

Встреча

Мужество быть собой

У каждого человека три характера: тот, который ему приписывают, тот, который он сам себе приписывает, и, наконец, тот, который есть в действительности.
Виктор Гюго.

Письмо Инны:

«Здравствуйте. Мне очень нужна Ваша помощь. Расскажу ситуацию. На человека, который является самым дорогим в моей жизни, я иногда начинаю сердиться, злюсь абсолютно без повода. А потом, спустя день-два, очень об этом жалею. Меня выводит из равновесия отсутствие его заботы обо мне. Как бы мне тяжело ни было, он никогда не говорит о том, что готов помочь мне, поддержать, и никак самой заботы и помощи не проявляет. А я ему не могу признаться открыто, что больше всего на свете жду этого, мечтаю об этом. В результате у нас в семье ситуация такая: я демонстрирую абсолютный успех, силу и счастье, а на самом деле страдаю от переживаний и разочарований (мы вместе уже 4 года). Наверное, вся проблема в том, что открыто я не показываю, чего жду от него и как на него обижаюсь, когда чувствую безразличие. Злюсь, раздражаюсь, что он никак по отношению ко мне себя не проявляет. Но зато я очень глубоко переживаю все наедине сама с собой, плачу. Как нам начать более близко, по-человечески жить и общаться? Как мне научиться контролировать себя, чтобы сохранить наши отношения?»

Здравствуй, Инна!

Мы внимательно прочитали твоё письмо, в котором ты описываешь трудности взаимоотношений с мужем. Первое, на что мы обратили внимание, это эпитеты, которыми ты характеризуюешь его действия: «выводит», «не говорит», «не проявляет». Неужели такой узкий репертуар поступков у человека, с которым ты решила жить на протяжении жизни? Почему ты живешь с ним на протяжении четырех лет? Почему ты готова «научиться контролировать себя», чтобы «начать более близко, по-человечески жить и общаться», «сохра-



**Наталья
Леонидовна
ПУЗИРЕВИЧ,**
кандидат психологических наук.



**Татьяна
Николаевна
ПОЛУЯНОВА,**
зав. лабораторией
клинической психологии
и психологического
консультирования
БГПУ им. М. Танка

нить отношения»? Ответ на все эти вопросы ты сама даешь в начале письма: твой муж — «самый дорогой» для тебя человек. Если это действительно так, почему ты совсем не уделяешь внимания его достоинству? Почему вскользь, почти незаметно сообщаем нам о таком огромном счастье — иметь близкого, родного, любимого человека?

Все дело в том, Инна, что ты не замечаешь ничего положительного, что происходит в твоей семье: как меняются ценности, как развиваются отношения, как наполняются новым содержанием семейные роли. Ты слишком занята проблемами, препятствиями, трудностями. Такое одностороннее негативное видение происходящего активизирует у тебя стремление избегать, контролировать, защищаться. Однако подобные действия приносят пользу только

Число людей, которые себя погубили, куда значительнее, нежели число погубленных другими.

Джон Леббок.

тогда, когда что-то угрожает нашей жизни. В твоём случае есть лишь одна угроза: утрата иллюзии страдания и обретение семейного счастья. Поэтому, если ты хочешь стать счастливой, давай будем вместе искать ответ на вопрос: что делать?

Шаг 1. Для начала разберемся с понятием «иллюзия страдания»: что оно обозначает и каким образом влияет на твою жизнь?

Страдание — это состояние болезни, горечи, печали, страха, тревоги. Однако ни об одном из перечисленных состояний ты ничего не рассказываешь. Напротив, ты признаешь, что испытываешь негативные эмоции «иногда... абсолютно без повода». Следовательно, в твоём случае речь идет не о страдании, а об иллюзии страдания.

Иллюзия страдания — это состояние, в котором человек ощущает себя «жертвой жизни»: недолюбленным, ненужным, оставленным без

должного внимания, одиноким. Содержание твоего письма именно такой тебя и показывает. Ты пишешь, что твой муж «никогда не говорит о том, что готов помочь, поддержать, и никак этой самой заботы и помощи не проявляет». Возникает вопрос: почему же ты не просишь его о помощи? Неужели ты надеешься, что по внешне демонстрируемому тобой «абсолютному успеху, силе и счастью» он сам догадается о твоих желаниях, потребностях? А может быть, тебе выгодно, чтобы он ни о чем не догадался? Ведь если он догадается, то как любящий человек обязательно совершит что-то позитивное, что разрушит твою роль жертвы, поставит под сомнение твоё «нечеловеческое страдание», в которое ты уже привыкла верить. И чем больше веришь, тем больше страдаешь.

Ты пишешь, Инна, что, «как бы тяжело ни было», ты не можешь (или не хочешь?) «признаться открыто», что тебе нужна помощь. Попробуй ответить себе на вопрос: что тебе так мешает просить помощи у собственного мужа? Или: как так случилось, что тебе

легче обижаться, злиться, раздражаться и плакать, чем спокойно и сразу сказать мужу о своих желаниях и потребностях? Подумай, действительно ли ты нуждаешься в помощи? Если твой ответ на данный вопрос положительный, то ты должна знать, что сможешь получить помощь только в том случае, если попросишь тебе помочь, поскольку мужской взгляд на вещи примерно следующий: «Если она не просит, значит, ей не нужно».

Запомни, Инна: чтобы получать помощь, недостаточно выглядеть несчастной, слабой, быть неудачницей, вызывая жалость своим внешним видом. — необходимо обучиться искусству просить, а не требовать, и говорить о своих потребностях прямо и открыто, без обид и претензий. Если ты не умеешь просить (скорее всего, так и есть), тогда у тебя вряд ли получится с первого раза выразить просьбу с нужной интонацией. Потребуется тренировка и наблюдение за тем, как это делают другие люди, например твои друзья, сотрудники или даже посторонние люди.

Шаг 2. Подумай, для чего тебе нужна иллюзия страдания. Из твоего письма видно, что ты пытаешься использовать свое страдание в качестве средства борьбы за «поддержку», «заботу» и «помощь» со стороны мужа, за ведущее место в семейных отношениях, поскольку, по сложившейся традиции, все мы время от времени говорим: «Хорошо — и хорошо, займемся тем, что плохо». В результате семейные отношения превращаются в серию сражений в пользу одного из противников. Только в твоём случае, поскольку семья существует уже 4 года, проигравший не один, а двое — и ты, и твой муж теряете радость познания, принятия и поддержки друг друга. Может быть, самое время перестать защищаться от отношений и стать их полноценным участником, наслаждаться возможностью быть вместе?

Мы постоянно требуем, чтобы нас любили, и боимся быть отвергнутыми.

Фредерик Пёрлз.



Люди всегда сваливают вину на силу обстоятельств. Я не верю в силу обстоятельств. В этом мире добиваются успеха только те, кто ищет нужные ему условия и, если не находит, создает их сам.

Бернард Шоу.

Подумай, в каком качестве ты хочешь быть нужной своему мужу. С каким человеком ты сама хотела бы быть рядом, кому ты готова помочь: тому, кто тебя обвиняет, критикует, контролирует, или тому, кто тебя поддерживает, принимает, понимает? Поскольку базовыми для человека являются потребности в безопасности и принятии, то, очевидно, тебе более интересны люди, которые излучают оптимизм и внутреннюю силу, которые способны дать поддержку и понимание. Такой же выбор сделал бы любой человек, в том числе твой муж. Возможно, он также нуждается в твоей поддержке и участии, с нетерпением ждет от тебя конструктивных, решительных действий. Получается, что вы нужны друг другу сильными, целеустремленными, оптимистичными.

Ты очень активный человек, Инна, о чем свидетельствует твоя готовность измениться, чтобы сохранить семью. Однако под влиянием иллюзии страдания ты можешь превратиться в человека пассивного и бездейственного, поступки которого будут ограничиваться состраданием к самой себе. Неужели ты готова продолжать страдать и тем самым разрушать счастливую семейную жизнь? Если твой ответ отрицательный, то самое время задать себе вопрос: «Зачем я страдаю?» Поверь, вряд ли тебе удастся обнаружить цель или глубокий смысл твоего страдания. Получается, что это абсурдное, пустое занятие, которое забирает у тебя и твоего мужа время жизни — время ваших общих планов, достижений, перспектив.

Самое время, Инна, начать совместное движение навстречу друг другу. Прояви инициативу, покажи мужу, какой значитель-

На самом деле очень любопытно, что мы так редко задумываемся о том, что мы обязаны заботиться о своем счастье, о том, чтобы быть радостными ради счастья других людей. А ведь это такая простая обязанность!

Маргарет Дилэнд.

ный вклад ты способна привнести в вашу семью, как много он приобрел с твоим появлением в его жизни. Поверь, очень скоро ты начнешь замечать ответные шаги со стороны мужа, который поможет тебе найти и сохранить позитивные стороны ваших семейных отношений.

Шаг 3. Чтобы увидеть общее в семейных отношениях, надо принять, что и муж, и жена — самодостаточные, уникальные и неповторимые личности. Однако, Инна, твое страдание — это способ ощутить только твою индивидуальность, исключительность, противопоставленность «несправедливым» людям и миру. Муж рассматривается тобой как внешний наблюдатель, который должен выявлять, фиксировать и предупреждать все твои негативные переживания, присутствовать при твоих попытках обрести с помощью страдания счастливую жизнь. Однако он тоже человек, который так же, как и ты, хочет быть счастливым.

Вера в существование на свете других людей, кроме себя, и есть любовь.

Симона Вайль.

В твоем письме образ «самого дорогого» человека представлен поверхностно, фрагментарно. Создается впечатление, что ты живешь сама по себе или, точнее, с воображаемым ДРУГИМ человеком, который почему-то не соответствует всем твоим ожиданиям, желаниям. Чтобы подтвердить или опровергнуть наши слова, обрати внимание на соотношение в тексте твоего письма местоимений «я (мне)», «он (ему)», «мы (нам)». Ты увидишь, что это соотношение 11 : 3 : 1, т. е. 11 раз ты упомянула себя, 3 раза — своего мужа и только 1 раз употребила местоимение «мы».

Полученные данные показывают, что ты, Инна, не признаешь, что твой муж — это ДРУГОЙ человек, у которого есть свой жизненный опыт, свое отношение к жизни. Ты ждешь, что он поймет и поддержит тебя, согласит-

ся с тобой, посочувствует тебе. Ты надеешься, что он вкладывает такой же смысл в произносимые слова, думает и воспринимает все так же, как и ты, причем без единой внешней подсказки с твоей стороны. Однако это величайшее заблуждение. Иначе как ты объяснишь отмеченное в твоем письме «чувство безразличия» мужа, отсутствие с его стороны решительных действий в твой адрес, в то время как ты только об этом и мечтаешь?

На самом деле мы не знаем истинных причин поведения других людей, мы не знаем, почему они думают так, как думают, а главное, мы не знаем, что они в действительности чувствуют. Мы лишь строим предположения исходя из нашего представления о них по внешнему облику, по манере себя вести. Может быть, Инна, «отстраненность» твоего мужа — это его попытка дать тебе возможность испытать чувство искренней заинтересованности в нем как в личности, определиться со стилем семейной жизни, поразмышлять над тем, какой ты хочешь видеть вашу семью. А может быть, в силу мужской психологии рациональное восприятие реальности для твоего мужа привычнее, понятнее и важнее, чем эмоциональное. Самое главное для тебя сейчас — это понимание того, что муж проживает свою, а не твою жизнь, приобретает свой собственный жизненный опыт. Вот почему ты, наверное, сама не раз замечала, что даже в сходных обстоятельствах он реагирует как-то по-своему, не так, как ты. Вот почему в вашей семейной жизни, возможно, были ситуации, когда и ты, и твой муж говорили об одном и том же, но разными словами.

Тебе, Инна, необходимо научиться быть адекватной твоей семейной ситуации: начать разговаривать с мужем и перестать решать за него, что и почему он подумал или не подумал, сделал или не сделал. Лучше спросить, узнать, попытаться войти в его положение. Тогда не придется постоянно находиться «наедине с самой собой».

Ты меняешься с возрастом, с опытом, в зависимости от ситуации. Может быть, стоит признать право твоего мужа быть

ДРУГИМ, иметь свои переживания, свои мысли и свое восприятие происходящего? Позволь ему быть другим, ты начнешь чувствовать собственную индивидуальность, научишься мужеству быть самой собой и обрести подлинное семейное счастье.

Знание, что существует человек, с которым ты чувствуешь взаимопонимание, несмотря на различие в выражении мыслей, может превратить землю в цветущий сад.

Иоганн Вольфганг Гёте.

Шаг 4. Каждый человек обладает способностью к выживанию, к самовосстановлению. Давай проанализируем те действия, которые ты предпринимала, чтобы самостоятельно справиться со своей проблемой. Ты пишешь: «начинаю сердиться», «злюсь», «жалую», «не могу признаться», «жду», «мечтаю», «демонстрирую», «страдаю», «не показываю», «обижаюсь», «чувствую безразличие», «раздражаюсь», «переживаю», «плачу». То есть основными источниками твоего реагирования на сложившуюся ситуацию являются эмоции и воображение. Причем речь идет об интенсивных отрицательных эмоциях и ожидании негативных поступков мужа. Возникает вопрос: как твой муж может реагировать на такое количество «минусов», присутствующих в вашей совместной жизни? Вариант первый: он может начать соответствовать твоим ожиданиям, что вполне логично. Вариант второй: он может занять стратегическую позицию (переждать, перетерпеть, перестать реагировать на твои пессимистические, неконструктивные действия, чтобы сохранить семью). Подумай, возможно, по этой причине он мало реагирует на твою, пусть даже скрытую впечатлительность и мечтательность, проявляет, как ты пишешь, «безразличие».

Итак, результатом твоего увлечения отрицательными эмоциями и негативными представлениями стало одиночество рядом с «самым дорогим в жизни» человеком. Получается, что все, что ты, Инна, предпринимала с надеждой на пользу делу, привело к абсолютно противоположному эффекту. Это связано с отсутствием у тебя умения оценивать свои результаты по достоинству.

Попробуй провести (вначале самостоятельно, а затем вместе с мужем) «инвен-



таризацию» всего положительного и всего отрицательного, что есть в ваших семейных отношениях. Затем попытайтесь найти положительное в отрицательном. Ты увидишь, что любая ситуация имеет много позитивного — она дает новый жизненный опыт, делает нас мудрее, сильнее. Поэтому очень хорошо, что ситуации бывают разные, ведь благодаря их неопределенности и непредсказуемости мы получаем возможность встречаться с уникальными людьми, переживать настоящие эмоции и познавать реальную жизнь во всех ее проявлениях.

Шаг 5. За страданиями всегда что-то стоит. Как правило, это страх, глупость или боль. Как вытекает из твоего

письма, ты, Инна, потакаешь своим страхам — боишься остаться в одиночестве, получить отказ на просьбу о помощи; ты избегаешь осознания своих ошибочных мыслей и неоправданных поступков; ты пытаешься переложить вину за качество собственной жизни на мужа, думая, что это избавит тебя от страданий, но тем самым только усиливаешь свою душевную боль. Создается впечатление, что ты руководствуешься принципом: «У меня все плохо, а дальше будет еще хуже». Подумай, насколько такой негативный принцип соответствует действительности. Воспользуйся уже знакомым тебе приемом переформулирования и замени негативный принцип на позитивный: «У меня все хорошо, а дальше будет еще лучше».

Теперь сравни: какой жизненный девиз перспективнее? С каким жить легче? Если хочешь, чтобы твой взгляд на жизнь стал оптимистичнее, перестань использовать слово «проблема». В нашей жизни есть трудности, препятствия, обстоятельства, наконец, задачи, которые

Величайшая слава не в том, чтобы никогда не ошибаться, но в том, чтобы уметь подняться всякий раз, когда падаешь.

Конфуций.

Я знаю все, но только не себя.

Франсуа Вийон.

можно и нужно решать. Однако это не значит, что с их появлением приходит «конец счастливой жизни», скорее, они являются сигналом о наступлении нового этапа, выхода на новый уровень отношений.

Жалуясь на жизнь, подумайте о тех, кто рано из нее ушел... Жалуясь на мужа, представьте, сколько девушек мечтают выйти замуж... Жалуясь на своих непослушных детей, подумайте о тех, кто каждый день просит Бога об их появлении... Цените то, что имеете!

А сейчас мы хотим обратиться не только к тебе, Инна, но и к твоему мужу. Попробуйте в течение ближайших трех дней как можно чаще говорить о том, как вы относитесь друг другу. Если любите — говорите, что любите. Это ведь так просто сказать: «Я тебя люблю». И тогда вы поймете простую истину: зачем выискивать отношения, если в вашей жизни есть самое важное, самое ценное — любовь? Научитесь говорить на «общем языке» — языке доверия, любви и взаимопонимания. Научитесь принимать и ценить уникальность друг друга. Скорректируйте свои ожидания, приблизив их к реальности, — и вы будете счастливы!

Итак, решение о том, быть или не быть вашей семье, принимать только вам. У тебя, Инна, как и у твоего мужа, есть право выбора и ответственность за его последствия. Принимая решение, помни, что самое главное в любой жизненной ситуации — мужество быть собой, т. е. способность найти в себе и раскрыть для значимого ДРУГОГО свой потенциал, а затем, через диалог и взаимодействие с ним, через его восприятие тебя, познать и обрести себя подлинную.

Семья — это сложная, каждодневная работа, в которую нужно постоянно инвестировать любовь, доверие, взаимопонимание. Причем одновременно с двух сторон. Поговорите с мужем, расскажите друг другу о том, какая она, ваша совместная жизнь, какими вы видите ее перспективы. Вы поймете, что по многим позициям вы совпадаете, и начнете более бережно относиться к семейным отношениям. Помните: семейная жизнь — это не «одиночное катание», где каждый сам за себя. Это «парное катание», «вальс». Когда вы вместе, вы становитесь вдвое сильнее, вдвое мудрее и вдвое счастливее.

Удачи вам!

Уважаемые коллеги! В профессиональной деятельности практических психологов и социальных работников бывают сложные ситуации, которые не всегда есть с кем обсудить. В предлагаемой рубрике мы будем печатать материалы, содержащие опыт многолетней практической работы в области психологической диагностики и психологической и педагогической помощи.

Какие это будут материалы, какие проблемы они будут затрагивать — зависит от вас, наши дорогие читатели! Ждем от вас запросов на помощь в решении ваших профессиональных проблем.

Пишите нам по адресу: dialog_psp@mail.ru.

Квалифицированные специалисты всегда готовы к диалогу.

Оценка безопасного и рискованного поведения: практические рекомендации

В статье рассматриваются основные принципы количественной оценки безопасного и рискованного поведения. Описываются факторы, способные повлиять на точность и правдивость ответов респондентов. Приводятся рекомендации по разработке опросников для исследования поведения.

Basic principles of the quantitative assessment of safety and risk behavior are considered. Factors that may affect the accuracy and truthfulness of responses are described. Recommendations for the developments of behavior survey are proposed.

Одним из важных направлений психологической практики является профилактика рискованного и стимуляция безопасного поведения. К сожалению, принципы оценки этих видов поведения в литературе практически не рассматриваются, не приводятся и конкретные методики. В результате оценить продуктивность своей работы психологу порой бывает сложно. Специалисты полагают, что более целесообразной будет разработка собственного инструментария (при оценке эффективности какой-либо оригинальной программы, тренинга или при изучении специфической группы воздействия, например школьников определенного возраста, рабочих определенного цеха и т. п.), а не использование готовых методик [6].

В статье рассматривается процедура создания подобных опросников.



Юлия Геннадьевна ФРОЛОВА,
кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии БГУ

