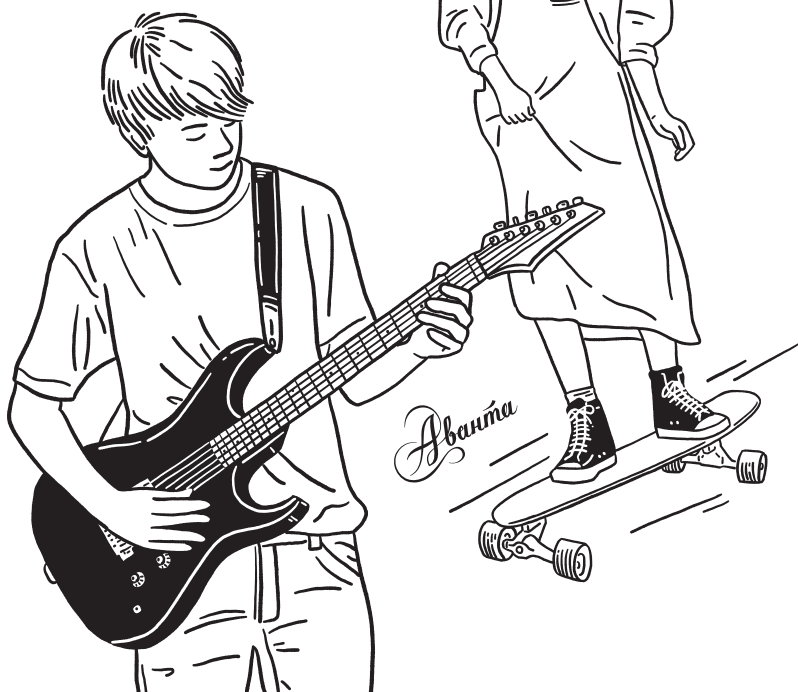


К. Мурашова
А. Барышникова

ГАЙД ПО ЖИЗНИ

КАК ПЕРЕЖИТЬ
«ПОДРОСТКОВЫЙ»
ВОЗРАСТ С ПОЛЬЗОЙ



ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогие читатели, книга, которую вы держите в руках, — своеобразный путеводитель по жизни человека, и в этом ее уникальность.

2

Онтогенез — это РАЗВИТИЕ, в нашем случае, человека от его рождения и до смерти.

Вы можете спросить: «А зачем мне знать о развитии человека? Часть этого развития я уже прошел и все об этом знаю, а что происходит, например, в сорок лет, мне знать пока не обязательно».

На самом деле любому человеку очень полезно взглянуть на свою жизнь как бы с высоты птичьего полета, системно, и осознать то, что уже случилось, что совершается сейчас и, с учетом этого, задуматься, что ждет его в будущем.

Эта книга поможет вам, читателям, критически переосмыслить то, что было; возможно, наверстать упущенное, развить новые навыки; понять, что происходит в данный момент, и «подстелить соломку» перед тем, что может произойти дальше, чтобы не удивляться, не ужасаться, а сказать: «Я в курсе, я готов, я понимаю».

А бывали ситуации, когда вы совсем не понимали, что происходит с вашими родителями? Бабушками и дедушками? С младшими братьями и сестрами? Заглянув в главу, которая соответствует возрасту ваших близких людей, вы сможете лучше понять, почему, например, папа неожиданно решил сменить сферу деятельности, младший брат из милого ангелочка превратился в капризного тирана, а бабушка вдруг стала настойчиво предлагать посмотреть фотографии времен ее юности.

Ну и, конечно, один из самых непростых и интересных периодов — подростковый возраст, в котором находитесь сейчас вы. Именно в этом возрасте человек превращается из объекта воспитания и развития, когда в него вкладывают ценности и знания родители, воспитатели, учителя, в субъекта, который сам формирует себя как личность, выбирая то, что он присвоит себе. Поэтому ему важно знать, куда идти в своем развитии.

КСТАТИ, ХОРОШАЯ НОВОСТЬ ДЛЯ ВСЕХ ЧИТАТЕЛЕЙ: ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ ПРОЖИЛИ ТОТ ИЛИ ИНОЙ ПЕРИОД НЕ СОВСЕМ БЛАГОПОЛУЧНО, ПОЧТИ ВСЕГДА МОЖНО ИСПРАВИТЬ РЕЗУЛЬТАТ, НАВЕРСТАТЬ ТО, ЧТО НЕ БЫЛО УСВОЕНО.

Но вернемся ненадолго к понятию онтогенеза.

Как мы уже сказали, это жизнь человека от зачатия (некоторые считают от рождения, но мы смотрим широко и системно) и до смерти. И на этом пути есть два глобальных метаморфоза, преобразования, о которых крайне редко говорят.

Первый метаморфоз — это рождение. Первые девять месяцев внутриутробной жизни организма человек — водное существо, живущее в жидкости, как крокодил, инфузория туфелька, дельфин. Никогда об этом не задумывались? У нас в это время есть хвостик, которым мы виляем, жаберные щели, через которые мы дышим. А затем происходит первый метаморфоз — мы выходим на сушу, рождаемся. И это поразительное преобразование. Весь первый год жизни ребенка — это настройка существования на суше. У младенцев совершенно иной образ жизни, чем у взрослых людей. У них свои болезни, своя особенная пища, они не ходят, плохо видят. Они другие, словно инопланетяне в каком-то смысле. В течение первого года жизни они учатся ползать, ходить, есть привычную нам пищу, видеть, держать предметы и еще много-много чему.

4



Интересный факт. Некоторое время назад ученые доказали, что малыши внутриутробно видят сны. Попробуйте представить, что он может видеть, если снаружи никогда не был? Из какой жизни он видит сны? Интересно, правда?

Второй метаморфоз происходит в подростковом возрасте и длится три-четыре года, то есть вы сейчас, скорее всего, его проходите. Это превращение ребенка во взрослого человека. Метафорически ребенок «умирает», а взрослый еще не родился. Именно поэтому подростковый возраст считается одним из самых сложных и интерес-

ных. Но об этом мы поговорим в главе, посвященной подросткам.

Также на пути развития человека поджидает несколько истинных кризисов. Откроем вам секрет, кризиса трех лет, о котором так много говорят, по сути не существует. Почему? Это вы узнаете из соответствующей главы. А какие же кризисы реальны при благоприятном развитии человека?



Это кризис первого года жизни, первый экзистенциальный кризис в четыре — шесть лет, подростковый психофизиологический кризис, кризис тридцати лет, второй экзистенциальный кризис и кризис пожилого возраста. Зная эти особенности возраста, кризисы можно пережить относительно безболезненно.

5

Периоды, на которые мы разбили человеческую жизнь, как вы понимаете, довольно условны: человек может прожить какой-то период быстрее или, напротив, застрять в нем на многие годы. Некоторые люди психологически не выходят даже из подросткового возраста! Но, уверены, это не про вас, дорогие читатели. Нашей книгой заинтересуется, скорее, человек, склонный к рефлексии (самоанализу), думающий и стремящийся к развитию. Ну а мы с радостью поможем вам двигаться вперед!

Итак, отправляемся в путешествие по жизни человека! Интересного пути!



БАЗОВОЕ ДОВЕРИЕ

..... (0–1 год)



У так, наш малыш родился. Мы помним, что физически он начинает превращаться из водного в наземное существо. Учится дышать, есть, пить, видеть, слышать, ползать, манипулировать предметами и прочее, и прочее. А психологически у него происходит (или не происходит) формирование базового доверия.

Для начала интересная история.


В конце XIX века дома ребенка (приюты) были довольно неплохим местом с точки зрения условий жизни. Дети были вымыты, накормлены, ухожены, за ними присматривали нянечки. Но это были никому не нужные дети, которые по тем или иным причинам остались без родителей. И среди обитателей домов малютки, где жили младенцы, была большая смертность, несмотря на хорошие условия содержания. Девять из десяти малышек умирали. Ученые задавались вопросом: чем отличается тот один из десяти, который выжил? Но ответа не находили.

А вот нянечки, которые часто были необразованными крестьянками, знали, как сделать, чтобы ребенок не умер. Иногда им хотелось, чтобы выжил какой-то конкретный малыш, который улыбнулся, или просто понравился, или

был похож на их умершего ребенка. Тогда они брали этого младенца, привязывали его себе за спину и весь день с ним ходили.

Вы можете сказать: такому малышу уделяли больше внимания, заботы, ласки. Ничего подобного. Младенец просто висел за спиной. Лежащие в люльках малыши получали больше взглядов и прикосновений. Так в чем же причина выживания?

А причина проста: этого малыша выбрали! Он оказался нужен. И это условие формирования базового доверия. «Я пришел в мир! Меня тут ждали! Меня выбрали! Я нужен! Есть тот, кто удовлетворит мои потребности, кто будет обо мне заботиться. Я особенный!»



Поэтому с физиологической точки зрения первый год невероятно сложен! Младенец осваивает сотни навыков, его мозг полностью перестраивается, формируются миллионы нейронных связей. С психологической же точки зрения все довольно просто — формируется или не формируется базовое доверие.

Как же понять, сформировано оно или нет?

После изобретения антибиотиков стали выживать и «не выбранные» младенцы. Интересно, что, по словам реаниматологов, если привезут в тяжелом состоянии одного малыша — из дома, а другого —



из приюта, то при равных условиях у домашнего малыша в три раза больше шансов выжить. Хотя родителей туда не пускают, отношение и условия в реанимации одинаковые; возможно даже, что к малышу из приюта относятся более внимательно.

Чем же такие малыши отличаются от других, когда становятся взрослыми? У них есть один общий базовый признак: они не верят ничему хорошему, что говорят о них другие люди. Они все вежливо выслушивают, но про себя думают, что причина хороших слов — РАСЧЕТ.

Например, начальство хвалит своего подчиненного, говорит, какой он отличный работник, ценный член коллектива, без которого многие проекты были бы менее качественными. О чем же думает этот ценный работник без базового доверия? «Ага, наверное, они хвалят только для того, чтобы повесить на меня еще один проект, и снова я буду работать без выходных!»

Еще пример: муж рассказывает жене, как он ее любит, говорит, что жить без нее не может, она свет и радость его жизни. Жена же, если у нее отсутствует базовое доверие к миру, видит причину его слов не в искренних чувствах, а, например, в желании задобрить ее, чтобы поехать на рыбалку с друзьями на все выходные.

Таким людям живется неплохо, просто в их системе мировосприятия нет бескорыстной



к ним любви. Причем, читая книги, просматривая фильмы, слушая истории из чужой жизни, человек может верить, что бескорыстная любовь где-то существует, но только не для него. А может, не такая уж она и бескорыстная. Таким этот человек видит мир. Он считает себя реалистом, которого невозможно обмануть, а про других говорит, что они носят розовые очки. К сожалению, такого рода «реалист» лишен большого пласта эмоциональности, переживаний, пусть даже сам он этого не ощущает. А вот окружающим бывает сложно строить с ним близкие отношения. Единственный выход — безусловно принимать такую особенность восприятия жизни.

Но есть и хорошая новость: **сейчас общество детоцентричное**, малышей, как правило, ждут, к их появлению готовятся, поэтому **базовое доверие формируется у большинства**. А с развитием волонтерского движения даже у воспитанников домов малютки и детских домов есть шансы сформировать базовое доверие к миру.

Напоследок важно добавить, что иногда отсутствие базового доверия путают с нарушением самооценки, когда человек также не верит в то хорошее, что о нем говорят. Но есть большая разница. При снижении самооценки человек себя обесценивает («Я плохой друг», «Я не достоин высокой зарплаты»), при отсутствии базового доверия нет оценочного компонента, то есть человек вполне адекватно себя оценивает, он просто не верит в бескорыстное хорошее отношение к себе.

Но мы принимаем за аксиому, что у нас сформировано базовое доверие к миру, и переходим к следующему этапу.



УСТАНОВЛЕНИЕ ГРАНИЦ

(1–3 ГОДА)



10

Чреже чем читать эту главу, подумайте и попробуйте ответить на вопросы: попадая в новый коллектив (новый класс, спортивный кружок, лагерь), как вы узнаете, по каким правилам он живет? А готовы ли вы принять и соблюдать эти правила? Или вы стремитесь внести свои?

Все это зависит от того, как вы прожили этап, о котором мы сейчас поговорим.

Трудности первого года жизни успешно пройдены, и наш малыш входит в новый этап своей жизни. Назовем его **ЭТАПОМ УСТАНОВЛЕНИЯ ГРАНИЦ**.

Малыш уверен, что мир вокруг и все, кто его окружает, существуют лишь для того, чтобы удовлетворять его потребности. Все вокруг — обслуживающий персонал. В целом, конечно, так оно и есть: малыш голоден — его кормят; он мокрый — ему сразу меняют памперс; ему грустно, страшно, скучно — его берут на ручки.



Самое интересное, что некоторые люди и после года психологически пребывают в этом состоянии и уверены, что все крутится вокруг них. Я думаю, каждый из вас встречал такого человека, которому учитель должен сделать интересно, а еще лучше — весело на уроках, родители должны удовлетворять все его потребности, покупать все, на что он укажет пальчиком; молодой человек или девушка выполнять все его желания. **Часто такие люди знают все о своих правах и ничего о своих обязанностях.**

Но вернемся к нашему малышу, который научился ползать или даже ходить и принялся исследовать мир. Тут же он начинает слышать свои первые «Нельзя!», «Не трогай! Это опасно!», «Отойди, не открывай дверцу!», «Не облизывай папины тапочки!», «Не ешь из миски собаки!», «Пальцы в розетку нельзя!».



Малыш попадает в мир запретов, едва вылезает из безопасной кроватки. Но мозг малыша еще развивается, и в первое время он вообще не обращает внимания на все эти запреты. Сейчас не дали сделать — сделаю попозже, нельзя оближивать папины тапочки — оближу кота; забрали пульт — возьму мамин телефон.



Функция обобщения, которая очень важна для человека, пока не работает. Мышление малыша очень конкретное, ситуативное: если нельзя сунуть пальцы в эту розетку, поищу другую.