

ЦЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

Учебные материалы

Рассматриваются такие проблемы современного общества, как депрессия, одиночество, утрата смысла жизни, замена многих духовных ценностей материальными. Читателю предложено взглянуть на непростое понятие «ценность жизни» с философской и психологической точек зрения. Представлены примеры жизненных ситуаций, притчи, мнения философов и писателей разных эпох.

ВВЕДЕНИЕ

Что заставляет нас задумываться о ценности жизни?

Фраза «депрессия — болезнь века» известна каждому. Если в 50-х годах XX века количество людей, страдавших от депрессии, составляло лишь 2—5 %, то к 1990 году, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), депрессия занимала уже четвертое место среди болезней, приводящих к инвалидности. Прогнозируется, что к 2020 году психические заболевания станут основными причинами инвалидизации населения планеты. Меняются возрастные рамки депрессии: если еще недавно пик заболеваний депрессией приходился на возраст между 30 и 40 годами, то сегодня ею страдают люди до 25 лет. По статистике из-за депрессии, сопровождающейся апатией, потерей смысла жизни, болезненными чувствами никчемности, безразличия, теряют работоспособность до 200 млн специалистов в год. Такая резкая динамика позволяет некоторым авторам говорить о «большой эпидемии депрессий».

Каковы причины этой эпидемии? Что произошло с человечеством за последние полвека? Да, оно прошло большой путь в своем научно-техническом развитии. Наши возможности по удовлетворению материальных потребностей растут постоянно. Чуть ли не каждый день появляются новые товары и услуги, призванные составить счастье давно нуждавшихся в них потребителей. И действительно, без этих товаров и услуг трудно представить себе нашу жизнь. Но не иллюзия ли это? Может быть, растущие масштабы материального потребления позволяют людям уйти от проблем духовной жизни?

По словам Боба Муахэда, пастора христианской церкви в Сиэтле, современная жизнь полна горьких парадоксов. Сегодня люди больше тратят, чем когда-либо, но меньше имеют. Строят широкие автострады, но имеют узкое мировоззрение; обретают больше знаний, но выносят меньше суждений. Имеют больше благоприятных возможностей и удобств, но меньше времени.

Мы слишком мало смеемся, слишком редко любим и, наоборот, слишком сильно злимся, слишком часто ненавидим. Мы слишком много пьем и курим. У нас появилось больше экспертов в разных областях, но не стало меньше проблем. Спектр медицинских услуг расширяется, а благополучие и качество жизни снижаются. Растут тревоги и страхи, но тут на помощь приходят таблетки, помогающие радоваться без причины или хотя бы чувствовать себя спокойно, убивающие при этом в душе нечто более важное.

Мы беспокоимся о нашем телесном существовании, об уровне жизни, но не о самой жизни. Мы завоевываем и расширяем внешнее пространство Земли и Космоса, но ничтожно мало заботимся и постигаем собственное внутреннее пространство души. Мы боремся за чистоту воздуха, но загрязняем наши души. Мы способны победить атом, но не собственные предрассудки. Мы увеличили наши возможности, но редуцировали наши ценности.

Мы научились спешить, но не умеем ждать; мы планируем тысячи дел, заполняем сутки до отказа, но не умеем расслабляться; мы жаждем результата и не умеем получать удовольствие от процесса. Мы мало общаемся, мы боимся встретиться на улице соседа, наше общение становится все более формальным.

Это время крупных людей, но мелких характеров, по мнению Боба Муахэда. Это время шикарных витрин, но пустых кладовых.

Это время разводов, разломанных судеб и одиночества.

Миллионы людей в мире и в нашей стране связаны компьютерными социальными сетями. Но парадокс в том, что огромное количество контактов не только не решает проблему одиночества человека, но и усугубляет ее. Потребность в человеческом близком общении не удовлетворяется виртуальным способом.

Проблемы депрессии и одиночества проявляются в высоком уровне суицидальности. По прогнозам, в XXI веке депрессия будет убийцей номер один. По официальной статистике ежегодно около 1,1 млн человек кончают жизнь самоубийством, а количество реальных самоубийств значительно превышает официальное число — 4 млн человек. Показатель самоубийств в Республике Беларусь выше среднемирового (37 против 14 человек на 100 тыс. населения). Наша страна находится в числе первых пяти стран с наиболее высоким уровнем суицидов.

Максимум суицидальных попыток приходится на молодой возраст — 20—29 лет. Растет количество самоубийств среди подростков 16—20 лет и более младших детей, основные причины — острые конфликты с окружающими, эмоциональная неустойчивость, экстремальность, отсутствие собственного опыта и поддержки со стороны близких, желание кому-то отомстить, наказать сверстников, родителей, избежать таким страшным образом наказания родителей. Это говорит о том, что жизнь не является ценностью, а выступает всего лишь средством манипуляции в отношениях с окружающими людьми.

Авторы данного издания не ставят перед собой невыполнимую задачу наполнить значимостью каждую человеческую жизнь, но, делая акцент на актуальности этой темы, анализируют причины психологических проблем общества.

Глава 1

ФИЛОСОФИЯ ЦЕННОСТИ ЖИЗНИ

Задаваясь вопросом о ценности жизни, мы сталкиваемся с необходимостью прояснения значения самой категории «жизнь». *Каково содержание отрезка времени между датами рождения и смерти?* С древнейших времен люди пытались понять смысл своего существования. В мифологическом сознании жизнь человека растворялась в общем потоке жизни. В соответствии с фаталистическими установками человек воспринимался как органичный элемент природы и космоса, значимый не в своей отдельности, а в сопричастности единым процессам жизни природы и, следовательно, подчинялся ее циклам, законам рождения, смерти, возрождения. Поскольку боги определяли жизнь человека и только им была введена ценность человеческой жизни, то человеку ни к чему было задумываться об этом.

Гедонистические идеи, в контексте которых человек имеет природное начало, а природа является высшим авторитетом, утверждают ценность жизни как таковой. Качество жизни в рамках данной концепции определяется категориями счастья и удовольствия. Как часть природы человек имеет право на личное счастье при условии сохранения жизни в целом, первостепенной задачей человека является забота о природе, а потом уже о себе.

В средние века, когда человек стал пониматься сотворенным по образу и подобию Божьему, смысл и ценность человеческого существования соотносились не с земным, а с потусторонним бытием, где земная история человека являлась лишь подготовкой к настоящей жизни в вечности. Осуществление этого возможно было посредством христианского аскетизма и покаяния. Христианская философия утверждает ценность человека, отдельной личности посредством ее соотнесения с Абсолютной личностью, Богом. Человек является не только венцом Божьего творения, но и индивидуальностью, которая своей свободной волей определяет свою жизнь и свое бессмертие.

Рационализм, пришедший на смену средневековым воззрениям, переопределил и расширил границы свободы человека: его разум обуславливает свободный выбор суждения и поступка. Человек познает глубинные связи и всеобщие законы внешней действительности, он может планировать свои действия на основании познанной реальности, преодолевая в себе естественно-природное начало, и в этом заключается его свобода, по мнению Р. Декарта. С точки зрения И. Канта, человек, обладая разумом, должен вырываться из цепочки природных причинно-следственных связей, подчиняясь моральным законам долга и нравственности.

Б. Спиноза в своих рационалистических теориях подчеркивал, что смысл жизни человека состоит в познании и стремлении к всеобщей и безусловной истине, открытие которой обеспечивает долгую память потомков. Спиноза тем самым также апеллировал к вечности, бессознательно стараясь сохранить жизнь после смерти.

Наследием рационализма человечество пользуется по сей день в полной мере. Многие сегодня согласятся с афоризмом Жана Лабрюйера «Жизнь — трагедия для того, кто чувствует, и комедия для того, кто мыслит». Современные люди часто не доверяют собственным чувствам, бегут, защищаясь цинизмом, от тех чувств, которые доставляют им боль, страдание, непонимание окружающих. В результате чувствующая сторона души человека остается куцей, неразвитой. Стремясь избежать страданий, человек не замечает, как попадает в ловушку бесчувственности. Думающий, оценивающий, взвешивающий и опирающийся на логику человек зачастую способен лишь на кратковременную радость достижений, не будучи способным влюбляться, привязываться, любить, не замечая ежедневных мелких радостей жизни. В результате внутренний баланс между энергетическими затратами и подпиткой нарушается, человек истощается и начинает болеть психологически и соматически. Возможно, чтобы ощущать большую полноту жизни, способности, данные человеку от рождения — ощущения, мышление, интуиция и чувства, — должны работать друг на друга, поддерживать, а не контролировать и вытеснять друг друга.

По мнению Ж-Ж. Руссо, жить — значит любить, дружить и чувствовать. Чувствовать радость в простой пище, музыке, чтении книг, прогулках и даже в одиночестве. Испытывать счастье, волнение, взрываться от ярости, приходить в восторг, содрогаться от ужаса, воспламеняться страстью — все это жизнь. (Исповедь. Прогулки одинокого мечтателя. Рассуждение о науках и искусствах. Рассуждение о неравенстве. М.: АСТ, 2004). И она может подарить массу чудесных моментов радости и счастья. Необходимо только уметь находить удовольствие, вдыхая аромат

Перефразируя А. Гавальду (J'aimais), вы можете быть счастливы каждый день, каждую минуту, когда вы часами просиживаете за столом с друзьями, «перетирая» множество пустяковых тем. Когда вы наблюдаете за тем, как любимый человек читает газету, почесывается, когда вы держите его за руку, готовите ему изысканную еду, а потом поглощаете слипшиеся макароны. Когда вы насвистываете под нос бестолковые песенки, собираясь на концерт симфонической музыки. Когда вы учитесь вязать, а потом запускаете «это уродство» и забрасываете «дурацкое занятие». Когда вы перебираете платья с мыслью «нечего надеть», а потом весь день собираете комплименты за нечто вытянутое из «бабушкиного сундука». Когда, опаздывая, несетесь за автобусом, догоняете, кто-то держит вам дверь, которая в следующий момент с трудом закрывается за вашей спиной. Когда вы просыпаетесь утром от щебета птиц, завариваете восхитительный кофе и растворяетесь в окружающем, а потом вскакиваете, вспоминая о множестве предстоящих дел. Когда моете машину, ласково называя ее своей девочкой. Когда любуетесь морем, звездным небом, костром, первой весенней листвой...

цветущей вишни, свежего хлеба, глядя на падающие в свете фонаря снежинки. Рационализм вывел человека из состояния аскетизма, покаяния, подготовки к будущей вечной жизни, сделав акцент на жизни настоящей и на способности человека разумно контролировать себя и окружающую природу. Но всемогущество рациональной мысли не могло существовать вечно. Невозможность достижения безусловной истины, бессилие перед законами природы, и в первую очередь перед конечностью жизни, заставило человека обнаружить и признать ограниченность своих сил, что не могло не фрустрировать человека, не рождать в нем множество страхов и тревог.

Таким образом, девальвация идеи Бога и души, с одной стороны, разочарование в идее всемогущества познающего человека, с другой стороны, возможно, обострили экзистенциальные вопросы: в чем смысл человеческого существования? Кто я: индивидуальность с особой судьбой или человек толпы, запрограммированный культурой, социальными стереотипами и нормами? Есть ли у меня право быть собой, быть свободным? Каждый отвечает на эти вопросы самостоятельно, соотнося свой жизненный опыт с предлагаемыми обществом ценностями. Но ни одна культура, ни одно общество не может дать правильного и в равной степени приемлемого для всех ответа.

Притча о смысле жизни

Сергей Лукьяненко

Жил-был один земной юноша. Он рос обычным мальчиком, в меру умным, когда положено, шалил и смеялся, когда случалось, боялся и плакал. А когда настала его пора покидать детство, мальчик впервые подумал: а в чем он, смысл жизни?

Он был начитанным мальчиком и стал искать ответ в книгах. Те книги, что говорили — смысл жизни в том, чтобы умереть за родину или за идею, он отверг сразу. Смерть, пусть даже самая героическая, не может быть смыслом жизни.

Мальчик подумал, что смысл жизни в любви. Таких книг тоже было немало, и верить им оказалось куда легче и приятнее.

Он решил, что ему непременно надо влюбиться. Огляделся вокруг, нашел подходящую девочку и решил, что он влюблен. Может быть, мальчик хорошо умел убеждать сам себя, а может быть, пришел его час, но он действительно влюбился. И все было хорошо, пока любовь не ушла.

К тому времени мальчик уже стал юношей, но расстраивался так же искренне, как в детстве. Он решил, что это была какая-то неправильная любовь, и полюбил снова. И снова, и снова — когда любовь уходила. Он верил сам себе, когда говорил «люблю», и он не лгал. Но любовь гасла, и юноше пришлось поверить: так случается на самом деле.

Тогда юноша решил, что смысл жизни в таланте. Он стал искать талант у себя, хотя бы самый пустяковый. Ведь юноша уже знал, что настоящая любовь может разгореться от слабой искры, значит, и талант можно растить. И он нашел у себя талант, крошечное зернышко таланта и стал растить его бережно и любовно, так же, как растил в себе любовь. И у него получилось. Его полюбили за его дела, он стал нужен людям, в жизни его вновь появился смысл. Но прошло время, юноша стал взрослым мужчиной и понял, что обрел смысл своих умений, а не смысл своей жизни.

Он снова очень расстроился и удивился. Он стал искать смысл жизни в удовольствиях, но они радовали только тело и стали смыслом только для желудка. Он искал смысл жизни в Боге, но вера радовала лишь душу и лишь для нее стала смыслом. А для чего-то маленького, жалкого, наивного, что не было ни телом, ни душой, ни талантом, — вот для этого, составлявшего личность мужчины, смысла так и не было. Он попробовал все сразу: верить, любить, радоваться жизни и творить. Но смысл так и не нашелся. Более того, мужчина понял, что среди немногих людей, ищущих в жизни смысл, никто так и не смог его найти.

Человеку пришлось пройти еще много дорог. Он бросался на все, что, казалось ему, несло в себе смысл. Он пробовал воевать, пробовал строить. Он любил и ненавидел, творил и рушил. И только когда жизнь его стала клониться к закату, человек понял главную истину. Жизнь не имеет смысла. Смысл — это всегда несвобода. Смысл — это жесткие рамки, в которые мы загоняем друг друга. Говорим: смысл в деньгах. Говорим: смысл в любви. Говорим: смысл в вере. Но все это лишь рамки. В жизни нет смысла — и это ее высший смысл и высшая ценность. В жизни нет финала, к которому ты обязан прийти, и это важнее тысячи придуманных смыслов.

Каждая жизнь с позиций экзистенциализма уникальна, ценен каждый ее момент. Смысл жизни есть в каждом ее моменте и определяется только им. Абсурдно искать некие окончательные смыслы и истины о мире и человеке. Каждый человек ищет смысл своего существования, и в этом есть смысл, но никогда не довольствуется найденным и достигнутым. Жизнь — это то, что есть сейчас, в данный момент. И в каждом моменте жизни можно найти смысл и ценность. Великая наука жить счастливо состоит в том, чтобы жить только в настоящем (Пифагор). Однако лишь очень немногие живут сегодняшним днем. Большинство готовится жить позднее (Д.Свифт). Беда в том, что пока мы откладываем жизнь, она проходит (Сенека мл.). И, как сказал Б. Шоу, если когда-нибудь, гоняясь за счастьем, вы найдете его, вы, подобно старухе, искавшей свои очки, обнаружите, что счастье было все время у вас на носу.

Притча от П. Коэльо

Однажды ученик спросил Учителя:

— Учитель, в чем смысл жизни?

— Чьей? — удивился Учитель.

Ученик, немного подумав, ответил:

— Вообще. Человеческой жизни.

Учитель глубоко вздохнул, а потом сказал ученикам:

— Попробуйте ответить.

Один ученик сказал:

— Может быть, в любви?

— Неплохо, — сказал Учитель, — но неужели одной любви достаточно, чтобы на склоне лет сказать «я жил не зря»?

Тогда другой ученик сказал:

— По-моему, смысл жизни в том, чтобы оставить после себя что-то на века. Как, например, ты, Учитель!

— Ух, — улыбнулся Учитель, — если бы я знал тебя похуже, мог бы принять это за лесть. Ты хочешь сказать, что большинство людей живут зря?

Третий ученик неуверенно предположил:

— А может быть, его и не надо искать, этот самый смысл?

— Ну-ка, ну-ка, — заинтересовался Учитель, — объясни, почему ты так думаешь?

— Мне кажется, — сказал ученик, — что если задаваться этим вопросом, то, во-первых, точного и окончательного ответа все равно не найдешь, будешь все время сомневаться, а во-вторых, какой бы ты ответ ни нашел, все равно всегда найдется кто-нибудь, кто будет с ним спорить. Так вся жизнь пройдет в поисках смысла.

— То есть, что, — улыбнулся Учитель, — смысл в том, чтобы...

— Жить? — спросил ученик.

— По-моему, это — ответ! — и Учитель жестом показал, что занятие закончено.

Жизнь, которую каждый человек может наполнить своим собственным смыслом, — это и есть самая большая ценность. Необходимо уметь останавливаться в бурном потоке современной жизни, чтобы это постичь.

Множество культурных традиций связано с тем, чтобы человек оставался здоровым, поддерживал жизненные силы, справлялся с возникающими у него на пути препятствиями. Различные организующие нас внешние правила (сиеста, воскресные дни, религиозные праздники, когда действует запрет на работу, например, пасха у христиан, шабат у иудеев) заставляют замедлять свой бег, смотреть по сторонам и вглубь себя в поисках чего-то более вечного и ценного, чем ежедневная суета. Но, по мнению И. Гёте, истинный покой — это не покой среди покоя. Лишь обрета покой в движении, можно воистину постичь небесную природу. Возможно, Гёте говорил о том, что в каждый момент жизни с ее трудом, проблемами, вопросами, загадками можно достичь *душевного спокойствия, гармонии с природой и миром людей*, если человек находится в контакте со своими самостными чувствами, потребностями, стремлениями и не тратит жизнь на излишнюю суету и ненужные заботы.

С точки зрения А. Маслоу, человек не является продуктом каких-либо сил (внутренних инстинктов или внешнего окружения), он ответствен за свою судьбу и свою жизнь сам. Человек есть то, что он делает с тем, что сделали с ним (Ж. П. Сартр). Задача каждого человека состоит в том, чтобы наполнить смыслом свою жизнь в абсурдном мире. Для этого человеку дано мышление, чтобы видеть возможности, делать свободный выбор и брать ответственность за него.

Сделай так, чтобы получить то, что ты хочешь;
иначе тебе придется любить то, что ты получишь.
(Б. Шоу)

У каждого человека в жизни есть много возможностей и много путей. В процессе их выбора осуществляется становление человека. Необходимо максимально использовать свои способности и каждый момент своей жизни делать максимально насыщенным. Каждый обладает творческим потенциалом от рождения. Главные вопросы существования: кто я? каков смысл моей жизни? На них может ответить только аутентичный человек, то есть тот, кто следует своей человеческой сущности, своему призванию, кто живет своей подлинной жизнью.

То, что мы видим, зависит от того, куда мы смотрим.
(Л. Леонов)

Притча о смысле жизни

Человек подошел к дереву, вежливо пнул его ногой и попросил:

— Дерево, одолжи мне смысл жизни.

— Зачем тебе смысл моей жизни? — проснулось Дерево.

— Я запутался, блин... — сказал Человек. — Понимаешь, не знаю, куда идти, не знаю зачем. Время проходит, а я даже не знаю толком, кто я... Я устал от неопределенности, устал бояться, что сделаю что-нибудь не то, устал блуждать впотьмах, устал совершать ошибки...

— Понимаю, — сказала Дерево. — Но чем могу помочь тебе я?

— Одолжи мне свой смысл жизни, — повторил Человек. — Может, поможет...

— Хорошо, — согласилось Дерево. — Вот мой смысл жизни: расти.

— Расти? — переспросил Человек. — Просто расти? И все?

— Да, — сказала Дерево, — просто расти — и все, — и оно замолчало.

— Дерево! погоди, не засыпай! — крикнул Человек. — Объясни, что значит «просто расти»? Ведь я и так — просто расту! Вернее, — поправился он, — раньше рос, сейчас-то уже вырос...

Но Дерево не отвечало, и Человек пошел к реке.

— Река! — крикнул Человек.

— Что? — отозвалась Река.

— Одолжи мне свой смысл жизни! — попросил Человек.

— Зачем? — спросила Река. — Своего, что ли, нету?

— Нету... — опустив голову, сказал Человек.

— Вот как... — сказала Река. — Тогда ладно, слушай. Мой смысл жизни — течь.

— Течь... — повторил Человек.

— Да-да, течь, — и Река ужурчала куда-то по камням.

Решив подождать для верности, не разъяснит ли Река свою позицию, Человек лег на берегу и стал греться на солнце.

— Как дела, Человек? — спросило Солнце.

— Вообще-то не очень, — пожаловался Человек. — Смысл жизни не могу отыскать. Дерево говорит: «Расти», Река говорит: «Течь», но мне что-то расти и течь не особо хочется... Может, ты чего посоветуешь? Какой у тебя смысл жизни?

— С удовольствием, — сказала Солнце. — Мой смысл жизни — дарить свет.

— «Дарить свет», запибись! — всплеснул руками Человек. — И это все?

— Все, — подмигнуло Солнце. — А! Нет, есть еще.

— Ну-ка? — оживился Человек.

— Тепло. Дарить тепло. И свет! — напомнило Солнце и укатилось за горизонт. Стало темно.

— Краткие все, куда деваться! — возмутился Человек. — А мне-то как быть? Расти? Течь? Или, может, дарить свет? Дарить свет... Лампочку, что ли, на нос повесить и болтать? Луна! Эй, Луна-а! — воззвал Человек.

— Да? — Луна показалась из-за гребня горы и посветила поярче, чтобы разглядеть, кто тут воет.

— Какой у тебя смысл жизни? — упадническим голосом спросил Человек.

Луна помолчала и торжественно ответила:

— Ощущать пустоту.

Аж эхо по горам прокатилось. Человек уже устал удивляться ответам, но тут не мог не удивиться:

— Как можно ощущать пустоту? Это же когда ничего нет! — воскликнул он.

— А как можно не ощущать пустоту? Ведь это то, откуда берется все, — мягко возразила Луна и уплыла в небо.

Человек закрыл глаза и попытался осмыслить все, что ему было сказано. Не получилось. В голове все перемешалось. «Расти, течь, дарить свет, ощущать пустоту... Бред какой-то...» — Человек тряхнул головой и открыл глаза. Перед ним стоял ребенок.

— Здластвуй! — сказал Ребенок.

— Ты-то как тут? — испугался за Ребенка Человек. — Мамка где? И почему без штанов?

— Мамка там! — Ребенок сделал жест, каким обычно отмахиваются от комаров. — А станы я... это... потелял! Ты чего сидис? — не по годам ловко переменял он тему разговора.

Человек отнесся к ораторскому маневру младенца неодобрительно, но решил ответить (все равно ничего не поймет):

— Смысл жизни ищу...

— И сто, насол? — поинтересовался Ребенок.

— Не-а... не насол... — передразнил Человек.

— А я насол! — радостно сообщил Ребенок.

— И давно? — съязвил Человек.

— Не знаю, — сказал Ребенок.

Человек начал выходить из себя:

— Ну, и какой у тебя, о мудрейший из карапузов, бегающих ночью по лесу без порток, смысл жизни?

Но Ребенка уже и след простыл. И только из темноты донесся его переливчатый смех:

— Иг-ла-а-ать!!!

— Ах, играть! — всплеснул руками Человек. — Вот совет так совет! — раздосадованный, он бросил вслед насмешливому Ребенку пучок травы. Не попал.

Тем временем рассвело. Человеку больше не хотелось ни у кого спрашивать про смысл жизни. Он встал, отряхнул руки о штаны и пошел куда глаза глядят. Вскоре в голове возникла какая-то мелодия, и он запел. Вначале тихонько, себе под нос, а затем — громко, во весь голос. И вдруг почувствовал, как вокруг все замерло. Тогда Человек запел еще громче, еще увереннее. В своем неожиданном пении он позабыл обо всем, и так ему стало на душе хорошо, светло и радостно, что он даже не удивился, когда увидел, что само Время остановилось, позволяя звукам прекрасной мелодии течь, игриво переливаться и разрастаться, заполняя собою все вокруг...

Суть этой притчи, возможно, в том, что человек, следующий своей сущности, находящийся в контакте со своим естеством, своими вну-

Если ты чего-нибудь хочешь, вся Вселенная будет способствовать тому, чтобы желание твое сбылось.
(П. Коэльо)

тренними переживаниями, чувствами, обретает смысл жизни в каждый момент своего существования.

Но для того чтобы быть собой и идти своим путем, нужно мужество. В современном обществе люди становятся изолированными, отчужденными и отстраненными от окружающих и от самих себя. Они полагаются на общедоступные и разделяемые большинством ценности, а не на свое чувство самости, свою интуицию, свои взгляды — их часто просто нет. Это, по мнению Э. Фромма, является одним из возможных результатов внутреннего конфликта современного человека — конфликта между потребностью в свободе выбора, в автономии, индивидуальности и потребностью в установлении связей с другими людьми, в чувстве принадлежности обществу. Стремясь к личностной свободе, человек обнаруживает свою изоляцию. Страх быть инаковым, непринятым и отвергнутым окружающими людьми заставляет его подавлять индивидуальность. Кроме того, поиск собственного Я, собственных взглядов и ценностей всегда сопровождается периодами неопределенности, вызывающей психологический дискомфорт. Все это заставляет человека возвращаться к конформности, к принятию общепринятых норм.

По мнению Ж. П. Сартра, если человек получил жизнь, он ответственен за полученную свободу и актуализацию своих способностей и возможностей. Причем свобода осуществляется не благодаря познанной необходимости, а вопреки ей. Подлинная свобода возможна лишь как акт экзистенциального выбора в соответствии с собственной шкалой ценностей, как преодоление условностей, ограниченное лишь внутренним чувством ответственности. Но сегодня человек все чаще теряет свою уникальность, оказываясь пешкой в различных политических, экономических, рекламных, образовательных играх, сохраняя при этом иллюзию свободного выбора в широком спектре заманчивых предложений.

В каждом человеке есть солнце.
Только дайте ему светить.
(Сократ)

Конформизм всегда связан с завистью. «Если бы человек не знал, что есть у других, он был бы счастлив», — говорят люди. Поэтому, по мнению П.Флоренского, «лучшее лекарство от разочарований — ценить то, что имеешь».

Размышляя о смысле жизни, люди приходят к вопросу о смерти. Смерть с ее глобальной неизбежностью и случайностью способна лишить жизнь всякого смысла (с другой стороны, хрупкость жизни может повышать ее ценность и значимость для человека, если научиться ценить каждый момент жизни). Может быть, из-за того, что «бог умер», отношение к смерти как вечной жизни меняется на отношение к ней как к уходу, окончанию жизни. И тогда все многообразие человеческих ценностей и стремлений заканчивается одинаково: можно быть добрым или злым, умным или глупым, богатым или бедным — все заканчивается одинаково, смерть уравнивает всех. Она составляет глубинный смысл существования, делая абсурдными человеческие попытки противопоставить ей что-то абсолютное. Тем не менее одним из выходов преодоления страха перед смертью является стремление к вечности, уникальности, достижению и проникновению в невозможное. И чем более беспомощным и бессильным чувствует себя в глубине души человек, тем сложнее ему справиться с неизбежностью. В результате тема смерти стала слишком повседневной, легитимной. На экранах телевидения, в компьютерных играх можно наблюдать продукт индустрии смерти. Отношение к смерти стало неуважительным, ее хочется победить, расширяя границы жизни, не допуская намеков на старение, добиваясь власти, богатства, побеждая любовью, трудом, творчеством. Но неуважение и пренебрежение к смерти (принятие факта смерти, закона природы, что было характерно для древних) связано и неминуемо приводит к неуважению жизни.

Другим выходом является признание ограниченности собственного могущества, ограниченности жизни, неизбежности смерти. И тогда с отчаянной силой встают вопросы существования, осознания уникальности своего Я, своих индивидуальных, а не всеобщих, и следовательно, анонимных истин.

Как показывает история человеческой мысли, смысл и ценность жизни могут быть связаны с разными категориями: удовольствие, счастье, индивидуальность, сопричастность, вечность, аскетизм, разум, познание, смерть... Каждый человек самостоятельно определяет эти понятия для себя, опираясь на личный опыт и на вызревшие в ходе развития человечества ценности.

Глава 2

ФИЛОСОФИЯ РАДОСТИ

РАДОСТЬ КАК ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ (ПО ИЗАРДУ)

Долгое время предполагалось, что жизнь человека должна быть связана с трудностями и переживаниями. Идея о том, что только «через тернии» можно прорваться «к звездам», отражает глубинные установки, связанные со страхами и неуверенностью. Стремление к борьбе и преодолению снижает внутреннюю тревогу, делает человека более уверенным в себе. Только в последнее время мы начали понимать, что жизнь человека должна быть связана с радостью. И поэтому можно выделить следующие принципы радости:

1. Зачастую большое значение в нашей жизни мы придаем решению сложных проблем. Иногда кажется, что решить профессиональную или жизненную проблему тяжело, почти невозможно, что будут тяжелые переживания, бессонные ночи и т. п. В этот момент непросто понять, что все эти трудности связаны не с проблемой как таковой, а именно с тем ожиданием трудностей, которые человек приписывает проблеме.

Проблема как таковая не имеет эмоций, с ней не связано ничего, кроме *необходимости совершить определенный поступок, принять решение*. Все эти действия на самом деле можно совершить без переживаний, легко и радостно, а затем пойти дальше по жизненной дороге, также легко и радостно решая очередные проблемы.

Нет такой обязанности тратить на переживания месяцы и годы своей жизни. Надо просто провести черту, отряхнуться от тяжелого груза неприятностей и переключиться на достижение новой цели.

2. Лучше придерживаться легкости и искать радость в жизни. Одна из типичных ошибок, которые совершают многие люди, состоит в том, что ко всему происходящему они относятся слишком серьезно. Это проявляется в том, что они излишне эмоционально переживают происходящие вокруг них события, пропускают их через себя, мучаются и страдают. Они

предъявляют к себе и людям завышенные требования: «Если работать, то обязательно успешно», «Если кто-то со мной, то только со мной, и на всю жизнь».

Не нужно сильно за все переживать. В жизни испытания есть у всех. Переживать заранее не имеет смысла; не следует и лелеять свои тяжелые воспоминания. Случится радость — будем радоваться, будет горе — тогда и будем переживать. Начинать каждый новый день лучше с радостью и готовностью к жизненным испытаниям и приятным сюрпризам. Испытывая удовольствие или радость, мы доставляем радость другим.

Чтобы лучше понять себя и свое предназначение в жизни и работе, попробуйте найти ответы на следующие вопросы:

Каких переживаний в вашей жизни больше — грустных или радостных?

Как вы можете снижать интенсивность грустных переживаний и по возможности превращать их в радостные, светлые эмоции?

Какие занятия в жизни доставляют вам радость и удовольствие?

Как вы можете больше или чаще заниматься теми видами деятельности или творчества, которые приносят вам радостные ощущения?

Кто из ваших близких людей, друзей или коллег разделяет ваши увлечения (хобби)?

Есть ли в вашей работе обязанности, которые вы выполняете охотно и с особым удовольствием?

Как вы можете изменить свою жизнь, чтобы в ней было больше радости и удовольствия?

3. Принятие себя, своих близких и своей жизни также является немаловажным для ощущения радости жизни. «Принятие» часто ассоциируется с покорностью судьбе и принципом «прими то, что есть, и будь этим доволен». Однако это вовсе не означает, что мы должны радоваться своим недостаткам и неприятным качествам других людей. В каждом человеке есть сильные и слабые стороны. Если мы будем все время помнить о собственных и чужих отрицательных качествах, то не будем замечать того, что хорошего есть в нас и в окружающих. Принятие себя и другого — это радость по поводу своих и его сильных, прекрасных качеств, на которые можно опираться в общении или совместной деятельности.

Принятие себя и другого — это способность быть искренними и давать себе и ему волю делать то, что хочется, если это не в ущерб другим людям.

Принятие себя и другого — это позитивное отношение не только к сильным своим качествам и особенностям другого человека, но и к своим и его недостаткам. Идеальный и абсолютно правильный человек нередко вызывает скуку и недоверие. Ведь уникальность любого человека

складывается именно из его сильных и слабых сторон, противоречий, сомнений и внутреннего поиска.

Если мы начнем фиксировать только «минусы», то забудем о светлых сторонах своей жизни и работы, что приведет нас к подавленному настроению, неудовлетворенности и отчаянию. Выделяя «плюсы», мы поднимаем уровень своей жизнестойкости и оптимизма.

Для активизации процесса принятия себя, своих близких и своей жизни и работы попробуйте найти ответы на следующие вопросы:

Какие черты собственного характера вы считаете самыми яркими и сильными?

Какие особенности характера и поступков близких людей, друзей и коллег по работе являются для вас важными и позитивными?

С какими своими недостатками вы можете смириться и принять их в себе?

С какими недостатками других людей вы можете смириться и, возможно, даже оценить их позитивно?

Какие высокие результаты и успехи других людей вызывают у вас радость?

Что было хорошего и радостного в вашей жизни и работе? Что вы можете сделать сейчас, чтобы этих событий стало больше или они повторялись чаще?

Какими достижениями в жизни и работе вы можете гордиться? Как вы можете их усилить или развить?

Радость можно определить как самую витальную человеческую эмоцию. Она разделяет с нами не только позитивные, но и драматичные стороны нашей жизни. Она не закрывает глаза, столкнувшись с болью или несправедливостью. Радость вбирает в себя все — и тем дает нам ощущение ценности жизни.

Радость можно рассматривать с философской точки зрения. Она всегда вызывала противоречивые определения у различных философских учений. Исключение составляют Спиноза, Ницше и Бергсон. В философских учениях рассматриваются три разных подхода к понятию радости.

В философском словаре довольно трудно найти понятие «радость». Довольно часто его определяют как синоним к чувству «счастье». Но это не означает, что в философии отсутствует радость. Большинство философов относятся к ней с недоверием. Для Платона она означает потерю контроля над собой и граничит с безумием. Философы-стоики, стремившиеся к атараксии — состоянию покоя и отсутствия страстей, считали радость слишком шумной, слишком физиологичной. Эпикурейцы искали счастье, которое для них состояло лишь в отсутствии страдания. В радости как будто бы видит цель жизни древнегреческий философ

Левкипп. Но он говорит прежде всего об особом чувстве эстетического ликования, которое мы испытываем при виде всего доброго и прекрасного. Не иначе как античные философы слишком предавались созерцанию. Их взгляд, устремленный к возвышенным идеалам, не мог отдать должного динамизму такого чувства, как радость. Зато «радость» — важнейшее понятие для Бенедикта Спинозы и Фридриха Ницше, которые видят в ней синоним существования и ценность. И для Анри Бергсона, уподобляющего ее «творческому порыву». Все мыслители, всерьез интересовавшиеся этим чувством, утверждают: человек становится по-настоящему человеком только в радости!

МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ — ПУТЬ К БОЛЬШОМУ СЧАСТЬЮ!

Главный секрет сохранения радости в том, чтобы не позволять пустякам тревожить нас и вместе с тем ценить те маленькие удовольствия, которые выпадают на нашу долю.

(С. Смайлс)

Вокруг нас каждую секунду происходят тысячи маленьких приятных вещей, и при этом во многих из них мы участвуем лично. Но, к сожалению, привычка, занятость и что-либо еще не всегда дают нам возможность насладиться этими будничными бытовыми радостями. А ведь перманентное ощущение счастья складывается из умения радоваться таким крошечным позитивным моментам. Умение быть здесь и сейчас заключается в наслаждении от того, что происходит прямо в данную секунду и конкретно в данном месте. А ведь это так просто остановиться на миг, посмотрите внимательно вокруг: что в эту минуту происходит такого, что доставляет вам радость? Снег блестит на солнце? Кошка игриво наблюдает за голубями? Дети играют во дворе? Улыбнитесь этому мгновению!

Маленькие радости жизни в своем большинстве являются простейшими бытовыми моментами. И очень часто в суете будничных забот мы не уделяем им должного внимания. А ведь из них и складывается наше отношение к жизни и понятие радости.

Каждый из нас может составить свой хит-парад маленьких радостей, которые изо дня в день заставляют ощущать всю полноту жизни. Можно указать лишь некоторые из них:

Слушать, как за окном барабанит дождь.

Есть еще теплый хлеб, откусывая хрустящую корочку.

Проснуться, понять, что сегодня выходной, и снова заснуть.



Смотреть на звездное небо.
Наслаждаться запахом мандаринов под
Новый год.
Ходить босиком по зеленой траве.
Копить деньги, а потом потратить все на
подарки родным и близким.
Гладить кошку, лежащую на коленях.
Распаковывать посылку, не зная, что
внутри.
Преподнести подарок человеку, кото-
рый этого не ждет.
Сидеть в холодную погоду на диване
под пледом и пить чай.

Потягиваться после сна.
Смотреть на пылающие дрова в костре.
Летать во сне.
Пинать листья в осеннем парке.
Идти, просто шагать. По улице или по парку. Всем телом ощутить
радость движения. И чувствовать себя частью этого мира.
Думать о том хорошем, что есть в нашей жизни.
Вспомнить обо всех, кто нам помог или нас любил. Порадоваться,
что мы встретились когда-то. И ощутить благодарность.
Выздоровливать после гриппа, улыбнуться после огорчения: радость
возвращения к жизни.
Вдохнуть опьяняющий запах травы, заслушаться пением птиц (ве-
сеннее удовольствие).
Согреться, вернувшись с мороза. Жаркий огонь, чашка горячего чая
(зимнее удовольствие).
Готовить с друзьями на кухне: разговаривать, смеяться, пробовать.
Идти по жухлым листьям, зная, что все вернется вновь (осеннее
удовольствие).
Дарить радость другим: улыбкой,
словом или ласковым жестом.
Наблюдать, как по небу плывут
облака.
Встать пораньше, чтобы встретить
рассвет.
Увидеть то, на что мы никогда не
смотрим: птичий след на снегу, лица
людей, гуляющих по парку.





Вспомнить радость детских эмоций, катаясь на санках с горки (зимнее удовольствие).

Утешить свою грусть, угасить бессмысленный гнев или пустое беспокойство.

Отложить заботы и просто почувствовать себя живым.

Просыпаться от пения птиц за окном.

Ожидать с нетерпением встречи с любимыми.

Дарить всем целый месяц разные приятные пустяки. А потом сравнивать количество потраченных денег и полученного удовольствия.

Несколько часов готовить праздничный ужин. А потом с радостью наблюдать, с каким аппетитом опустошаются тарелки.

Читать автора, который делает нас человечнее. Отложить книгу, перечитывать полюбившиеся места.

Улыбнуться, когда нам грустно. Когда мы растеряны или встревожены. Как мы улыбнулись бы тому, кто нам нравится, чтобы его подержать.

Осознать то, что доступно нам каждый день: вечерний душ, пространство интернета.

Ощутить радость в заботе о бездомных животных.

Засыпать с ощущением радости предстоящего дня.

Ощутить свое тело: дышать, расслабиться, расправить плечи.

Растянуться ночью на траве и смотреть на звезды (летнее удовольствие).

Пропустить обед; почувствовав голод, наконец приняться за еду. Медленно, наслаждаясь каждым кусочком.

Каждый день нашей жизни мы можем наполнить маленькими приятными радостями:

1. После работы или учебы всегда можно **НАЙТИ ВРЕМЯ ПРОЙТИСЬ ПЕШКОМ**. Или потанцевать, пробежаться. Хорошо, если у вас получится хотя бы полчаса ходьбы в день. Достаточно 15 минут, чтобы дойти пешком до работы или магазина, и столько же пешком обратно. Собака часто оказывается лучшим спутником для пешей прогулки. А когда какое-то занятие доставляет удовольствие, больше шансов, что вы его не бросите.

2. **ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО НРАВИТСЯ**. Пусть это будет хотя бы что-то одно и хотя бы совсем недолго, но непременно каждый день. Можно найти себе интересное занятие, которое будет вызывать бурю положительных эмоций.

3. **БЫВАТЬ НА СОЛНЦЕ (ДАЖЕ ЕСЛИ ОБЛАЧНО).** Минут по 20 в день около полудня. Летом это лучше делать без солнцезащитного крема.

4. **БЫТЬ НА СВЯЗИ КАК МИНИМУМ С ДВУМЯ ДРУЗЬЯМИ.** И помните, что к ним можно обратиться за помощью в трудную минуту, хотя бы по интернету или по телефону. Если они живут недалеко, встречайтесь с ними почаще — как и со всеми, кого вы любите.

5. **ОСВОИТЬ ПРОСТЫЕ ПРИЕМЫ РЕЛАКСАЦИИ.** Например, специальную методику дыхания. В течение нескольких минут дышите глубоко и спокойно (с частотой 6 вдохов в минуту) — это снимет напряжение, когда возникает чувство, что жизнь загоняет в угол.

6. **ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ХОРОШЕЕ.** Найдите возможность сделать что-то действительно нужное и полезное для тех, кто живет в вашем подъезде, дворе или микрорайоне.

ДАРИТЬ ДОБРОТУ ОКРУЖАЮЩИМ ЕЩЕ ОДИН ИСТОЧНИК РАДОСТИ!

(философ и психолог Пьеро Ферруччи Piero Ferrucci)

Понятие доброты имеет семь слагаемых:

1. **Эмпатия.** Пытаясь понять, что происходит в голове нашего рассерженного друга, стараясь встать на его точку зрения, вместо того чтобы отвечать ему так же агрессивно, мы можем по-настоящему установить с ним контакт.

2. **Смирение.** Чем мечтать о том, как мы восторжествуем над друзьями, перечисляя свои успехи или хвастаясь семейным счастьем, лучше проявить скромность — услышать то, что другие хотят сказать нам.

3. **Терпение.** Преодолев желание громко возмутиться в магазине из-за того, что девушка, стоящая впереди нас в очереди, обменялась парой слов с кассиром, мы понимаем, что доброжелательность важнее, чем минутная задержка.

4. **Щедрость.** Подарив вещь или чувство, поделившись своими взглядами или временем, вместо удовольствия владеть мы получаем удовольствие быть с другим человеком.

5. **Уважение.** Слушать собеседника, но не судить его, признавать его позицию, даже если она отличается от нашей, значит отводить другому то пространство, на которое он имеет право просто потому, что живет. Без этого уважения любезность остается поверхностной.

6. **Верность.** Эта добродетель создает у нас ощущение постоянства и прочности наших связей с близкими. Будучи лояльными, мы

испытываем приятное ощущение согласия с самим собой и верности собственному слову.

7. Благодарность. Осознавать, как нам повезло, что мы живы и здоровы, быть благодарными близким за то, что они с нами, чувствовать, сколь многим мы им обязаны. Благодарность позволяет довольствоваться тем, кто мы есть, и тем, что мы имеем, не считая это само собой разумеющимся. Так мы питаем в себе чувство полноты жизни и смягчаем наши сожаления, угрызения и фрустрации.

Дарить радость другим можно многочисленными способами. Остановимся на некоторых из них:

Многие люди признаются, что им легче что-то сделать для человека, что-нибудь ему подарить или оказать услугу, чем сказать ему что-либо приятное. Однако выражение безусловно позитивного отношения через комплименты — полезное и жизненно необходимое умение. Комплимент полноценен и приносит удовлетворение при соблюдении ряда условий.

Симпатия — это проявление скорее не оценки, а положительных чувств к партнеру, доброго отношения к нему. Важная особенность симпатии в том, что партнер готов к принятию самого факта существования позитивных чувств к нему. Симпатия может выражаться различными способами. Среди них можно выделить добрые поступки, добрые слова и добрые чувства:

Добрые чувства мы передаем преимущественно невербальными средствами, и среди них особую роль играют улыбка, взгляд и прикосновение.

Говоря о **добрых поступках**, важно отметить, что поступок становится добрым не тогда, когда его вызвали добрые намерения, а тогда, когда он воспринимается добрым тем, кому он предназначен. Варианты добрых дел не поддаются перечислению и алгоритмизации.

Любезные, приятные **слова** называют *комплиментом*. Способность оценить чей-то труд, признать его полезность и незаменимость, подчеркнуть достижения человека, сказать приятные слова создает условия для эффективного взаимодействия.

Почему так важно дарить комплименты?

1. Хваля наших близких, мы помогаем им чувствовать себя значимыми.

2. Обращая комплимент близким, мы укрепляем добрые отношения.

3. Деля комплименты другим людям, мы делаем приятное им и одновременно помогаем самим себе. Марк Твен однажды сказал:

«Самый лучший способ подбодрить себя — это подбодрить кого-нибудь другого». Вызывая своими словами у партнера улыбку или приятное удивление, вы отвлекаетесь от собственных проблем и исправляете свое настроение.

4. Чем больше вы делаете людям комплиментов, тем больше приятных слов возвращается к вам.

Варианты комплиментов в различных ситуациях

Ситуация	Комплимент
В ответ на добрую улыбку, явно адресованную вам	«Знаете ли вы, что ваша улыбка просто обезоруживает людей!»
После длительных переговоров, завершившихся для вас удачно	«Вы мгновенно понимаете суть дела. Всегда приятно иметь дело с таким партнером»
Партнеру, который неожиданно для вас открыл вам на что-то глаза	«Вы помогли мне понять важную вещь. Общаясь с вами, можно многому научиться»
Партнеру, который неожиданно для участников дискуссии блеснул эрудицией	«Меня всегда поражает широта вашего кругозора»
Партнеру, который был участником конфликта, возникшего по ходу дискуссии, но удержался от ответного выпада	«Меня восхищают ваша стойкость и выдержка. Как вы смогли воспитать в себе такую сдержанность?!»
Партнеру, который, несмотря на трудности, довел дело до конца	«У вас такой настойчивый характер! Вы такой целеустремленный человек, вашей воле можно позавидовать!»
Партнеру, который чем-то бескорыстно пожертвовал ради другого	«Вы потратили столько личного времени, хотя и не обязаны были это делать. Меня подкупают ваши доброта и отзывчивость!»
Партнеру, сделавшему доклад или сообщение	«Какая у вас прекрасная речь, какая дикция! Слушать вас — наслаждение!»

Остановимся подробнее на комплиментах и способах их выражения. Можно построить вполне полноценный комплимент, используя *модель конструктивного одобрения*. Здесь отмечаются те аспекты, которые **положительно характеризуют партнера**, указывают на его положительные личностные черты, таланты, способности и др. Иными словами, если

конструктивное одобрение — это признание ценности действий, то комплимент — *признание ценности личности*.

Шаг 1. Выразите позитивное отношение к партнеру.

Шаг 2. Конкретизируйте: что именно понравилось, отметьте мелкие детали.

Шаг 3. Аргументируйте ваше одобрение. Например, скажите: «потому что» и объясните, чем хорошо то, что вы подметили.

Шаг 4. Сделайте вывод о личности, душевных качествах.

1. Позитивное отношение. «Мне нравится в тебе (вас)...» или «Мне нравится, как ты (вы)...»

2. Конкретизация. Комплимент требует *конкретности* в высказывании. Каждый человек стремится услышать о себе что-то определенное, потому что именно конкретность комплимента позволяет человеку почувствовать его правдивость и искренность. Не просто: «Вы замечательно выглядите», а «Вы замечательно выглядите с новой прической. И платье (костюм и т. д.) вам очень к лицу». Обращайте больше внимания на не слишком заметные детали или качества.

3. Аргументация. В ряде случаев, особенно если есть вероятность, что он будет «отфильтрован», свои позитивные впечатления можно *аргументировать*. Например, используя слова «потому что...». «Мне нравится, что вы очень внимательный человек, потому что всегда находите время для каких-то приятных мелочей, которые доставляют мне особенную радость».

4. Акцент на душевных качествах. Выражая восхищение внешними качествами, мы производим меньшее впечатление, чем если бы мы замечали скрытые психологические черты.

УСЛОВИЯ ВЫРАЖЕНИЯ ПОЛНОЦЕННОГО КОМПЛИМЕНТА

Комплимент является полноценным и приносящим удовлетворение при соблюдении ряда условий.

1. Соответствие реальности. Отмечаемое положительное качество должно соответствовать реальности, т. е. быть *обоснованным*. Поскольку приписываемое партнеру качество является лишь мнением говорящего, оно не может быть абсолютно объективным. Тем не менее для того, чтобы субъективное мнение воспринималось как правдивое, оно должно быть *аргументировано*. Неискренние комплименты, содержащие явное преувеличение, называются *лестью*, или «синтетическими поглаживаниями».

2. Соответствие мнению партнера. У каждого человека есть предпочитаемый им уровень поглаживаний, а также предпочитаемые тема и

форма. Все поглаживания, выходящие за пределы этого диапазона, «отфильтровываются».

Если комплимент по содержанию не соответствует тому, что ценит в себе партнер, он, скорее всего, будет «отфильтрован». Например, девушка, желающая выглядеть женственной и привлекательной, может не принять как комплимент высказывания по поводу ее мужества и силы. Человек, который знает себя как симпатичного, веселого и не умеющего думать, скорее всего отфильтрует комплимент: «Я восхищен ясностью ваших мыслей в прозвучавшем выступлении».

Отмечаемый в комплименте *уровень выраженности качества* не должен резко выходить за пределы диапазона, обусловленного самовосприятием. Человек, считающий себя продвинутым пользователем компьютера, не воспримет как комплимент ни выражение «чайник», ни выражение «компьютерный гений».

Однако если комплимент, соответствующий самовосприятию, *звучит часто*, то он, скорее всего, будет восприниматься как *банальность* в силу своей привычности. Поглаживание окажется более ценным, если уровень выраженности описываемого качества будет немного превосходить этот уровень в самовосприятии человека.

3. Компетентность. Так же, как и при использовании одобрения для подкрепления, комплимент принимается человеком, когда он *считает оценивающего компетентным и заслуживающим доверия*.

4. Отсутствие двойного смысла. В комплименте следует избегать двойного смысла. Комплимент должен отражать *исключительно положительные качества* человека.

5. Отсутствие критики. Не нужно портить впечатление от комплимента последующей критикой: «Руки у тебя действительно золотые. А вот язык твой — враг твой!»

6. Отсутствие поучений. Это правило заключается в том, что комплимент должен констатировать наличие данной характеристики, а не содержать рекомендаций или практических советов по ее улучшению: «Мне понравилось, как быстро ты выполнил работу. Теперь тебе нужно поработать над формулировками».

ДАРИТЕ УЛЫБКУ ОКРУЖАЮЩИМ!

Всем известно, что улыбающийся человек сразу располагает к себе. Улыбка — это своего рода сигнал, говорящий о том, что все хорошо, что человек рад окружающим и что он с удовольствием пообщается с ними. Иногда на улыбку просто невозможно не ответить, что, конечно же, повышает настроение и исключает возможность проявления агрессивности.

Улыбаясь, человек как бы сообщает всему миру, что он настроен только на хорошее и в любую минуту готов преодолеть любые трудности и неприятности. Нередко улыбка способна прийти на помощь даже в самых критических ситуациях, поскольку она за одно мгновение может растопить лед недоверия и разогнать грозные тучи недовольства и негодования. При этом она делает богаче тех, кому предназначена, совершенно не обедняя того, кто ее дарит.

Притча

Однажды ветер, дождь и солнце поспорили, кто из них сильнее может повлиять на человека, заставить подчиниться его чужой воле.

— Конечно же, я, — воскликнул ветер, — стоит мне дунуть посильнее, как он тут же испугается и сделает все, что я захочу.

— Нет, я, — перебил его дождь, — стоит мне нагнать тучи и обрушить на него тонны воды, как он подчинится.

Солнце ничего не ответило. Тут по дороге проходил немощный старик, еле переставляя свои уставшие ноги. Было видно, что идти ему еще далеко и он смирился с этим, не ропща на свою незавидную долю. Улыбаясь, солнце указало им на него.

— Давайте сделаем так, — предложило оно ветру и дождю. — Кто заставит этого человека остановиться и снять свое пальто, тот и сильнее. Начинай, ветер, первым.

Ветер радостно налетел на прохожего. Чего он только ни делал: и потоками воздуха срывал с него одежду, и мешал ему продвигаться вперед, и кидал под ноги кучи песка, ничего не помогало, человек только сурово хмурился, сильнее закутывался в пальто и продолжал идти. Когда обессиленный ветер вернулся к друзьям, его место занял дождь.

Он обрушил на старика нескончаемые потоки воды, вызвал гром и молнии, однако прохожий, пряча натруженные руки в карманы пальто, продолжал двигаться вперед. Дождь также признал свое поражение и уступил место солнцу, которое ласково выглянуло из-за туч и пригрело землю. Старик, до сих пор не позволявший себе останавливаться, вдруг сел на придорожный камень, снял мокрое пальто и, поеживаясь, стал греться на солнышке.

— Вот, друзья, — сказала оно ветру и дождю, — только доброта и улыбка способны сделать то, чего нельзя добиться никакими угрозами и испытаниями.

ДРУЖБА КАК ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ

Самое прекрасное сокровище мира может принадлежать нам — и все же не принести нам радости обладания, если мы не знаем о его ценности. Такова участь дружбы. Наша культура последние двести-триста лет воспекает романтическую любовь. К ней мы стремимся всей душой, завидуем тем, на чью долю она выпала, и часто не обращаем особого

внимания на те удивительные отношения душевной близости и взаимной поддержки, которые связывают нас с друзьями.

Что такое дружба?

«Друг». «Подружиться». «Дружба». Какой смысл вы вкладываете в эти слова?

Дружба бывает в жизни каждого человека. Когда у человека есть настоящие друзья, это сильно влияет даже на то, насколько счастливым он себя чувствует. Но, к несчастью, под маской дружбы иногда прячутся несколько иные отношения, и в результате этого человек испытывает глубокое разочарование. Для каждого из нас важно умение отличить дружбу от других видов отношений, а для этого в первую очередь нужно знать, что же представляет собой дружба.

Кроме того, понимание того, что же такое дружба, поможет нам самим быть хорошим другом, обрести надежных друзей и сохранять дружбу крепкой.

Дружба и ее особенности

Определения

Дру́жба — бескорыстные личные взаимоотношения между людьми, основанные на любви, доверии, искренности, взаимных симпатиях, общих интересах и увлечениях. Обязательными признаками дружбы являются доверие и терпение. Людей, связанных между собой дружбой, называют *друзьями*.

Дружба — это «близкие отношения, основанные на взаимном доверии, привязанности, общности интересов» (Словарь русского языка С.И. Ожегова).

Дружба — это, во-первых, чувство. Это не что-то внешнее, дружба лежит глубоко в сердце. Во-вторых, дружба возникает спонтанно. Нельзя заставить себя быть другом кому-то или заставить кого-то быть своим другом. В-третьих, дружба базируется на некоторых основных составляющих, которые необходимы как для ее зарождения, так и для ее сохранения. Этими составляющими являются:

1. Взаимное уважение. Что означает уважать своего друга? Это значит почтительно относиться к нему, считаться с его мнением и признавать его положительные черты. Уважение проявляется в словах и делах. Друг, к которому проявляется уважение, чувствует, что его ценят как личность, уважают его достоинство и помогают ему не только лишь из чувства долга.

Дружба кончается там,
где начинается недоверие.
(Сенека)

2. Доверие. Под доверием подразумевается уверенность в добропорядочности и искренности друга, в том, что он не предаст и не обманет намеренно. Доверие не подразумевает уверенность в том, что друг никогда не будет совершать никаких ошибок — все мы несовершенны.

Это два основных и главных условия для дружбы. Кроме этого для дружбы важны, например, общие нравственные ценности. Людям, которые по-разному смотрят на то, что есть добро, а что зло, будет тяжело быть друзьями. Причина простая: сможем ли мы проявлять к другу глубокое уважение (и, возможно, доверие), если видим, что он совершает поступки, аморальные в наших глазах, и считает это нормой?

Посодействует зарождению дружбы и наличие общих интересов или увлечений. Однако для дружбы, которая существует давно и проверена временем, этот фактор, видимо, непринципиален.

Для развития дружбы могут быть необходимы:

взаимная с и м п а т и я (приятность взаимного о б щ е н и я);

взаимопонимание;

открытость;

откровенность, искренность и бескорыстие;

доверительность;

общность интересов и увлечений.

Дружба это когда люди хотят быть вместе, когда они интересуют друг друга, доверяют друг другу. Дружба возможна только при соблюдении определенных «законов», важнейшими из которых являются уважение прав друг друга, умение признавать свои ошибки, обязательность, отсутствие споров о вкусах, терпимость и справедливая критика.

Дружба это больше, чем приятная компания или близость интересов. Дружба — глубокие, искренние отношения, включающие в себя целый комплекс эмоций. Для дружбы характерно глубокое взаимопонимание людей. Это означает возможность общаться друг с другом практически без слов, при помощи жестов и мимики, воспринимать и точно понимать друг друга на основе едва уловимых движений и интонаций, понятных только друзьям и не воспринимаемых окружающими.

Дружба означает близость и взаимное тяготение людей друг к другу. Настоящий друг лучше, чем кто-либо другой, поймет наше настроение, наши переживания, разделит радость и огорчения, проявит сочувствие, утешит и поддержит в трудную минуту, окажет бескорыстную помощь.

Нормы и правила, которыми руководствуются люди в дружеских отношениях, это равноправие, готовность прийти на помощь, умение понять, уважение, преданность и доверие.

Настоящие друзья поддерживают друг друга не только эмоционально, но и другими доступными для них способами, причем такая поддержка всегда является бескорыстной, идет от души.

Дружба — это взаимоотношения, основанные на взаимной открытости, полном доверии, общности интересов, преданности людей друг другу, их постоянной готовности в любой момент прийти на помощь.

Многие знают о таком явлении, как дружба, но дружить не умеют. Врожденная потребность в этом остается неудовлетворенной. Зачастую причиной этого служит непонимание человеком ее природы. Только поняв, что такое дружба, он получает возможность реализовать себя в ней. В противном случае если дружба и возникает, то только случайно и не ценится должным образом.

Дружить — это добровольно делиться с другим тем, что для вас важно, будь то ваше время или тайны, собственность или чувства. Делиться не всегда означает давать, скорее, это желание позволить другому участвовать в том, что тебе дорого. Крепкая дружба подразумевает общие идеалы, жизненные позиции.

Доверие делает дружбу прочнее, укрепляет ее. Проверка на прочность и силу дружбы есть по сути проверка на уровень доверия. Могу ли я доверить ему свое имущество, жизнь, могу ли доверить важную тайну или только малосущественный секрет? Если мы можем доверить кому-либо только сумму в пятьдесят тысяч долларов, то такой человек может быть хорошим деловым партнером, но не другом. Если я действительно доверяю ему, то доверяю без границ. Я знаю, что друг не бросит меня в беде и поможет в любой трудной ситуации.

Если дружеские чувства имеют определенные границы, это говорит о том, что речь идет о ненастоящей дружбе. Каждый из нас имеет товарищей и приятелей для совместных развлечений, в качестве «жилетки», в которую можно поплакаться, но настоящий друг — это друг на все случаи жизни. В настоящей дружбе, когда чувствуешь другого, как самого себя, можно рассказывать обо всем без стеснения.

На настоящую дружбу не влияют время и расстояние. Люди могут разговаривать друг с другом лишь изредка, быть в разлуке в течение многих лет, но все равно оставаться очень близкими друзьями. Но это не означает, что между друзьями не бывает размолвок, наоборот, они могут ссориться, оставаясь при этом друзьями. Хотя это может вынести не каждая дружба. Обычно друзья знают границы дозволенного, и если возникают какие-то проблемы, то могут их решить, обсудив. Но если

люди не могут больше разговаривать друг с другом на любую тему, значит, они перестают быть друзьями.

Как только мы осознаем важность дружеских отношений, слово «друг» приобретает иной смысл, значение и глубину. **Если жизнь — лотерея, то истинный друг — огромный приз.**

Что же такое дружба с точки зрения психологии? Все ее житейские определения суть метафоры, каждая из которых высвечивает какой-то один ракурс проблемы. «Друг — товарищ» подразумевает наличие совместной деятельности и общих интересов. «Друг — зеркало» подчеркивает функцию самопознания, а партнеру в этом случае отводится пассивная роль отражения. «Друг — сострадальник» олицетворяет эмоциональное сопереживание. «Друг — собеседник» высвечивает коммуникативную сторону дружбы, самораскрытие и взаимопонимание. Каждая из этих метафор по-своему правомерна. Но обозначают ли они разные типы дружбы, или разные ее компоненты, или разные стадии развития одного и того же взаимоотношения? Реальный прогресс в изучении психологии дружбы начинается не с уточнения определений, а с дифференциации вопросов.

Но как практически происходит выбор друзей?

Еще Платон и Аристотель задавались вопросом: что делает одного человека привлекательным для другого и, в частности, ищет ли он в друге собственное подобие или, напротив, дополнение? Экспериментальные психологические исследования дружбы (конец XIX — начало XX в.) также долгое время концентрировались вокруг этой проблемы. С точки зрения житейского здравого смысла оба мнения одинаково правдоподобны. Понимание друга как «другого Я» молчаливо предполагает принцип сходства: люди, расходящиеся между собой в существенных характеристиках, вряд ли могут быть особенно близки. Однако alter ego не просто второе, а именно другое Я; друзья призваны не дублировать, а взаимно обогащать один другого.

А коль скоро это так, прежде чем обсуждать вопрос о сходстве или несходстве друзей, нужно уточнить целый ряд вопросов.

Во-первых, класс подразумеваемых сходств. Идет ли речь об общности пола, возраста, социального положения, профессии, образования и других объективных, непсихологических признаков? Или об общности ценностных ориентации, взглядов, интересов? Или о сходстве характеров, темперамента, личностных черт и т. п.? Это ведь совершенно разные вещи.

Во-вторых, степень предполагаемого сходства. Имеется ли в виду полное совпадение качеств или какое-то более ограниченное сходство?

В-третьих, значение и смысл данного сходства для самой личности. Чем важнее данное качество для личности, тем выше требования, которые она, вероятно, предъявляет в этом отношении к своим друзьям. Человек, живущий напряженной эстетической жизнью, вряд ли сможет дружить с тем, кто не выносит искусства. А для того, кто видит в искусстве только развлечение, эстетические вкусы его друзей, пожалуй, несущественны.

В-четвертых, объем, широта диапазона сходств. Сходство друзей может ограничиваться одной какой-либо сферой, а может охватывать сразу несколько черт — и социальные характеристики, и ценностные ориентации, и личностные черты.

Кроме того, необходимо уточнить, идет ли речь об установках и о том, какими люди представляют самих себя и своих друзей, или об их реальных качествах.

Но самовосприятие не всегда достоверно. Многочисленные социально-психологические исследования показывают, что в установках людей, в тех требованиях, которые они предъявляют к своим друзьям, ориентация на сходство (любовь к подобию, гомофилия) решительно преобладает над ориентацией на дополнение (любовь к различиям, гетерофилия). Подавляющее большинство людей предпочитают дружить с людьми своего возраста, пола, социального положения, образования и т. д. Почти столь же желательно совпадение или, по крайней мере, сходство основных ценностных ориентации, интересов и черт характера. Но как проявляется эта установка в реальном поведении? Действительно ли друзья больше похожи друг на друга, чем на окружающих, или им это только кажется? В том, что касается объективных характеристик (пол, возраст, социальное положение, образовательный уровень), однородность действительно преобладает. Люди в большинстве случаев дружат с представителями собственного круга — возрастного, социального, культурного. Несколько меньшая, но все-таки значительная степень сходства наблюдается также в социальных установках и ценностных ориентациях друзей. Хотя здесь нет полного совпадения, друзья, как правило, придерживаются более или менее общих взглядов по наиболее важным для них вопросам. Это имеет не только и, вероятно, даже не столько субъективно-установочные, психологические, сколько социальные причины.

Большинство личных отношений складывается в процессе длительного взаимодействия, организованного вокруг каких-то центров, очагов совместной деятельности, причем круг вовлеченных в эту деятельность людей во многих отношениях однороден. Чем однороднее круг

общения, тем вероятнее, что формирующиеся в нем дружеские пары и триады окажутся во многом сходными. Например, возрастная однородность детской дружбы вытекает не только и даже не столько из желания непременно дружить со сверстниками, сколько из объективных условий выбора, из преобладания в данном центре деятельности (например, в школьном классе) детей одного и того же возраста.

Однако относительная однородность круга общения, из которого подбираются друзья, не снимает проблемы их индивидуально-психологического сходства и вопроса: является ли это сходство результатом изначального выбора похожих на себя партнеров или их взаимной адаптации, приспособления друг к другу?

Дружеские чувства никоим образом не зависят ни от пола человека, ни от его возраста. Они могут быть очень сильными и заметно влиять на поведение и эмоциональное состояние человека.

Личные качества, необходимые для дружбы:

- искренность, открытость;
- сочувствие;
- умение выслушать;
- интерес к делам и переживаниям друга;
- готовность прийти на помощь, быть рядом в трудную минуту;
- готовность прощать;
- умение признавать свои ошибки;
- умение принимать советы;
- умение хранить секреты.

Что не является дружбой

Приятельские отношения. Одним из частых заблуждений о том, что такое дружба и кто такие друзья, является мысль, что наши друзья — это те, с кем мы проводим много времени, с кем нам весело и есть о чем поговорить, ну а дружба — это сам процесс такого общения. Однако, как следует из вышеприведенных определений, это совершенно не так. Дружба — это не общение, не какой-то процесс и вообще не что-то внешнее. Как уже было сказано, настоящая дружба — это чувство, причем чувство, лежащее глубоко в сердце.

В отличие от дружбы приятельские отношения зависят от общения, не связаны с чувствами и не порождают никаких взаимных обязательств или привязанности. Хотя именно с приятелями мы зачастую общаемся больше всего (а иногда даже делимся секретами).

Не скоро становись другом, а сделавшись раз,
старайся им оставаться, потому что
одинаково постыдно не иметь ни одного друга
и менять многих друзей.
(Исократ)

Кто ищет друзей, достоин того,
чтобы их найти; у кого нет друзей,
тот никогда их и не искал.
(Лессинг)

Наслаждаться общением —
главный признак дружбы.
(Аристотель)

Мудрый друг не бросит друга,
несмотря на все лишения.
(Шота Руставели)

Притчи

БОГАТСТВО, ДРУЖБА И ЛЮБОВЬ

Жил на берегу моря старец. Был он совершенно один, и никого у него не было на всем белом свете.

И вот однажды поздним вечером он услышал стук в дверь. Старик спросил:
— Кто там?

За дверью ему ответили:
— Это твое богатство.

Но старец ответил:

— Когда-то я был сказочно богат, но это не принесло мне никакого счастья.
И не открыл дверь. На следующий день он вновь услышал стук в дверь.

— Кто там? — спросил он.

— Это твоя любовь! — услышал он ответ.

Но старец сказал:

— Я был любим, и сам любил безумно, но это мне не принесло счастья! — и
опять не открыл дверь.

На третий день к нему снова постучали.

— Кто там? — спросил старик.

— Это твоя дружба! — услышал он в ответ. Старец улыбнулся и открыл
дверь:

— Другам я всегда рад.

Но вдруг... вместе с дружбой к нему в жилище вошли и любовь, и богатство.
И старец сказал:

— Но ведь я пригласил только дружбу!

На это вошедшие ответили ему:

— Ты столько лет прожил на земле и до сих пор не понял одну простую истину? Только вместе с дружбой приходят и любовь, и богатство!

ПЕСОК И КАМЕНЬ

В какой-то момент друзья поспорили, и один из них дал пощечину другому. Последний, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке: «Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощечину».

Они продолжали идти и нашли озеро, в котором решили искупаться. Тот, который получил пощечину, едва не утонул, но друг спас его. Когда он пришел в себя, написал на камне: «Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь».

Тот, который дал ему пощечину, а потом спас жизнь, спросил его:

— Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему?

Друг ответил:

— Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли это стереть. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны выправить это на камне, чтобы никакой ветер не смог стереть это.

Научись писать обиды на песке и гравировать радости на камне.

ГВОЗДИ

Жил-был мальчик с ужасным характером. Его отец дал ему мешочек с гвоздями и сказал забивать по гвоздю в садовую ограду каждый раз, когда он будет терять терпение и с кем-то ссориться. В первый день мальчик забил 37 гвоздей. В течение следующих недель он старался сдерживаться, и количество забитых гвоздей уменьшалось день ото дня. Оказалось, что сдерживаться легче, чем забивать гвозди...

Наконец наступил день, когда мальчик не забил в ограду ни одного гвоздя. Тогда он пошел к своему отцу и сказал об этом. И отец сказал ему вытаскивать по одному гвоздю из ограды за каждый день, в который он не потеряет терпения.

Дни шли за днями, и наконец мальчик смог сказать отцу, что он вытащил из ограды все гвозди. Отец привел сына к ограде и сказал:

— Сын мой, ты хорошо вел себя, но посмотри на эти дыры в ограде. Она больше никогда не будет такой, как раньше. Когда ты с кем-то ссоришься и говоришь вещи, которые могут сделать больно, ты наносишь собеседнику рану вроде этой. Ты можешь вонзить в человека нож, а потом его вытащить, но рана все равно останется.

Неважно, сколько раз ты будешь просить прощения, рана останется. Душевная рана приносит столько же боли, сколько телесная. Друзья приносят тебе улыбку и радость. Они готовы выслушать тебя, когда тебе это нужно, они поддерживают тебя и открывают тебе свое сердце.

Старайся не ранить их...

СЧАСТЬЕ КАК ЦЕННОСТЬ

О нем мечтают все, и каждый из нас понимает его по-своему. Но что мы действительно знаем о счастье?

Даже самые счастливые люди иногда унывают, а самые несчастные переживают восхитительные моменты. Счастье возникает не благодаря нам или обстоятельствам, оно подчиняется лишь своей логике, и, возможно, поэтому мы склонны его недооценивать.

Нет ничего более трудного, чем определить, что такое счастье. Одни из нас называют счастьем краткосрочное, но очень интенсивное состояние блаженства, другие — стабильное ощущение благополучия; кто-то говорит о нем как об обладании чем-то важным или об особом ощущении, которое не зависит от того, есть ли для него объективные основания... Если, однако, признавать счастьем такую жизнь, которую мы считаем максимально удовлетворительной и позитивной, то факты неоспоримы: наиболее счастливы не те, кто испытывает самые острые переживания блаженства, а те, у кого положительное мироощущение наиболее стабильно.

Про счастье говорят и пишут со времен Античности. Но мыслители и ученые не могут прийти к согласию, что это такое счастье и как его достичь. Его объявляли и главной целью, и смыслом существования, и вредной иллюзией, мешающей человеку приблизиться к истине. Психологи начали всерьез заниматься изучением счастья лишь четверть века назад. С тех пор разрозненные исследования слились в движение позитивной психологии. Так возникла наука о хорошей жизни, или, как ее часто называют, наука о счастье. И теперь про благополучие, удовлетворенность, радость жизни можно говорить, опираясь на данные экспериментов и проверенные факты. Многие из них заставляют пересмотреть общепринятые представления...

Обычно мы используем слова «счастье» и «благополучие» как самые общие термины. На самом деле счастье имеет множество разновидностей: мы различаем качество жизни (уровень благосостояния и прочие объективные параметры нашей жизни) и позитивные эмоции, субъективное и психологическое благополучие. Субъективное благополучие (subjective well-being) — это то, насколько человек счастлив с его (субъективной) точки зрения, то, как он оценивает свою жизнь. Субъективное благополучие означает, что мы можем сказать о себе: «Мне нравится моя жизнь», «Я чувствую, что живу хорошо». Субъективное благополучие предполагает сочетание удовлетворенности жизнью и положительных эмоций. Этот вид счастья изучен наиболее подробно.

Психологическое благополучие (psychological well-being) — термин, введенный американским психологом Кэрол Рифф (Carol Ryff). Ее модель психологического благополучия предполагает, что человеку помимо удовлетворения базовых потребностей нужны еще и принятие себя, автономия, контроль над окружающей его средой, позитивные отношения, цель

в жизни и личностный рост. Иными словами, психологическое благополучие предполагает, что человек «полноценно функционирует» психологически, даже если в данный момент он не чувствует себя счастливым.

В разных культурах счастье видят по-разному. Немалую роль играет и то, насколько мы считаем счастье обязательным, необходимым. (И не считаем ли его отсутствие чуть ли не личным позором.) Это связано прежде всего с особенностями культуры, идеологии и общества, в котором мы живем, а также с влиянием моды. Западную цивилизацию нередко критикуют за внедрение моды на счастье, из-за которой люди, переживающие неудачи и невзгоды, просто боятся в них признаться. В некоторых странах люди ощущают себя более счастливыми, чем должны были бы быть, исходя из объективных параметров, а в других, наоборот, большинство населения чувствует себя несчастными людьми*. К первым относятся, например, Китай с высоким уровнем взаимоподдержки людей, привычкой к трудной жизни и невысокими ожиданиями по поводу своего счастья, и страны Латинской Америки, где традиционно культивируются положительные эмоции. Ко вторым — богатая Япония, где трудно сохранить позитивное восприятие жизни из-за сильного давления общественных норм и требований, и практически все страны Восточной Европы и бывшего СССР, где на самоощущение людей влияют нестабильность и разрушение привычного жизненного уклада.

Существует ли формула счастья?

Психолог М. Селигман предлагает следующую формулу счастья:

$$C = D + O + K,$$

где С — долговременное счастье; Д — врожденный диапазон счастья, на который способен человек (долгосрочное исследование людей, выигравших в лотерею, подтвердило, что через некоторое время после выигрыша их уровень счастья не отличался от уровня счастья людей, не выигравших в лотерею); О — обстоятельства жизни (доход, семейный статус, уровень религиозности и т. д.); К — факторы, подконтрольные человеку (такие качества, как оптимизм, способность прощать и забывать).

М. Селигман считает, что именно К — зона максимальной оптимизации.

А. Шопенгауэр говорит о нашей способности избирать свою реакцию на мир, а не жить по навязанным стандартам. Принцип «изну-

* E. Diener, M. Seligman «Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being». Psychological Science in The Public Interest(2004).

три — вовне» тоже служит доказательством важности фактора К. Если ты не винишь окружающих за свои промахи, ты менее зависим от мира и в оценке твоих заслуг и, следовательно, абстрагируешься от внешней зависимости в том, как стать счастливым. Все эти взгляды во многом смыкаются с учением Будды, который призывал людей искать опору в себе и отмежевываться от идей и чувств, приходящих извне.

Можно ли повысить уровень счастья?

Попробуем найти несколько универсальных методов.

Первый метод — **сравнивать** себя с теми, у кого нет того, что есть у тебя. Еще можно **вспоминать** времена, когда у тебя этого не было. Оба подхода дают возможность переставить «точку сравнения» так, чтобы рассматривать достигнутое с менее благоприятной позиции.

Можно прибегнуть к методам, базирующимся на *альтернативах выбора*, например на *возможностях разнообразить свою жизнь*.

Можно **моделировать время насыщения**, например пытаться «не есть сразу весь пирог», а растягивать удовольствие. Сюда же относится стремление делать паузу между повторением приятных моментов.

Еще один метод — **контролировать свою реакцию на события и свои эмоции**.

Счастье зависит не от внешних вещей,
а от того, как мы на них смотрим.
(Л. Н. Толстой)

Еще одной практически исполнимой рекомендацией служит совет **не вспоминать о проблемах, не относящихся к сегодняшнему дню**. Здесь можно процитировать А. Эйнштейна: «Счастье — это хорошее здоровье плюс плохая память». Впрочем, и о будущих проблемах лучше подолгу не думать. Выбросив из головы все, что не относится к настоящему моменту, вы настраиваете себя на оптимистичный лад. Может быть, в этом состоянии вы и будете казаться себе несерьезным, но зато у вас появится чувство облегчения и даже счастья.

Хотя наша голова постоянно забита тысячами мыслей, она не может находиться в двух состояниях одновременно, так что, если вы будете стараться, чтобы ваша голова была занята приятными мыслями, в ней останется меньше места для неприятных.

Среди факторов, способствующих счастью, один из самых устойчивых — «творение добра», т. е. **альтруизм**. В связи с этим можно привести на удивление простой совет М. Твена: «Когда тебе плохо, помоги другому». Попробуйте, и, скорее всего, это поможет!

Еще одно наблюдение: когда оглядываешься вокруг, получается, что хорошо делить радость с кем-то и радоваться чьей-то радостью.

Выводы исследователей о том, что может быть полезным для увеличения счастья

М. Селигман, главный эксперт в этой области, который долгое время был главой Американской психологической ассоциации, считает, что главное в вопросе счастья — познать самого себя. Он, правда, так это не называет, используя более научный подход.

М. Селигман взял за основу шесть категорий, которые ведут к счастью.

Мудрость и знание (в развитии от любопытства до перспективы на жизнь):

1. любопытство и интерес к окружающему миру;
2. любовь к новому;
3. критическое мышление и готовность принимать чужие взгляды;
4. умение действовать по обстоятельствам и принимать нестандартные решения;
5. знание себя и окружающих;
6. перспектива на жизнь (умение давать правильную оценку событиям).

Храбрость:

1. смелость (физическая и моральная);
2. старательность и упорство;
3. честность.

Человечность и любовь:

1. доброта и щедрость;
2. умение любить и быть любимым.

Справедливость:

1. способность быть гражданином, членом команды, быть лояльным;
2. справедливость и равенство;
3. лидерство.

Сдержанность:

1. самоконтроль;
2. осторожность и осмысленность поступков;
3. скромность.

Эмоциональная способность эволюционировать:

1. способность воспринимать прекрасное;
2. благодарность;
3. оптимизм;

4. духовность;
5. способность прощать;
6. игривость и чувство юмора;
7. энтузиазм.

Возможно, подход к «осчастливлению» путем «рейтингования» своих сильных сторон и выделения из них ключевых вам покажется несколько механистическим. Основной вопрос в том, как применить этот рейтинг к своим жизненным обстоятельствам.

Любая классификация ценна тем, что упорядочивает информацию в определенном ракурсе. Давайте предположим свои версии того, почему качества, выделенные в данной классификации, так важны.

Обратите внимание, что первые два качества (любопытство и интерес к окружающему миру; любовь к новому) необходимы для того, чтобы *создавать новые возможности для проявления интереса к жизни и получения удовольствия*. Люди быстро привыкают к тому, что имеют, и новые возможности должны давать новые приятные ощущения.

Критическое мышление и готовность принимать чужие взгляды, умение действовать по обстоятельствам и принимать нестандартные решения, знание себя и окружающих, самоконтроль, осторожность и осмысленность поступков — все эти качества важны для успеха и, кроме того, способны уменьшить число стрессовых ситуаций в нашей жизни. Значит, можно сделать логическое заключение: *если ты не попадаешь в неприятности и/или достигаешь успеха, то уже счастлив*.

Умение любить и быть любимым, а также способность быть гражданином, членом команды, быть лояльным — это третья ступень потребностей в пирамиде А. Маслоу. Для людей важно *чувствовать себя частью группы и любить и быть любимым*.

Честность, справедливость, умение быть благодарным — качества, неочевидные для достижения счастья, хотя именно их большинство религий и учений ставит во главу угла. Все это также атрибуты «достойной жизни», которую считали основой счастья древние греки. Можно сказать, что они важны для тех, кто ими обладает, для того чтобы *не создавать внутреннего конфликта*. Иначе говоря, если ты честный человек, но совершил кражу, то будешь мучиться.

Доброта и щедрость — основные части альтруизма и сами по себе мощнейшие факторы счастья. Это, как оказывается, подтверждено многими экспериментами и исследованиями. Возьмите книгу, в которой раскрываются основные духовно-этические положения любой религии, например буддизма с его призывом к отречению от собственного эгоизма и желанием безвозмездно помогать окружающим, и начните

ее читать. Постепенно вы проникнетесь этими мыслями и заинтересуетесь другими исследованиями на эту тему...

А теперь попробуйте почитать ту же самую книгу в битком набитом автобусе. Возможно, эффект можно будет сравнить с контрастным душем! Внутренне вы готовы следовать добрым позывам, но в этот момент у вас как бы падает с глаз пелена и рушится внутренняя оборона: невежливость и безучастие стоящих рядом и толкающихся людей начинают вас ранить. А в обычном состоянии, не расслабленном влиянием буддизма, вы бы просто этого не замечали, и ваши попутчики не нарушали бы вашего мироощущения.

Как только вы прочувствуете на этом или другом примере внутренний страх перед предсказуемой реакцией людей на ваши попытки быть добрыми, вы, возможно, поймете, что собой представляет тот мощный подсознательный заслон, который есть у всех нас и который так мешает многим стать добрыми.

Наконец, способность воспринимать прекрасное, оптимизм, духовность, игривость и чувство юмора — это качества, которые все традиционно считают факторами, сопутствующими счастью.

Аристотель говорил, что целью всей человеческой деятельности должно быть счастье. Очень длительное время люди обращали недостаточно внимания на эту мысль. Возможно, Аристотель говорил еще и о том, как стать счастливым, но его слова не дошли до нас. Если это так, то он мог бы начать свои размышления с анализа причин счастья и несчастья.

Два способа стать счастливее

- Выясните, в какие периоды времени вы испытываете наибольшее счастье, и расширяйте эти периоды насколько возможно.
- Выясните, в какие периоды времени вы наименее счастливы, и сокращайте их насколько возможно.

Отдавайте больше времени той деятельности, которая очень усиливает ваше ощущение счастья, и тратьте меньше времени на все остальные занятия. Начните с отказа от «провалов в несчастье», занятий, которые делают вас несчастными. Лучший способ стать более счастливым — это перестать быть несчастным.

Систематически обдумывайте способы сделать более радостными для вас те занятия, которые сейчас не приносят вам удовлетворения или делают вас несчастными. Если получится — отлично. Если нет, подумайте над тем, как избежать этих ситуаций.

Можно придерживаться семи привычек счастья на каждый день:

Автор: Ричард Кох (Richard Koch)

После того как вы избавились или, по крайней мере, запустили в действие план по избавлению от причин ваших несчастий, постарайтесь сосредоточить свою энергию на позитивных поисках счастья. Для этого нет более подходящего времени, чем настоящее. Счастье существует лишь сейчас. Мы можем вспоминать счастье, которое имело место в прошлом, или планировать что-то, что принесет нам счастье в будущем, однако удовольствие от этих действий мы можем получить лишь сейчас.

Что нам на самом деле необходимо, так это набор ежедневных привычек, способствующих поддержанию и усилению счастья, некий режим, наподобие такого, который мы вырабатываем при занятиях спортом или придерживаясь здорового питания. Мои семь привычек счастья на каждый день:

1. Физические упражнения.
2. Стимуляция умственной деятельности.
3. Духовная или творческая стимуляция, медитация.
4. Делайте добрые дела.
5. Проводите перерывы с хорошими друзьями.
6. Доставляйте себе удовольствие.
7. Поздравляйте себя.

Одним из основных ингредиентов счастливого дня можно считать физические упражнения. По-видимому, физические нагрузки высвобождают эндорфины, натуральные антидепрессанты, которые сходны по строению и действию с некоторыми стимулирующими лекарственными препаратами. Ежедневные занятия физическими упражнениями должны стать важнейшей вашей привычкой.

Вторым ключевым компонентом счастливого дня можно выделить стимулирование умственной деятельности. Вам может хватать этого компонента на работе, но если это не так, то обеспечьте себе некое ежедневное интеллектуальное или духовное упражнение. Есть много занятий, которые подойдут для этой цели, все зависит от ваших интересов: разгадайте кроссворд, просмотрите определенные газеты и журналы, прочтите часть книги, побеседуйте двадцать минут на абстрактную тему с вашим чрезвычайно умным другом, напишите короткую статью или журнальную заметку, короче, сделайте что-нибудь такое, что потребует от вас активной мыслительной работы (просмотр телепрограмм, даже очень высококачественных, в эту категорию занятий не входит).

Третьей важной ежедневной привычкой должна стать для вас *духовная или творческая стимуляция*. Все, что от вас требуется, — это давать своему воображению или своей душе хоть полчаса для работы. Сходите на концерт, в художественную галерею, театр или кино, почитайте стихи, понаблюдайте за закатом или восходом солнца, посмотрите на звездное небо или посетите любое мероприятие или место, которое заряжает вас энергией.

Четвертая привычка счастья — *делать добрые дела*. Это не должно быть крупным мероприятием по благотворительности; это может быть случайная услуга, например помощь человеку, который спросил вас о том, как пройти на такую-то улицу. Даже небольшой альтруистичный поступок окажет огромный эффект на ваше настроение.

Пятая привычка — это привычка проводить *перерывы в работе в приятном общении с другом*. Это, по меньшей мере, полчаса, проведенные в общении с другом тет-а-тет, когда вас никто не беспокоит, причем форму встречи вы можете выбрать сами (подойдет беседа и за чашечкой кофе, и в неспешной прогулке).

Шестая привычка — *доставляйте себе удовольствие*. Для того чтобы это случалось каждый день, составьте список всех удовольствий, которые можете себе позволить (не беспокойтесь, показывать этот список никому не надо!). Добейтесь, чтобы каждый день вы могли вычеркивать хотя бы одно удовольствие как уже полученное.



И последняя привычка — в конце каждого дня *поздравьте себя* с тем, что вы следовали ежедневным привычкам счастливой жизни. Поскольку цель этих привычек состоит в том, чтобы сделать вас более счастливым, а не более несчастным, то вы можете считать успехом выполнение

пяти или более правил (включая и седьмое). Если вы не можете засчитать себе выполнение пяти правил, но все равно достигли чего-то значительного или порадовали себя, поздравьте себя с тем, что прожили день не зря.

От чего зависит то, насколько мы счастливы? Американские психологи Соня Любомирски (Sonja Lyubomirsky) и Кен Шелдон (Ken Sheldon) обобщили все, что известно науке на этот счет, и представили в виде круга, разделенного на три части разных размеров. Самая большая (половина круга) — это влияние нашего темперамента, склада личности, т. е. наследственности. Некоторые из нас с детства чувствуют себя в целом счастливыми, что бы с ними ни происходило, другим же трудно почувствовать, что у них все хорошо. Самая маленькая часть (примерно 10 %) — это влияние внешних обстоятельств, включая место, где мы живем, уровень наших доходов, качество образования, принадлежность к определенному социальному кругу и т. п. С точки зрения психологов, уезжать куда-то в погоне за счастьем просто бессмысленно. Наконец, еще одна большая часть (40 %) — то, как мы сами строим свою жизнь: к каким целям стремимся, с какими людьми общаемся, какие занятия выбираем, какой образ жизни ведем... Так что наше счастье зависит от нас самих гораздо больше, чем мы привыкли думать.

Делайте себя и окружающих счастливыми! В этом могут помочь несколько советов:

1. Будьте благодарны. Позвоните или придите к тому, кто сделал для вас что-то хорошее (пусть и в далеком прошлом). Выразите свою признательность, даже если человек этого не ждет.

2. Настройтесь на оптимизм. Одни и те же обстоятельства можно воспринимать по-разному и даже из трагедии выйти более сильным и мудрым.

3. Не сравнивайте себя с другими. Счастливые люди не следят за чужими успехами и неудачами, но сравнивают себя с собой прежними, доверяя своему ощущению того, как идут их дела.

4. Проявляйте доброту. Добрые, бескорыстные дела (даже незначительные) усиливают чувство наслаждения жизнью как ничто другое.

5. Тратьте усилия на отношения с другими людьми. Общайтесь без специального повода, не жалейте времени, слов и чувств для выражения своего тепла и приязни, умейте выслушивать.

6. Придумывайте способы борьбы с трудностями. Не подменяйте решение проблем выяснением отношений. Извлекайте уроки из неудач.

7. Учитесь прощать. Даже если у вас нет контакта с тем, кто обидел вас, напишите ему «письмо прощения» (отправлять адресату не

обязательно). Счастливые люди способны подняться выше любых обид. Нелегко и самому простить другого — учитесь это делать.

8. Стремитесь к состоянию «потока». Ищите занятия, в которых вы можете почувствовать полное слияние с тем, что делаете, ощутить высшее, самозабвенное напряжение своих сил и способностей. «Поток» можно найти даже в рутинных делах, если видеть в них смысл и точку приложения своих умений.

9. Чувствуйте вкус к жизни. Обращайте внимание на мелкие радости, на хорошие новости, удивляйтесь тому, как устроен мир, не упускайте простые ежедневные удовольствия.

10. Выбирайте достойные цели. Пусть они будут гибкими, достижимыми и поведут вас к чему-то, а не от чего-то.

11. Развивайте в себе духовность: она дает ответы на многие наши ежедневные вопросы.

12. Заботьтесь о своем теле. Высыпайтесь, делайте зарядку. Медитация также помогает стать восприимчивым к тому, что говорит наш организм, — прислушивайтесь к нему

Когда тебя понимают — это одно из самых надежных оснований для счастья, это близкие, теплые и глубокие отношения: семейные, романтические, дружеские. Женатые и замужние (в том числе партнеры, находящиеся в гражданском браке) определенно счастливее холостых, разведенных и вдовых. Правда, несчастнее всех разъехавшиеся, хотя и состоящие в браке формально. Но сам факт регистрации брака не приводит к стойкому повышению чувства удовлетворенности жизнью по сравнению с предыдущим периодом — дело все-таки в самих отношениях, а не в штампе... Ценность общения с другими людьми — один из главных тезисов науки о счастье. Почти каждый из нас чувствует себя более счастливым, находясь с другими людьми. Лидеры позитивной психологии Эд Динер и Мартин Селигман (Martin Seligman) выяснили, что студентов с высоким (по данным тестов) уровнем счастья объединяет лишь одно — наличие в их жизни близких отношений*.

Быть довольным полезно. Переживание счастья само по себе прекрасно. Но счастливые люди оказываются к тому же профессионально более успешными, их выше ценят руководители и клиенты, они реже и на более короткий срок оказываются без работы и реже меняют ее. В целом они более здоровы, пропускают меньше рабочих дней по болезни. Счастье, а также позитивные эмоции, чувство удовлетворенности, ощущение благополучия и надежды уменьшают риск сердечно-сосудистых бо-

* Psychological Science, 2000. Vol. 13.

лезней, сахарного диабета, простуды*. В одинаковых жизненных условиях счастливые люди живут дольше, обладают лучшим иммунитетом и скорее восстанавливаются после тяжелой операции. Они более альтруистичны, социально активны, доброжелательнее воспринимают других, лучше решают творческие задачи. В общем, счастье, как теперь известно науке, не делает нас эгоистами; напротив, заикленность на себе и невнимание к окружающим гораздо более характерны для тех, кто несчастлив.

Счастье может расти. У каждого из нас есть индивидуальный диапазон счастья: хотя жизненные события и влияют на ощущение счастья (в ту или другую сторону), через определенное время его уровень вновь возвращается к исходной точке. Однако не у всех: возможны стойкие сдвиги индивидуального уровня счастья (как правило, в сторону увеличения)** . А потому, зная способы повышения уровня счастья и применяя их в своей жизни, мы действительно можем стать счастливее. Итак, счастье возможно. На него влияют многие факторы, но зависит оно в большей степени не от внешних обстоятельств, а от того, как мы строим свою жизнь. Эд Динер и Мартин Селигман сравнивают подлинное счастье с прекрасной симфонической музыкой, где звучание создается многими инструментами, но ни одного из них по отдельности недостаточно. А путь к счастью у каждого свой, без общих рецептов, в отсутствие универсального ключика, который откроет нам эту дверь.

В каждом из нас есть способность быть счастливым. И только нам решать, дадим ли мы ей шанс воплотиться!

Притча

СЕКРЕТ СЧАСТЬЯ



Один торговец отправил своего сына узнать секрет счастья у самого мудрого из всех людей. Юноша сорок дней шел через пустыню и наконец подошел к прекрасному замку, стоявшему на вершине горы. Там и жил мудрец, которого он искал. Однако вместо ожидаемой встречи с мудрым человеком наш герой попал в залу, где все бурлило: торговцы входили и выходили, в углу разговаривали люди, небольшой оркестр

*S. Lyubomirsky, L. King, E. Diener «The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?» Psychological Bulletin, 2005. Vol. 131, № 6.

**E. Diener, R. Biswas-Diener «Rethinking Happiness: The Science of Psychological Wealth». Blackwell Publishing, 2008.

играл сладкие мелодии и стоял стол, уставленный самыми изысканными кушаньями этой местности. Мудрец беседовал с разными людьми, и юноше пришлось около двух часов дожидаться своей очереди. Мудрец внимательно выслушал объяснения юноши о цели его визита, но сказал в ответ, что у него нет времени, чтобы раскрыть секрет счастья. И предложил прогуляться по дворцу и прийти снова через два часа.

— Однако я хочу попросить об одном одолжении, — добавил мудрец, протягивая юноше маленькую ложечку, в которую он капнул две капли масла. — Все время прогулки держи эту ложечку в руке так, чтобы масло не вылилось.

Юноша начал подниматься и спускаться по дворцовым лестницам, не спуская глаз с ложечки. Через два часа он вернулся к мудрецу.

— Ну как, — спросил тот, — ты видел персидские ковры, которые находятся в моей столовой? Ты видел парк, который главный садовник создавал в течение десяти лет? Ты заметил прекрасные пергаменты в моей библиотеке? — Юноша в смущении должен был сознаться, что он ничего не видел. Его единственной заботой было не пролить капли масла, которые доверил ему мудрец. — Ну что ж, возвращайся и ознакомься с чудесами моей вселенной, — сказал ему мудрец. — Нельзя доверять человеку, если ты не знаком с домом, в котором он живет. Успокоенный юноша взял ложечку и снова пошел на прогулку по дворцу, на этот раз обращая внимание на все произведения искусства, развешанные на стенах и потолках дворца. Он увидел сады, окруженные горами, нежнейшие цветы, утонченность, с которой каждое из произведений искусства было помещено именно там, где нужно. Вернувшись к мудрецу, он подробно описал все, что видел.

— А где те две капли масла, которые я тебе доверил? — спросил мудрец. Юноша, взглянув на ложечку, обнаружил, что все масло вылилось. — Вот это и есть тот единственный совет, который я могу тебе дать: секрет счастья в том, чтобы смотреть на все чудеса света, при этом никогда не забывая о двух каплях масла в своей ложечке.

ЗДОРОВЬЕ КАК ЦЕННОСТЬ

Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение: «здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия». Хорошее здоровье обеспечивает продолжительность, физическую и умственную работоспособность, достаточно высокий уровень самочувствия, а также воспроизведение здорового потомства.

Здоровье человека необходимо рассматривать как ценность человеческой жизни, так как ценность здоровья увеличивается тем фактором, что оно является процессом сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Важное место в заботе о своем здоровье и отношении к здоровью как ценности является здоровый образ жизни, положительные эмоции, психическое здоровье, активное и здоровое общение с другими людьми.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Что такое психическое здоровье?

Всемирная организация здравоохранения характеризует психическое здоровье как:

«...состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия и эффективного функционирования для человека и для сообщества. Это основное понятие психического здоровья соответствует его широким и разнообразным интерпретациям в разных культурах».

Всемирная организация здравоохранения выделяет следующие критерии психического здоровья:

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического Я;
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
- критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам;
- соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;
- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы;
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Чтобы жить продуктивной и счастливой жизнью, мы должны поддерживать наше психическое здоровье. Психическое здоровье — это возможность радоваться жизни без депрессии или тревоги. Большинство из нас сегодня испытывают много личных и профессиональных стрессов,



которые приводят к различным жизненным проблемам. Но эмоционально и психически здоровые люди, как правило, контролируют свои эмоции и поведение. Они способны адекватно реагировать на вызовы жизни и справляться с ними, строить прочные отношения и жить полноценной и продуктивной жизнью.

Найти себя

Жил некогда человек, столь глупый, что его прозвали Големом. Каждое утро, вставая, он с таким трудом находил свою одежду, что, вспоминая об этом по вечерам, боялся идти спать.

Однажды он принял решение: достал бумагу и карандаш и, раздеваясь, записал, куда положил каждую вещь. Проснувшись на другой день в добром расположении духа, он извлек записку и стал читать: «шапка» — на месте, он надел ее, «штаны» — они лежали рядом, он натянул их, и так далее, пока не завершил своего утреннего одевания.

«Да, но где я сам? — спросил он затем в великом страхе. — Куда я запропастился?» Тщетны были все поиски, он никак не мог найти себя. История смешная, но очень часто люди, хватаясь за различные красивые вещи, теряют самих себя.

КАК УКРЕПИТЬ СВОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Подобно тому, как физическое здоровье требует усилий для его поддержания, так же дело обстоит и с психическим и эмоциональным здоровьем. Чем больше сил и времени вы вкладываете в него, тем лучше оно будет. Вот 6 советов для поддержания психического здоровья:

● Питание

Тип пищи, которую вы употребляете, имеет определенное влияние на психическое здоровье, на что указывает известное высказывание «Ты есть то, что ты ешь». Избыточное потребление некоторых видов пищи, таких как соль и сахар, перец чили, лук, чеснок, ферментированные напитки, может вызвать увеличение производства определенных гормонов в организме, которые способствуют гневу и раздражительности во время напряженных обстоятельств. Питье большого количества воды, наоборот, помогает управлять эмоциональным состоянием. Вы можете

обратиться к услугам диетолога, чтобы удостовериться в качестве вашего рациона и его положительном влиянии на тело.

- **Физическая активность**

Состояние вашего физического здоровья связано со здоровьем психическим. Уход за телом имеет огромное влияние и помогает улучшить психическое и эмоциональное здоровье. Например, упражнения не только укрепляют легкие и сердце, но и способствуют образованию мощных химических веществ — гормонов эндорфинов, которые действуют как естественные энергетики и улучшают настроение. Другие виды деятельности, которые могут улучшить состояние физического здоровья, включают в себя достаточный отдых (от 7 до 8 часов сна каждую ночь), достаточное количество солнечного света (от 10 до 15 минут в день уже достаточно), ограничение потребления алкоголя, сигарет и других психотропных препаратов.

- **Управление гневом**

Умение бороться с гневом и негативными эмоциями — еще один важный фактор в достижении хорошего психического здоровья. Есть определенные методы релаксации, которые можно использовать для борьбы с гневом и раздражительностью, такие как йога и медитация.

- **Факторы риска эмоционального и психического здоровья**

Состояние психического здоровья формируется в основном под влиянием собственного опыта. Биологические и генетические факторы могут играть определенную роль. Тем не менее их влияние может быть уменьшено или даже нивелировано в процессе жизнедеятельности. Факторы риска, которые могут играть роль при определении психического здоровья, включают болезни (особенно если это хроническая болезнь или требующая изоляции), травмы или потерю близкого человека (особенно в молодом возрасте), побочные эффекты лекарств, токсикоманию и другие вредные привычки.

Ствол дерева

У дороги стоял ствол засохшего дерева. Ночью прошел мимо него вор и испугался — подумал, что это стоит, поджидая его, полицейский. Прошел влюбленный юноша, и сердце его забило радостно: он принял дерево за свою возлюбленную. Ребенок, напуганный сказками, увидав дерево, расплакался: ему показалось, что это привидение.

Но во всех случаях дерево было только деревом.
Мы видим мир таким, каковы мы сами.

Люди являются социальными существами с эмоциональной потребностью иметь положительную связь с другими людьми. Если вы научитесь говорить с кем-то о своих проблемах, это поможет вам улучшить состояние вашего психического здоровья.

Счастье

Большой пес, увидев щенка, гонящегося за хвостом, спросил:

— Что ты так гоняешься за хвостом?

— Я изучил философию, — ответил щенок, — я решил проблемы мироздания, которые не решила ни одна собака до меня; я узнал, что лучшее для собаки — это счастье и что счастье мое — в хвосте; поэтому я гонюсь за ним, а когда поймаю, он будет мой.

— Сынок, — сказал пес, — я тоже интересовался мировыми проблемами и составил свое мнение об этом. Я тоже понял, что счастье прекрасно для собаки и что счастье мое — в хвосте, но я заметил, что куда бы я ни пошел, что бы ни делал, он следует за мной: мне не нужно за ним гоняться.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



Мы все знаем, что физические упражнения очень важны для нас. Но мы также должны понимать, что здоровье связано не только с вопросами тела, когда мы считаем, что находимся в хорошей форме или благодаря правильному образу жизни уменьшаем шансы заболеть. Оставаться психически здоровым тоже очень важно.

Упражнения для психического здоровья не являются чем-то новым. Это практиковалось и исследовалось в прошлом. Например, исследования Хофстеда показывают, что люди имеют тенденцию быть более активными, если окружающая среда вокруг них не конфликтует с их личностью. А первый человек, который ввел этот термин и придал ему значение, был Уильям Свитцер.

Упражнения для мозга

Мозг является самым важным органом в нашем теле. Он дает нам возможность думать, запоминать и давать команды всем другим систе-

мам нашего тела. Чтобы сделать его более здоровым и активным, мы можем использовать различные методы и упражнения.

1. Один из способов заключается в изменении руки, которой вы обычно делаете разные дела. То есть если вы левша, попробуйте использовать правую руку, и наоборот. Можете начать с несложных задач, таких как проверка электронных писем мышью или написание чего-либо на листе бумаги другой рукой. Делайте это как можно чаще. Вы можете делать это в более уединенной обстановке, когда чистите зубы или когда находитесь одни.

2. Еще одно хорошее упражнение для мозга — делать вещи, которые заставляют вас использовать мозг больше, чем любую другую часть тела. Например, игра в шахматы. Вы играете сидя, а основным «игроком» здесь является ваш мозг, который думает, использует логику, просчитывая каждый шаг на шахматной доске. Занятия йогой могут помочь не только расслабить мозг, но сделать его более здоровым. Помните, что упражнения нужно делать таким образом, чтобы вы при этом чувствовали себя спокойно и не слишком эмоционально уставали.

3. Хорошим упражнением для мозга является сон. Это «упражнение» является одним из лучших способов расслабления мозга и поддержания его в оптимальном состоянии.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГОВ ПО УЛУЧШЕНИЮ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



Уход за телом является мощным первым шагом на пути к хорошему умственному и эмоциональному здоровью. Ум и тело связаны между собой. Когда вы улучшаете свое физическое здоровье, то автоматически укрепляете умственное и эмоциональное благополучие. Для того чтобы сохранить и укрепить психическое и эмоциональное здоровье, важно также обратить внимание на собственные потребности и чувства. Физическое здоровье связано с психическим и эмоциональным здоровьем.

● Занимайтесь спортом, физические упражнения не только укрепляют сердце и легкие, но также способствуют образованию эндорфинов — мощных химических веществ, которые стимулируют и поднимают настроение. То, чем вы занимаетесь ежедневно, прямо влияет на то, как вы себя чувствуете физически и эмоционально.

- **Отдыхайте.** Чтобы иметь хорошее психическое и эмоциональное здоровье, очень важно заботиться о своем теле. Это включает в себя достаточную продолжительность сна. Большинство людей нуждаются в 7—8 часах сна каждую ночь.

- **Узнавайте как можно больше о здоровом питании.** Питаться здорово сложно, это и не всегда легко реализовать на практике. Но чем больше вы узнаете о том, что вы едите и как это влияет на вашу энергию и настроение, тем сознательнее вы подходите к своему питанию.

- **Упражнения для снятия стресса и поднятия настроения.** Упражнения — мощное противоядие от стресса, тревоги и депрессии. Задумайтесь о мелочах, чтобы добавить активности в свою жизнь. Поднимайтесь по лестнице вместо лифта или ходите на короткие прогулки ежедневно.

- **Получайте дозу солнечного света каждый день.** Солнечный свет поднимает настроение, поэтому старайтесь бывать на солнышке, по крайней мере, 10—15 минут в день. Это может быть сделано во время тренировок, садоводства и прогулок.

- **Ведите здоровый образ жизни.** Такие стимуляторы, как энергетические напитки, алкоголь, сигареты, могут заставить вас почувствовать себя неестественно хорошо сразу, но имеют долгосрочные негативные последствия для настроения и эмоционального здоровья.

УЛУЧШЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ



- **Практика самодисциплины.** Самообладание помогает преодолеть отчаяние, беспомощность и негативные мысли.

- **Открыть для себя что-то новое.** Думайте об этом как об «интеллектуальной конфете». Попробуйте пойти на курсы или займитесь повышением своего образовательного уровня, присоединитесь к какому-то клубу, посетите музей, начните учить новый язык или просто путешествуйте больше.

- **Наслаждайтесь красотой природы или произведениями искусства.** Исследования показывают, что, просто прогуливаясь по саду, можно понизить кровяное давление и уменьшить стресс. То же самое справедливо и для прогулок в парке или похода в художественную галерею. А ведь еще есть возможность любоваться красивой архитектурой или сидеть на пляже на закате ...

- **Управляйте уровнем стресса.** Стресс имеет тяжелые последствия для психического и эмоционального здоровья, поэтому очень важно держать его под контролем. Хотя стресса нельзя, да и не нужно избегать полностью, различные методы управления стрессом помогут вам прийти в равновесие.

- **Боремся с психическим беспокойством.** Постарайтесь не стать рабом повторяющихся ментальных привычек — негативных мыслей о себе и о мире, которые «сосут» время, позволяют утекать энергии и вызывают тревогу, страх и депрессии.

Все люди разные, не все советы будут одинаково полезными для всех. Некоторые чувствуют себя лучше, расслабляясь не спеша, другие нуждаются в активности, волнениях и стимуляции. Важно найти деятельность, которая вам по душе.

ПЯТЬ ЧУВСТВ, НЕГАТИВНО ВЛИЯЮЩИХ НА ЗДОРОВЬЕ

Австрийскому ученому, большому специалисту в сфере психосоматики и психологии Вольфгангу Грубберу удалось провести масштабное исследование и прийти к любопытным выводам. Груббер наблюдал за двумя тысячами добровольцев на протяжении пяти лет и сумел выделить пять чувств, которые весьма негативно сказываются на здоровье.

Зависть

У завистников намного выше риск появления инфаркта — в 2,5 раза, чем у людей, которые радуются чужим успехам. Зависть можно назвать настоящим ядом для человеческого сердца, именно зависть может вызвать устойчивый стресс, провоцирующий общее ослабление иммунной системы. Вследствие этого приходят постоянные заболевания, в том числе болезни сердечно-сосудистой системы.

Ревность

В малых дозах ревность бывает полезной. Ссоры, новые эмоции, примирения помогают прогнать скуку. Но в больших количествах ревность становится разрушающей, гложет ум и сердце ревнивца. Ежедневные раздумья, подозрения, фантазии, опасения, кипящая злость, негодование, ярость изматывают душу. Ревность способна нарушить гормональный статус организма, уменьшить выработку половых гормонов, в частности тестостерона, стать причиной развития мужской импотенции. Ревность чаще всего присуща тираничным, мелочным людям.

Самобичевание

Самобичевание — это путь в никуда. С чувством вины проявляется глубоко укоренившийся комплекс неполноценности. Лучшее лекарство

от этого будет последовательное и настойчивое принятие себя. Не наказывайте себя за ошибки, которые вы совершили. Так вам удастся предотвратить развитие онкологических процессов. Люди, занимающиеся самобичеванием, чаще заболевают простудой. По мнению ученых, здоровье на 80 % зависит от психологического состояния человека.

Жалость к себе

Люди склонны испытывать чувство жалости по отношению к себе. Жалеть, конечно, можно, но не стоит забывать, что жалость приводит к появлению проблем с печенью, становится выше выработка ацетилхолина — гормона слабости. Может снизиться содержание сахара в крови, возникнут проблемы с приемом пищи.

Жадность

Жадность у других людей более заметна, чем своя собственная. У жадных людей нередко появляются проблемы с пищеварением, возникает анорексия или булимия. Иногда жадность соседствует с неуместным расточительством. Кстати, среди женщин и мужчин жадные люди встречаются с одинаковой частотой.

ЧТО СОХРАНЯЕТ ЗДОРОВЬЕ?

Немецкий психолог Института психосоматической медицины Мюнхенского технического университета Манфред Бойтель, проанализировав горы специальной литературы, выделил семь правил сохранения здоровья:

Правило первое: глубокая убежденность.

Люди, никогда не теряющие надежды, несмотря на неудачи и поражения, в большей степени невосприимчивы к болезни, чем пессимисты. Практически все наши болезни обусловлены нарушениями в иммунной системе. Особенно велика роль аутоиммунных механизмов при астме, колите, болезни Крона, раке. Но и очень многие другие болезни связаны с ослаблением иммунной защиты. Так, американские психоаналитики Джордж Энгель и Артур Шмале связывают это ослабление с психологическим отказом от будущего, потерей веры и оптимизма. Если у человека возникает чувство потери, разрыва взаимосвязи между прошлым и будущим, он больше не может позволить себе с доверием и надеждой смотреть в свое будущее. Жизнь кажется мрачной и больше не привлекает. Возникает отчаяние, депрессия, появляется чувство безнадежности, человек переживает горе и печаль, чувство невосполнимой потери, беспомощность; круг замыкается, что, в свою очередь, ведет к снижению иммунитета.

Правило второе: уверенность в своих силах и возможностях.

Действительно, люди, контролирующие важные события в своей жизни, обычно не чувствуют себя зависимыми от внешних сил и других людей и болеют реже. Интересно, что уверенность в своих силах и возможностях закладывается уже в первые годы жизни. Как показал английский психоаналитик Петер Фonedжи из Центра имени Анны Фрейд в Лондоне, самостоятельность детей, их уверенность в себе прямо зависят не только от способности матери чувствовать эмоции своих детей, такие как радость, интерес или страх, но и от того, может ли мать «принять» эти чувства, способна ли она помочь ребенку разобраться с волнующими его эмоциональными переживаниями и справиться с ними. Например, если мать хорошо чувствует негативное эмоциональное состояние своего ребенка, однако сама оказывается во власти этого состояния, не находя в себе сил справиться с ним, то ребенок вырастает с чувством неуверенности и несамостоятельным. Самостоятельность человека и его уверенность в себе зависят не только от того, насколько его мать умела успокаивать и утешать ребенка в детстве, но и от веры в силы ребенка, от уверенности родителей, что их ребенок справится со своими негативными чувствами.

Правило третье: доверие к себе.

Здоровье можно сохранить лишь одним только убеждением: «Я с этим справлюсь!» Вера в себя — важнейший фактор сохранения здоровья. В этом смысле очень интересен следующий случай. Одного канадского спортсмена попросили сделать столько приседаний, сколько он сможет. Он смог присесть много раз (313!) и, обессилив, сказал, что если он сделает еще одно приседание, то потеряет сознание. На это врач-экспериментаторы заявили ему, что нормальный спортсмен его возраста может присесть в десять раз больше. На другой день эксперимент повторили, и спортсмен присел уже 3148 раз!

Правило четвертое: высокая самооценка.

Доверие к себе ведет к более высокой самооценке, что также важно для сохранения здоровья. Высокая самооценка включает положительное отношение к своему телу. Что делать, чтобы обрести уверенность в своем теле и относиться к нему положительно? Один из самых известных журналов *Psychology today* предлагает следующую программу, состоящую из 10 пунктов: **регулярно заниматься спортом; принимать свое тело таким, как оно есть; носить удобную одежду; выслушивать комплименты; быть любимой или любимым; иметь позитивные сексуальные переживания; иметь хорошего партнера (мнение партнера может положительно или отрицательно влиять на отношение к собственному телу); верить в свои способности; чувствовать себя сильным; медитировать.**

Если самооценка собственного тела отрицательная, то такое отношение необходимо «перестроить». Для этого нужно прежде всего самому разобраться, *насколько образ моего тела негативен*. С этой целью разработаны подробные анкеты и специальные опросники. Далее необходимо выявить *причины негативного отношения к собственному телу*. Какую роль играли при этом родители, братья и сестры, друзья детства, какое значение имеют происходящие сейчас события?

Следующий шаг — *понимание роли влияния общества* на формирование представлений о своем теле. Только ли «красивые» люди добиваются успеха? Действительно ли с привлекательной внешностью жить легче?

Затем нужно *научиться заботиться и любить свое тело*. Для этого разработаны специальные курсы с физическими упражнениями, посещениями сауны, массажем, упражнениями на релаксацию, дыхательным тренингом, йогой. **Самое важное при этом — получать удовольствие от физических движений и своего тела.**

Проводимое параллельно психологическое консультирование помогает осознать скрывающиеся за негативным отношением к собственному телу внутренние конфликты и страхи. Например, негативное отношение к своему телу может быть обусловлено отрицательным сексуальным опытом, страхом перед слишком близкими отношениями, страхом насилия, опасением, что отношения будут неискренними со стороны другого человека. Психологи говорят в этом случае о проекции этих чувств на отношение к телу.

И наконец, особенно важно *избегать каких бы то ни было сравнений*. Кто постоянно сравнивает себя со стройными, длинноногими, сексапильными и «вечно юными» моделями, которыми полны средства массовой информации, всегда будет жертвой неудовлетворенности собственным телом. Критерием для отношения к своему телу должно быть собственное здоровье и хорошее самочувствие.

Правило пятое: стабильность личности.

Имеется в виду прежде всего эмоциональная стабильность, которую не могут поколебать удары судьбы. Для этого психологи предлагают специальные упражнения. Например, такое простое, как привычка писать дневник. Запись в дневнике своего эмоционального состояния — одно из сильнейших средств психотерапии.

Американские психологи провели интересный эксперимент, в ходе которого они просили испытуемых выделять 15—30 минут в день для того, чтобы записывать какое-либо особенно важное эмоциональное переживание. Люди писали о любовных страданиях, о переживании, о потере близкого человека, о крушении надежд, о случаях сексуального или физического насилия. По окончании «дневниковой психотерапии» ис-

пытуемые чувствовали облегчение, хотя сама фаза написания дневника переживалась как тяжелая и болезненная. Однако вскоре их настроение и общее самочувствие существенно улучшались. В целом значение ведения дневника для своей жизни высоко оценилось.

Положительный эффект наблюдался также и для здоровья. Выяснилось, что те люди, которые регулярно ведут дневник, реже обращаются к врачу и меньше отсутствуют на работе из-за болезни. Больше всего выигрывают при ведении дневника те, кому удастся выразить отягощающие их переживания по возможности меньшим числом отрицательных слов и выражений (типа «горе», «печалиться», «плакать», «злиться»). Чем больше используется слов с положительным эмоциональным значением (типа «счастливый», «смеяться»), тем лучше чувствует себя после этого человек. Особенно важным для улучшения как физического, так и психологического состояния оказалось использование объясняющих слов и оборотов речи (типа «потому что», «поэтому» или «я понимаю», «вижу», «чувствую»). Чем больше таких выражений встречалось в написанном тексте, тем лучше чувствовали себя испытуемые после этого эксперимента.

Правило шестое: определенная «толстокожесть» и беззаботность.

Речь идет о способности не принимать близко к сердцу болезненные переживания (знаменитое: «Не берите себе в голову!»). Конечно, в тяжелые минуты на помощь могут прийти также и психологические консультации, доверительная, душевная беседа, даже притчи. Так, бессмысленность волнений и отчаяния может помочь понять древняя еврейская притча.

Свила птица гнездо на морском берегу. Смыло гнездо прибоем. Обозлилась птица и давай клювом воду из моря на берег выливать, а песок с берега бросать в воду. Увидала это другая птица и спрашивает:

— Что ты делаешь, безумная?

— Не уйду отсюда, — отвечает первая, — пока не превращу море в сушу и сушу в море.

— Глупейшее ты создание! Много ли ты, в конце концов, сделать сможешь?

Правило седьмое: межличностное доверие.

Тот, кто может положиться на других людей и довериться им, обладает дополнительной защитой от болезней. И наоборот — отсутствие поддержки и понимания в семье очень часто плохо заканчивается, например вызывает депрессию. Как распределяются обязанности супругов в семье? Кто готовит? Кто стирает? Кто заботится о детях? Выслушивают ли супруги то, что волнует друг друга? От всего этого и от многого другого зависит предрасположенность к депрессии у мужа или жены.

Как показали исследования австралийских психологов, женщины, которые несут на себе основной груз домашнего хозяйства и воспитания детей, чувствуя себя при этом в ответе за состояние и настроение других членов семьи, чаще страдают от депрессии, чем женщины, кого в этих задачах поддерживают мужья. Депрессивные реакции возникают у женщин также и в случае, если их вполне оправданные притязания на то, чтобы тратить больше времени на себя или получать больше поддержки от мужа и детей, не находят понимания у других членов семьи.

У мужчин реакция депрессии чаще возникает, если они оценивают свой вклад в жизнь семьи и свое участие в ведении домашнего хозяйства выше, чем их супруга. И наконец, пожалуй, главное: и у мужчин, и у женщин депрессия скорее и чаще возникает, если те представления о семье и о распределении семейных обязанностей, которые были у них до брака, не подтверждаются впоследствии.

ЛЮБОВЬ КАК ЦЕННОСТЬ

Ангелы зовут это небесной отрадой,
черти — адской мукой,
люди — любовью.
(Г. Гейне)

Раны от любви
если не всегда убивают,
то никогда не заживают.
(Дж. Г. Байрон)

Я дышу —
и значит, я люблю!
Я люблю —
и значит, я живу!
(В. С. Высоцкий)

Любовь — одно из самых сложных понятий, которое богато индивидуально неповторимыми нюансами и непередаваемыми чувствами. Понятие «любовь» многогранно: оно включает в себя и любовь к людям (гуманизм), и любовь к Родине (патриотизм), и любовь к искусству, природе, путешествиям, и родительскую любовь, и любовь детей к родителям. Любовь — понятие необычайно емкое и многозначное. Любят свое дело, своих товарищей, друзей. Любят близких, семью, детей. Бывает любовь живая и действенная, бывает и отвлеченная, ни к чему не обязывающая — к человечеству вообще, к природе вообще... Но умы людей больше всего занимает чувство любви женщины и мужчины. По-

эты и прозаики, композиторы и художники романтической ориентации возвысили эту любовь до уровня всемогущей силы, правящей ходом мировой истории. Конечно, с этим можно спорить, но любовь действительно может стать смыслом жизни человека, оттеснив на второй план все другие дела и чувства. Отсюда непреходящий интерес к природе любовного чувства и стремление понять, что же такое любовь.

Очень сложно прийти к общему решению в сущности любви отдельным наукам. Любовь целостна, уникальна, личностна в каждом конкретном случае. Отдельные науки, «ухватив» нечто общее, повторяющееся в ее проявлениях и общественном функционировании, дробят ее на части, вынужденно пренебрегая индивидуальностью любовного чувства, признавая его непознаваемым рациональными средствами. Представить же себе специальную науку о любви пока невозможно. Поэтому и предпринимаются попытки разобраться в сущности любви на «стыке» философии, психологии, этики, физиологии и ряда других наук.

Наиболее специфична любовь, связывающая мужчину и женщину, любовь, которая представляет собой сложный комплекс человеческих переживаний, возникающих в результате слияния биологических потребностей с нравственно-эстетическими и психологическими устремлениями личности.

Идея поляризации и одновременно притяжения мужского и женского начал наиболее сильно выражена в мифе, пересказанном Платоном в диалоге «Пир»: когда-то мужчина и женщина были единым существом — андрогином. Потом они были разделены на половинки, и теперь каждая из половинок обречена искать другую, чтобы вновь образовать с ней единое целое.

Понять любовь сложно, еще труднее — объяснить ее. Не случайно две тысячи лет назад римский поэт Тибулл называл любовь «сладчайшей тайной», а немецкий поэт Г. Гейне — сфинксом, тысячелетней загадкой. Она приносит много радости, делает жизнь человека приятной и красивой, рождает светлые мечты, окрыляет и возвышает. Но в то же время любовь — источник многих страданий и даже трагедий. С ней связаны волнения, ревность, тревога. В любви соединяются противоположные чувства: страдание и наслаждение, радость и печаль, восторг и разочарование. «Любовь — обманная страна» и вместе с тем — самое манящее из чувств. Она дарит не только самое яркое наслаждение, но и одновременно самую сильную боль, не только самое острое счастье, но и самое тяжкое горе. Ее полюса и контрасты сливаются в массу неповторимых сочетаний, и какое из этих сочетаний выпадет человеку, предугадать невозможно.

И все-таки любовь — величайшая ценность. Это свойство и право свободного человека. Это достояние двоих и достояние всего общества, показатель уровня его развития. В чем же суть любви как чувства? В чем основа ее магической силы?

Метафора про деревце

Отношения между мужчиной и женщиной похожи на дерево: семя нам дает Матушка-Природа, что же дальше будет с ним, во многом зависит от человека. Когда деревце только начинает расти, его хрупкие ручки-ветки очень ранимы, а ствол-позвоночник может быть сломан даже небольшим ветерком... Именно поэтому нужно с большой любовью, заботой и терпением к нему относиться, постоянно уделять свое время и помогать. Для того чтобы правильно за деревцем ухаживать, важно понять, что ему нужно. Для этого можно собирать информацию о деревьях, разговаривать с ними вечерами, и когда оно убедится в вашей искренности, оно само будет помогать, стараться изо всех сил, чтобы не разочаровать вас, будет делиться своими успехами, радуя ваш слух. Как и все расцветает от любви и заботы, так и это деревце со временем станет радовать вас не только грацией своих форм, зеленью листочков, ароматом цветков, но и сочными, вкусными плодами. Есть, однако, САДОВОДЫ, которые любят применять разные ядохимикаты в надежде ускорить процесс. Да, это получается, яблочки становятся красивыми... но горькими. Эти игры формул химических веществ портят естественный, неповторимый вкус спелых плодов; дерево вырастет, но плоды его вряд ли придутся вам по вкусу; да, это будет питательно и хорошо покушать, но это не тот сладостный взрыв вкуса, который вы ощутите, когда будете с любовью, умом и трудолюбием растить свое дерево. Поймите, когда дерево вырастет, оно сможет спрятать вас от дождя или бури, оно послужит материалом для новых вещей, вы сможете с большим удовольствием отдыхать и работать в тени его прекрасной густой кроны, наслаждаясь тишиной и счастьем, комфортом и уютом, любовью и заботой, которые будут дарить вам его крепкие, умелые, нежные руки-ветки... Дерево это растет в вашем сердце, там находятся его корни...

Любовь — это, пожалуй, самое полное выражение тех сил, которые развились в человеке за всю его многовековую эволюцию. Человек, который любит, становится более чутким к красоте. Возникает особая эстетика любви, она меняет восприятие всего мира в целом. Это восприятие выражает тягу людей к совершенной жизни — к жизни, которая строится по законам красоты, добра, свободы, справедливости. Причем эта тяга к гармонии и идеалу затрагивает как разум, так и глубинные эмоциональные пласты человеческой души. Откуда берутся та-

кие ощущения? Возможно, любовь — это «голод» человека по человеку, чувство невероятной внутренней необходимости в нем. Может быть, это самая сильная из всех эмоциональных потребностей, и чем сильнее ее накал, тем больше места в душе занимает любимый человек.

Любовь издавна считалась самым сложным из человеческих чувств — и не только потому, что с ней непосредственно связана тайна жизни. Чувство любви — как бы сгусток всех идеалов, всех достижений человечества. Но вместе со взлетами в любви всегда есть падения; она как бы расколота на зияющие противоречия, полные бесконечных тайн и загадок. И одна из них — когда и как возникла любовь? Вынес ли ее человек из животного царства, из пещерной жизни, или она появилась позднее, и ее следует считать продуктом истории, «чудом цивилизации», как говорил Стендаль.

РАЗНОВИДНОСТИ ЛЮБВИ

В XX веке, веке господства анализа и всеобщей систематизации, не избежала этой участи и любовь. Психологи выделили и определили шесть разновидностей, или шесть цветов, любви, куда вошли почти все древнегреческие виды. Это любовь-сторге, любовь-агапе, любовь-эрос, любовь-мания, любовь-прагма, любовь-игра. С чисто практической точки зрения прикладная этика предлагает нам знать их, уметь различать и выстраивать стратегию и тактику своего поведения в соответствии с этим «узнаванием».

Любовь-сторге — это любовь-дружба, любовь-понимание. Возникает она постепенно, как медленное вызревание цветка. Любящие такой любовью вслушиваются друг в друга, стараются идти друг другу навстречу. Между ними царит тесное общение, глубокая душевная близость. Секс при такой любви ясен и прост, любящие считают его продолжением душевной близости, и он входит в их отношения не сразу, а на поздних ступенях сближения.

У такой любви особая прочность, она может перенести долгую разлуку, любящие не боятся неверности, зная, что их внутренняя тяга друг к другу не угаснет от увлечения. Сторге — само доверие, это терпеливое чувство, предполагающее умение ждать и прощать. Это чувство неэгоистичное, в нем сильны слои дружественных привязанностей; и даже расставаясь, люди не делаются врагами, а остаются добрыми друзьями.

Любовь-агапе, такая любовь сосредоточена на партнере и полна альтруизма и обожания любимого. Любящий такой любовью готов простить все, даже измену, готов отказаться от себя, если это дает счастье другому. Такая любовь сегодня довольно редка. Она чаще встречается у женщин, но порою свойственна и мужчинам. Это любовь тяжелая и

трагическая, она полна чрезмерного самоотречения, любящий или любящая готовы жертвовать ради любимой или любимого своим чувством, не требуя никакой ответной жертвы. Для агапе свойственна тревога, мучительная и в то же время радостная, делающая человека духовно богаче. Агапе характерна для первой любви, для робкого зарождающегося чувства. Это чувство, как правило, асексуально, секс здесь не доминирует. Душевностью своих чувств агапе напоминает сторге, а силой и накалом похожа на эрос.

Любовь-эрос — пылкое чувство, которое долго и бурно горит в человеке. Эрос — стихия, ничто не может сравниться по силе эмоционального воздействия. Это настоящая страсть, она захватывает человека целиком, лишает его возможности рассуждать, потому это чувство и называют «безрассудной любовью». Люди, которые испытывают его, не очень влюбчивы и могут долго жить без любви; но когда они влюбляются, любовь захватывает их целиком. При такой любви очень обострена душевная зависимость от близкого человека. Любящий сделает для любимого все — и из любви к нему, и из боязни потерять его, особенно когда другой любит его иной любовью (не относящейся к типу, обозначаемому термином «эрос»). Он хочет все знать о любимом и открыть ему все о себе. Такими людьми правит тяга к полному слиянию душ. Главная радость жизни для них — в любимом, поэтому они разлучаются редко, ненадолго. Разрыв воспринимается как трагедия.

По своему облику любовь-эрос — это как бы пылкая юношеская любовь, которая чаще бывает у юных людей, а среди зрелых людей — чаще у людей эмоциональных, склонных к сильным душевным переживаниям. У эроса сильное «магнитное притяжение». Любящие такой любовью всегда помнят день первой встречи, мгновение первого поцелуя, ощущение первой близости; любовь для них — праздник, потому и каждый миг полон радужной праздничности. В любви-эросе телесные тяготения стоят на первом месте, особенно вначале. Но они глубоко пропитаны эстетическими красками — здесь сильно влечение к физической красоте, изяществу линий, силе тела.

Следующий вид любви — это **любовь-мания**, любовь-одержимость (от греч. «мания» — болезненная страсть). Мания — любовь-тревога, любовь-тоска. Это чувство чрезвычайно опасное, изматывающее, иссушающее, несущее вечную неуверенность в себе, в любимом, ревность, недоверие, оно не выносит разлуки. Такая любовь берет человека в плен, подчиняет его себе. Надо иметь большое терпение, чтобы понять, а то и простить человека, мучимого манией. Мания редко бывает счастливой; это пессимистическая, саморасшатывающая любовь. Такое чувство встречается обычно у неуравновешенных людей холерического

темперамента, которые обращены в себя и полны внутреннего разлада. У таких людей обычно заниженная самооценка, ими часто правит ощущение неполноценности, скрытое или осознанное. Они излишне тревожны, ранимы, от этого у них случаются эмоциональные срывы. Неуверенность в себе делает их чувство воинственным, собственническим, ими может править болезненный эгоцентризм. Это может вызвать изломанную, болезненную любовь-ненависть.

Еще один вид любви — **любовь-прагма** (дело, практика). Это спокойное, благоразумное чувство. Если в любви-мания царят чувства, подчиняющие себе разум, то в прагме царит разум, и чувства покорны ему. Здесь рядом с влечением, эмоцией, страстью всегда стоит верный страж — сознание. Прагма не отличается разнообразием эмоциональных оттенков: они могут быть и довольно тусклыми, и по-настоящему добрыми и надежными — этим прагма похожа на сторге. У привязанности-прагмы есть преимущество: со временем прагма не ослабевает и не остывает, а, наоборот, может делаться теплее, душевнее. Настоящий прагматик не полюбит того, кто недостойн любви. Любовь для него — дело и головы, и сердца. Он сознательно руководит своими чувствами, хорошо относится к близким: помогает им раскрыть себя, делает добро, облегчает жизнь. Для прагматиков очень важен разумный расчет, причем не эгоистический, а житейский. Они стараются все планировать и могут, скажем, отложить развод до того, как перейдут на другую работу, кончат учебу, вырастят ребенка. С тех же позиций они смиряются и с сексуальными проблемами. Девиз прагмы — как можно более полная совместимость (этот принцип положен в основу современной службы знакомств и брака).

Следующий вид любви — **людус** — **любовь-игра**. Человек здесь как бы играет в любовь, и его цель — выиграть, причем выиграть как можно больше, потратив как можно меньше сил. В людус нет ни глубины чувств, ни настоящей преданности, ни тревоги за себя и любимого человека. Человек, «играющий» в любовь, ищет обычно кратких ощущений, он живет мгновением, редко заглядывает в будущее. У него нет ревности, нет собственнического отношения к возлюбленному; он не распахивает перед ним душу и не ждет от него того же. У него высокая самооценка, он никогда не испытывает чувства неполноценности.

Конечно же, людус — не любовь и не любовное поведение. Эти люди не умеют любить, в их душах нет струн, на которых играет это чувство, в них царят лишь простейшие чувства наслаждения. Они хотят радостных, беззаботных отношений, их отпугивает более серьезная привязанность. Некоторые из них стремятся иметь двух, а то и трех возлюбленных сразу. Внешность партнера важна в этом случае меньше, чем собственная не-

зависимость. У такого человека легкое отношение к телесным радостям: они для него не высшая цель, а часть игры, он не вкладывает в них душу. Его больше влечет удовольствие от игры, чем ее результаты. Нынешние «игроки в любовь» — это упрощенный сколок с аристократической французской любви XVIII века. Но то была утонченная любовь-игра, полная хитроумия и риска, стремящаяся к изысканным наслаждениям души и тела. Теперешние игроки — это чаще всего бытовые донжуаны.

Рассмотренные нами психологические разновидности любви не остаются неизменными в отношениях конкретных людей. Они могут видоизменяться: затухать, становиться более поверхностными или, напротив, углубляться, переходить друг в друга. Легкомысленный людус, например, иногда может стать прелюдией более глубокого эроса. И здесь многое зависит от нас самих: наших знаний и наших усилий.

КАКОГО ЦВЕТА ЛЮБОВЬ?

Канадский социолог John Lee из Торонтского университета проанализировал более четырех тысяч цитат о любви, начиная от Платона и св. Павла и кончая З. Фрейдом, выделенные ранее шесть устойчивых стилей любви связал с символикой красного, желтого и синего цвета, а также их сочетания в оранжевом, зеленом и фиолетовом цвете.

Эрос (в греческой мифологии — бог любви) — этот стиль любви обычно связывается с красным цветом — это романтическое и чувственное наслаждение, восхищение красотой; часто вызывается «любовью с первого взгляда».

Людус (от латинского — «игра как времяпрепровождение») — этот стиль любви обычно связывается с желтым цветом — характеризует игривый вариант любви без притязаний на обладание (Playboy и Playgirl).

Сторге (от греческого — «нежность», «симпатия») — этот стиль любви обычно связывается с синим цветом; развивается медленно, без безумства и лихорадки, становясь спокойной товарищеской и все равно очаровательной формой любви.

На образовавшийся первичный треугольник J. Lee накладывает вторичный треугольник стилей любви, которые также символически связаны с цветами, образующимися при смешении основных цветов. Так, при смешении силы страсти красного цвета и активности и экстраверсии желтого цвета образуется оранжевый цвет, символизирующий *манию*.

Мания (от греческого manie — «неистовство», «безумство») — комбинация эроса и людуса; это одновременно и страстное желание,

стремление к чему-то необыкновенному и потому недостижимому (возносимого до небес человека всегда мало), и в то же время мучительное чувство, боль ревности, беспокойства, навязчивых представлений и депрессии; этот стиль отношений настоятельно требует обладания.

При смешении желтого *людуса* и синего *сторге* образуется зеленый цвет *прагматической* любви.

Прагма (от греческого *pragmatike* — «искусство действовать правильно»). Рационально и практически направлена на всестороннее удовлетворение различных потребностей партнеров.

Соединение красного *эроса* и синего *сторге* дает фиолетовый цвет самоотверженной любви *агапе*.

Агапе (от греческого — «дарящая, божественная любовь») — самоотверженно стремится только к счастью и благополучию любимого человека.

По мнению J. Lee, стили отношений, находящиеся на противоположных полюсах его шестиконечной «звезды любви» (самоотверженная и игровая любовь; маниакальная и товарищеская любовь; эротическая любовь и прагматические отношения), противоречат друг другу и никогда не сочетаются. Выделенные J. Lee стили любви остаются стабильными на протяжении всей жизни человека. Это подтвердили исследования, которые на огромной выборке испытуемых провел немецкий психолог профессор Hans Werner Bierhoff из г. Бохума. Он исследовал символику цвета шести стилей любви при помощи специально разработанного им теста, включающего шестьдесят цветов — по десять цветовых оттенков на каждый из шести стилей любви. В обследовании приняли участие две тысячи человек. Больше всего испытуемых можно было отнести к стилю «эрос». Напротив, с товарищеской или прагматической любовью соотносило свои чувства меньше всего испытуемых.

Проведенные в США и Германии исследования показали, что большинство пар образуется при совпадении стилей любви. Однако редко бывает, чтобы связь двух «игроков» сохранялась долго. Ревность особенно опасна, если вместе оказываются два «маньяка». Однако несмотря или благодаря страху потери их отношения всегда интенсивны и высоко ценятся обоими.

H. W. Bierhoff считает, что стиль любви — это глубокая предрасположенность. Его нельзя легко поменять. Стиль любви может быть изменен только в ходе долгой и напряженной психотерапевтической работы.

А к какому стилю вы отнесли свою любовь? Стиль вашей любви совпадает со стилем вашего избранника? На самом деле неважно, какой стиль любви предпочитаете вы, но всегда любите и будьте любимы!

Любовь

Один человек пришел к великому Учителю и сказал: «Я хотел бы полюбить Бога — покажи мне путь!»

Учитель ответил: «Скажи мне сначала, любил ли ты кого-нибудь раньше?»

Человек сказал: «Я не интересуюсь мирскими делами — любовью и всем прочим. Я хочу прийти к Богу».

Учитель ответил ему: «Подумай еще раз, пожалуйста, любил ли ты хоть одну женщину, хоть одного ребенка — хоть кого-нибудь?»

Человек ответил: «Я ведь уже сказал тебе: я человек религии, я не обычный мирянин, я никого не люблю. Покажи мне путь, как я могу прийти к Богу».

Учитель начал рыдать, слезы закапали из его глаз, и он ответил: «Тогда это невозможно, сначала ты должен кого-нибудь полюбить. Это будет первая ступенька. Ты спрашиваешь про последнюю ступеньку, а сам не ступил на первую! Иди и кого-нибудь полюби!»

ШЕСТЬ ЭТАПОВ, КОТОРЫЕ ПРОХОДЯТ ДВА ЛЮБЯЩИХ ЧЕЛОВЕКА

...Они полюбили друг друга, поженились и были счастливы — эти три стадии отношений между мужчиной и женщиной в жизни обычно выглядят далеко не так идеально. Разочарования, ссоры, недоверие, ревность приводят к кризису брака, а затем часто и к расставанию. Американский семейный психотерапевт Liberty Kovaks, руководительница Центра семейной консультации в Калифорнии, выделяет шесть четких этапов развития отношений между мужчиной и женщиной. Брак — это процесс, который имеет свою внутреннюю динамику. Количество прожитых лет мало влияет на то, на каком этапе взаимоотношений находится пара. Так, некоторые застревают на каком-то этапе на десятилетия. Развитие редко бывает прямолинейным от одного этапа к следующему. Гораздо чаще происходят рецидивы к уже пройденным этапам, а также повторение определенных циклов.

Подход Л. Kovaks представляет собой альтернативу традиционной точке зрения, согласно которой со временем отношения супругов становятся все лучше, а если возникают конфликты, то это признак того, что партнеры не подходят друг другу. Л. Kovaks показывает, как преодолеть неизбежные и закономерные конфликты, учит пару быть вместе. Конфликты сами по себе не опасны, пока действуют такие позитивные факторы, как юмор, согласие по принципиальным вопросам, взаимное уважение и принятие, симпатия и умение выслушать другого.

Первый этап — увлечение

Главная тема — слияние. Мужчина и женщина заботятся друг о друге, что создает основы для приносящих взаимную радость и удовлетворение сексуальных отношений. Развивается чувство «жизни одной жизнью» с любимым человеком. Взаимная поддержка. Позиция партнеров: «Мы одинаковы. Ты мне нужен (нужна)». Можно без труда давать и брать. Основной аффективный тон — страсть, романтика. Человек теряет голову, «влюблен по уши». Много контакта глаза в глаза и прикосновений. Типичные ожидания от партнера можно охарактеризовать как: «Ты заботаешься обо мне, стремишься исполнить мои желания, ты стараешься сделать меня счастливой (счастливым)». Восприятие характеризуется такой установкой: «Ты просто супер. Ты моя (мой), я твой (твоя)». Проблема, которая наиболее часто встречается на первом этапе отношений, — это переживания, возникающие, когда один из партнеров раньше, чем другой, стремится к большей самостоятельности и проводит больше времени на работе или с друзьями. Тогда у другого партнера возникают сомнения и опасения, что партнер может делать что-то с кем-то другим. Положительным преобразованием на первом этапе можно считать то, что партнеры начинают понимать, что они не полностью идентичны друг другу.

Второй этап — ожидания

Главная тема — поиск компромиссов. Задачи партнеров — покинуть свой прежний (родительский) дом, прочувствовать границы своей личности и развивать свое самосознание. Отношение к партнеру характеризуется установкой: «Ты стал (стала) другим (другой). Ты делаешь мне больно», «Ты не соответствуешь моим ожиданиям». Аффективный тон: разочарование, напряжение, конформизм, стремление к согласию; желание близости, но при этом невозможность «достучаться» до партнера. Ожидания: «Ты должен (должна) сделать меня счастливой (счастливым)». Близость, чувство сопричастности и доверие смягчают обязанности повседневных будней. Восприятие: «Ты изменяешься. Что я делаю не так?» Типичные проблемы: если партнеры субъективно чувствуют различную дистанцию друг к другу и считают, что они не всегда должны чувствовать одно и то же, то один из партнеров может чувствовать себя отвергнутым, отодвинутым на задний план. Пара должна учиться переносить, что другой делает что-то отдельно от него, а также должна учиться ценить и наслаждаться совместно проведенным временем. Пара должна искать пути принятия различий друг друга. Положительным преобразованием, достигаемым на втором этапе, можно считать открытие и признание того, что они разные.

Третий этап — борьба за власть

Главная тема — контроль. На этом этапе пара должна решить следующие задачи: начать осваивать искусство решения проблем, учиться делать выбор и договариваться. Партнеры должны учиться брать на себя ответственность за свои мысли, чувства и действия. Необходимо поддерживать индивидуальный внутренний рост партнера. Типичная позиция по отношению к партнеру: «Если ты не будешь таким (такой) же, как я, то я от тебя уйду». Преобладающий аффективный тон: двойственные чувства, недоверие, вспышки раздражения и гнева, приписывание другому вины, поляризация на только плохое и только хорошее, конфронтация. Ожидания от партнера можно охарактеризовать как: «Почему ты делаешь меня несчастной (несчастливым)». Оба партнера точно знают, каким должен быть другой. Оба опасаются в чем-то уступить. «Она (он) стремится мною манипулировать», «Он (она) не замечает, что у меня тоже есть свое мнение». Типичное восприятие партнера в паре: «Ты такая (такой) же, как твоя мать (твой отец). Ты меня не любишь, ты эгоист (эгоистка), ты думаешь только о себе». Борьба за власть может быть ожесточенной и порождает следующие наиболее типичные проблемы. Партнеры постоянно впадают в одни и те же стереотипы взаимных обвинений и приписывания вины: «Ты всегда...» Оба испытывают боль и мучительный стресс. Положительным преобразованием на этой стадии можно считать: признание самому себе в стремлении контролировать другого; укрепление самостоятельной позиции; делать маленькие шаги навстречу друг другу, чтобы создать новые связывающие отношения; пара опять начинает говорить друг с другом. Положительным преобразованием можно считать, когда партнеры пытаются понять друг друга, прочувствовать и принять эмоциональное состояние партнера: «Я знаю, что тебе больно, но...» Может быть, кто-то из партнеров начинает понимать, что их конфликты повторяют те стереотипы поведения, которые были заложены еще во взаимоотношениях с родителями.

Четвертый этап — проклятый седьмой год (число лет большого значения не имеет)

Главная тема — конкуренция. На этом этапе перед партнерами стоит задача индивидуального развития. Нужно научиться рассматривать партнера как самостоятельную личность. Позицию партнеров можно охарактеризовать как: «Кто я? Справлюсь ли я одна (один) без него (нее)? Я хочу быть самым (сама) собой». Преобладающий аффективный тон: борьба и отказ, удовольствие от ссоры и уход в себя. Типичные ожидания: «Я могу сама (сам) позаботиться о себе и моем счастье», «Мне нужно время (пространство) для меня самой (самого)». Типичное восприятие: «Я люблю себя». Проблемы: борьба за независимость определяет

важные изменения; иногда расставание (развод) на этой стадии не становится окончательным. Один или оба партнера отдаляются от своего партнера посредством романа на стороне, обращаются к новому партнеру, вместо того чтобы искать свою идентификацию внутри пары. Положительным преобразованием на этом этапе можно считать признание партнерами того факта, что оба они должны удовлетворять индивидуальные потребности, а также иметь свои границы. Более открытым становится обсуждение своих желаний и потребностей. Положительным преобразованием можно считать, если в рамках отношений удастся сохранить свою идентичность. Партнеры сходятся на том, чтобы решать вопросы своей независимости внутри их семьи.

Пятый этап — примирение

Основная тема — кооперация. На этом этапе партнеры должны решить следующие задачи: развить более четкое представление о себе самом; научиться рассматривать стремление к независимости как что-то само собой разумеющееся; брать на себя ответственность за свои потребности; развивать более открытый и честный подход к партнеру, что ведет к большей интимности в отношениях. Типичную позицию в паре можно охарактеризовать так: «Я постепенно все больше и больше постигаю свои внутренние проблемы и контакты». Аффективный тон и ожидания характеризуются прежде всего примирением. Партнеры относятся и к себе, и друг к другу как к независимым личностям, которые не обязательно должны соответствовать ожиданиям другого партнера. Развиваются те свойства личности, которые поддерживают такие ожидания. Восприятие в паре можно охарактеризовать так: «У тебя свои конфликты, у меня — мои. Я не могу изменить тебя, ты не можешь изменить меня». Типичные проблемы: пара с трудом продвигается в направлении большей интимности; иногда партнеры открывают для себя, что их проблемы связаны с не проработанными конфликтами из детства, из отношений с родителями. Положительным преобразованием можно считать использование конфликтов и различия мнений как возможности узнать что-то новое о себе. Различия между партнерами воспринимаются скорее как обогащение отношений, чем как угроза для них. Взлеты и падения в семейной жизни становятся все более предсказуемыми.

Шестой этап — принятие

Главная тема — коллаборационизм. Перед партнерами на этом этапе стоит задача стабилизировать для себя как образ партнера, так и образ самого себя. Партнерам предстоит принять осознанное решение, продолжать ли их отношения. Партнеры должны сами нести ответственность за удовлетворение своих потребностей. Необходимо поддерживать партнера во всех проявлениях его силы и при всех его успехах. Характерная позиция

в семье: «Я вижу тебя таким (такой), как ты есть». Партнеры знают себя и наслаждаются тем, что они вместе. Преобладающий аффективный тон: принятие другого, много тепла в отношениях. Ожидания в паре характеризуются тем, что «я забочусь о своих потребностях, ты о своих». Восприятие в паре можно охарактеризовать так: «Мы можем быть отдельно друг от друга, можем опять найти друг друга, не теряя при этом своей идентичности». Это время интенсивного личностного роста. В брак энергию вкладывать уже не нужно. Если возникают проблемы или конфликты, то они разрешаются по мере их возникновения, как правило, путем переговоров и обсуждения. Положительным преобразованием на этом этапе можно считать новое открытие понимания и принятия взаимной зависимости друг от друга.

(Psychologie heute, 19. Jahrgang, Heft 7, Juli 1992)

Притча о шестеренках

Каждый человек на нашей планете похож на маленькую шестеренку со своим уникальным рисунком зубцов и зубчиков. Он крутится в огромном механизме жизни, пытаясь быть полезным, пытаясь принимать участие в процессе движения сложнейшего механизма космоса под названием Жизнь. Некоторые шестеренки крутятся вхолостую, не соприкасаясь ни с чем. Некоторые — пытаются зацепить другую шестеренку, чтобы привести ее в движение, которое будет зеркальным отражением их собственного. Но все шестеренки имеют разный узор зубчиков, и мало того — некоторые вращаются в разном направлении и под разными углами. Мужчина и Женщина, встречаясь, подобны шестеренкам. Они ОБА хотят вращаться синхронно друг другу, но сразу это не получается. Они откалывают друг от друга лишние зубцы, оставляют углубления и осколки своих зубцов в другой шестеренке. Пытаясь сделать ее рисунок похожим на свой, они не понимают, что их собственный рисунок ТОЖЕ необратимо меняется. И чем больше они трутся друг о друга, тем более синхронным и правильным становится их движение. Оно не всегда такое, каким они его хотели сделать вначале... оно становится еще лучше, еще чище и правильнее. О чем шестеренки и не догадывались в самом начале. Через какое-то время их движения полностью идентичны друг другу, с точностью до зеркального отражения... Они становятся идеальной счастливой парой, сумевшей выдержать боль «притирки» друг к другу. Некоторые шестеренки не выдерживают такого испытания и расстаются... Но рисунок уже изменен... Вкрапления и углубления от чужих зубцов останутся в их телах навечно, пока они крутятся... И когда встретится на их пути следующая шестеренка, им будет все сложнее и сложнее притереться друг к другу. В конечном счете может наступить момент, когда это станет невозможным.

СОХРАНИТЬ ОТНОШЕНИЯ ИЛИ РАССТАТЬСЯ?

Есть ли еще шанс сохранить отношения? Или лучшее решение — это все же расстаться? Если люди живут долгое время вместе, то эти мучительные вопросы отнюдь не редкость. Как показывает практика, используемый иногда в таких случаях способ разобраться в своих отношениях — взять лист бумаги, расчертить его пополам и выписать с одной стороны все хорошее, а с другой — все плохое и после этого посмотреть, что перевесит — не помогает, так как наша память избирательно находит те аргументы, которые обусловлены ситуативным чувством разочарования, гнева, мести или печали.

Гораздо эффективнее анализировать свои отношения при помощи специально выделенных семейными психологами и психотерапевтами критериев. Если по большинству из приводимых ниже критериев отношения оказываются нарушенными, то можно серьезно думать о расставании.

Недостаточная готовность «жить жизнью партнера». Критерием такой готовности служит настрой на долгие, стабильные отношения. Если же, напротив, партнер постоянно говорит о расставании, принимает, не посоветовавшись с партнером, важные решения, влияющие на их совместное будущее (например, о перемене места работы), если он не учитывает интересы партнера, то такой человек в недостаточной мере готов включать в свою жизнь своего партнера и самому включаться в его жизнь. Другим критерием готовности «быть одним целым с партнером» служит выполнение взятых на себя обещаний — как больших, так и маленьких.

Нелояльность. Она проявляется:

- в постоянных изменах;
- если отношения не ставятся на первое место; когда работа, дети, родители, обязательства перед другими людьми оказываются важнее, чем желания и потребности партнера, тогда не приходится говорить о лояльности между партнерами;
- если нет готовности объединиться с партнером «против всего остального мира». Лояльный партнер никогда не скажет в присутствии кого-то третьего что-то плохое о другом, он без каких бы то ни было условий при любых обстоятельствах всегда готов стать на его защиту, даже если ему кажется, что партнер не совсем прав.

Неуверенность и несвобода. Чувствуете ли вы себя свободно и уверенно со своим партнером? Можете ли вы высказать ему свое мнение,

не опасаясь, что он сровняет вас после этого с землей? Можете ли вы показать ему свое раздражение, не опасаясь его реакции? Можете ли вы пойти сами на вечеринку, встретиться с друзьями, заниматься своим хобби? Если партнер при этом ворчит, обижается, раздражается, злится, то в ваших отношениях нет уверенности и свободы.

Отсутствие уважения. Оно может проявляться по-разному. Например, есть люди, которые считают, что партнера нужно сначала воспитать, исправив то, что не сделали его родители. Они постоянно одергивают и поправляют партнера («не болтай так много по телефону»), принимают за него решения («я записала тебя в секцию, потому что ты слишком толстый»), навязывают ему свое представление о счастье и подталкивают его к соответствующим действиям («тебе нужно пройти курс психотерапии»). Некоторые люди демонстрируют своему партнеру, что они не уважают его интеллектуальные способности («ты это не поймешь»), сомневаются в его способностях («дай я сделаю это сама, ты делаешь это слишком медленно»), неуважительно относятся к вкусам партнера («как ты можешь слушать такую музыку»).

Потеря уважения. В отличие от предыдущего критерия, изначальное уважительное отношение к партнеру со временем может измениться. Разве можно уважать человека, который постоянно пьяный и не знает, что творит? Разве можно уважать человека, который не может контролировать свои импульсы? Разве можно уважать человека, опускающего руки при малейшей проблеме, выходящего из себя по пустякам? Трудно уважать инфантильного человека, того, кто не решается взять на себя ответственность за свою жизнь. Потерянное уважение к партнеру восстановить нелегко, а без взаимного уважения трудно строить отношения.

Тайные планы и «одиночные» решения. Иногда человек сам не осознает, что готовится расстаться с партнером. Об этом могут свидетельствовать принимаемые решения и планы, в которые партнер не посвящен. Например, один из партнеров ведет переговоры о смене места работы, переезде в другой город, готовится к путешествию, не посвящая в это своего партнера. Все это может служить признаком того, что один из партнеров бессознательно уже настроился на расставание.

Принципиальные различия в жизненной позиции. Если один из партнеров домосед, а другой любит проводить время в шумной компании, то из-за этого могут возникать постоянные конфликты и трения. Но это не обязательно должно привести к краху отношений. Всегда возможны компромиссы. Другое дело, если у партнеров принципиально раз-

личные жизненные позиции. Например, если один из партнеров хочет иметь детей, а другой нет; или если муж считает, что его жене следует отказаться от карьеры и посвятить себя дому и детям, а жена с этим не согласна, то столь серьезные различия делают отношения весьма проблематичными.

Отсутствие общности. Если партнеров не объединяет ничего, кроме совместных забот о детях, то прогноз для совместной жизни очень плохой. Напротив, если помимо общих детей партнеров связывает совместное занятие спортом, общие друзья, совместные увлечения или, например, интерес к политике, то их соединяет что-то большее, чем внешнее давление и обязанности.

Недостаток юмора. Пары, которые могут посмеяться над своими проблемами, снимают тем самым остроту проблемы. Если улыбка и смех исчезли из вашей жизни, то это еще один тревожный признак.

Физическое отчуждение и дистанция. Если партнеры больше не хотят прикасаться друг другу, держать друг друга за руку или один вызывает отвращение у другого, причем отвращение вызывает даже запах партнера (вспомните выражение «на дух не переносу»), то это признак того, что нужно расстаться.

Если сразу по многим перечисленным пунктам у вас будет отрицательный ответ, то следует серьезно задуматься над целесообразностью продолжения отношений. Но прежде чем предпринять серьезные действия, следует еще раз спросить себя: «Что я сделал, что мы сделали, чтобы спасти наши отношения? Что я сделал, чтобы остаться?»

(Kirshenbaum, Mira. Soll ich bleiben, soll ich gehen?
Ein Beziehungs-Check. Scherz, Bern, Munchen 1998)

ЧТОБЫ ЛУЧШЕ РАЗОБРАТЬСЯ В СВОИХ ОТНОШЕНИЯХ С ПАРТНЕРОМ, ЗАДАЙТЕ СЕБЕ СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ:

1. Ради чего я выбрал этого партнера? Что он должен был *пробудить* или развить во мне?
2. Каковы были его качества, так нравившиеся мне и являвшиеся в действительности моими собственными качествами?
3. На что мне было так трудно взглянуть? О чем мне напомнил этот партнер?
4. Почему я решил завершить эти отношения? (Независимо от того, завершены они или нет на данный момент, предположите, что вы сами завершили их в ту минуту, когда ответили на этот вопрос.)

5. Каким образом эти отношения напомнили мне о других созданных мною союзах? Какая закономерность наблюдается в моих выборах партнеров?

6. Что говорят эти закономерности обо мне? Если все люди, с которыми я вступал в любовные отношения, обладают схожими качествами, то какие мои качества они тем самым отражают?

7. Что я узнал о самом себе в ходе развития этих отношений?

8. Насколько сознательно я избрал этого партнера? Осознавал ли я, что ищу, прежде чем остановить на нем свой выбор? Был ли у меня список того, чего я хочу? Насколько конкретен он был? Получил ли я то, чего хотел?

9. Какие черты моего партнера не входили в этот список? (Какие черты вы не «заказывали»?)

10. Какие новые элементы я внес в свои следующие любовные отношения?

Каковы качества людей, которые способны на создание долгосрочных отношений?

Юнгианский психоаналитик и талантливая писательница доктор Кларисса Пинкола Эстес считает, что их двенадцать, они не имеют иерархии, и каждое из них одинаково важно.

1. Выбирайте человека так, словно вы слепы. Закройте глаза и почувствуйте, что вы думаете об этом человеке. О его доброте, верности, проницательности, преданности, о его способности позаботиться о вас и позаботиться о себе самом как о независимом существе.

2. Существует одно главное различие между человеком, который способен стать партнером для долгих отношений, и тем, кто способен быть партнером только на короткий срок. И эта отличительная черта — способность учиться. Тот, кто не способен обучаться новому взгляду на вещи, кто не способен видеть привычное в новом свете, кто не является любопытным по отношению к миру и к тому, как он устроен, к тому как устроены люди, очень часто закрывается и говорит: «Нет, все может быть только так или так».

3. Выбирайте того, кто хочет быть таким же, как вы: и сильным, и чувствительным. Например, сила, которой обладает дерево. Его может ударять сильный ветер, но из-за своей гибкости оно будет двигаться вместе с ветром. Если оно не будет гнуться, то оно сломается. Под чувствительностью подразумевается способность быть живым и воспринимать то, что происходит вокруг.

4. Выбирайте того, кто показывает, что ему больно, если вы причинили ему боль. И также наоборот. Выбирайте того, кто, причинив боль вам, тоже видит вашу боль и сожалеет об этом. Это очень важно.

5. Выбирайте того, кто обладает собственной внутренней жизнью. Выбирайте тех, кто идет собственным путем и воспринимает вас как партнера и попутчика в этом путешествии. Эти люди обладают способностью соединяться с другими, но при этом оставаться самими собой и это очень важное качество.

6. Выбирайте того, кто разделяет ваши увлечения. Вы делаете что-то вместе, это сохраняется в вашей памяти и становится клеем, который соединяет вас. Вы вытаскиваете эти воспоминания для того, чтобы вспомнить счастливые моменты. И если нет таких приятных воспоминаний, то будет очень сложно вместе пережить трудные времена.

7. Выбирайте того, кто разделяет ваши ценности. В том, что касается детей, количества членов семьи, гендерных ролей, денег, религии и т. д. Как вы понимаете, это в идеальном случае. В реальности навряд ли люди могут полностью совпадать по абсолютно всем пунктам. Не всегда и не во всем и уж точно не в самом начале отношений. Но всегда можно видеть, в каком направлении развиваются отношения.

8. Выбирайте того, кто способен сочувствовать. Того, кто хочет и может слушать. Того, кто готов в равной степени потратить на вас свое время.

9. Выбирайте того, кто может смеяться над собой. Важность здесь заключается во взаимодействии и в том, как именно вы себя чувствуете рядом с человеком даже во время ссоры. Быть способным посмеяться над собой в такой момент — это настоящий дар. Но даже если, например, ваш партнер не очень-то любит шутить, то обратите внимание, насколько он способен остановить жаркий спор в самый трудный момент.

10. Способность «обметывать» некоторые недостатки и характеристики. Те качества (мелкие недостатки), которые когда-то нас привлекли в партнере, позже станут для нас же самыми раздражающими. Знайте заранее, с чем вы сможете смириться, а с чем нет. И не позволяйте соблазнить себя мысли о том, что то, что кажется раздражающим для окружающих, на самом деле мило только потому, что Он или Она имеют эту привычку.

11. Стремитесь не просто любить друг друга, но и быть друзьями. Это проявляется в том, хотите ли вы делать для своего партнера то, что делаете для своего друга, то есть хотите ли вы сидеть и слушать его, готовы ли вы разговаривать о том, о чем он хочет поговорить, делать то, что он хочет делать.

12. Убедитесь в том, что тот, кого вы выбрали, делает вашу жизнь лучше.

КАК ВЫ ЛЮБИТЕ... И ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ЛЮБИЛИ ВАС?

Мы предлагаем вам ответить на вопросы, которые позволят поразмышлять над тем, как вы любите сами и о какой любви к себе мечтаете. На каждый вопрос выберите один ответ из четырех предложенных вариантов. Если ни один ответ вас не устраивает до конца, выберите тот, который наиболее близок к вашей нынешней (или обычной) точке зрения. И наоборот, если все четыре ответа кажутся вам правильными (в любви все всегда так непросто...), выберите тот, который для вас важнее. Разумеется, ни «плохих», ни «хороших» ответов нет. Так что не тратьте слишком много времени, раздумывая над вопросом, доверьтесь вашему первому порыву и помните: чем искреннее вы ответите, тем надежнее и интереснее будут результаты теста.

Вопросы:

1. Что было бы для вас самым ужасным?
 - а) когда не люблю я и меня не любят (отсутствие любви);
 - б) я люблю, а меня не любят (одинокость в любви);
 - в) меня любят, но я не люблю (любовная тюрьма);
 - г) я люблю и меня любят так сильно, что я буквально задыхаюсь (пресыщение любовью).
2. Когда вы влюблены...
 - а) вы больше не испытываете ни малейшего беспокойства;
 - б) вас переполняют энергия и желание действовать;
 - в) вы чувствуете напряжение;
 - г) у вас прекрасное самочувствие.
3. Брак, по-вашему...
 - а) это очевидное проявление и высшее выражение любви;
 - б) нужен, чтобы ощутить любовь более широкой группы людей — семьи и друзей;
 - в) это необязательно;
 - г) повод устроить пышную свадьбу.
4. Ваш(а) любимый(ая) делает вам подарок...
 - а) завтра вы дарите что-то в ответ;
 - б) вы в замешательстве и не знаете, что сказать;
 - в) вы спите в обнимку с этим подарком три ночи подряд;
 - г) вы откладываете подарок и заключаете вашего партнера в объятия.
5. Какая цитата вам больше нравится?
 - а) Любовь — это возбуждение, бодрое, живое и радостное (Мишель Монтень);

б) Я был настолько влюблен, что в такси забыл посмотреть на счетчик (Вуди Аллен);

в) Какое мне дело до проблем, ведь ты меня любишь, любовь моя (Эдит Пиаф);

г) Между нами существовало нечто лучшее, нежели любовь, — со-общничество (Маргерит Юрсенар).

6. Какой образ любви трогает вас больше всего?

а) пара, вместе встретившая смерть: Тристан и Изольда, похороненные рядом;

б) пара, которая вместе творит: Жорж Санд и Фредерик Шопен;

в) пара, в которой любящие обрели друг друга: Уиллис, воссоединившийся с Пенелопой Круз;

г) пара, разрушающая себя: Кортни Лав и Курт Кобейн.

7. Без любви...

а) мы никто;

в) мы тоскуем;

б) мы умираем;

г) спокойно.

8. Ваш любимый(ая) плачет...

а) вы утешаете: он (она) страдает;

б) вы идете вместе гулять: ему (ей) надо проветриться;

в) вы разговариваете: у него (нее) какая-то проблема;

г) вы даете ему (ей) побыть наедине.

9. Вы почувствовали, что действительно влюбились, в тот день, когда впервые...

а) приготовили ему (ей) поесть;

б) вместе уехали отдыхать на выходные;

в) ухаживали за ним (ней), когда он (она) заболел;

г) почувствовали, что полностью расслабились в его (ее) обществе.

10. Любовь уводит вас...

а) высоко;

в) не туда;

б) глубоко;

г) далеко.

11. В любви проблема в том, чтобы...

а) выдерживать напряжение и конфликты;

б) все время обновляться;

в) иметь ровные отношения;

г) не попасть в слишком большую зависимость.

12. Ваш главный недостаток в любовных отношениях?

а) вы стремитесь обладать;

в) вы очень независимы;

б) вы требовательны;

г) вы молчаливы.

13. Вы и ваши подарки любимому(ой)...

а) вы тратите много времени, чтобы выбрать подарок;

б) вы предпочитаете дарить возможность побыть вместе (путешествия, развлечения), а не вещи;

в) это усложняет вам жизнь: думать про них, выбирать;

г) вам все время хочется делать ему (ей) подарки.

14. Ваш(а) любимый(ая) вас бросает. Ваше первое желание?

а) покончить с собой;

в) снова общаться с друзьями;

б) уехать очень далеко;

г) уйти в монастырь.

15. Любовь — одним словом:

а) восстановление;

в) предосторожность;

б) созидание;

г) эмоция.

16. От безумной любви вы могли бы...

а) сильно поглупеть;

в) красть и лгать;

б) драться и кусаться;

г) унижаться и подчиняться.

17. Название для любовного романа:

а) «Путешествие в любовь»;

б) «Нашу жажду любви нельзя утолить»;

в) «Осторожно: любовь!»;

г) «Любовное меню».

18. Вы в разлуке, ваш партнер уехал на другой конец света...

а) вы перестанете спать;

б) вы постоянно и неустанно о нем (ней) думаете;

в) вы пишете ему (ей) письма каждый день;

г) у вас каникулы!

19. Вспомните, во время вашей первой встречи...

а) вам казалось, что мир вращается вокруг вас двоих;

б) вам было откровенно неприятно;

в) вы предложили отправиться вместе на море;

г) вы проговорили всю ночь.

20. Во время ужина вдвоем в честь годовщины вашей встречи вы обычно...

а) готовитесь отправиться куда-нибудь на выходные, ничего не планируя заранее;

б) подводите итоги совместной жизни;

в) вы не особо любите памятные даты, поэтому ничего не устраиваете;

г) вспоминаете приятные эпизоды вашей общей жизни и понимаете, что созданы друг для друга.

21. Слово «любовь» ассоциируется у вас со словом...

а) «горести» (любви);

в) мечты (о любви);

б) радости (любви);

г) ночи (любви).

Подсчет результатов

Подсчитайте количество а), б), в) и г) в ваших ответах и узнайте, к какой из четырех любовных групп вы принадлежите.

- а) ...любовь — лекарство (чувство, которое лечит);
- б) ...любовь — пища (чувство, которое насыщает);
- в) ...любовь — приключение (чувство, которое возвышает);
- г) ...любовь — осложнение (чувство, которое мешает).

7 или меньше букв одного типа: эта группа вам подходит мало или не подходит совсем.

8—14 букв: эта группа частично вам соответствует.

15 букв и более: эта группа вам соответствует в значительной степени.

ЛЮБОВЬ КАК ЛЕКАРСТВО

Для вас быть любимым — настоятельная потребность. А когда вы любите сами, то делаете это с большой горячностью. Для вас почти невозможно выжить в одиночестве и без любви. Любовь для вас — сила, исцеляющая от страданий и затягивающая раны, она приносит облегчение, придает смысл вашей жизни. Но она может стать наркотиком и вызвать симптомы ломки при малейшем охлаждении чувства. Тогда в вас просыпаются ревность и желание обладать. Ваши потребности в любви огромны. Когда вы чувствуете, что любимы, то сторицей возвращаете малейший знак любви. Вы становитесь другим человеком — более сильным, открытым. Но зато если вас не любят, вы делаетесь уязвимы, враждебны, замкнуты.

Попробуйте достичь большей независимости от любимого (и любви). Любите не больше, а лучше, требуя меньше и, может быть, отдавая меньше, чтобы ваша любовь не стала удушающей или вызывающей чувство вины.

ЛЮБОВЬ КАК ПИЩА

Для вас любить — источник равновесия. Это то, что обладает наибольшим удельным весом в вашем благополучии. Жить без любви? Наверное, это возможно, но какой смысл тогда останется в нашем существовании? Любовь для вас одновременно необходима и приятна, она ваша опора и то, что украшает вашу жизнь.

Вы нуждаетесь в том, чтобы регулярно получать знаки любви — повседневный рацион любовной пищи со всеми необходимыми калориями и витаминами. При этом вы знаете, что в любви нужен обмен, поэтому следите за тем, чтобы отдавать столько же, сколько вы получаете.

С вашей точки зрения, понятие равновесия — основополагающее для любовной связи: она не может длиться долго, если нет гармонии

между тем, в чем мы нуждаемся, и тем, что нам дают. Когда ваш партнер соблюдает этот баланс, вы чувствуете покой и умиротворение. Тогда отношения с вами приятны, просты и естественны. В противном случае в вас может иногда проявляться склонность все подсчитывать: вы можете все замечать, запоминать и в конечном итоге попрекать другого малейшей слабостью, реальной или мнимой.

Возможно, вы могли бы поработать над устранением этого недостатка. Например, развивая в себе иные способы любить и отдавать свою любовь — неожиданные, непривычные, не такие, как раньше. И одновременно учась принимать любовный почерк вашего партнера, уважать его манеру любви, его ритм, не обязательно совпадающий с вашим...

ЛЮБОВЬ КАК ПРИКЛЮЧЕНИЕ

Для вас любить — вопрос свободы: любовь невозможна без автономии каждого из любящих. Вы воспринимаете любовь как приключение, которое делает вас выше ростом, вдохновляет, наполняет энергией. Вы можете без нее обойтись, но тогда в вашей жизни будет чего-то не хватать. В то же время вы не переносите, когда любовь превращается в клетку: она должна освобождать, а не сковывать, поощрять и стимулировать, а не успокаивать и усыплять. Вы втайне мечтаете о такой ситуации, когда вы были бы одновременно свободны и влюблены.

Вам несвойственна требовательность в том, что касается доказательств и проявлений любви. Вы довольствуетесь главными моментами приобщения к любви: сексом, приключением, общением. Вам достаточно просто знать, что вас любят даже на расстоянии. Но хотя вы, в принципе, готовы многое дать партнеру, вы можете забывать это делать, причиняя другому страдания таким поведением, которое может показаться эгоистичным.

Попробуйте давать другому больше доказательств любви. Можно поразмышлять о той дистанции — психологической или географической, которую вы периодически восстанавливаете в отношениях с партнером. Чего вы боитесь? Потерять себя, свою личность в паре?

Научитесь получать удовольствие от любви в состоянии покоя вместо того, чтобы ощущать ее только в движении, и наслаждаться близостью вместо того, чтобы ее избегать...

ЛЮБОВЬ КАК ОСЛОЖНЕНИЕ

Для вас любить — это сложно. Вы чувствуете, что за радостным фасадом любви кроются риск и возможные страдания. К тому же вам и без нее совсем неплохо. Любовь вам интересна, но она не является для вас

чем-то абсолютно необходимым. Во всяком случае, она нужна вам не настолько, чтобы жертвовать ради нее внутренним равновесием и душевным благополучием. В любви есть нечто напряженное и неконтролируемое, что возбуждает в вас осторожность и даже подозрительность.

Так что когда вы дарите свою любовь, то делаете это с предосторожностями, иногда даже отступая назад. Но зато когда вы отдаете, то делаете это всегда искренне и по-настоящему. Точно так же вы не требуете пышной демонстрации любви от другого. Вы предпочитаете более умеренный, более сдержанный стиль отношений — конечно, отдавая и принимая, но не слишком много, не слишком быстро, не слишком сильно — все не слишком...

Возможно, вы могли бы позволить себе немного расслабиться. И спросить себя: чем вы уж так рискуете в любовных отношениях? Какие раны смогли вас сделать столь осторожной(ым)? Не путать желание с любовью — свидетельство ясности ума, но было бы заблуждением думать, что желание никогда не перерастает в любовь. В конце пути нас может ждать приключение, а приключение иногда заканчивается любовью...

Один раз Учитель спросил у своих учеников:

— Почему когда люди ссорятся, они кричат?

— Потому, что теряют спокойствие, — сказал один.

— Но зачем же кричать, если другой человек находится с тобой рядом? — спросил Учитель. — Нельзя с ним говорить тихо? Зачем кричать, если ты рассержен?

Ученики предлагали свои ответы, но ни один из них не устроил Учителя. В конце концов он объяснил:

— Когда люди недовольны друг другом и ссорятся, их сердца отдаляются. Для того чтобы покрыть это расстояние и услышать друг друга, им приходится кричать. Чем сильнее они сердятся, тем дальше отдаляются и громче кричат. А что происходит, когда люди влюбляются? Они не кричат, напротив, говорят тихо. Потому что их сердца находятся очень близко, и расстояние между ними совсем маленькое. А когда влюбляются еще сильнее, что происходит? — продолжал Учитель.

— Не говорят, а только перешептываются и становятся еще ближе в своей любви. В конце даже перешептывание становится им не нужно. Они только смотрят друг на друга и все понимают без слов.

ЖИЗНЬ КАК ЦЕННОСТЬ

Один путешественник, странствовавший по Африке, увидел, как большая тропическая бабочка с усилием пытается выбраться из кокона. Ему стало жаль без пяти минут красавицу, а потому он ножом разрезал

узы, с которыми сражалось юное насекомое. Бабочка оказалась свободной, но яркая окраска исчезла! Борьба, которую она вела, была необходима, чтобы у нее могли полностью проявиться цвета. Вы увидите, что и ваша жизнь обретет иной цвет, если не поддаваться превратностям судьбы и победоносно преодолевать все испытания. Люди, которым не довелось сталкиваться ни с какими трудностями либо проблемами, как правило, оказываются поверхностными и мелкими.

Временами нам просто необходимо определенное испытание, чтобы подготовить себя к последующим великим свершениям. Чем дольше люди раздумывают над несчастьями, тем большую власть эти несчастья обретают над людьми. Единственный способ отшлифовать и отполировать до блеска алмаз или другой драгоценный камень — очень долго и как следует тереть его. Жемчужина образуется в результате травмы моллюска.хлопоты, трудности и неудачи, которые встречаются на жизненном пути, буквально обязательны для нашего развития.

В жизни бывает такое, что многие сталкиваются с многочисленными препятствиями. Далеко не все и не всегда будет складываться так, как бы нам того хотелось. Но ведь каждый знает, что воздушный змей поднимается вверх лишь в том случае, когда дует встречный ветер, а если вы обернетесь назад и посмотрите на свою жизнь, то по-настоящему высоко оцените лишь ее трудные минуты, ибо именно они способствовали вашему жизненному успеху.

И как бриллиант невозможно довести до блеска, не подвергнув его длительному воздействию в виде трения, так же и человек не может достигнуть совершенства, не пройдя через необходимые испытания.

Человек, полагающий, будто ему удастся избежать страданий, превратностей судьбы и разочарований, попросту ничего не знает о жизни. Блистательный музыкант отдает себе отчет в том, что славе и аплодисментам предшествуют страдания. Он знает, сколько часов, дней и месяцев утомительных, трудных упражнений предшествовали тому единственному часу идеальной игры в концертном зале, когда все встречают его мастерство бурными овациями. Студент знает, что триумфальному дню вручения диплома об окончании университета и присвоения ученой степени предшествуют годы обучения, отказа от многих радостей жизни, самоотречения и преданности делу.

Вот интересный пример. Доктору Ламби в ходе его медицинской миссии в Абиссинии пришлось преодолеть в Африке множество бурных потоков, лишенных мостов. Опасность при форсировании такой реки или большого ручья состоит в том, что мощные потоки воды могут сбить человека с ног и отнести его на глубину либо швырнуть на скры-

тые под водой острые выступы скал и стать причиной гибели. Доктор Ламби научился у туземцев самому безопасному способу пересечения подобных потоков. Желая переправиться на другой берег, следует взять большой камень, чем тяжелее, тем лучше, поднять его на высоту груди и перенести через поток в качестве «балласта». Дополнительный груз приведет к тому, что ноги окажутся крепче сцепленными с дном речки и можно будет без особого риска перебраться на другую сторону, избежав опасности, что тебя собьет с ног и унесет течением. Доктор Ламби проводит следующую аналогию:

«Когда мы переходим через опасные жизненные потоки, недруги постоянно пытаются сбить нас с пути истинного и довести до гибели. Нам необходим груз — бремя огорчений и разочарований, — который исполнит роль балласта и не допустит, чтобы нас свалило с ног».

Как же вести себя, когда на жизненном пути вы сталкиваетесь с превратностями судьбы и наступает время испытаний?

1. Перестаньте сваливать вину на других людей или на обстоятельства.

Важна не сама проблема, а то, как мы на нее реагируем. Никто не побежден до того мгновения, пока не начнет винить других за собственную неудачу. Не концентрируйтесь на чьей-либо вине, концентрируйтесь на проблеме.

2. Тщательно проанализируйте проблему:

а) сформулируйте, в чем она состоит;

б) попробуйте спрогнозировать, что произойдет, если вы не сумеете разрешить данную проблему;

в) выберите единственную реакцию среди всех возможных;

г) действуйте в соответствии с наиболее позитивными вариантами, которые вы в состоянии вообразить.

3. Предпринимайте конкретные действия.

Превращайте лимон в лимонад! Каждое препятствие, каждый барьер может оказаться шансом. Шевелитесь, не опускайте рук. Делайте что-либо. Посоветуйтесь с кем-либо. Каждая проблема включает в себе множество возможностей. Сохраняйте энтузиазм.

4. Берите ситуацию под контроль.

Не позволяйте обстоятельствам управлять вами.

Не позволяйте другим людям контролировать вас.

Не позволяйте вашему происхождению, вашей расе, национальности или отсутствию образования властвовать над вами.

Не ставьте себе в жизни никаких ограничений.

Не поддавайтесь страху, разочарованию или усталости.

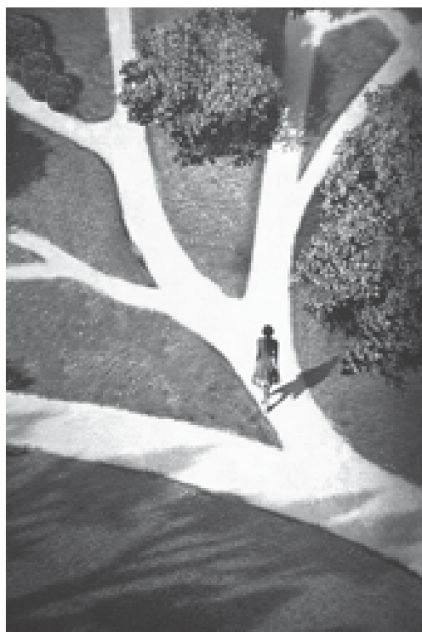
Не слушайте вечных пессимистов.

Станьте хозяином собственной судьбы, ибо сегодняшнее решение завтра становится реальной действительностью. Именно то, к чему мы стремимся, определяет, чем мы становимся, и, хотя нам не всегда удается достигнуть цели, сама цель иногда формирует нас как личность.

Стремление к совершенству означает нацелить всю свою жизнь на использование заложенного в нас потенциала, на максимально полное применение всех своих способностей.

ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ ЧЕЛОВЕКА: ВЫБОР КАЖДОГО ИЛИ СУДЬБА?

Любой путь — лишь один
из миллиона возможных путей.
(Карлос Кастанеда)



Жизненный путь человека... Это емкое и длительное понятие протяженностью во всю человеческую жизнь. Кто-то живет по инерции — «пусть все идет так, как идет», радуется удачам и расстраивается, когда они обходят его стороной, говоря, что это судьба такая... А кто-то ищет правильный для себя путь — свой собственный путь. Так что же предпочесть? **Выбор жизненного пути** или жизнь по течению?

Сталкиваясь с очередной неудачей в своей жизни, наверно, каждый человек задумывался, а можно ли что-то вообще изменить? Как правило, все проблемы и последствия ошибок мы списываем на судьбу. А каждую удачу записываем на свой счет. Но, может быть, **стоит проанализировать и неудачи?** Увидеть в них свои ошибки, неверные поступки? Понаблюдайте за детьми: один, споткнувшись о камень, посмотрит на него, сделает выводы и будет в следующий раз обходить стороной, а другой будет постоянно падать на одном и том же месте. Столь бесхитростный пример можно наложить трафаретом на любой поступок человека. И это неумение мыслить логически — это в первую очередь желание понять, «почему же я упал». Вряд ли кто-то взрослый всерьез подумает, что этот камень под ноги положила ему судьба. Пожалуй, **выбор жизненного пути** и заключается в том, чтобы сначала научиться анализировать, какие последствия грядут за какими поступками.

Ведь мало кто задумывается, что **жизненный путь человека**, по которому он идет, — это не только наличие или отсутствие работы, дохода, успеха. Это и мировоззрение, и умение строить гармоничные отношения как в семье, так и с деловыми партнерами, умение радоваться и конструктивно грустить, умение ЖИТЬ. Согласитесь, от нашего отношения к окружающему миру зависит и наше восприятие всего происходящего. *Можно созидать, а можно все разрушать*. Очевидно, что это два противоположных полюса, но дорога между ними очень короткая, так как зависит только от наших мыслей и чувств. А уж этими материями мы умеем управлять, ну, или хотя бы можем научиться.

Делайте **выбор жизненного пути** самостоятельно, сравнивайте:

Разрушение — это раздражение, страх, тоска, недовольство собой, разочарование, ревность и даже чувство вины, которое влечет за собой наказание (самого себя). Все это не только заставляет человека разрушать отношения, свою жизнь, но и самого себя, так как мысли и чувства имеют свойство материализовываться.

Созидание — это ответственность за свои поступки, чувства и мысли, понимание, что наше собственное подсознание контролирует жизненный путь человека. Это дорога развития.

Кто-то скажет, что ответ очевиден, но **как же найти себя**, свою дорогу, а не принципы жизни, даже сделав правильный **выбор жизненного пути**? Ведь чувство нереализованности тоже является разрушительной силой.

У каждого из нас есть только
одно истинное призвание —
найти путь к самому себе.
(Герман Гессе)

Найти себя, как бы это ни звучало для скептиков, люди стремились во все времена. Но за всю историю человечества никто так и не нашел ответа на вопрос, **как же найти себя**, свой собственный жизненный путь. Человек все время думает над этим, хотя одними размышлениями вопрос решить сложно.

Путешествие в тысячу миль
начинается с первого шага.
(Лао-цзы)

Как и с достижением цели, нужно уметь не только думать, анализировать, делать выводы, но и действовать. Первый шаг вы уже сделали — вы решили, что нужно **найти себя**. Как вы будете это делать — это уже другой вопрос.

Найти себя — значит почувствовать себя реализованным, востребованным и, как итог, счастливым. Составляющими счастья для многих является здоровье, семья и, конечно, успех в работе — в деле, которое доставляет удовольствие. Вот именно последняя составляющая и является самой сложной для большинства: **как найти себя** — свое место в жизни, свое призвание, свое дело. Возвращаясь к вопросу, как найти свое призвание, следует понимать, что однозначно на него никто не может ответить, но ряд специалистов предлагают тренинги и разнообразные упражнения, которые помогают найти подсказки, отклики в себе на то, что действительно, может быть, станет делом вашей жизни.

Как сделать очередной шаг в поиске своего призвания, своего жизненного пути, вы найдете в следующей статье.

СОЗДАНИЕ ЛИЧНОЙ МИССИИ



Каждый человек рано или поздно задумывается о смысле жизни, о своем предназначении на Земле. Но каждый из нас уникален, поэтому на этот вопрос никто не сможет дать однозначного ответа. Как отметил австрийский психиатр и психолог Виктор Франкл, вопрос о смысле жизни человек должен зада-

вать только самому себе. И только внутри себя мы можем найти ответы. Одним из инструментов для поиска ответов Стивен Кови, известный специалист по вопросам управления жизнью, называет **составление личной миссии**.

Личная миссия становится своеобразной конституцией для человека. В ней выражаются ценности, мировоззрение, жизненные цели. Достижение этих целей вместе с реализацией своего призвания приносит человеку невероятное удовлетворение. **Создание личной миссии** помогает разработать свою собственную жизненную стратегию, что в целом помогает понять свое предназначение.

Уникальность жизненного пути человека делает **личную миссию** также уникальной. Поэтому составить ее можно лишь индивидуально. Помогут несколько упражнений.

Упражнение 1. Найдите свой талант

Талант — это природные способности, которые развиваются со временем, когда человек приобретает определенный опыт, нарабатывает навыки. Конечно, если их не использовать, они «засыпают», утрачивают свою силу. Поэтому не все таланты можно так легко обнаружить, как хотелось бы. И для того, чтобы ответить на вопрос, в чем вы талантливы, необходимо очень внимательно «покопаться» в себе.

Чтобы обнаружить свои таланты, осознать, в чем **уникальность жизненного пути человека**, нужно понять, в какие моменты жизни вы чувствуете себя «абсолютно» счастливыми. Для этого нужно вспомнить конкретные ситуации в семье, на работе. Следует обозначить свои успехи в разных сферах жизни. При этом не забывайте все записывать.

Уделите внимание детским увлечениям: вспомните, чем нравилось заниматься, но потом вы это забросили. Вспомните, какие способности отмечали за вами учителя и отмечают сейчас ваши знакомые, руководство.

Затем выпишите те качества, которые вы цените в себе, которые делают вас интересным.

Теперь оставьте на время этот список, а затем вернитесь к нему, для того чтобы оценить объективно как описание постороннего человека. Тогда вы сможете увидеть те таланты, которые сами в себе могли и не замечать.

Упражнение 2. Составьте список своих ценностей

Теперь подумайте, что для вас действительно важно. При этом отсеивайте те ценности, которые в жизни вы не подтверждаете делом: не нужно утверждать, что здоровье для вас ценность, когда вы на самом деле курите и любите пропустить лишнюю рюмочку. Вам не нужно ни перед кем притворяться, перед собой вы можете быть честны, поэтому составьте список искренне.

Далее вспомните нескольких человек, которых вы цените, и отметьте, что именно вы в них цените.

Следующим шагом запишите недостатки, которые вы считаете наиболее значимыми. Подумайте, почему они так важны, не говорят ли эти недостатки о каких-то ваших ценностях в жизни.

Запишите для своей личной миссии не менее пяти ценностей, которые действительно имеют для вас большое значение.

Упражнение 3. Оцените свой вклад

Подумайте, что важного вы сделали для себя, своей семьи, для друзей и коллег, может, даже для города и мира. Представьте себя великим

старцем, который прожил жизнь именно так, как хотел, и подумайте, каких целей вы достигли.

А теперь, вновь став таким, какой вы есть, запишите эти цели, разделив их по срокам достижения: краткосрочные и долгосрочные.

Упражнение 4. Определение принципов своей жизни

Сформулируйте свои моральные нормы, правила, по которым вы живете. Вспомните тех людей, с которых вы на каком-то этапе жизни брали пример, которые научили вас чему-то, о чем вы помните всегда. Тогда вам будет проще понять и свои принципы.

Подумайте, какие из этих принципов являются для вас основными, которых вы придерживаетесь всегда и не готовы от них отказаться. Запишите также и те нормы и правила, которых вы хотели бы придерживаться.

Итак, личная миссия

Пришло время сделать выводы из ответов, которые вы нашли, отвечая на предыдущие вопросы. Сформулируйте свою **личную миссию** кратко и просто. Теперь вы будете понимать себя, свой смысл жизни, свои цели гораздо лучше, сможете выделить действительно важные для вас вещи. Так, вы сможете вернуться к личной миссии в любой момент, когда вам понадобится опора, уверенность в том, что вы все делаете правильно.

Конечно, нет одной истинной **личной миссии**. У каждого она своя — **уникальность жизненного пути человека** как раз и состоит в том, что каждый идет своей дорогой. Составленная вами лично миссия — это ваша точка опоры, в которой выражено ваше мировоззрение.

При этом следует понимать, что со временем могут меняться принципы, значимость каких-либо вещей, поэтому и **личная миссия** может меняться. Этого не нужно бояться. Нужно продолжать анализировать, развиваться и, соответственно, переписывать свою миссию. Но вы сможете понять, почему поступаете именно так, а не иначе, в чем смысл вашей жизни, в чем заключаются ваши ценности и принципы. Именно так вы сможете найти свое призвание или хотя бы сделать еще один шаг в определении своего предназначения.

Вот список советов, позволяющих достичь успеха, которые прописаны в книге Билла Ньюмена «Парите вместе с орлами»:

- Ищите подходящие случаи, замечайте их и используйте. Не всегда человеку достается в подарок большой шанс и подлинный вызов.
- Вкладывайте всю душу в свою профессиональную деятельность.
- Будьте неутомимы и не прекращайте усилий. Успех, который приходит неожиданно, с бухты-барахты, — это миф.
- Будьте любознательны. Много читайте о том, что не касается напрямую вашей работы. Задавайте себе вопросы и тщательно анализируйте все возникающие ситуации.

- Будьте оптимистом. Добиваться больших достижений не столь трудно, как вы думаете.

- Научитесь сосуществовать и сотрудничать с другими людьми. Сделайте так, чтобы окружающие любили вас.

- Научитесь проявлять больше терпения, чем любой из известных вам людей.

- Уважайте мнения и убеждения других людей.

- Научитесь всесторонне обдумывать каждую возникшую проблему. Не поддавайтесь. Если вы не сможете прийти к решению сегодня, то вернитесь к данному вопросу на следующий день. Приучите свой ум к мысли, что каждое решение, которое вам приходится принимать, заранее предполагает наличие у вас способности справиться с возникшей задачей. В свое время вам обязательно придет в голову подходящая идея, которая поможет решить стоящую перед вами проблему.

- Научитесь понимать точку зрения другого человека. Каждый спор — это два разных мнения, причем ваше вовсе не обязательно должно быть непременно правильным. Пусть ваш разум будет открытым независимо от того, насколько сильно данное дело касается вас лично.

- Будьте скромным и лояльным.

- Заботьтесь о собственном душевном спокойствии.

- Работайте упорно и интенсивно.

- Познайте свои сильные стороны.

- Преисполнитесь величия.

- Будьте честным.

- Живите с энтузиазмом.

- Не позволяйте, чтобы материальные блага стали управлять вами.

- Не огорчайтесь чрезмерно своими неприятностями.

- При каждом удобном случае проявляйте уважение и восхищение по отношению к окружающим, не смотрите ни на кого сверху вниз.

- Не вспоминайте слишком долго и сильно о прошлом.

- Выполняйте все свои обязанности перед миром.

- Старайтесь быть счастливым и радуйтесь жизни.

Жизненный успех приходит к тому, у кого хватает мужества мечтать, у кого есть организационное чутье и у кого достаточно сил для исполнения своих намерений. Жизненный успех опирается на следующие четыре главных принципа:

- 1) увлеченность делом,

- 2) мощные усилия,

- 3) мотивация,

- 4) дисциплина.

24 ЧАСА, ЧТОБЫ УВИДЕТЬ МИР ИНАЧЕ

Как изменить свой взгляд на жизнь? Некоторые психологические техники способны помочь нам вновь обрести позитивный настрой. Перед вами — несколько упражнений для разных моментов нашего обычного дня.

Пессимизм идет от настроения, оптимизм — от нашей воли. В этом сходятся мнения многих современных философов. Иными словами, если мрачный взгляд на мир не требует от нас никаких усилий, то оптимизм нередко приходит лишь после определенной работы над собой.

Мы выбрали несколько упражнений от специалистов по когнитивно-поведенческой терапии и личностному росту и представили, как проходил бы день человека, который хочет стать оптимистом и учиться этому. Конечно, картина получилась условной: чтобы усвоить позитивный взгляд на происходящее, необходимы время и немалая доля мужества. И все же попытаться всегда можно...

7.00. Сразу после пробуждения

Ваши чувства еще неясны. Нейрофизиологи считают, что в момент пробуждения мы особенно восприимчивы. И первые минуты бодрствования хорошо использовать для того, чтобы создать положительный настрой на весь день.

Сконцентрируйтесь на приятном событии предстоящего дня. Лежа в постели, представьте, что вы находитесь в кинозале и видите на экране себя — таким, каким хотели бы быть. Постарайтесь ощутить себя счастливым, полным сил. Посмотрите на предстоящий день так, словно в нем осуществились ваши мечты. Найдите в этой картине своих близких — они тоже реализуют себя, у них все благополучно. Насладитесь этими приятными ощущениями. Почувствовав в течение дня упадок сил или перемену настроения, вспомните «увиденное» — это придаст вам энергии.

По методике Стивена Хассена, автора книги «Освобождение от психологического насилия».

10.00. В офисе, на учебе, на переговорах

Время решать разнообразные рабочие вопросы. Обращаться к начальству или партнерам, опасаясь, что вам откажут, — значит, скорее всего, отказ и получить. Мы легче добиваемся своего, если думаем о результате встречи с оптимизмом, в разговоре выступаем равноправным и уверенным собеседником. Но как не ступешаться под жестким взглядом своего начальника?

На минуту прикройте глаза и представьте вашего собеседника во время утренней пробежки трусцой в спортивном костюме и шапке с помпончиком. Постарайтесь «увидеть», как он со своими детьми (или внуками) делает куличики в песочнице. Так он перестанет быть для вас хозяином положения, вы увидите в нем обычного живого человека, с которым можно разговаривать. Такой мысленный эксперимент помогает воспринимать ситуацию реально: вы лучше видите, в чем состоит действительное превосходство собеседника, а что — только внешний эффект (обстановка кабинета, одежда, манеры, подтверждающие его социальный статус).

По методике Юлии Крижанской и Виталия Третьякова, авторов книги «Грамматика общения».

14.30. Выйти пообедать

Сделать паузу в рабочей круговерти не всегда просто, но необходимо. Темп современной жизни приводит к тому, что нам все труднее и труднее испытывать истинную радость, неторопливо смаковать свое удовольствие, осознавая его и заботясь обо всех этапах его переживания. Перед обедом хотя бы в течение нескольких минут прогуляйтесь пешком. Шагайте уверенным шагом, не слишком быстро, не слишком медленно.

Дышите медленно и глубоко, расслабляя диафрагму. Это поможет вам избавиться от внутреннего напряжения. Взгляните по сторонам с интересом, словно видите все, что вас окружает, впервые, представьте, что вы в музее или в другой стране... Постепенно к вам вернется чувство покоя. Любуясь облаками, обратите внимание на их цвет, рассмотрите деревья, которые встретятся на вашем пути. Подумайте о циклах природы, о том, что после зимы всегда наступает весна... Мысль о том, что все в этом мире обновляется, придаст вам сил.

По методике Мартина Селигмана, автора книги «Новая позитивная психология».

16.00. Важная встреча

Напряженный рабочий ритм нарастает. В голове продолжает крутиться только что законченный разговор: надо было дать отпор иначе, задействовать жесткие аргументы... Вам хочется вернуться и все переиграть, сожаление о том, что вам не удалось, гложет и отнимает силы. Попробуйте прервать этот поток переживаний. Представьте, как вы могли бы отреагировать на слова собеседника самым худшим, невообразимым способом. Например, сбросили бы компьютер на пол, разбросали по кабинету важные бумаги... Вообразите эту картину ярко, в деталях.

Оказывается, сама мысль о том, что мы могли бы сделать, провоцирует взрыв эмоций и высвобождает энергию, а в результате настроение улучшается. Вернитесь к тому, чем закончился реальный разговор. Теперь вы в состоянии спокойно обдумать и проанализировать то, что произошло, — ведь в своем воображении вы уже пережили всплеск эмоций, и они больше не отнимают у вас силы и не затуманивают разум.

По методике Ларисы Грачевой, автора книги «Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой».

19.00. В пробках

Вы устали, голодны и чувствуете, как в душе поднимается раздражение: «Вот застряли: простои́м здесь часа два, если не больше! Я снова не успею проверить с детьми уроки! И поужинать по-человечески не удастся!» Вы нервничаете, ваш пульс учащается. То, что вы сейчас чувствуете, — типичная реакция пессимиста, уверенного, что обязательно случится худшее. Но вы вполне способны научиться контролировать эти тревожные ощущения.

Прежде всего подумайте о самом благоприятном из возможных вариантов развития событий: «Дорога быстро освободится, и я приеду вовремя». Потом представьте, что может произойти на самом деле, заняв среднюю позицию между пессимистичным и позитивным мышлением: «Я опоздаю, но не на много. Что не успею проверить, спрошу у детей завтра по дороге в школу. А поужинать можно легко, на скорую руку». Такая точка зрения не менее реалистична, чем взгляд пессимиста.

По методике Веры Лосевой и Алексея Лунькова, авторов книги (совместно с Ниной Русаковой) «Учимся быть счастливыми».

22.00. Дома на диване

Вы чувствуете неудовлетворенность: «День пролетел, а дела ни с места!» А что, если вспомнить то, что вам уже удалось? Причем удалось не обязательно сегодня: отметьте про себя счастливые события, моменты, когда у вас получилось себя преодолеть, когда вы гордились собой. Вспомните, какие навыки вы приобрели, качества, которые в себе развили.

Переключите внимание на положение своего тела. Если ваша поза угловата (взгляд вниз, голова наклонена вперед и немного набок), значит, внутренне вы все еще погружены в рабочие проблемы. Сядьте прямо, откиньтесь на спинку дивана или кресла, расслабьте руки и ноги, чуть поднимите голову и посмотрите вверх.

Спросите себя: «Чего бы мне хотелось на самом деле?» Помечтайте о своей жизни в целом, и, возможно, вы увидите новые варианты раз-

вития событий. Такой прием со сменой позы и стиля мышления хорошо применить в ситуациях, когда вам кажется, что вы зашли в тупик, и вы не знаете, как поступать дальше.

По методике Роберта Дилтса, автора книги «НЛП: навыки эффективной презентации».

ВОЗРАСТ НАШИХ ЖЕЛАНИЙ



В двадцать лет и в шестьдесят мы вкладываем в слова «получать удовольствие от жизни» разный смысл: у каждого возраста свои особенности, свои задачи и свои радости.

С течением лет мы замечаем, что нам перестало нравиться что-то, доставлявшее радость совсем недавно, а взамен возникли другие желания. Шумному вечеру в клубе, когда-то приносившему массу удовольствия, мы предпочитаем общение с другом или отдых в семейном кругу. А подростки, забросив игры, ведут теперь длинные разговоры по телефону. Эти перемены означают, что в жизни наступил новый этап — со своими радостями.

Развитие нашей личности не ограничивается возрастом детства и отрочества, оно происходит постоянно. Нашу жизнь можно описать в виде сменяющих друг друга стадий личностного развития — такой подход предложил в начале 60-х годов прошлого века крупнейший американский психолог Эрик Эриксон. Переходя на новый возрастной этап, мы меняемся, обретаем новые вкусы, ставим перед собой другие цели. Для того чтобы переход прошел благополучно, без сожалений, нам стоит максимально полно прожить каждый период, уделяя внимание тому, что доставляет нам удовольствие, и открывая в себе новые грани.

До 12 лет — Играть

Самое большое удовольствие в этом возрасте — игра. Помимо чистой радости она приносит ребенку пользу: он учится проявлять инициативу и отстаивать свое мнение, осваивает систему социальных отношений. Если родители считают игру делом пустым, то у ребенка возникает чувство беспомощности и собственной ненужности. Взрослые, которые поощряют детей в их начинаниях, помогают сыну или дочери обрести ощущение собственной компетентности, воспитывают в них целеустремленность и инициативность.

12—19 лет — Быть в компании

В это время подростки любят проводить время с друзьями: им важно говорить по душам, обсуждать свои чувства и проблемы. Они перебрасываются sms, вместе ходят в кино, на концерты — для них это самая большая радость. Через сравнение с другими людьми они ищут свою идентичность. Замкнутость в этом возрасте приводит к неуверенности в себе, которая иногда сохраняется на многие годы. Общаясь же со сверстниками, подросток получает шанс «попробовать на вкус» разные роли, увидеть сходства и различия между людьми, учится анализировать... В этот период рождаются верность дружеским идеалам, чувство опоры, доверие к себе и к другим.

19—25 лет — Строить отношения вне родительской семьи

Когда мы вступаем в период молодости (или ранней зрелости), на первый план выходят близкие, интимные отношения двух людей. Это и любовные отношения между мужчиной и женщиной, и глубокая, искренняя дружба. Мы получаем удовольствие от душевной близости, сопереживания другому, учимся воспринимать мир открыто. Близкие отношения и личностный рост дают нам столь яркие эмоции, что мы получаем удовольствие, делясь с другими — друзьями, родными, коллегами — своей силой и радостью, направляя поток энергии на творчество. Если же близкие отношения не доставляют радости, то человек чаще всего старается спрятаться от внешнего мира, замыкаясь в себе.

25—50 лет — Творить

Взрослость — это возраст, в котором мы создаем собственную семью, у нас появляются дети, мы развиваемся профессионально. Творческая самореализация в самых разных областях жизни — главное, что по-настоящему радует нас. Заботясь о других людях, воспитывая детей, выстраивая профессиональное общение, мы создаем самих себя. Очень важно в эти годы не застыть на месте, а получать удовольствие от своей повседневной жизни. Так незаметно мы готовимся к умудренной зрелости.

Старше 50 — Находить смысл

Достигнув возраста зрелости — этапа, подготовленного всей предыдущей жизнью, — человек постепенно отходит от активной деятельности. Если, оглядываясь на прожитую жизнь, он чувствует удовлетворение и покой, у него возникает ощущение цельности. Но если прожитая жизнь кажется чередой ошибок и упущенных возможностей, человека

охватывает отчаяние. Конечно, мы уже ничего не можем переделать, но в наших силах увидеть свое прошлое в новом свете. В переосмыслении прошлого зрелому человеку нужен собеседник — можно с удовольствием делиться воспоминаниями с друзьями, с младшими, поддерживать семейную память. Радость можно обрести и начав новую жизнь: именно в этом возрасте некоторые осваивают новые профессии, путешествуют, получают еще одно образование, ощущая свою жизнь насыщенной и испытывая от этого истинное удовольствие.

Сосуд жизни

Как-то один мудрец, стоя перед своими учениками, взял большой стеклянный сосуд и наполнил его до краев большими камнями. Проявив это, он спросил учеников, полон ли сосуд. Все подтвердили — да, полон. Тогда мудрец взял коробку с мелкими камушками, высыпал ее в сосуд и несколько раз легонько встряхнул его. Камушки раскатились в промежутки между большими камнями и заполнили их. После этого мудрец снова спросил учеников, полон ли сосуд теперь. Они снова подтвердили — полон. И наконец, мудрец взял со стола коробку с песком и высыпал его в сосуд. Песок, конечно же, заполнил последние промежутки между камнями.

— Теперь, — обратился мудрец к ученикам, — я хотел бы, чтобы вы смогли увидеть в этом сосуде свою жизнь.

Крупные камни олицетворяют важные вещи в жизни: ваш путь, вашу веру, вашу семью, вашего любимого человека, ваше здоровье, ваших детей — то, что, даже не будь всего остального, все еще сможет наполнить вашу жизнь.

Мелкие камушки представляют менее важные вещи.

Песок — это жизненные мелочи, повседневная суета.

Если вы наполните ваш сосуд вначале песком, то уже не останется места для более крупных камней. Так же и в жизни: если вы всю вашу энергию израсходуете на мелкие поступки, то для больших уже ничего не останется. Поэтому обращайтесь прежде всего на важные вещи, находите время для ваших детей и любимых, следите за своим здоровьем. У вас остается еще достаточно времени для работы, для дома, для празднований и всего остального.

Следите за вашими большими камнями — только они имеют цену, все остальное песок...

Делать хорошее

О смысле жизни уже написано так много, что я не могу добавить к этому что-то общее для всех. Лично о себе я могу сказать следующее. Имеет смысл делать что-то хорошее для другого человека, каждый день уделять время самому себе, вносить свой собственный, личный вклад во что-то полезное для общества. Я вижу для себя смысл также и в том, чтобы исправлять что-то, где я ошибся или у меня что-то не получилось. Сначала подумать, потом действовать. Принимать правду, даже если это трудно. Говорить, когда нужно говорить. Молчать, когда слова могут ранить. Ждать, пока не придет нужное время. Чувствовать, где мысли помешали бы.

(П. Кутер)

Глава 3

ЕСЛИ ЖИЗНЬ — НЕ ТОЛЬКО РАДОСТЬ

В будничной суете, когда жизнь полна событий, дел, встреч, нам не хватает порой времени задумываться о глубинных смыслах нашего существования. Вопросы о ценности жизни чаще встают в моменты тяжких испытаний, утрат, жизненных кризисов. Состояние человека в такие периоды нередко воспринимается как «ненормальное», от которого необходимо как можно быстрее избавиться, преодолеть путем компульсивной деятельности. Ситуации неопределенности, боли от потерь, разочарований и краха иллюзий требуют немедленного разрешения и облегчения страданий.

Но человеческое существование невозможно без боли и без страданий. Жизнь только в радости и удовольствии — это самообман. Человек часто в страхе убегает от болезненных переживаний, как от своих, так и от чужих, прикрываясь рациональными «ничего страшного не произошло», «не очень-то и хотелось», гневными обвинениями в чужой адрес, уходом в болезнь или, наоборот, в кипучую деятельность. А эмоции, не находя внимания, понимания и переработки, обладают порой разрушительной силой.

Сегодня наша книжная индустрия предлагает огромное количество психологических пособий из серии «помоги себе сам», в которых можно найти множество рекомендаций, как укрыться от истинных переживаний, отрицая их, гипнотизируя себя, — все для того, чтобы приспособиться к окружающей бессмысленной суете, вписаться в несущийся на огромной скорости локомотив цивилизации и не сломать себе шею, забывая о том, что происходит внутри.

Когда-то я сказала своему учителю, что не хочу, чтобы мои дети страдали, чтобы им было трудно в жизни. Учитель ответил: «А почему им должно быть легко? Почему они не должны страдать?» — «Странный и жестокий ответ», — подумала я тогда. Спустя годы я поняла, что испытания, боль, страдание — это часть жизни. Жизнь вызывает

амбивалентные чувства радости и печали, поскольку в ней заложена амбивалентность рождения и смерти, добра и зла, которые существуют в единстве, а их расщепление и отрицание ради победы над одним из них ведет к неминуемому поражению. Признание страданий как части жизни не означает отказ от радостей и удовольствия; наоборот, тем большую ценность представляют собой ежедневные элементарные вещи, события, состояния природы, души; тем более наполненной становится жизнь сегодня, а не завтра. Признание амбивалентности позволяет в горе находить возможность жить, во тьме видеть свет.

Веселье среди веселья — не истинная радость. Лишь когда постигнешь радость в печали, поймешь, чем живет сердце.

(И. Гёте)

Притча о царе Давиде

(преодоление страха смерти и бессмертия, осознание цены радости и печали)

Когда царь Давид почувствовал, что скоро умрет, он позвал к себе своего сына, будущего царя Соломона.

— Ты уже побывал во многих странах и видел много людей, — сказал Давид. — Что ты думаешь о мире?

— Везде, где я был, — ответил Соломон, — я видел много несправедливости, глупости и зла. Не знаю, почему так устроен наш мир, но я очень хочу его изменить.

— Хорошо. А ты знаешь, как сделать это?

— Нет, отец.

— Тогда послушай.

И царь Давид рассказал будущему царю Соломону такую историю.

Давным-давно, когда мир был юн, Землю населял один-единственный народ. Правил этим народом Царь, имя которого время не донесло до нас. Было у него четверо детей — их имена тоже канули в Лету. Когда пришло его время умирать, он призвал к себе четырех наследников и завещал им нести людям Справедливость, Мудрость, Добро и Счастье.

Несправедливость, сказал он, возникает из-за того, что человек относится к миру очень пристрастно. Чтобы стать справедливым, человек должен избавиться от власти чувств и вести себя так, как будто мир существует независимо от него. «Мир существует, а я не существую» — только этот принцип может взять за основу справедливый человек.

Глупость, продолжал он, возникает потому, что человек судит об огромном и многообразном мире только с позиции своего знания. Как невозможно вычерпать море, так и невозможно полностью познать мир. Расширяя свои знания, человек лишь переходит от большей глупости к меньшей. Поэтому мудр тот человек, который ищет истину не в мире, а в самом себе. «Я существую, а мир не существует» — этим принципом руководствуется мудрец.

Зло, сказал Царь, появляется тогда, когда человек противопоставляет себя миру. Когда ради своих целей он вмешивается в естественный ход событий и подчиняет все своей воле. Чем больше человек стремится господствовать над миром, тем больше мир сопротивляется ему, ибо зло порождает зло. «Мир существует, и я существую. Я растворяюсь в мире» — вот основа для тех, кто несет в мир Добро.

И наконец, Несчастье испытывает тот человек, которому чего-то не хватает. И чем больше ему этого не хватает, тем более он несчастен. А так как человеку всегда чего-нибудь не хватает, то, утоляя свои желания, он лишь переходит от большего несчастья к меньшему. Счастлив тот человек, внутри которого весь мир — ему не может чего-либо не хватать. «Мир существует, и я существую. Весь мир растворен во мне» — вот формула Счастья.

Итак, царь передал формулы Справедливости, Мудрости, Добра и Счастья своим сыновьям и вскоре после этого умер. Наследники же, заметив, что эти формулы противоречат друг другу, решили поступить следующим образом. Они разделили весь народ на четыре равные части, и каждый стал управлять своим народом. Один царь нес людям Справедливость, второй — Мудрость, третий — Добро, а четвертый — Счастье. В результате на Земле появились Справедливый народ, Мудрый народ, Добрый народ и Счастливый народ.

Прошло время, и постепенно народы перемешались. Справедливые люди хорошо знали, что такое справедливость, но совсем не знали, что такое мудрость, добро и счастье. Поэтому справедливые люди несли в мир глупость, зло и несчастье. Мудрые люди несли в мир несправедливость, зло и несчастье. Добрые люди несли в мир несправедливость, глупость и несчастье. А Счастливые люди несли в мир несправедливость, глупость и зло — так закончил свой рассказ царь Давид.

— Поэтому тебе, Соломон, мир и кажется таким скверным.

— Я все понял, — ответил Соломон. — Надо научить всех людей всему сразу — и Справедливости, и Мудрости, и Добру, и Счастью. Я исправлю ошибку наследников царя.

— Хорошо, — сказал Давид, но ты не учишь, что мир уже изменился. Несправедливость, зло и несчастье уже перемешаны среди людей. Они породили страх. Чтобы победить эти пороки, нужно прежде всего справиться со страхом.

— Тогда объясни мне, как побороть страх.

— Страх бывает разным. Но главная его форма такова: в радости люди боятся смерти, а в печали — бессмертия. И лишь тот, кто знает цену и радости, и печали, не боится ни смерти, ни бессмертия.

Современный человек, почти утративший веру в вечную жизнь, компенсирует эту утрату бесконечной цепью желаний. Возможно, потому, что устремленность в бесконечность стала неотъемлемой частью психики современного западного человека, которая впитывается с молоком матери. В мировоззрении античных людей жизнь представляла собой некую цикличность: зарождение, взросление, цветение, зрелость, угасание, смерть и опять зарождение... Люди признавали предел своих возможностей,

желаний, самой жизни, и это признание было признанием трагедии, лежащей в основе человеческого существования. С тех пор как это циклическое видение сменилось новой, назовем ее осевой, перспективой, в сознании человека исчезли пределы, границы. С одной стороны, это ведет к устранению устаревших взглядов и норм, к развитию, к открытию новых возможностей человека, к отказу от трагедии и поиску однозначного счастья. С другой стороны, идея беспредельности рождает идею о самосовершенствовании и бесконечное стремление к недостижимому идеалу. Современная западная культура проповедует безграничность достижений, приобретений. Наша массовая культура соткана из фильмов и книг о супергероях, об успешных, процветающих, добившихся, о золушках и тех, кто был никем, но стал всем — хрустальная мечта многих, — в основе их лежит идея о всемогуществе и беспредельности. Знание о конечности жизни противоречит бессознательному стремлению к вечности, к победе над смертью.

Признание ограничений, как было сказано выше, является своего рода трагедией, естественной для античного человека, но пугающей человека современного. Жизнь амбивалентна в античности: добро соседствует со злом, не выделяясь из него окончательно. Четкие границы добру и злу определила христианская традиция, и наше мировоззрение наследует непереносимость амбивалентности, неспособность к созерцанию, отказ от ограничений.

Непринятие амбивалентности ведет к высокомерным желаниям, перфекционизму, мифу о вечном прогрессе человека. Поиск единственно возможной истины и идеала связан с еще большими страданиями, обусловленными постоянными столкновениями с реальными ограничениями сил, возможностей, жизни.

Многие люди, чья жизненная цель состоит в достижении все больших высот в карьере, статусе, в самосовершенствовании, замечают, что при достижении намеченной цели они в лучшем случае испытывают краткий момент радости, возбуждения или просто облегчения, а часто покорение очередной вершины проходит незамеченным. Затем появляется новая цель, и начинается новый изматывающий забег с мечтами о грядущем счастье победителя. Этот забег никогда не заканчивается, а счастье остается призрачным элементом будущего. Возможно, отказ от идеи конечности, ограниченности, в том числе в познании и понимании мира, необученность современного человека страданиям являются одним из факторов растущего количества нарциссических депрессий, одиночества, суицидов.

Зойя Луиджи, ссылаясь на известный миф об Эдипе, полагает, что цель, смысл жизни должны оставаться неподвластными рациональному мышлению, поскольку стремление к ним ведет не к ясности, а к слепоте.

В жизни (в ее глобальном понимании) нет смысла. Есть смысл у отдельно взятого человека, который ищет его в удовольствии, в самосовершенствовании, в постижении истины, в совершенствовании мира. Но создавая новые машины, новые лекарства, новые технологии, улучшаем ли мы этим мир? Скорее мы облегчаем бег по жизни, которая становится в результате еще динамичнее, сводя своей скоростью, автоматизмом и бездумностью действий с ума, лишая возможности выбора, обдуманности, созерцания и осознания ценности каждого момента.

Жизнь — это данность. Мы стремимся познать истину, ее смысл. Не находим — разочарование, депрессия. Быть может, не стоит искать недостижимого. Оставить тайну тайной. То, что создано природой или Богом или, возможно, еще какими-то силами, составляет единое гармоничное целое. Стремясь выделить, гипертрофировать какой-либо элемент этого целого, мы неизбежно нарушаем гармонию, появляется дефицит в другом месте, который заставляет нас чувствовать несчастье, компенсировать его, но по оси сверхнагрузки.

Итак, вера в бесконечные познавательные способности человека движет стремлением к истине, к проникновению в неизведанное. Но смыслы рождаются еще и по другой причине. Несмотря на открытые для сознания перспективы, глубоко в подсознании людей пугает бесконечность. Придание жизни смысла и цели решает задачу ограничения, установления границ, устранения хаоса неопределенности. Этими смыслами могут быть любовь, достижения, самосовершенствование, власть, богатство. Таким образом, человек обретает спасение и одновременно зависимость от чего-либо, субъективно значимого. В этой амбивалентности смысла жизни заключается трагедия, которая, будучи принятой, облегчает страдание. Это парадокс: принимая страдание, мы уменьшаем его силу. Жизнь невозможна без смерти, радость без боли, цикличность в природе повторяется в человеческой жизни. Уходя от природного в человеческой сущности, убегая от смерти, старения, стремясь к недостижимому, безграничному, человек страдает больше. Пределы составляют суть трагедии, но и дают способы ее преодоления. Беспредельность наказуема и так же непреодолеваема, как недостижимы пределы в современной философии жизни.

Как было сказано выше, поиск цели и смысла жизни позволяет человеку жить в перспективе бесконечности, справляться с неопределенностью. Процесс поиска непрост, и человек часто останавливается на первых его этапах — удовлетворении материальных потребностей, потребностей в силе, власти, славе, что заменяет внутренний дефицит уверенности, стабильности, безопасности, любви, понимания. Большая

часть людей проживает без выбора, без осмысления, а те, кто реализует способность к выбору, делает это в критические моменты. Именно тогда, когда человек сталкивается с утратами, потерями, разочарованиями, болезнями, предательством, испытывая страх, стыд, вину, возникает потребность в осмыслении, в создании новых смыслов. Виктор Франкл выжил в концентрационном лагере и помог другим выжить благодаря умению придавать смысл всем происходящим событиям, какими бы жестокими и бессмысленными они ни казались.

Притча о колодеце

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками — ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев — засыплю-ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».

Недолго думая он пригласил своих соседей — все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимания на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину: каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, ко всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот...

...Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому подняться немного выше. Таким образом вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

Каждая проблема — это камень, который жизнь бросает в вас, но ступая по этим камням, вы можете перейти бурный поток.

У каждого человека бывают в жизни тяжелые моменты, связанные с потерями близких людей, с предательством и разочарованием в тех, кого любили, с болезнями и болью, с нелегким поиском и отстаиванием своего Я среди тысяч других... Каждый человек проходит через кризисные этапы в своей жизни, обусловленные естественными процессами развития, взросления. Этот путь не бывает простым, тем более если человек старается следовать своему пути. Как было сказано в главе 1, следование своему выбору неизменно предполагает преодоление препятствий в виде социальных стереотипов, устоявшихся мнений, страха собственной слабости, уязвимости, неуверенности в своей правоте... Но, если вы выбрали этот путь, никто, кроме вас, не пройдет его. Это не значит, что вы не можете рассчитывать на помощь понимающих и поддерживающих вас людей, но важно найти в себе источник жизненной энергии, направляющей и дающей силы.

Притча о жизненной силе

Представьте себе: недалеко от родного селенья из-под земли бил чистый родник. Вода в нем была изумительно прозрачной и целебной. Сила источника была так велика, что издалека казалось, будто из-под земли бьет настоящий фонтан. Как это ни странно, не всем людям это нравилось. Многие привыкли к тому, что вода из источников обычно сочится по каплям. Именно это, говорили они, делает воду особенно ценной. Надо сказать, что у этих людей нашлось немало сторонников, и в скором времени каждый приходящий к роднику считал своим долгом принести камень, чтобы положить его в то место, откуда из-под земли била вода.

Вскоре источник перестал издали напоминать фонтан. Его силуэт стал походить на курган. Вблизи между камнями просачивались лишь немногие капли, и люди с энтузиазмом и азартом ловили их в маленькие скляночки.

Прошло еще немного времени, и вблизи каменного кургана стало невероятно сыро, даже образовалось маленькое болотце. По-видимому, вода нашла какой-то иной способ просачиваться сквозь землю. Это новое состояние источника перестало нравиться людям, они больше не стремились к роднику, а если и приходили, то несли с собой доски, чтобы справиться с сыростью под ногами.

Еще через какое-то время об источнике позабыли, а место, где он находился, стали называть Новым болотом. Вокруг Нового болота налаживалась жизнь, ведь многие растения, насекомые, земноводные, животные и птицы любят жить на болоте. Люди приходили сюда за особыми кислыми ягодами и некоторыми травами. Вроде все шло хорошо, и можно было бы даже сказать, что источник приобрел новое качество...

Но однажды в это место забрел один человек. Может, он заблудился, а может, страсть к приключениям и исследованию нового потянула его сюда. Сначала он промочил ноги, потом попробовал кислых ягод и вот увидел странный каменный курган. Любопытство вело его по узкой тропинке. Оказавшись вблизи кургана, он увидел, как из-под камней вытекает тонкая струйка воды и растворяется дальше в болотных травах. «Вот где, оказывается, скрывается источник этого болота! — догадался он. — Но зачем же здесь так много камней?!»

Он стал снимать камни и отбрасывать их в сторону. Один, другой, третий... Непонятно почему, но ему хотелось разобрать этот странный курган и узнать, что лежит в его основании. Он работал не один день. Ему было интересно. Болоту тоже. Оно менялось день ото дня. То, что оно теперь собой представляло, кто-то мог бы назвать даже садом камней.

По мере того как путник убирал камни, воды становилось больше. Она была вкусной, чистой. Теперь от бывшего кургана бежал веселый ручеек.

И вот остался последний ряд камней. Путник отвлекся, залюбовавшись полетом бабочки, и вдруг услышал необычный звук, похожий на голос бурлящей воды.

Вода действительно бурлила. Родник, набрав свою силу, уже самостоятельно отбрасывал последние камни. Каждый из камней нашел свое место, укрепив русло только что образовавшейся речушки.

Со временем вода так обточила камни, что они стали похожи на чудесные скульптуры...

Поиск себя и своего смысла, сомнения, остановки, влияние суждений других людей, разочарования, вновь поиск, возврат к себе — таков путь человека, следующего за внутренним голосом к собственной истине. На этом пути человек собирает свою шкатулку ценностей, которые помогают ему жить, преодолевать трудности и невзгоды.

Увидеть море

В одной бедной деревушке родился мальчик. Он проводил свои дни бессмысленно, механически и монотонно, так же как и остальные жители этой угасающей деревушки, не имея представления, что делать с собственной жизнью. И в одну прекрасную ночь ему приснилось море. Ни один из жителей деревни ни разу не видел моря, поэтому никто не мог подтвердить, что где-то в мире существует такая бескрайняя вода.

А когда юноша заявил, что собирается отправиться на поиски моря из своего сна, все назвали его сумасбродом. Но он, несмотря ни на что, пустился в путь и долго странствовал, пока не оказался на развилке дорог. Здесь он выбрал ту дорогу, которая вела прямо, и через несколько дней дошел до поселка, жители которого вели спокойную, обеспеченную жизнь. Когда юноша сообщил им, что странствует, мечтая найти море, они начали убеждать его, что он зря тратит время и лучше будет ему остаться в этом селе и жить так же счастливо, как и все.

Несколько лет молодой человек жил в достатке. Но однажды ночью ему опять приснилось море, и он вспомнил о своей несбывшейся мечте. Юноша решил покинуть поселок и опять отправиться в путь. Попрощавшись со всеми, он вернулся на развилку и на этот раз пошел в другом направлении. Шел он долго, пока не добрался до большого города. Восхитился его гомоном и пестротой и решил остаться там. Учился, работал, веселился и со временем совсем забыл о цели своего путешествия.

Однако через несколько лет он опять увидел во сне море и подумал, что если не исполнит мечту своей юности, то впустую растратит жизнь. Поэтому он опять вернулся на развилку и выбрал третью дорогу, которая привела его в лес. На небольшой полянке юноша увидел избушку, а возле нее прекрасную женщину, которая развешивала выстиранное белье. Она предложила ему остаться с нею, так как ее муж ушел на войну и не вернулся. Молодой человек согласился.

Много лет они прожили счастливо, вырастили детей, но однажды нашего героя, который к тому времени уже состарился, опять навестил сон о море. И он оставил все, с чем был связан много лет, вернулся на развилку и пустился в путь последней, доселе неизвестной ему тропой, очень крутой и каменистой. Он шел с трудом и стал опасаться, что вскоре совсем выбьется из сил.

Оказавшись у подножия большой горы, старик решил подняться на нее в надежде хотя бы издали увидеть море из своих снов. Через несколько часов на исходе сил он добрался до вершины горы. Перед ним раскинулись необозримые просторы: старик увидел развилку дорог и село, в котором жители вели благополучную жизнь, и большой город, и избушку женщины, с которой провел много счастливых лет. А вдали на горизонте увидел голубое бескрайнее море.

И прежде чем остановилось его измученное сердце, растроганный старик сквозь слезы сожаления заметил еще, что все дороги, по которым он шел, вели к морю, но только ни одну он не прошел до конца.

Ценность человеческой жизни эмоционально связывается с понятием счастья. Его невозможно определить, но, наверное, счастье — это судьба, случайные моменты, нельзя запланировать и построить здание счастья. Если ваше счастье где-то в будущем, следовательно, оно там и останется.

Рассуждения о счастье

Однажды Сократ обратился к людям с вопросом:

— Что самое главное в жизни?

Окружившие его люди стали высказывать свои соображения по этому вопросу. Один сказал:

— Самое главное в жизни — это здоровье.

Другой сказал:

— Самое главное — это иметь хорошо сложенное тело, быть привлекательным и иметь успех у женщин.

Третий сказал:

— Самое главное — это иметь деньги и положение в обществе.

После того как высказались все, они спросили у Сократа:

— А ты что думаешь об этом?

— Я думаю, что самое главное в жизни — это счастье. Как вы думаете, обязательно ли каждый человек, имеющий здоровье, будет счастлив в жизни?

Люди сказали:

— Нет, Сократ, это не обязательно.

— А человек, имеющий хорошо сложенное тело и пользующийся успехом у женщин, обязательно ли будет в жизни счастливым?

— Нет, Сократ, и это необязательно, — ответили люди.

— Тогда скажите мне, — продолжал Сократ, — человек, имеющий много денег и положение в обществе, всегда является счастливым?

— Нет, — отвечали люди, — скорее даже наоборот. Такие люди часто бывают одинокими.

— А какой из типов людей вы посчитаете самым достойным? — продолжал Сократ. — Представьте, что вам нужен совет врача. К какому врачу вы обратитесь? К очень богатому, имеющему положение в обществе, хорошо сложенному, имеющему успех у женщин или вы предпочтете врача, который счастлив в этой жизни?

Все присутствующие в один голос заявили, что обратятся за советом к врачу, который счастлив в жизни, потому что признают его наиболее достойным.

— Таким образом, — объявил Сократ, — мы все единодушно признали, что счастье является наивысшим благом и к нему следует стремиться как к самому важному в этой жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Большую часть жизни мы проживаем в суете, день за днем пролетает в делах, встречах, заботах. Мы редко задумываемся о том, насколько ценна для нас наша жизнь. Но когда встает этот вопрос, на него очень трудно найти ответ. Что значит ценить жизнь? Можно ли ее ценить за что-то? Если можно, то за что? За качество жизни, за количество благ, удовольствий, достижений? Или просто за дар вам? Или за возможность радоваться каждому дню и тем моментам, когда вы особо остро чувствуете себя и происходящее вокруг? Радоваться любимым, которые рядом с вами. Радоваться друзьям, которые могут выслушать, понять, поддержать. Радоваться возможности заниматься чем-то интересным. Радоваться вкусной еде и чудесным цветам, пушистым облакам и ярким звездам на бесконечном небе... Но жизнь — это не только радость. В жизни есть много ограничений, ведь она и сама конечна. Невозможно заниматься только тем, чем хочется. Часто, чтобы чего-то добиться, нужно что-то преодолеть. Небо бывает пасмурным, булочки черствыми, а друзей и любимых порой теряют. Это все жизнь. Наверное, мы можем ценить ее, если принимаем все это как ее неотъемлемую часть и не слишком печалимся из-за ложки дегтя в бочке меда. И если наши дни пролетают в суете, делах, встречах, заботах, но это НАШИ, очень важные и необходимые ДЛЯ НАС дела, встречи и заботы — нам ценна наша жизнь. И если в семьдесят лет, обремененные хозяйственными авоськами, мы все еще читаем Даниэлу Стилл — все хорошо. Жизнь продолжается, и она прекрасна, пока мы живы и пока мы этого хотим. Наверное... Авторы не знают этого наверняка. В попытках определить для самих себя понятие «ценность жизни» они поделились своими размышлениями, сомнениями, опытом, даже дали советы (улыбаемся).

Возможно, понятие «ценность жизни» является некой абстракцией для всех людей, не имеющей четких границ, очертаний. Но каждый человек, на ощупь, слушая внутренний голос, способен найти в этом космосе свою землю.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ФИЛОСОФИЯ ЦЕННОСТИ ЖИЗНИ	5
Глава 2. ФИЛОСОФИЯ РАДОСТИ	15
Глава 3. ЕСЛИ ЖИЗНЬ – НЕ ТОЛЬКО РАДОСТЬ	97
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	106