

Естественный отбор?



текст:
Ольга Троицкая,
семейный
психолог,
психотерапевт

совместно
с Центром
развития
межличностных
коммуникаций

Долгие годы общественное сознание воспринимало сочувствующих, сострадающих как пусть и достойных, но слабых и уязвимых, не очень жизнеспособных людей. И старалось не замечать явных противоречий: на протяжении всей своей истории человечество сохраняет имена героев сильных, мужественных – и при этом умеющих сочувствовать, сострадать. И обретать в этом силу.

Э то и герои Древней Греции, готовые на подвиг и смерть ради друга, и первые христиане, жалеющие невежественных своих палачей. Великие целители и ученые, матери, готовые защищать детей ценой своей жизни. Исторический факт: тираны и злодеи остаются в памяти общества слабыми и жалкими, когда теряют власть. Это и слабый больной Наполеон, и распадающийся на части жалкий Гитлер, и сходящие с ума от страха расплаты, везде видящие мстителей прочие победители и сверхчеловеки. А на другом полюсе – яркие, сильные фигуры сочувствующих: мать Тереза, Януш Корчак, А. В. Суворов («душой с солдатами»), Пирогов и Сеченов: люди помогающие, спасающие и поддерживающие, нет им числа. В жизни каждого из нас такие были, причем не только знаменитости. Вспомните их, и вы увидите, что в большинстве сво-

ем они сильные, живые и вполне успешные, а вовсе не слабые аутсайдеры на дороге жизни.

Начитавшись Дарвина

В XIX веке, в пору увлечения Дарвином, многие с упоением повторяли: «Жизнь – это борьба за существование, выживает сильнейший! Гуманизм, сочувствие не присущи живой природе, это хрупкие, чисто человеческие духовные построения, биологически всё и вся борется за выживание, думая только о себе и не щадя никого».

Сухой остаток этих убеждений проникает во все щели общественного сознания, и в наши дни совсем не считающий себя дарвинистом папа готовит сына к школе словами: «Там (в первом классе!) выживает сильный, ты должен поставить себя! Сразу покажи зубы, слабака затопчут!»

А милые молодые мамы и немолодые бабушки как абсолютную истину произносят: «Обязательно надо в детский садик, она у нас (у вас) такая домашняя, неприспособленная – не выживет в детском сообществе, пусть потренируется в реальной жизни сдачи давать, свое место отвоевывать, ведь скоро в школу!»

«Ты с ума сошла со своим сочувствием! За мужиков бороться надо, на сочувствующих воду возят – на свою бабушку посмотри...»

«У настоящего мужчины ни соплей, ни слюней быть не должно, сочувствовать будем потом, в старости, когда все будет достигнуто».

«Нам не дано предугадать, как слово наше отзовется, и нам сочувствие дается, как нам дается благодать», – эти замечательные строки Федора Ивановича Тютчева мы знаем и любим, но очень часто не вдумываемся в их смысл. А если попробовать расшифровать сказанное, перевести (простите, Федор Иванович!) на обычный язык? Поэт говорит, что не всегда мы точно знаем, что говорим и что делаем (слово ведь часто тоже дело). И благодать для нас – то, что другие люди способны сочувствовать и не отвергать сразу, доверять нам, несмотря на наши промахи, – это дает силы жить и действовать дальше. И такая же благодать – наше сочувствие к людям, не позволяющее нам быть жестокими и беспощадными в наших делах и словах.

Волки, обезьяны, дельфины, мы...

XXI век принес в нашу жизнь не только необычно быстрое (в реальном времени) развитие науки, но и интуитивное понимание того, что умение сочувствовать и сопереживать, вовремя помогать, а не отталкивать – залог физического и психического здоровья человека, его успешности в обучении и карьере. Это подтвердила и современная нейропсихология, открывшая так называемые зеркальные нейроны (нервные клетки) в мозгу человека, которые считают происходящее с другими людьми и активно включают нас в сопереживание и резонанс в ответ на эмоциональное состояние ближнего.

Более детальные исследования выявили появление сочувствия и поддержки не только у волков, обезьян и дельфинов, но и у менее развитых в смысле эволюции видов.

Наука и ее представители пришли к выводу, что человек изначально генетически готов к сочувствию и сопереживанию. Например, в Лейпцигском институте антропологии провели эксперимент: взрослый человек один не справляется с заданием на глазах у полуторагодовалых детей. И они по собственному побуждению – уж как могли – кидались ему на помощь! Взрослые участники эксперимента этим малышам были совершенно чужими, и вознаграждения за помощь детям не обещали и не давали. Самое важное в этом открытии, вынуждающем нас пересмотреть взгляды на образование и воспитание будущих поколений (т. е. наших детей и внуков), вот что. Ребенок, пришедший в мир, ждет от взрослых



сочувствия и понимания как питательного бульона развития.

Установка на бездушие

Мы много говорим о племени «бездушных» детей, виним время. Но время – это мы, среда – тоже мы.

Мальчик лет трех с радостным криком несется к голубям и начинает... их топтать. В этом возрасте чувства других еще не осознаются, действие и результат связаны слабо. С его точки зрения он – воин и победитель (про роль компьютерных игр и ТВ с удовольствием, но в другой раз!). Его бабушка сидит на лавочке и спокойно наблюдает, прохожие молчат (и то хорошо, а иногда ведь поддержат: «Развелись тут!»). Если сейчас не сказать ему: «Они живые, им больно, нельзя! Ты же добрый мальчик, а крушить живое – плохо, стыдно. Мы не позволим, их жалко!» – на всю жизнь останется в нем укоренившееся право давить, топтать, если захотелось. Да, бабушка, и Вас – когда вырастет! При этом в нем будет бороться стыд неосознанного, но гадкого поступка, сочувствие к убитым голубям, желание быть хорошим для себя и других. И он это или когда-то осознает и скажет: «Стыдно рассказывать, какой дрянью я был!» – или поднимет в ответ на то, что бродит внутри, защитную агрессию: «Это всё они – не там ходят, не так живут!»... И мы получим в худшем случае маньяка, а в лучшем – человека жестокого к близким и дальним, опасного и для себя, и для других.

Взрослые не донесли до ребенка смысл происходящего, он будет искать его сам. И что он найдет?

Что в зеркале тебе моем?

Когда мы сочувствуем человеку, мы его видим, слышим и чувствуем. Наши реакции – зеркало, в котором он узнает себя. И если это зеркало доброжелательно принимает все, что происходит с нами, у нас появляется стимул что-то делать, менять, узна-

Untur? Qui doluit harit exeri aut ipsundam recips untium, occulla borerunt quunt arum dus il moditam repudicium voliecte nest ut aspienim eos asseque delitinvel magnis ea di int qui ipiet fugiae nullaccum est officilia conserunte quat aspe peribus alitis apis earchil itatur? Vel mi, nosa cus et quos veligendis dolorep eratemporum ium quossit que niasit ute qui odiae volorum sent quid quae ne dolorec tetusant laut vellesimil ius modiamie



Детей обязательно надо учить сочувствовать. В рисунках видно, что дети принимают на себя состояние того, кому они сочувствуют: им самим страшно, больно и одиноко. А правильно – сохранять чувство собственной безопасности и радости жизни при встрече с чужой болью и горем: мы можем помочь, только если мы сами сильны и видим в жизни какую-то перспективу.

Особенно важно это для маленького ребенка – взрослые вокруг, становясь его зеркалом (он, например, встревожен, а взрослый говорит: «Ты волнуешься, я вижу, и я с тобой»), поддерживающим, помогающим, с одной стороны, знакомят ребенка с самим собой, его чувствами и действиями, с другой стороны, создают у него ощущение уверенности в том, что он нужен и важен для других. А главное – виден и слышен, и тогда в том, что он делает, есть смысл для него самого.

Ира, лет 15, маме: «Карину так сегодня били ребята, ужас!» Мама: «А ты где была? Тебя не тронули?» Ира: «Нет, нас не за что, мы не динамим. Мы смотрели.» Мать: «А где она сейчас? А что учителя?» Ира: «Не знаю, мы ушли. А то и нас впутают». Мать: «Молодцы! Потом всю школу отмывать, из-за какой-то!» Это реальный диалог из моей практики в пересказе действующих лиц. Запрос к терапевту: Ира ничего не хочет – ни учиться, ни сделать что-нибудь. Нет мотивации. Почему же? Обратите внимание: девочка говорит о своем страхе («ужас!») и потрясении. А мама выясняет обстоятельства, и ни слова о чувствах дочери, Карины или других. Налицо мнимое сочувствие ребенку, но послание очень четкое: «Главное, чтобы у нас не было неприятностей».

В отличие от взрослых, у которых это менее заметно, старанию детей и успеху их начинаний в решающей мере способствует просто присутствие взрослого и проявление интереса с его стороны. Живые позитивные отношения и сотрудничество с ребенком придают смысл его деятельности. И не только в семье: если школьный учитель при самых благих намерениях не обучен сочувствовать, видеть и слышать учеников, мотивация к учебе у них от класса к классу снижается. И взрослые в этом не склон-

ны винить себя: «Это сейчас такие дети, им ничего не нужно!» А может быть, это мы такие? И нам нужно что-то менять в себе?

Не выживать, а сопереживать

Как учить детей сочувствию? Это серьезный вопрос: мы часто путаем сочувствие и резонанс, а это очень разные вещи. За счет зеркальных нейронов (о них речь шла выше) мы способны ощутить почти как свои боль, горечь, усталость другого человека: кто-то уколол палец до крови, а мы ойкаем и вздрагиваем. Часто возникает модель: тебе больно, а мне от этого еще больнее, я слабее от переживаний за тебя, я весь в них, меня с моими чувствами нет, я весь в тебе.

Это как раз прямой резонанс: мы как бы повторяем то, что происходит с другим. В это время мы действительно слабы и беспомощны: сделать что-то со своей болью может только другой, но и он как будто уже отвечает и за нашу боль из-за него.

Мы часто перегибаем палку, убеждая малышей чувствовать боль другого, как свою: «Видишь, как у мамы ручка болит, как ее жалко! Если бы у тебя так ручка болела, каково было бы тебе?» У человека с развитым резонансом два пути: первый – жить жизнью других, забыв о себе, второй – чувствуя свою беспомощность, включить агрессию и ею отгородиться от людей, как бы ненавидя больных и слабых.

Стресс и страх резко снижают активность зеркальных нейронов и за счет этого – способность человека воспринимать и учиться. Мы ведь считываем информацию с других, с их голоса, мимики, жестов, эмоциональных образов. Авторитарные способы воспитания и обучения, да и просто общения, вызывая именно страх и стресс, блокируют коммуникацию, и тогда продуктивно общаться невозможно.

А настоящее сочувствие – это помнить о себе, о своих чувствах – и видеть, чувствовать и слышать, что происходит с другим. Видеть и себя, и его. Звучит это так: «Мне грустно, что тебе больно, чем я могу помочь?» Здесь два человека, и если одному плохо, то второй может его поддержать. Часто, когда чувства человека замечены, ему уже становится легче.

Предвижу вопрос: если я не научился эмоциональному общению в детстве, то теперь уже ничего не изменить и не поправить?

Это не совсем так – мозг человека способен к переобучению в любом возрасте, особенно когда речь идет о естественных врожденных способностях. Стараясь по-другому общаться с детьми, отвечая на обращенные к нам предложения о совместных делах и развлечениях друзей и просто знакомых, мы неожиданно обнаруживаем в себе живость, эмоциональность, стремление расти и развиваться. Стоит попробовать – во всяком случае, это привлекательнее, чем всю жизнь «бороться за выживание!» 

