

Что за термином?

От автора.

Читатели, обращающиеся к современной научной, научно-практической и научно-популярной литературе, часто встречаются с различными психоаналитическими терминами (такими, как, например, комплекс, нарциссизм, вытеснение). Опыт работы со студентами и аспирантами, равно как и опыт автора, пишущего для широкого читателя, убеждают меня в том, что многие из приводимых ниже слов уже давно стали метафорами и элементами повседневного языка, употребляются как своего рода бытовые клише, но при этом их значение остается понятным весьма смутно.

За последнее время на русском языке издано много хороших и разных книг по психологии и психиатрии. Это давно не переиздававшиеся или не переведенные на русский язык (а потому практически недоступные) классики — Фрейд, Фромм, Юнг, Анна Фрейд, Карл Ясперс, Карен Хорни и другие. Это и фундаментальные учебные руководства — например, книга Солсо о когнитивной психологии. Наконец, это разного уровня и качества популярные книги по психологии — преимущественно переводные. Особенным успехом пользуются книги типа «помоги себе сам», потому что такие книги прежде в нашей стране не издавались. К сожалению, большинство популярных психологических изданий никак не соотносятся с нашим культурным фоном. А иногда они идут вразрез с ним.

Я ограничусь двумя примерами.

Пример первый. Недавно впервые в русском переводе вышла книга Симоны де Бовуар «Другой пол». Эта книга в свое время обозначила основы феминизма как явления культуры. Но во Франции это «свое время» наступило в 1949 году! А в России, с моей точки зрения, для феминизма время вообще еще не пришло.

Пример второй. Основные понятия фрейдизма растворены в современной западной культуре в такой мере, что уже неважно, что именно из Фрейда принимается полностью, что с оговорками, что с обратным знаком, а что — только с юмором. Для русской культуры этот культурный фон совершенно чужд — признаем это как факт. Однако главное о фрейдизме необходимо знать, ибо иначе останутся не понятыми или понятыми весьма приблизительно многие явления западной культуры. Я не говорю уж о серьезной литературе, но и, скажем, очень популярные в США фильмы актера и режиссера Вуди Аллена забавны именно благодаря тому юмору, с которым автор пародирует пристрастие рядовых американцев к психоаналитическим объяснениям простых вещей.

Так что, я надеюсь, небольшой словарь, предлагающий толкования некоторых терминов, окажется полезен вам как подспорье и облегчит чтение литературы на соответствующие темы.

Психоанализ

Сегодня полезно различать три главных смысла этого слова.

Психоанализ, во-первых, — это *теория* строения и функционирования психики человека, разработанная австрийским врачом и ученым Зигмундом Фрейдом в конце прошлого века, которую он продолжал совершенствовать до своей кончины в 1939 году.

Ревекка Фрумкина

Опыт психолого-психоаналитического словарика

Психоанализ, далее, — это *метод лечения* психических заболеваний, преимущественно неврозов, разработанный Фрейдом исходя из этой теории; в существенно измененном виде метод широко используется и сегодня.

Психоанализ, наконец, — это *общий подход* к процессам в социуме, культуре и искусстве, выросший на почве психоаналитической теории, а впоследствии многократно переработанный самим Фрейдом и обогащенный идеями не только его верных последователей, но и учеников-«бунтарей» и оппонентов — таких, как Юнг, Адлер и многие другие.

Главное, чем человечество обязано Фрейду, — это совершенно новые представления о роли бессознательного в нашей психике. Бессознательное — это то, что недоступно осознанию по определению. Это не чувства, оценки или отношения, которые мы сегодня осознаем, а завтра забываем. Мы не можем забыть то, чего не осознали: ведь мы и не подозреваем, что оно существует. А если нечто было осознано, перешло в сознание, то это уже не бессознательное.

Признание роли бессознательного позволило объяснить противоречивость человеческого характера и оценить как вполне закономерное то, что мы одновременно можем любить и ненавидеть, уважать и презирать одного и того же человека, быть способными на ответственный поступок и проявлять недопустимую небрежность. Конечно, не Фрейд первым это увидел и даже не первым описал — этим человечество обязано искусству слова. Несомненно, однако, что именно Фрейд первым *научно объяснил* природу внутренних конфликтов. (На уровне безусловной художественной убедительности до Фрейда это сделал Достоевский.)

К своей теории Фрейд пришел, осмысливая собственный клинический опыт врача-невропатолога. Его пациентками были большей частью женщины, страдавшие неврозами. В 90-е годы XIX века в Европе еще господствовали так называемые «викторианские» нравы, в рамках которых «порядочная» женщина должна была жить, не подозревая о нормальной сексуальности. Естественные желания и влечения и, в частности, интерес к противоположному полу как у мальчиков, так и у девочек, пробуждаются в раннем детстве и намного опережают физиологическое половое созревание. Тем не менее, подобные желания считались стыдными. Но никто не может гармонично существовать, уличая самого себя в «безнравственных» влечениях, сознавая себя «грязным», «виноватым»: в результате такого внутреннего конфликта он заболевает.

Пытаясь понять своих пациентов, Фрейд убедился в том, что источник неврозов — не допускаемые в сознание (в терминах Фрейда — «вытесненные») стремления и чувства, основанные на сексуальном желании (Фрейд назвал его *либидо*) и порождаемые ими неразрешимые конфликты. Вот почему в более ранних версиях психоаналитической теории такое место занимают именно сексуальные проблемы. Зрелый Фрейд расширил понятие либидо, трактуя его как присущее любому человеку стремление к максимальной самореализации, к полноте жизни. Либидо стало синонимом влечения к жизни, средоточием психической энергии как таковой.

Модель психики мыслилась Фрейдом как трехчастная: это «Я» (латинское Ego), «Оно» (латинское Id) и «Сверх-Я» (латинское Superego). «Я» воплощает установку на ответственную деятельность; «Оно» — это подсознание, аккумулирующее

влечения к разного рода «запретным плодам». «Сверх-Я» — это своего рода «сверхсознание», цензура, осуществляющая функции контроля над Я.

По Фрейду, решающим для формирования психики человека является период раннего детства, когда мир ребенка сводится к его взаимодействию с матерью — ее грудь дает еду и тепло, ее глаза — ласку, ее объятия — защиту. Будучи отдельным физическим объектом, ребенок как бы слит с матерью, бессознательно стремясь оставаться под ее крылом и не желая делить ее любовь с другими. Когда в поле внимания ребенка попадает отец и пара ребенок — мать превращается в треугольник, то, согласно Фрейду, ребенок испытывает бессознательное нежелание уступить мать этому «другому», роль которого в семье неочевидна. Отсюда та исходная негативная установка по отношению к отцу, которая у Фрейда получила название *Эдипов комплекс*.

Особая роль, которая в теории Фрейда придана периоду самого раннего детства, его исследования разных стадий и специфических проявлений детской сексуальности (сосание большого пальца и проч.) способствовали углубленному изучению взаимодействия мать—ребенок в период доречевого развития ребенка. Сложное переплетение притяжений и отталкиваний между членами семьи: дитя и мать, мать и сын, отец и дочь, ревность мальчика к отцу, особый характер отношений между дочерью и отцом — этот круг проблем впервые с большой трезвостью был разработан именно Фрейдом.

На основе клинического опыта Фрейд заключил, что чем обширнее массив вытесненного, тем острее неразрешимый внутренний конфликт, приводящий к душевному надлому, неврозу. Из этих предпосылок и вырос психоанализ как метод лечения, как терапия. Он основан на выявлении вытесненного и бессознательного — с целью перевода его в сферу сознания — и строится как особого вида диалог между врачом и больным. Наиболее ценным источником сведений о бессознательном Фрейд считал, во-первых, самые ранние детские впечатления и, во-вторых, сновидения.

Часто отрывок из рассказанного сна использовался Фрейдом в качестве отправной точки для порождения свободных ассоциаций — пациент должен был высказывать, не выбирая и не размышляя, все слова, которые пришли ему в голову. Проще всего было делать это, лежа в расслабленной позе на кушетке, отсюда — «психоаналитическая кушетка» как символ психоаналитической терапии.

Безусловное требование Фрейда к будущим практикующим психоаналитикам состояло в том, чтобы каждый из них сам прошел анализ у более опытного коллеги. Эта установка становится понятной, если учесть, что основная задача врача-психоаналитика состоит в интерпретации высказываний больного как символизированных стоящие за ним бессознательные конфликты. Ясно, что научиться этому можно, только пройдя самому этот путь до конца.

Трудно указать тот момент времени, когда психоанализ перестал быть ограничен стенами клиники и стал явлением культуры. Несомненно, однако, что начиная с 10-х годов XX века учение Фрейда приобрело функции объясняющего механизма исключительной силы, а имя Фрейда встало в один ряд с именами Маркса и Ницше как культуротворческих фигур, стоявших у истоков мировоззрения XX века.

Карл-Густав Юнг, начинавший как ученик Фрейда и практикующий психоаналитик, в противовес Фрейду создал теорию «коллективного бессознательного». По замыслу Юнга, эта теория должна была объяснять социальные феномены — мифы, психологию религий, истоки искусства, закономерности социальных взаимодействий.

Другой видный психоаналитик, Альфред Адлер, ученик Фрейда еще с 1902 года, разошелся с Фрейдом в понимании роли сексуальных влечений, противопоставив им социально-обусловленные устремления. Адлеру мы обязаны такими понятиями, как «комплекс неполноценности», «комплекс превосходства», «влечение к власти».

«Я и Оно»

Так называется одна из самых известных работ Фрейда, вышедшая в 1923 году. В названии отражена центральная идея трехчастной модели психики, предложенной Фрейдом. Личность человека в этой модели (о ней мы уже сказали выше) представлена как арена взаимодействия трех структур: «Я», «Оно» и «Сверх-Я».

«Я» представляет индивида, стремящегося поступать ответственно: ставит цели, планирует, выбирает, оценивает, принимает решения. «Я» любит, ненавидит, страдает. Безусловное (по определению Фрейда) свойство «Я» — бессознательная установка на целостность и непротиворечивость. Здоровая личность являет собой структуру, а не

мозаику. Сохранению «Я» именно как структуры способствует механизм психологической защиты. Используя его, «Я» бессознательно исключает из сферы, доступной здравому размышлению, все, что для «Я» представляется плохим, недолжным или же составляет предмет вождления, которое не может быть удовлетворено. Этот процесс называется *вытеснением*.

Вытесненный материал составляет содержание «Оно». «Оно» — сфера подсознания. Там аккумулируются запретные в данной культуре влечения и фантазии — прежде всего влечения сексуального характера, но не только они. Отношения между «Я» и «Оно» регулирует — также на бессознательном уровне — «Сверх-Я». «Сверх-Я» воплощает одновременно и закон (сведения о должном), и запрет на то, что в данном социуме считается недопустимым.

Согласно теории Фрейда, эти аспекты нашей психики находятся в состоянии постоянного конфликта. «Оно» не только служит «вместилищем» неприемлемых для осознания и потому регулярно вытесняемых влечений — из него исходят своего рода импульсы, которые побуждают «Я» к удовлетворению запретных влечений. Естественно, что в сфере «Оно» обречено пребывать именно то, что в *данной культуре* считается дурным и заведомо осуждается. Так, для традиционной русской культуры сексуальные желания ребенка или юной девушки — предмет безусловного запрета со стороны «Сверх-Я», а значит, соответствующие влечения

составляют содержание «Оно». В то же время в культуре Таити сексуальные игры между детьми противоположного пола поощряются, а привлекательность девушки-невесты тем больше, чем обширнее ее добрачные связи. Очевидно, что если такие проявления сексуальности социально приемлемы, то они и не вытесняются в «Оно».

В рассказе Бунина «Чистый понедельник» описание напряженных эротических отношений героев дано с помощью предельно выразительных реалистических деталей. Эти описания, тем не менее, согласуются с сугубо русской культурной тра-

дицией и потому без протеста со стороны психологической «цензуры» воспринимаются нашим «Я».

«Сверх-Я», таким образом, мыслилось Фрейдом и его последователями как *культурно-обусловленная* цензура, которая пресекает попытки «Я» реализовать «запретные» желания. При этом защитная функция «Я» реализуется, минуя сознание: в этом и состоит специфика механизма вытеснения.

Противопоставление «Я» — «Оно» не работает вне «Сверх-Я», поскольку именно последнее выступает как инстанция, «сортирующая» психический материал на приемлемый для «Я» и разрушительный для «Я», дабы последний не вышел за пределы «Оно». Например, в литературе многократно описаны случаи, когда ребенок, чувствуя себя несчастным или обиженным, воображает свою смерть как наказание для несправедливых к нему родителей или учителей. Эти фантазии не выходят за рамки представлений об отчаянии мамы или удрученных собственной жестокостью старших по возрасту. «Сверх-Я», однако, не допускает в «Я» фантазий, где бы возмездие и кара настали мать, — это может осуществиться только в сновидениях, над которыми властно «Оно».

Существенно, что Фрейд не был моралистом: все его построения внеоценочны. Как врач-психоаналитик он одинаково беспристрастно анализировал «Оно» пациентки, бессознательно желавшей смерти своему отцу, и терзания человека, готового

уступить любимую жену другому в подсознательной надежде снять с себя ответственность за судьбу этой женщины.

Модель «Я» — «Оно» — «Сверх-Я» позволила по-новому понять многие психические процессы, с помощью которых человек преодолевает жизненные трудности. Примером может быть введенное Фрейдом понятие «работа скорби». Это бессознательная переработка человеком страдания, связанного со смертью близких. Раньше представлялось, что постепенное ослабление страдания происходит как бы само собой. Фрейд показал, что человек перерабатывает чувство утраты бессознательно, но от того не менее активно. В тех случаях, когда эта переработка носит патологический характер (в частности, сводится к упорному самообвинению), психоаналитик может помочь пациенту, обнажая безосновательность переживаемого им чувства вины.

«Я-концепция»

Некогда великий французский философ Паскаль заметил, что ветвь никогда не может постичь смысла всего дерева. Человек также не может знать всего о себе, потому что единичная личность существует не в вакууме, а в сложном переплетении социальных связей. За нами и вокруг нас — семья и предки, родной город и история страны, где мы родились. Культура и эпоха незаметно формируют нас с первых месяцев жизни, и само наше «Я» — продукт истории, среды, воспитания, а не только наших физических и психических особенностей.

Насколько сами мы это осознаем? Как вообще мы понимаем себя как субъекта жизни и ответственности? Термин «Я-концепция» ориентирован на то, чтобы показать, что сформировавшаяся личность имеет некий ответ на эти вопросы, хотя, как правило, не формулирует его для себя в явном виде.

Нередко «Я-концепция» обнаруживает себя, так сказать, от противного, по принципу «А я и не знал, что...». Например, житель большого города уезжает отдохнуть от суеты в глухую деревню. Там все друг другу родня, к нему тоже доброжелательны, однако сам он ощущает себя крайне незащищенным и даже неуместным. Это заставляет человека всерьез задуматься о том, от чего же зависит его самоощущение и самооценка, — ведь сам-то он не изменился, к тому же и получил именно то, чего хотел — тишину, рыбалку. Причины такого дискомфорта человек чаще всего не может назвать, тем более, что обычно мы склонны видеть корень зла не в себе, а в других людях или в не зависящих от нас обстоятельствах.

Психолог, анализирующий описанный случай, пришел к следующему выводу. Анонимный жизни в большом городе, то есть привычка жить незамеченным среди толпы, была необходима нашему герою, как воздух, — хотя сам он об этом и не подозревал. Теперь же его «Я» лишилось привычной защиты от вынужденного общения с другими людьми — а он и не знал, что нормальное функционирование его «Я» предполагает такую отгороженность. Не исключено, что без помощи психолога этот новый и важный опыт остался бы неосознанным, а душевный дискомфорт был бы списан на погоду, отсутствие телефона и т. п.

«Я-концепция» — это наш неосознаваемый образ самих себя. Можно выразиться и иначе: это невидимый автопортрет, который открывается нашему внутреннему взору преимущественно в кризисные моменты. Иногда нас так «не устраивает» увиденное, что мы, сами того не зная, немедленно вооружаемся розовыми очками — и успокаиваемся.



Зигмунд Фрейд позирует для своего скульптурного портрета

Окружающие нас люди меньше всего интересуются нашей «Я-концепцией», но в той мере, в какой судьбы людей пересекаются, они (тоже чаще всего неосознанно) вынуждены считаться с «Я-концепцией» других — либо принимать ее, либо бороться с нею.

Психика душевно здорового человека представляет собой структуру, а не мозаику. Соответственно и «Я-концепция» не должна содержать несовместимые положения и кричащие противоречия. Беспричинная тревога, неуживчивость, подавлен-



ность, смена настроений и желаний, столь свойственные юности, обычно говорят о том, что «Я-концепция» еще не сформировалась, не устоялась.

Как соотносится «Я-концепция» и жизненный опыт? Изменяется ли она с возрастом, и если да, то как? Разумеется, наша «Я-концепция» меняется вместе с нами. Такие критические для жизненного пути ступени, как выбор профессии, вступление в брак, материнство и отцовство, утрата близких, тяжелая болезнь, переезд в другую страну — все это требует определенного пересмотра «Я-концепции», поскольку только при этом условии человек может приспособиться, адаптироваться к новым обстоятельствам.

Однако зависимость между тем, как мы себя «мыслим», и тем, как мы можем управлять своей жизнью, далека от прямолинейной. Ограниченный человек на склоне лет может видеть себя умудренным опытом, хотя его опыт именно в силу ограниченности малоценен. И наоборот: человек яркий может считать, что он жил недолжным образом или что он неправильно использовал свой дар.

В повести Оскара Уайльда «Портрет Дориана Грея» портрет героя, написанный его другом-художником на холсте, волшебным образом зеркально отражал все то дурное, что совершал в своей жизни Дориан; сам же Дориан был над портретом не властен. В реальной жизни мы, напротив того, можем, в попытках объяснить себе себя же, переписывать свой «невидимый автопортрет» много раз. Ничто, тем не менее, не дает нам гарантии его «адекватности натуре», за исключением, быть может, чувства внутренней гармонии, которое моментами переживается всеми, но как длительное состояние доступно немногим счастливым.

На кушетке у психоаналитика Фрейда — физик-теоретик Эйнштейн... Фрагмент обложки номера журнала «Тайм», посвященного итогам ушедшего века и выдающимся мыслителям, жившим и творившим в нем

Продолжение — в следующих номерах

Библиотека для родителей

Г. Н. Сарган

Тренинг самостоятельности у детей

М., ТЦ Сфера, 2002

Что такое вести себя самостоятельно? Делать то, что хочется? Никаких ограничений или контроля? Увы, нет, самостоятельность в первую очередь связана с ответственностью, хотя многие, особенно подростки, не хотят этого признавать. Ведь принимая самостоятельное, независимое решение или совершая самостоятельный поступок, человек должен быть готов и к принятию ответственности за его последствия.

Всем нам приходится принимать сложные решения и совершать поступки, ответственность за которые ложится только на нас самих. Кому-то это дается легче, потому что он умеет жить самостоятельно, а для кого-то это мучительное испытание, и он всячески старается избежать ситуаций, в которых ему пришлось бы решать самому.

Но от чего зависит это умение жить самостоятельно, эта внутренняя свобода и уверенность в трудном выборе? Ведь это приходит далеко не сразу, этому надо учиться, тренироваться отвечать сначала за совсем незначительные поступки и принимать, казалось бы, самые простые решения.

Галина Николаевна Сарган написала свою книгу так, чтобы родители могли воспользоваться изложенным в ней материалом самостоятельно, просто прочитав ее и выполнив предложенные упражнения. Такой формат продиктован отчасти тем, что

практика обращения в психологические службы у нас пока еще не очень распространена, к специалистам идут только в крайнем случае. Многие упражнения из этой книги можно было бы порекомендовать даже тем, у кого нет ощутимых проблем с детьми, — просто для улучшения настроения и собственного успокоения; они действительно могут помочь достигнуть состояния внутреннего комфорта.

В книге изложены не сухие теории — в ней отражен родительский опыт, опирающийся на научные знания и подкрепленный ими; сразу видно, что описываемые ситуации не сконструированные, а реальные. Во вступлении описана и ситуация в семье самого автора, что вызывает особое доверие к книге.

Проблемой самостоятельности и ответственности больше занимались зарубежные психологи, но не все их практические рекомендации применимы в нашей жизни, к нашим ситуациям и нашим детям. Г. Сарган как практический психолог, работающий с детьми и их родителями, а также мать двоих детей, на основании этих теорий и собственного опыта разработала оригинальный подход к этой проблеме.

Одна из главных ее мыслей: невозможно изменить поведение ребенка, не изменив поведение его родителей. Когда открываешь оглавление,

кажется, что в книге будут решаться проблемы взрослых, а вовсе не детей. Упражнения, которые там даны, ориентированы на родителей, на то, чтобы расслабить их и помочь им понять проблему, ведь это они, взрослые, способны больше увидеть, больше понять, больше простить. Кстати, сама книга больше похожа на сборник упражнений, чем на пособие по воспитанию ребенка, и это создает ощущение простоты метода.

Что мешает нам жить дружно со своими

детьми, а им — быть самостоятельными и независимыми? Ведь независимость не значит отчуждение, нельзя воспринимать желание подростка отделиться как потерю его любви. Наоборот, это скорее проявление его доверия — ведь отделиться от любимого человека (а родители всегда любимы) можно только тогда, когда ты уверен, что это не приведет к потере этого человека, к разрыву с ним. Дети верят нам, но хотят жить своим умом, что же в этом страшного?

Джейн Перл

Дети и деньги. Уроки финансового благополучия

М., Олимп-Бизнес, 2003

Сколько денег нужно человеку, чтобы нормально жить? Этот вопрос не имеет однозначного ответа. Что такое прожиточный минимум? А есть ли он вообще? Ведь финансовое благополучие — это не просто некая значительная сумма денег.

Это внутреннее ощущение достатка, а оно, как известно, может прийти и при небольшой зарплате, а может и не прийти никогда. И часто дело даже не в том, сколько денег человек получает, а в том, как он их тратит. А многие ли задумывались о том, что умение тратить деньги не приходит с возрастом? Этому тоже надо учиться в детстве. Дети должны знать, что такое деньги, откуда они берутся и куда деваются, иначе неизбежны ошибки и разочарования при попытке начать жить самостоятельно.

Вдумчивые и заботливые родители всегда задумывались над вопросом, как привить детям правильное отношение к деньгам, — без отрицания их значимости, но и без веры в их всемогущество. Книга американской журналистки Джейн Перл не пособие с готовыми рецептами, но и не набор отвлеченных рассуждений

о пользе умения тратить деньги. Книга написана на основании опыта специалистов, а также просто родителей, которые сталкивались с этой проблемой и как-то ее решали.

На многие вопросы книга не дает прямых ответов, но она дает, по крайней мере, материал для размышления, она говорит: задумайся, посмотри на своего ребенка, и, возможно, ты увидишь тот единственный правильный путь, который подходит только для вашей семьи. Наша финансовая культура и образованность далеко не так развиты, как западная, поэтому не исключено, что и взрослые люди найдут в книге полезную информацию. Так, в ней есть раздел, посвященный планированию бюджета. Вы спросите, какое это имеет отношение к детям? Так ведь дети как губка впитывают все, что происходит вокруг них, а главное, детей можно привлекать к участию в составлении бюджета, и тогда у них мало-помалу возникнут навыки самостоятельного обращения с деньгами, они научатся считать их и понимать, на что они расходуются. Ребенку можно позволить самому решать, как именно потратить деньги, выделенные на его одежду, —

не сразу, конечно. Также можно поручить ему составлять собственный бюджет.

В книге рассмотрены важные вопросы, касающиеся, например, выбора профессии или первой работы. Многие из тех, кто оканчивают школу или вуз, честно могут сказать, что им не хватает знаний и опыта, на основании которых они могли бы принимать правильные решения. Да и многие вполне взрослые люди сами не умеют говорить с начальством о зарплате, отпуске, премиях, условиях работы и прочих необходимых вещах.

В книге есть также разделы, посвященные карманным деньгам и подаркам (вопрос неоднозначный, на который каж-

дый имеет свой ответ); работе ребенка по дому и необходимости оплаты этой работы (этот подход, пожалуй, еще непривычен для нашей культуры, но в нем есть рациональное зерно); поощрению бережливости и способам вложения денег. Еще в ней есть ответы на каверзные вопросы, которые могут задать, и наверняка зададут дети.

Чтобы помочь своему ребенку, часто бывает недостаточно просто объяснить ему, как следует поступать. Необходимо подать пример, научить, поддержать, подсказать, а иногда и дать совершить ошибку. Но и это тоже стоит делать обдуманно, не рассчитывая на случай, не полагаясь на авось.

Ю. Гиппенрейтер

Общаться с ребенком. Как?

М., ЧеРо, Сфера, 2004

Общение — одно из необходимых условий развития и даже просто выживания ребенка. Без общения не развивается эмоциональная сфера, речь, дети не научаются ориентироваться в окружающем мире, его физическое развитие замедляется при недостатке внимания. Сначала ребенок общается только с матерью и, возможно, еще несколькими близкими людьми, но чем старше становится ребенок, тем шире его круг общения. В него уже входят другие дети и взрослые, воспитатели и учителя.

Общение с чужими людьми требует немного меньше терпения, чем общение с собственными детьми, поскольку оно намного менее эмоционально окрашено, менее субъективно значимо — ведь нам так хочется, чтобы они были счастливы, здоровы и веселы.

Психолог Юлия Борисовна Гиппенрейтер написала книгу для родителей, которые хотят научиться общаться со своим ребенком, слушать его, понимать его и помогать ему. Книга состоит из двух частей. Не-

сколько глав первой посвящены различным сторонам общения, а вторая представляет собой историю практического применения методов, описанных в первой части. По мнению автора, любые проблемы воспитания разрешимы только тогда, когда в семье удастся создать благоприятный климат.

Автор приводит результаты исследования практических психологов, которые показали, что стиль воспитания и общения с детьми передается из поколения в поколение. Дети, вырастая, начинают общаться со своими детьми так же, как общались с ними их родители, — ведь они не видели ничего иного. Из этого следует вполне логичный вывод: прежде чем решать проблемы ребенка, надо научиться правильно с ним общаться. Ни один ребенок не был от рождения упрямым и непослушным, ни один не был негативно настроен по отношению к просьбам и требованиям родителей. Все это результат неумения с ним взаимодействовать.

Немного подробнее о первой части книги. Она

разделена на главы-уроки, в которых есть и домашние задания, и ответы на вопросы, которые обычно задают родители. Первый урок посвящен безусловному принятию ребенка. Что это такое? Это любовь к ребенку не за что-то, а просто так, потому что он есть. Только на основе такой безусловной, безусловной любви у ребенка может выработаться базовое доверие, которое является условием нормального развития в дальнейшем.

Второй урок касается помощи родителей. Как помочь ребенку, научить его чему-то новому, не отбить желание действовать самостоятельно; как реагировать, если ребенок делает, на ваш взгляд, что-то не то?

Третий урок — «Давай вместе», в нем рассказывается о понятии «зона ближайшего развития» и о том, как помочь ребенку лучше развиваться. Иногда так велик соблазн сделать что-то за ребенка, а не ждать, пока он разберется и сможет сделать это сам, — ну как же, он ведь еще не умеет, надо «помочь», но это вовсе не помощь: ничему нельзя научиться, когда все делают за тебя.

Есть урок, посвященный тому, как слушать ребенка. Это тоже немало важно: ведь так часто дети говорят: «Ты меня не слушаешь». Умение слушать важно, конечно, не только в воспитании детей, обретая это умение, вы заметите, насколько легче вам стало найти общий язык в повседневном общении с людьми. Автор уделяет также внимание конфликтам между детьми и волнующему многих вопросу дисциплины.

Книга написана легким слогом, в ней много картинок и живых примеров. Если вам кажется, что у вас не складываются отношения с вашим чадом, попробуйте прочитать эту книгу. И конечно, общайтесь с ним — больше и разумнее.

Анна Безингер