщины, и те, кто долго надеется забеременеть, но по разным причинам не может. Особенно много проблем возникает у тех, кто впервые вынашивает ребенка. Все женщины по-разному воспринимают беременность, с разной успешностью готовятся к принятию новой для себя роли матери.

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

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

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

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

А ведь надо еще быть готовой к тому, что разные эмоциональные состояния могут меняться на протяжении всей беременности, колеблясь в диапазоне от полной безмятежности до выраженной тревоги, от тихой радости до глухого раздражения, от выраженной потребности в общении до отвержения окружающих и желания одиночества.

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

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

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

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

Психологическое пространство обновляется, готовясь к появлению новой, самой значимой привязанности. Возможно, некие дружеские связи еще восстановятся позже, а сейчас важно прислушиваться к собственной интуиции и устанавливать для себя такой режим общения, который нравится.

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

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

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

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

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

Разумеется, так случается, когда беременность нежеланна. Когда о ней узнают с большим опозданием, развитие позитивных чувств к ребенку оказывается проблематичным. Вместо естественной привязанности иногда даже может появиться желание уничтожить собственного ребенка. Такое желание обычно не осознается в полной мере, отрицается, поскольку вызывает сильное чувство вины.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Нередкими в семьях их родителей и бабушек-дедушек были скандалы, разводы, проявления физического насилия. Эмоционально-отстраненные женщины вырастают из тех, кого в

детстве отдавали на воспитание родственникам, соседям, даже в детские дома. Они, как правило, не помнят особого тепла, терпения, ласки со стороны отца и матери в свой адрес.

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

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

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

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

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

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

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

Некоторые женщины вслух декларируют, что их желание иметь детей продуманно и обоснованно, но это вовсе не значит, что они на самом деле хотят на данном жизненном этапе подвергнуть себя такому испытанию, так круто изменить свою жизнь.

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

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

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

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

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

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

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

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

Некоторым беременным обязательно надо быть лучшей пациенткой у врача, немедленно выполнять и перевыполнять все его рекомендации, вовремя проходить все обязательные и необязательные обследования. Если вы узнаете себя, то сознайтесь, не напрягает ли вас подобный способ жизни? Не лишает ли такого желанного умиротворения? Ведь ваше настроение и самочувствие чуть ли не полностью зависят от результатов многочисленных анализов, противоречивых мнений специалистов, знакомых, коллег.

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

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

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

Понимая, что подобные настроения вредны и для вас, и для ребенка, попробуйте помочь себе сами. Вслушайтесь в себя. Приглядитесь к своему состоянию. Оно уникально и самоценно. Никто не может его у вас отнять. Что бы там ни решал ваш мужчина, вы уже все решили. У вас будет ребенок, и ваша жизнь наполнится новым смыслом.

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

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

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

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

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

Вам крайне необходимо, чтобы вас выслушали. Внимательно и терпеливо. Пусть даже вы не услышите никаких особенных рекомендаций или советов. Настоящее участие и сопереживание поможет вам высказать все опасения, которые приходят в голову. Быть услышанной и понятой – уже большое облегчение.

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

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

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

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

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

Вы познакомитесь с другими будущими мамами, послушаете, как они говорят о своих радостных ожиданиях, о том, как с первых дней общаются со своим ребенком. Для вас будет

важно услышать, как они преодолевают свои временные недуги, как им помогают мужья, как здорово это сказывается на взаимоотношениях.

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

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

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

Вы научитесь успокаивать себя, частично, а иногда и полностью снимать боль за счет удобной позы, правильного дыхания, присутствия рядом близкого человека. Все эти знания и навыки дадут вам силы не растеряться, не утратить самоконтроль, а, наоборот, найти внутренние ресурсы для поддержки своего ребенка в ходе родов.

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

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

Кризис рождения как кризис семьи

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

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

Главным новообразованием, возникающим после завершения кризиса, становится формирование индивидуальной жизни маленького существа. Это происходит далеко не одномоментно. На протяжении длительного периода ребенок остается в очень тесном взаимодействии с самым близким взрослым.

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

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

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

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

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

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

Некоторые психологи утверждают, что люди, появившиеся на свет с помощью кесарева сечения, не настолько готовы к жизненным переменам, как те, кто родился естественным

путем. Им не хватает выносливости в борьбе с трудностями. Они ожидают от окружающих намного больше того, что те в состоянии им дать. Весь мир для них остается похожим на живительную, питательную среду материнской утробы, надежно оберегающей и постоянно обеспечивающей всем необходимым.

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

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

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

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

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

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

Непрофессиональные, дилетантские попытки индивидуальной и групповой работы с кризисом рождения, ставшие в последнее время, к сожалению, довольно распространенным явлением, очень небезопасны. Психолог, работающий в этом ключе, обязательно должен иметь специальную подготовку, которая не сводится просто к участию в подобных группах или прослушиванию нескольких лекций. В противном случае данный непростой метод способен принести клиенту ощутимый вред, сказаться на его здоровье.

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

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

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

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

Никто не оказывается вне этого кризиса: ни мама, ни папа, ни сестры и братья новорожденного, ни старшее поколение – бабушки и дедушки. Каждый в разной степени готов к своему новому статусу, новым нагрузкам и переживаниям. Формируя свое особое отношение к младенцу, каждый ощущает, насколько ему легко или трудно отказаться от некоторых привычек, поступиться удобствами, а главное – перетерпеть временные сложности во взаимоотношениях с самыми близкими.

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

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

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

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

Первый сложный жизненный выбор возникает перед молодыми супругами, когда они должны решить: беременеть или подождать, рожать или не рожать. Всегда есть аргументы за и против. Иногда материальные проблемы, состояние здоровья или профессиональные притязания могут перевесить такое естественное желание иметь сына или дочь, состояться в роли родителей, попытаться сделать своего ребенка счастливым. А бывает, что все происходит неожиданно, случайно, и будущим родителям требуется только принять ход события.

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

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

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

Неосознаваемые, нередко замаскированные под профессиональные и экономические притязания страхи взрослых, не готовых стать родителями, обычно имеют предпосылки в их собственном детстве. Когда-то им было очень одиноко и тоскливо: их не понимали, не слышали, не видели, ими не занимались старшие, их отвергали, игнорировали, унижали, наказывали. И теперь, на пороге собственного родительства, такие молодые люди погружаются в немотивированную тревогу, ощущают чрезмерное напряжение, опасность.

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

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

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

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

Нужно ли вообще планировать рождение детей? В каждой культуре доминирует на этот счет своя мотивация. Традиционные общества воспринимают появление детей как увеличение гарантий на будущее, обеспечение собственной старости, надежное продолжение семейного дела. Соответственно, чем больше будет детей, тем лучше. Если же в семье на протяжении нескольких лет детей почему-то нет, в таком обществе приветствуется смена партнера, создание новой семьи, которая бы обеспечила продолжение рода.

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

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

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

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

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

Молодой женщине, решившейся рожать, иногда начинает казаться, что она не оправдает ожиданий любимого мужа, не сможет стать хорошей матерью. Она огорчается, что друзья,

коллеги, родственники, ровесницы, посторонние мужчины теперь иначе к ней относятся. Уже никто не пытается познакомиться на улице. Некоторые из подруг явно жалеют, а некоторые – завидуют. На работе кто-то ее не понимает, даже осуждает, а кто-то не готов к изменениям ее привычек, желаний, способов проводить свободное время.

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

Повышенная ответственность за будущее семьи, лежащая на одних плечах, воспринимается особенно молодыми отцами как чрезмерная тяжесть. Некоторым мужчинам вообще трудно представить себя в роли отца, и они не знают, смогут ли стать хорошими, любящими родителями, будут ли дети им доверять, любить их.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Уже через несколько часов после рождения ребенка его мать и отец, если он присутствует, создают очень значимую эмоциональную связь, получившую даже специальное название «бондинг». Имеется в виду тесный физический контакт, покачивание ребенка, первые ласковые, теплые слова – все это создает такую желанную для всех присутствующих, включая малыша, атмосферу покоя, защищенности, доверия. Эти самые ранние контакты одинаково важны как для успешного развития ребенка, так и для появления родительских чувств.

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

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

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.