

ФОРМИРОВАНИЕ САМООРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ: ОБУЧЕНИЕ СТАРШЕКЛАССНИКОВ СОЗНАТЕЛЬНОМУ ОСВОЕНИЮ ЛИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Анатолий Иванович Коханец, практический психолог-консультант психологического центра «Личность» г. Астаны, НЛП-мастер, доцент психологии университета «Туран», a.kohanets@yandex.ru

• развитие личности • саморегуляция поведения • влюблённость • отношения любви и признания

Подростковый и юношеский возраст характеризуются появлением и возрастанием физического влечения и интереса к общению со сверстниками противоположного пола. Процесс постепенного включения в эту новую и эмоционально насыщенную сторону жизни сопровождается возникновением болезненных проблем и трудностей индивидуальной адаптации.

Это обусловлено несколькими объективными факторами. *С одной стороны*, в этот возрастной период подросток освобождается от определяющего влияния родителей и переориентируется на мнение столь же незрелых в новых отношениях сверстников. Так что своевременно не получает необходимых знаний и поддержки ни от тех, ни от других. *С другой стороны*, новые отношения и собственное поведение зачастую неадекватны, остаются в плену эмоций и иллюзий, а опыт нарабатывается ценой проб и ошибок, душевной боли и разочарований. Отсутствие при этом своевременной подготовки и доверительной поддержки не только создаёт проблемы в последующем создании семьи и семейной жизни, но нередко ведёт к чрезмерной самоизоляции, одиночеству, нервным заболеваниям, алкоголизму, наркомании и даже к суициду.

Отсюда — возрастающая актуальность школьного *просвещения* в понимании учащимися природной сущности и назначения состояния *влюблённости* и половых отношений, а также их *практического обучения* умению сознательно строить *отношения*

любви и признания, создавать и поддерживать *полноценную семью*. Опорой и советчиком для них может стать подготовленный школьный психолог или социальный педагог (классный наставник).

Представленная далее информация организована в два небольших раздела, содержащих минимум необходимой информации и рекомендации для проработки на специальных занятиях и тренингах с учащимися. При этом желательно, чтобы она проводилась непосредственно *после* освоения ими следующих умений: устанавливать контакт и поддерживать общение с незнакомыми людьми; строить взаимодействие с ними на основе сотрудничества; противостоять манипулированию, давлению и стрессам. Они снимают часть проблем, связанных с робостью и неспособностью устанавливать и поддерживать контакт с «объектом повышенного внимания».

ВЛЮБЛЁННОСТЬ И ПОЛОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ —

это работа природы, привязывающая друг к другу двух людей противоположного пола, заложив в их генах определённое поведение для гарантии воспроизводства и выживания человеческого вида.

В этом состоит основное назначение конкретного человека как отдельного живого существа — для этого он живёт. Даже если он не оставит после себя своих детей, всё равно он выполняет это назначение через общество, которому отдаёт результаты сво-

его труда, так или иначе содействуя существованию человечества.

Поиски индивидуального смысла жизни, духовность, удовлетворение других ценностей и потребностей — это уже вторично, для того, чтобы, выполняя первое, гарантировать самоуважение, признание окружающих и достойную жизнь.

По мере физического созревания готовности организма к продолжению рода, в подростковом возрасте запускается механизм побуждения к этому — сначала в форме неосознанного влечения к противоположному полу, а затем (юношеский возраст) — как *сильное осознанное влечение* к конкретному человеку, которое называют «эмоциональным состоянием влюблённости».

Продолжительность такой привязанности — примерно три года или немного меньше. За это время в живой природе детёныш рождается, подрастает и адаптируется к самостоятельной жизни, а у ребёнка закладывается важнейшее для выживания свойство личности — самодетерминация поведения.

Врождённый механизм привязанности есть и у других животных: первый, кого новорождённый увидел, тот и есть мама (например, для цыпленка это может быть и утка, и человек). Происходит инсайт — озарение с запуском привязанности.

Материнская любовь — это врождённая привязанность к ребёнку, способность защищать его до тех пор, пока он сможет жить самостоятельно. Аналогично — взаимное *удовольствие* от физического полового влечения необходимо, чтобы поддерживать близость, родить и вместе растить детей, маскируя и смягчая ограничения своей свободы и тяготы их воспитания.

Влюблённость слепа. У человека она проявляется в форме неосознаваемого воплощения образа-идеала, который в момент инсайта прикрепляется (как у цыпленка) к образу какого-то другого человека, выделяя его как особо привлекательного.

Почему период влюблённости (особенно, когда это взаимно) так ценен для каждого из нас, и куда она пропадает через три года, а то и раньше?

Ответ прост: потому что создаётся ощущение, что тебя ценят и любят как никого другого, как никто и никогда в жизни до этого; и принимают твоё поведение без малейшей критики. Ты наслаждаешься этим абсолютным взаимным вниманием, признанием и любованием, и в этот момент для тебя нет ничего и никого дороже.

При этом каждый из влюблённых не подозревает, что на самом деле любит не этого конкретного живого человека, а приписываемый ему свой внутренний идеальный образ ожидаемой половинки.

А потом нередко обнаруживается, что партнёру нужен только секс, как удовольствие, а вовсе не я — такой (такая) как я есть, и, тем более, не рождение ребёнка, со всеми проблемами семейной жизни и воспитания. И даже если внешне всё благополучно, и отношения оформляются браком, созданием семьи, далеко не всегда всё складывается благополучно.

Довольно скоро иллюзия романтической любви, ореол идеала неожиданно исчезают, и обнаруживается, что у этого человека «странные» привычки, с которыми трудно мириться; свои запахи, которые далеко не ароматны; он мешает спать своим сопением и похрапыванием; и вообще слишком много делает не то и не так, как мы ожидали и подразумевали.

Наступает отрезвление и разочарование, и маятник качается в обратную сторону — достаточно быстро накапливается масса противоречий и неудовлетворённости, вплоть до взаимной ненависти со всеми неблагоприятными последствиями. Начинается очень трудный и болезненный процесс взаимной или односторонней адаптации, который в огромном числе случаев заканчивается «разбеганием» травмированных людей и тяжёлой жизнью матерей-одиночек.

Вот как, к примеру, о *влюблённости* писали известные на Западе специалисты:

«Влюблённость — остаток рая на Земле. У влюблённых нет проблем, в их руках все силы мира, им не нужны ни сон, ни еда. Влюблённость, говорят, ослепляет. Почему? Во влюблённости я вижу че-

ловека таким, каким я желаю его видеть. Я ещё так мало знаю его, что всё заполняю своими желаниями. Таким образом, я всегда влюблён в своё собственное представление. И именно это делает влюблённость райским переживанием, потому что в моём представлении нет тёмных сторон. В другом же человеке мы видим его шарм, притягательность, эротичность. И на эти гвоздики развешиваем свои представления о нём.

А истинная любовь другая, она видящая, она видит существо человека» (*Альфريد Лэнгле — Alfred Längle*).

«Влюбляясь, мы не видим личность, а пленяемся ею, ибо она отражает идеальный образ, который мы носим в своей душе. И поэтому влюблённость не что иное, как любовь к самому себе. Подлинная любовь начинается лишь с того момента, когда мы стремимся узнать другого, понять, что он собой представляет как обыкновенный, земной человек, начинаем его любить именно в этом качестве и заботиться о нём» (*Роберт Джонсон — Robert Johnson*).

Таким образом: *влюблённость и любовь* — исключительно разные отношения. И наша задача — помочь старшеклассникам своевременно и трезво понимать, сознательно распознавать и различать их настоящее содержание, строить такие отношения реалистично и последовательно.

Как же научиться отличать влюблённость от любви, строить серьёзные отношения и полноценную семью?

Необходимое умение состоит в реальном понимании происходящего, а также в последовательных сознательных действиях по управлению отношениями с момента их начала и до прекращения.

Начать можно со сравнительного анализа обычного и желательного поведения в трёх типичных ситуациях:

- вы влюблены и вам отвечают взаимностью;
- вы заранее и сознательно ищете свою половинку;
- вы влюблены, но ваше чувство не находит ответа.

Ситуация 1. Вы влюблены и взаимно счастливы.

Её особенность — в осознании наличия *объекта* вашей повышенной симпатии или *обожания* (состояние влюблённости) и необходимости преодоления «розовых очков» относительно его личных качеств и намерений.

Начало отношений — это период *привлекательности*, когда вы обнаруживаете, что другой человек становится фокусом вашего внимания и привязанности; что вы ищете контактов с ним, и он отвечает взаимностью. Если при этом в его присутствии вы «неровно дышите» и не замечаете его недостатков при общении, имеет место состояние не критичной *влюблённости* или начало такового.

При этом возможны две ошибки: вы оцениваете его или по внешности — по тому, как он выглядит; или на основе предположений о возможности устроить с его помощью безопасное будущее.

В первом случае, обратив внимание на человека и ничего не зная о нём, мы выбираем его как какую-то красивую вещь, на которую можно только смотреть и любоваться её внешним видом, — то есть неосознанно предполагается, что из этого и будут состоять главные отношения с ним. В итоге мы ставим себя в условия зависимости от абсолютно неизвестного поведения и побуждений другого человека.

Во втором случае, выделив случайные факты — манеру поведения, образование, социальное или материальное положение, мы предполагаем за ними возможную безопасность для себя в будущем. То есть мы не обращаем внимания на реальные качества партнёра и повседневные отношения с ним, от которых и будет зависеть эта безопасность.

Если ваше общение и взаимный интерес приобретают регулярность и продолжают вас удовлетворять, так что приходит желание более долгосрочных взаимных обязательств, то вместе с ним появляется необходимость более глубокой сознательной проверки соответствия взаимных ожиданий в отношении возможной совместной жизни.

Эту проверку нужно провести до принятия серьёзных обязательств и окончательного решения о создании семьи с этим человеком.

Пока отношения близки и доверительны, мы открыты и откровенны друг с другом, и это нужно использовать для взаимного и сознательного распознавания наших подлинных (сильных и слабых) качеств, ценностей, привычек, осознанных и не вполне осознаваемых ожиданий и представлений в отношении организации и содержания всех сторон возможной совместной жизни.

Это значит, что в процессе общения мы должны целенаправленно наблюдать за поведением возможного партнёра, выяснять его привычки и правила, по которым была организована его жизнь (самостоятельная и в родительской семье). То есть нужно систематически затрагивать и прояснять все стороны возможной совместной жизни — о возможном распределении обязанностей, взаимной ответственности и способах решения возникающих проблем.

А именно: что каждый из нас любит и умеет, и наоборот; привычки и вредная зависимость от них; наша учёба, работа и карьера; дети и их воспитание; интересы, свободное время и формы отдыха; наличие и возможные проблемы со здоровьем и его поддержанием; заработки, семейный бюджет, контроль доходов и расходов; необходимое жильё и бытовые условия; организация и разделение домашнего труда; отношения с родственниками и друзьями с обеих сторон (какой помощи и сотрудничества они ждут от нас, на какую можем рассчитывать мы, и т.д. и т.п.).

Всё нужно прояснить и обговорить: «Каковы перспективы, возможные проблемы и как всё это справедливо совмещать и решать? Как видишь ты и как вижу я? Как это делалось в семьях твоих и моих родителей? Какого поведения они ждут от нас и как мы будем на это реагировать?...»

Это позволит преодолеть этап «розовых очков», свойственный состоянию влюблённости, объективно оценить достоинства и недостатки партнёра, а также выявить возможные трудности, неизбежные расхождения и противоречия, в том числе и такие,

по которым обоюдной приемлемости достичь не удаётся.

Теперь каждый из нас подводит для себя итоговый баланс: «Что я имею в результате? На что могу рассчитывать в будущем, а чего скорее всего не получу никогда?» Я трезво оцениваю: «Что из этого последнего я смогу получить от других людей или как-то заменить чем-то другим? Насколько я могу примириться с тем-то и тем-то, что для меня важно, но получить этого не смогу?»

Только после этого можно принимать решение о том, стоит ли переходить к более обязывающим отношениям и не будет ли тягостных разочарований, которые могут всё разрушить. При этом ни в коем случае не следует рассчитывать на то, что всё как-нибудь образуется; что партнёр осознаёт и исправится или что вы сможете в чём-то важном его «перевоспитать». Это невозможно. Уж если нужного поведения нет в период тёплых и необязательных отношений, когда легко идут навстречу друг другу, то позже — в условиях реальных жизненных трудностей — ожидать этого безнадежно, они могут только усугубляться.

Если вы выяснили, что не получаете чего-то для вас безусловно важного, без чего жить не можете и не хотите (например, вы хотите детей, а партнёр — нет), отношения нужно прекратить, и сделать это немедленно, решительно, без сожаления о потере и жалости к себе или несостоявшемуся партнёру. Годы летят быстро, и необходимо время для новых, более успешных попыток по образцу ситуации 2. Не стоит терять его напрасно, страдая и надеясь на то, на что сами повлиять не можете.

Ситуация 2. Вы сознательно ищете свою половинку, когда влюблённость ещё вас не «настигла», или когда уже расстались с объектом обожания.

Этот вариант действий полезно совместить с изучением соционической модели личности, когда вы активно тренируетесь в распознавании соответствующих типов окружающих людей, и у вас появляется достаточно широкий круг общения для выбора.

Исходная идея следующая: лучшая пара для брака — человек, у которого третья про-

грамма в модели его социотипа совпадает с первой программой вашего, и наоборот. Поэтому нужно искать таких людей, знакомиться и общаться с ними. Такие пары образуют *отношения взаимного дополнения*, называемые *дуальными*. Их суть в том, что третья программа в модели личности отвечает за наши ожидания в отношении поведения других людей. По ней мы оцениваем их поведение и ждём поддержки по нашим слабым качествам. Если такая же программа у кого-то на первом месте, то его сильные и развитые качества будут удовлетворять мои запросы и компенсировать слабости (и наоборот).

Поиск подходящей пары будет состоять из двух шагов-выборов:

- сначала вы сосредотачиваетесь на распознавании своих «дуалов» противоположного пола среди вашего окружения (расширяя его при необходимости);
- затем общаетесь с ними, выделяете и сближаетесь с тем, кто больше всего подходит по уровню зрелости, развития, общим интересам и взаимной симпатии.

Дальнейшие действия по принятию решения относительно укрепления отношений и создания семьи аналогичны *ситуации-1*.

Примечание

Наиболее значимым качеством личности человека для прогноза будущих семейных отношений с ним является *зрелое поведение*, проявляющееся в нормативных отношениях с другими людьми (взрослость):

- *спокойное восприятие обязанностей и любых внешних требований* — как добровольное самоограничение или уклонение (без внешней агрессии и внутреннего конфликта — чувства вынужденной жертвы);
- *предъявление требований* к другим людям *в форме просьбы* о желаемом действии *с самораскрытием своих чувств и потребностей* (без упреков, обиды и отрицательных эмоций, если она отклоняется или не выполняется).

С подростками, у которых такая *зрелость* не сформирована в семье или на тренингах общения, необходима специальная её отработка.

Ситуация 3 (самая тяжёлая эмоционально). Вы влюблены, но вам не отвечают взаимностью.

В такой ситуации вам остаётся только терпеть, ожидая (от трёх месяцев до трёх лет) пока боль разочарования снизится или сменится полным равнодушием к бывшему объекту обожания, и лучше всего — заполнить это время усиленной подготовкой к другим сторонам предстоящей жизни. После этого вы можете начать сознательный поиск действительно своей пары, пользуясь рекомендациями по *ситуации 2*, изложенными выше.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сущность отношений, как оптимального способа взаимного удовлетворения потребности в любви и признании, можно выразить формулой:

«Сознание + Ответственность + Сотрудничество + Симпатия» (СОСС).

Сознание означает:

- Я точно знаю *собственные желания, ожидания, эмоциональное состояние и способы поведения* (реальные свойства своей личности), которые я проявляю во взаимодействии с партнёром в каждый конкретный момент, в каждой конкретной ситуации.
- Я точно знаю и принимаю *желания, ожидания, эмоциональное состояние и способы поведения партнёра*, которые он проявляет во взаимодействии со мной в каждый конкретный момент, в каждой конкретной ситуации.

Ответственность означает:

- Любое действие, любую реакцию партнёра на моё поведение я спокойно и осознанно воспринимаю и оцениваю как результат, обусловленный моими собственными действиями.
- Несоответствие его реакции моим ожиданиям и желаниям означает для меня только одно — в выборе своих действий я недостаточно точно учёл обстоятельства конкрет-

ной ситуации, его эмоциональное состояние, желания, ожидания и способы поведения, так что мне нужно спокойно их прояснить и действовать иначе.

Сотрудничество означает:

- В любом взаимодействии с партнёром я организую своё поведение как доброжелательное согласование с ним нашей совместной деятельности, с учётом конкретной ситуации, его и моего эмоционального состояния, желаний и ожиданий, на основе моего внутреннего признания их равноценности и отсутствия какого-либо принуждения партнёра с моей стороны.

Симпатия означает:

- Я постоянно и ясно даю понять партнёру, что высоко ценю его поведение, сильные качества, чувства, интересы и любые достижения.
- Я искренне проявляю интерес к ним и признательность за каждое проявление

любви и заботы обо мне, поддержки и участия в делах семьи и совместной жизни.

- Я всегда на его стороне — ни при каких обстоятельствах не ставлю ему в упрёк его поведение, эмоциональное состояние, слабости или неудачи; не посвящаю в это других людей.

Эту формулу можно использовать для самоконтроля и коррекции текущего состояния отношений (самостоятельно, или в обсуждении с членами семьи), а также — в специальной серии тренингов по умению выделять, оценивать и корректировать каждый из четырёх указанных факторов СОСС по элементам: *желания, ожидания, интересы, эмоциональное состояние и способы поведения*.

Примечание

Очень детальное практическое руководство (эмпринт-форма) по созданию семьи и поддержанию в ней гармоничных отношений представлено в книге: *Лесли Камерон-Бэндлер, Джон Гордон, Майкл Лебо. НОУ — ХАУ. Воронеж, 1997.* □