

ТЫ ВЗРОСЛЫЙ ТОЛЬКО ПО ПАСПОРТУ

Проверь,
кто управляет
твоей жизнью



АДРИАН НОРТВЕЙЛ

Адриан Нортвейл

**Ты взрослый только по
паспорту. Проверь, кто
управляет твоей жизнью**

«Автор»

2026

Нортвейл А.

Ты взрослый только по паспорту. Проверь, кто управляет твоей жизнью / А. Нортвейл — «Автор», 2026

Можно оплачивать счета, растить детей, руководить людьми и все равно жить как человек, которому постоянно нужно чужое разрешение. Эта книга предлагает неприятную, но освобождающую проверку: насколько ты действительно психологически взрослый? Автор разбирает шесть опор зрелости: честные отношения с собой, способность быть отдельной личностью и выдерживать давление большинства, здоровые границы, реалистичный взгляд на жизнь и ее неизбежные трудности, смысл и цели больше собственного эго, здоровое логическое мышление. Здесь легко узнать себя в зависимости от одобрения, привычке угождать, страхе отличаться и неспособности сказать «нет». Эта книга не гладит взрослого ребенка по голове. Она показывает, где именно ты отдал руль другим, и заставляет задать вопрос, который меняет многое: кто на самом деле принимает решения в моей жизни?

© Нортвейл А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Арик Фром	12
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Адриан Нортвейл

Ты взрослый только по паспорту. Проверь, кто управляет твоей жизнью

Особенности и критерии психологической зрелости

Мушир Самир

Магистр психологии и психологического консультирования

Конечно, не следует думать, что это всё, что можно сказать о признаках психологической зрелости

или что это единственные критерии, по которым оценивается наша психологическая зрелость,

однако в этой серии статей я представляю наиболее важные и характерные черты, которые обязательно должны присутствовать

у человека, о котором можно сказать, что

достиг хорошего уровня психологической зрелости,

и именно эти черты я считаю наиболее актуальными для обсуждения в нашем обществе и в наше время.

Мушир Самир

(1)

Здоровые и гармоничные отношения с самим собой

Отношения с самим собой — это важнейшая и первая черта и особенность сознания и психологической зрелости; человек должен осознавать себя — ради своей зрелости, конечно, — и находиться в здоровых и правильных отношениях с этим «я». И эти отношения с самим собой представляют собой большую дилемму и парадокс: человек не может познать и осознать себя так, чтобы по-настоящему понять себя и установить с собой связь, если сначала не вступит в взаимодействие с другим человеком — начиная с первых часов жизни с матерью и отцом и вплоть до конца своей жизни!

Психоаналитик Хайнц Кохут (Heinz Kohut) говорит: «Ребёнку необходимо взаимодействие с родителями или с их заместителями, которые укрепляют в нём чувство «я» (он превращается из простого человека в личность), поскольку они осознают и признают (Acknowledge) разнообразную идентичность ребёнка и отражают её такой, какая она есть на самом деле [1] (..) Эмпатическое внимание и забота о ребёнке служат для него, так сказать, зеркалом, в котором он (то есть ребёнок) может постепенно узнавать себя и осознавать себя как целостную единицу, как «я». [2] Это в том случае, если зеркало, как говорит Энтони Стор, прозрачно, чисто и отполировано, так что оно неуклонно отражает образ человека (ребёнка) таким, каким он есть на самом деле. Таким образом, оно даёт ему прочное и правдивое ощущение своей истинной идентичности, тогда как потрескавшееся, грязное или загрязнённое зеркало отражает неполное и расплывчатое изображение и, следовательно, даёт человеку неточное представление о себе». [3]

Что мы подразумеваем под здоровыми и гармоничными отношениями человека с самим собой? Мы имеем в виду следующее:

чтобы человек большую часть времени находился в искреннем и целостном контакте со своим «я»; то есть чтобы он большую часть времени осознавал и понимал три вещи:

1. Кем он является (его идентичность) и каковы его представления о себе (самооценка) в сравнении с представлениями других о нём.

2. Чего он на самом деле хочет и каковы его истинные внутренние мотивы, движущие им в жизни. Ведь человек не всегда осознает, чего он на самом деле хочет и что движет им в жизни. Человек знает, что хочет чего-то в жизни, но является ли то, что он считает своим желанием и к чему стремится, тем, чего он действительно хочет, или за этим скрываются другие вещи, которых он хочет в глубине души, но не осознает?

Это означает, что человек может полагать, будто он полностью и истинно понимает себя и осознает, чего хочет, но на самом деле он обманывает себя, поскольку в его подсознании существуют внутренние мотивы, невидимые для него и недоступные его сознанию, о которых он мало что знает. Поэтому человек не может на 100 % доверять своим суждениям, и зачастую его уверенность во многих вещах оказывается чистой иллюзией.

3. Что происходит внутри него, какие взаимодействия и чувства возникают в результате этих внутренних побуждений; ведь эти внутренние взаимодействия неизбежно повлияют на его поведение и отношение к внешнему миру. Человек обязательно должен осознавать эти взаимодействия и чувства, когда они возникают в их истинном виде, будь то негативные или позитивные (с минимальным искажением).

Именно эти три вида осознания служат показателем психического здоровья человека (чтобы он меньше обманывал себя и был более честен с самим собой), поскольку они позволяют человеку достичь состояния примирения с собой и согласованности, то есть большей соответствия самому себе (*congruent*), по выражению Роджерса, то есть чтобы его внутренний мир согласовывался с внешним

И здесь мы снова сталкиваемся с парадоксом: человек не может ограничиться общением с самим собой, с книгой, с учебными материалами или даже со своим Создателем, не вступая во взаимодействие с другим живым человеком, чтобы осознать себя. И в то же время ему необходимо это самоосознание, чтобы на его основе взаимодействовать с другими! И в то же время его самопознание будет подвергаться влиянию и изменяться в процессе этого взаимодействия с другими!

Благодаря этому растущему циклу осознания человек способен принимать правильные для себя решения и делать правильные шаги в жизни. И наоборот: слабость этого осознания приводит к внутренним противоречиям или скрытым конфликтам, о которых человек даже не подозревает.

Это осознание и предполагаемая самосогласованность (*congruence*), которую мы называем здоровыми отношениями с самим собой, обязательно должны включать в себя минимальный уровень чувства достаточности (достоинства и ценности), ощущения безопасности, удовлетворенности и душевного спокойствия, достаточного для того, чтобы человек мог жить в мире с самим собой, не испытывая беспокойства или психологических ограничений, как показано на следующем рисунке. Ниже этого уровня человек страдает от внутреннего беспокойства и, возможно, психологических ограничений, и мы не можем сказать, что он обладает психологической зрелостью.

Но что мы подразумеваем под этими тремя словами: «достаточность», «безопасность» и «удовлетворенность»?

И что представляет собой этот минимальный порог, или нулевая отметка, которая отделяет зрелость/равновесие от их отсутствия, и ниже которой эти аспекты внутреннего мира человека не должны опускаться, чтобы он находился в здоровых отношениях с самим собой и в состоянии внутренней гармонии? Позвольте мне привести следующие определения, чтобы объяснить этот вопрос.

Под «достаточностью» (достоинством/ценностью) *Adequacy* мы понимаем: чувство человека своей приспособленности и способности к той личной жизни, которая ему дана, то есть то, что он сам по себе достаточен для этой жизни (внутри него есть все необходимое для жизни) [4]; он соответствует этой жизни, что позволяет ему ощущать свою ценность как человека

(и это является положительным превышением минимального уровня, или нулевой отметки) без чувства неполноценности, недостатка, беспомощности и несправедливости (падения ниже минимального уровня), несмотря на наличие естественной общей человеческой слабости и несовершенства, присущих каждому человеку.

Что касается безопасности (Security): это ощущение индивидуумом достаточной степени уверенности, которое позволяет ему сохранять внутреннюю устойчивость и целостность, а также психологически самостоятельно стоять на ногах в жизни (и это является положительным превышением минимального порога, или нулевой отметки), не опускаясь до состояния напряжения и патологического беспокойства (Anxiety), несмотря на наличие общего базового элемента тревоги в этой жизни, который стал окрашивать человеческое существование после выхода из рая (Фардоса).

Что же касается удовлетворенности (Contentment): это принятие человеком и его убежденность в той личной жизни, которая ему дана и которую он не может изменить, а также его приспособление к ней в степени, достаточной для ощущения удовлетворенности, душевного спокойствия и отсутствия недовольства (и это является положительным превышением минимального порога, или нулевой отметки), причем это не противоречит наличию амбиций и неустанному стремлению к изменениям во всем, что человек способен изменить; в противном случае его приспособление превратится в покорность и смирение, выражающие внутреннее беспокойство.

Важное примечание:

эти три аспекта — достаточность/ценность, безопасность и удовлетворённость, а также самосознание — формируются или нарушаются в душе человека из-за отсутствия основной родительской любви в раннем детстве, и, возможно, ему понадобятся все последующие годы жизни, чтобы работать над собой в взаимодействии с другими людьми, чтобы исправить свои представления о себе, эмоции, взаимодействия и поведение, которые были нарушены, и именно это я подробно объясняю в своей книге «Грехи родителей и ответственность детей».

Итак, эта здоровая связь с самим собой, в которой присутствуют соприкосновение, осознание и внутренняя гармония, является основополагающей основой психологической зрелости; более того, она является единственной основой, осью и центром, из которого исходят другие черты и критерии зрелости, особенно в моих отношениях с внешним миром по мере того, как я становлюсь старше. Ведь внешние отношения с другими людьми и с жизнью со временем становятся лишь результатом и отражением моих отношений с самим собой. То есть, если мои отношения с самим собой здоровые и гармоничные, это обязательно отразится на моих внешних отношениях с окружающим миром, и они тоже будут здоровыми. И наоборот: если мои отношения с самим собой нездоровы, то и мои внешние отношения обязательно будут такими же. Это правило неизменно.

В качестве примера можно привести внутреннее чувство неполноценности и недостатка, которое бессознательно проявляется во внешних нездоровых отношениях: либо в конкурентных (в стремлении превзойти другого, чтобы компенсировать внутреннее чувство недостатка), либо в паразитических, зависимых и эксплуататорских отношениях (основанных на опоре на другого и использовании его в качестве костыля, на который я опираюсь, чтобы выжить, поскольку внутренне не способен стоять самостоятельно), либо, возможно, отношений, характеризующихся отстраненностью, избеганием или изоляцией. Это я также подробно объясняю в книге «Грехи отцов».

Кроме того, мы видим, что чувство пустоты (внутренней опустошённости), отсутствия ценности и безопасности проявляется во внешних собственнических и захватнических тенденциях — как в отношениях с людьми, так и с вещами и имуществом (желание приобретать вещи) — в попытке наполниться ими, чтобы компенсировать внутреннюю пустоту и одиночество.

Поэтому мы часто видим, что отношения человека определяются чувством неуверенности и угрозы (из-за страха потерять человека или вещь, от которых он зависит для получения чувства безопасности или собственной ценности), и это подсознательно подталкивает человека к усилению контроля, ужесточению властных отношений или чрезмерной привязанности к другим, но при этом он, также подсознательно, стремится скрыть эти нездоровые тенденции, маскируя их под ложные внешние формы отношений, такие как любовь, забота и внимание. И здесь возникает ещё одна проблема — фальшь, притворство и искусственность (отчуждение от самого себя). Мы наблюдаем подобные скрытые бессознательные тенденции в следующих примерах отношений:

ревность между помолвленными, требование подчинения в браке, властная дружба, зависимая дружба, назойливая и требовательная дружба, чрезмерный контроль или вмешательство и нарушение личного пространства в отношениях по уходу и наставничеству или со стороны родителей по отношению к своим детям, диктаторское и доминирующее руководство. Все эти примеры представляют собой отношения, обусловленные чувством неполноценности, утратой самооценки и неуверенностью.

И, пожалуй, лучше всего это выражает то, что говорит доктор Ролло Мэй в своей самой известной книге «Человек в поисках себя»:

«В нашем обществе существует множество видов зависимости, маскирующихся под любовь и наполненных множеством пустых людей и тех, кто страдает от одиночества и тревоги, и варьируются от различных форм взаимной помощи или взаимного удовлетворения желаний (что было бы правильно называть своим настоящим именем) до различных практических форм человеческих отношений, заканчивающихся откровенными паразитическими мазохистскими отношениями. Часто бывает, что два человека, испытывающие одиночество и пустоту, вступают в отношения в рамках неписаной (скрытой или неявной) сделки, чтобы каждый из них мог избавиться от боли одиночества». [5]

Также Карин Хорни, психоаналитик первой половины XX века, говорит:

«Многие из таких отношений скрыто продолжают под видом «любви», причём эта «любовь» представляет собой лишь привязанность человека к другим — под давлением собственной потребности в привязанности (attachment) для удовлетворения своих нужд, так что быстрое отстранение, которое демонстрирует этот человек, когда его желания не удовлетворяются, показывает нам, что на самом деле нет никаких подлинных чувств любви, на которые можно было бы положиться». [6]

Человек, который в детстве сильно испытывал недостаток любви и чувствует неспособность к формированию привязанности (bonding) и принадлежности, когда он говорит: «Если бы я только нашёл того, кто меня любит, я бы почувствовал, что меня любят, что я ценный, и больше не испытывал бы отчаяния, одиночества и пустоты», — должен понимать, что это утверждение неверно, ведь то, что было утрачено в детстве из числа основных потребностей, в принципе не может быть восполнено с помощью компенсаторных отношений во взрослом возрасте (хотя частично это и происходит в терапевтических отношениях). Напротив, верно следующее: тот, кто чувствует свою ценность и достаточность, кто считает себя любимым (достойным любви) сам по себе, — именно такой человек способен открыться другому в зрелых отношениях, наслаждаться любовью и отвечать на неё взаимностью. В то же время у человека, страдающего от чувства неполноценности, ущербности и неспособности любить, внешние отношения подчеркивают это чувство и усугубляют его, поскольку человек не осознает и не понимает на уровне чувств и сознания свои внутренние и скрытые искажённые мотивы (те компенсаторные и эксплуататорские мотивы), которые стоят за его лихорадочным стремлением к внешним отношениям. В результате такой человек вступает в отношения, построенные на нездоровых и несостоятельных ожиданиях и надеждах, продиктованных желанием заполнить свою внутреннюю пустоту или устранить чувство неполноценности с помощью другого

человека, при этом не осознавая реальности этих ожиданий и надежд, и когда они не оправдываются, его разочарование и внутренняя боль усиливаются ещё больше, чем прежде, что ещё более негативно и нездорово сказывается на его отношениях с другим человеком. Эти отношения, которые, по его мнению, должны были сыграть эту лечебную или компенсаторную роль, но не сыграли её. В результате виноватым здесь становится другая сторона отношений, а сами отношения становятся жертвой этого бессознательного динамического процесса.

По этому поводу отец Генри Нувен говорит: «И пока наше чувство одиночества является тем, что связывает нас с другим человеком, в надежде вместе с ним избавиться от этого одиночества, мы тем самым упрекаем друг друга за наши нереальные (иллюзорные) и нереализованные желания объединить себя, обрести внутреннее спокойствие и достичь непрерывного единения с другими». [7]

Наиболее яркий пример этой бессознательной динамики мы видим в отношениях между супругами, которые по этой причине заканчиваются провалом и несчастьем и которые покойный американский психолог Ларри Крэбб описывает как отношения клеща (вшей) с хозяином, от которого она зависит в удовлетворении своих основных жизненных потребностей: человек вступает в отношения, ожидая, что они исцелят его внутренний мир и восполнят его нехватку основных потребностей, таких как потребность в чувстве безопасности и значимости. И здесь Ларри Крэбб в своей книге о построении брака говорит:

«Даже самая терпеливая жена в мире не сможет удовлетворить потребность своего мужа в смысле и ценности... Точно так же даже самый любящий муж в мире не сможет удовлетворить потребность своей жены в чувстве безопасности... Проще говоря, каждый из нас не является достаточным для другого!» [8]

То же самое говорит нам и Ролло Мэй в другой своей книге:

«Кроме того, идея связи с другим человеком и раннего брака часто используется для преодоления тревоги — ведь концепция «быть вместе» (связь) даёт ощущение временной безопасности и смысла существования — но концепция «быть вместе» быстро теряет своё содержание и становится скучной!» [9]

Важное пояснение:

конечно, я здесь не говорю, что безопасные отношения со зрелым человеком, который действительно меня любит, не полезны для моего личностного развития — это, безусловно, не то, что я имею в виду. Но даже если такие отношения существуют, несмотря на их огромную пользу, они могут не дать мне всего того внутреннего исцеления, в котором я, возможно, нуждаюсь. Доказательством этому служит бесконечное стремление на Западе к поиску идеального/правильного партнера (the right partner), которое не приносит результатов, до такой степени, что люди полностью отказались от идеи брака и отношений, и, похоже, будут переходить от одних отношений к другим в поисках миража идеальных отношений, чтобы справиться со своими внутренними проблемами!

Поэтому очень интересно прочитать следующий комментарий толкователя к словам апостола Павла о браке в (1 Кор. 7:28), где он говорит:

«Многие люди наивно полагают, что брак решит все их проблемы, но есть некоторые проблемы, которые брак, возможно, не решит:

(1) Чувство одиночества. (2) Сексуальные испытания. (3) Удовлетворение глубоких эмоциональных потребностей человека. (4) Преодоление жизненных трудностей. И независимо от того, женаты мы или одиноки, мы должны быть довольны тем, что у нас есть, и направлять свой взор на Христа (Господа), а не на людей, чтобы решить свои проблемы!»

А теперь давайте послушаем следующее свидетельство одной молодой девушки, которое дает нам пример ошибочных и отчаянных попыток излечить недостаток любви внутри себя. Она говорит:

«Я всегда искала любви в людях, из-за чего большую часть своей жизни подвергалась страданиям. И я всегда испытывала чувство позора, поскольку никогда не находила удовлетворения в отношениях с людьми. У меня было много друзей, с помощью которых я пытался заполнить свою внутреннюю пустоту, но эта пустота так и не заполнилась, а, напротив, только усилилась, и я всё больше уходил в себя и замыкался в своём внутреннем мире. Углубилась также пропасть между мной и Богом, поскольку я считал Его ответственным за разрушение моей жизни... И я чувствовал себя одиноким в тёмном мире, в котором не вижу никаких ориентиров!»

Итак, как человек может построить здоровые отношения с самим собой?

Предположим, что человек сумел или серьёзно работает над тем, чтобы справиться с влиянием «беспокойного» или «замутнённого» зеркала на его самоощущение в детстве (см. концепцию Хайнца Коха), то позвольте мне теперь предложить несколько рекомендаций, которые помогут построить здоровые отношения с самим собой.

Здесь я хотел бы выделить два основных направления, которые дополняют друг друга, ни одно из которых не является излишним, и по которым человек должен идти параллельно, как две стороны одной монеты: (1) познание себя и (2) познание Творца этой души. Познание себя — дело отнюдь не лёгкое, хотя человек, как разумное по своей природе существо, стремится исследовать и понять сущность и причины вещей, и в первую очередь — самого себя, но, несмотря на это, как падшее существо (отступившее от осознания своего истинного бытия), он отчуждается по мере того, как продвигается в открытии этой своей несовершенной сущности, как говорит Кьеркегор, отец экзистенциализма: «Чем больше осознание, тем больше отчаяние». И, как говорит Соломон Мудрый: «Ибо с умножением мудрости умножается печаль, и кто умножает знание, тот умножает скорбь» (Екклезиаст 1:18)

И тем не менее он не может избавиться от врождённого интеллектуального стремления к поиску и пониманию, и это представляет собой тяжёлую, если не невозможную, задачу для человека в одиночку, что, возможно, побуждает его обратиться к силе, превосходящей его самого, за помощью.

По этому поводу известный мыслитель и богослов-реформатор Джон Кальвин говорит:

«Наивысшая истинная мудрость (истинная зрелость) и уверенность для нас полностью состоят из двух частей: познания Бога и познания самих себя. И хотя эти две части связаны между собой множеством нитей, трудно определить, какая из них предшествует другой и порождает её. Ведь ни один человек не может познать себя, не обратив сразу же свои мысли к Богу, в Котором он живет и движется. С другой стороны, несомненно, что человек никогда не достигнет истинного познания себя, пока не будет сначала стремиться к познанию Бога, а затем, после этого поиска и размышления, не приступит к самоанализу». [10]

От Запада до Востока, от XV до VII века, мы находим епископа Ниневии (святого Мар Исаака Сирийского), говорящего те же слова: «Примиришься с самим собой, и тогда с тобой примирятся небо и земля. Приложи все усилия, чтобы проникнуть в самые глубины сокровенного угла своего сердца, и тогда ты увидишь небесный уголок, ибо они — одно и то же, и, войдя в один из них, ты увидишь оба». [11]

Чтобы познать и понять себя, необходимо выполнить четыре сложные и не само собой разумеющиеся задачи:

а. Спокойствие, созерцание и уединение (Solitude), чтобы я мог уединиться со своей душой.

«В возвращении и покое обретете спасение; в спокойствии и безмятежности — ваша сила» (Ис. 30:15)

Д-р Энтони Стор в своей книге «Уединение: возвращение к себе» (Solitude) пишет:

«Несомненно, удаление человека от привычной ему среды способствует пониманию им самого себя и установлению прямой связи с теми внутренними глубинами его существа, кото-

рые ускользают от его внимания в суете повседневной жизни, преследующей его каждый день».

[12]

б. Постоянное чтение по всем гуманитарным наукам, что помогает мне понять и познать человеческую душу во всей её полноте, а также то, что касается понимания жизни в целом, то есть чтение по философии, психологии, теологии, литературе и социологии.

Отчет, опубликованный Центром информации и поддержки принятия решений при Кабинете министров, показал, что в 88 % египетских семей никто из членов семьи не читает никаких книг, кроме учебников. В отчёте также отмечается, что религиозные книги занимают первое место по популярности среди тех, кто имеет привычку читать, — 79 % (9,5 % от общего числа египетских семей), за ними следуют научные книги — 33 %, а затем литературные книги — 29 % (2,5 % от общего числа египетских семей, читающих научные и литературные книги)

[13].

в. Аналитическое и глубокое размышление каждый день обо всех аспектах моей жизни и их связи с жизнью в целом, поскольку чтение открывает каналы мышления, которых раньше не было. Об этом же говорит известный французский философ Блез Паскаль в своих знаменитых «Мыслях» (Pensées): «Проблемы и недуги современного человека в жизни возникают потому, что он не готов ежедневно уделять 30 минут времени самоанализу, чтобы обдумать все последствия своих поступков и действий; если бы он это делал, то, по крайней мере, сразу же нашел бы правильное решение хотя бы половины своих проблем».

Также христианский писатель Беннигонс О'Рурк говорит: «Человек, который не уделяет себе час в день, не является человеком!» [14]

Д-р Просите совета, когда чувствуете в этом потребность, и советуйтесь с другим человеком, человеком, которому вы можете доверять.

Что же касается познания Бога — это очень личное дело, и мне трудно об этом говорить, — то я хочу сказать здесь только одно: тот, кто ищет истину, найдёт её. Ибо Бог — это единственная истина. И, возможно, для этого человеку понадобится вся его жизнь и всё, что есть в его сердце.

(2)

Способность к самобытности

и сопротивление конформизму (подстраиванию под окружающую среду)

Индивидуация

и

сопротивление силе конформизма

«Человек одинок до тех пор, пока он является уникальным существом и осознает себя как отдельную личность.

И он должен быть одинок, когда ему приходится самостоятельно судить или принимать решения, опираясь на силу своего разума».

Арик Фром

Согласно словарю, термин «уникальность» означает отсутствие аналогов (то есть отличие) и обособленность (то, что человек находится в одиночестве); это указывает на то, что уникальность и отличие не обходятся без чувства одиночества и обособленности. Под «уникальностью» подразумевается, что человек сохраняет свою личность и идентичность, независимые и отличающиеся от всех остальных, то есть имеет свой собственный колорит и индивидуальный отпечаток, отличающийся от других, и сопротивляется штамповке (то есть втискиванию в готовые формы), подражанию другим, растворению в них и приспособлению к ним, и в этом заключается смысл «сопротивления формированию под влиянием окружающей среды» или «подчинению»: чтобы индивид оставался «индивидом», а не типовой единицей, составляющей целое. Именно это я и объясняю в данной брошюре.

Что же касается сопротивления «формовке» в данном контексте, то под этим мы подразумеваем способность индивидуума стоять твердо и стойко, сохраняя свою уникальную, независимую и отличную от других идентичность перед лицом давления со стороны других, стремящихся сформировать его по своему образу (Power of Conformity), или, как это называет Абрахам Маслоу, «сопротивление формовке окружающей средой». Ведь совокупность индивидуумов, когда они собираются вместе, обладает огромной силой давления на отдельного человека, заставляя его подчиняться и следовать тому, что принято в этой группе, а затем вливая его в одну форму таким образом, что он теряет свою уникальность. Вот пример: попробуйте представить, как бы вы себя чувствовали, если бы ваши друзья всегда уходили ужинать вместе после еженедельной встречи, а вы хотели бы остаться, чтобы заняться чем-то другим, и, конечно же, их взгляды и слова преследовали бы вас и оказывали давление, заставляя подчиниться группе? Да, совокупность индивидуумов оказывает давление на отдельного человека, независимо от того, ощущает он это давление или нет. Как пишет доктор Наваль аль-Саадави в одной из своих книг: «Давление общества на отдельного человека похоже на атмосферное давление: человек может его ощущать, а может и нет, но оно всегда присутствует и оказывает своё воздействие, которое усиливается или ослабевает в зависимости от силы и зрелости личности человека, а также от типа общества». [15]

Но почему люди оказывают такое давление друг на друга? Причина заключается в стремлении избежать одиночества, которое неотъемлемо связано с уединением, и обрести некоторую степень безопасности за счет сходства друг с другом. Различия могут пугать некоторых, что, конечно же, указывает на отсутствие этого чувства безопасности в отношениях между людьми и попытку найти его таким неправильным способом. Поэтому способность человека противостоять подстраиванию под окружающую среду зависит от его чувства собственной ценности и внутренней устойчивости, которые обеспечивают ему чувство безопасности и проистекают из его здоровых отношений с самим собой, о которых я говорил в предыдущем буклете. Таким образом, способность противостоять подстраиванию под окружающую среду — это не что-то лёгкое, естественное или само собой разумеющееся. Ведь существуют не только внешние силы общества, но и внутренние слабости человека, которые объединяются, чтобы препятствовать развитию этой черты зрелости в пользу шаблонизации, подчинения и утраты индивидуальности.

Что же дает обществу такую силу давления на человека?

Мы говорим, что человек, которому не хватает чувства достаточности и безопасности и который не находит их внутри себя, — это человек, живущий в состоянии тревожного напряжения и испытывающий чувство угрозы и неуверенности в себе (то есть сомневающийся в своей идентичности), поскольку он не знает, кто он такой, и не соприкасается с тем, что происходит внутри него. Он не находит ни покоя, ни согласия, ни гармонии внутри себя, поскольку

эта душа ему чужда и ему незнакома, и, следовательно, он не находится с ней в здоровых отношениях. Поэтому мы видим, что человек, утративший чувство своей идентичности, не выдерживает испытания самобытностью и индивидуальностью, которые подразумеваются в его отличии от других (поскольку психологически у него нет опоры, на которую он мог бы встать самостоятельно), — это пугающая перспектива, которую он не в силах вынести. Итак, английский врач Энтони Стор в своей знаменитой книге об уединении говорит:

«Способность к уединению (the capacity to be alone), являющаяся одним из аспектов эмоциональной зрелости, указывает на внутреннее спокойствие, которое постепенно формировалось в первые годы жизни» [16].

Поэтому мы видим, что такой человек, лишенный внутреннего спокойствия, стремится к слиянию с другими и испытывает сильное желание следовать за ними и подстраиваться под них, чтобы через этот процесс подражания (подчинения) обрести спокойствие в отношении своей неопределённой сущности, ища некоторое тепло в других. Процесс подражания (подчинения) даёт ему ощущение принятия, одобрения, удовлетворения и признания со стороны общества — всё то, что даёт ему внешнее ощущение безопасности, которое ему не удалось обрести внутри себя. Однако результатом этого становится утрата его индивидуальности. Например, что вы чувствуете по отношению к своим коллегам на новой работе, где принято прикрывать опоздания друг друга, когда один коллега подписывается вместо опоздавшего, а вы — единственный на этой работе, кто отказывается от такой практики? Что вы чувствуете в таком случае?

Ответ объясняет нам силу давления окружающей среды или коллектива в противовес внутреннему состоянию человека, характеризующемуся чувством собственной ценности и устойчивости — или, наоборот, их отсутствием.

Психолог Ролло Май объясняет нам эту давящую силу общества в своей самой известной книге «Человек в поисках себя», где он говорит: «Социальное признание обладает огромной силой — «быть любимым», — потому что оно избавляет от чувства одиночества. Человек оказывается окруженным теплотой принятия и уюта, вливается в коллектив и вновь поглощается им — словно возвращается в утробу матери, как в крайнем символе психоанализа. Таким образом, человек временно теряет свою индивидуальность, но это происходит за высокую цену — отказ от своего существования как конкретной, особой личности.

«Человек больше всего ненавидит выпасть из общего ряда, смотреть за пределы группы и не вписываться в неё. Людям не хватает мужества из-за страха одиночества или из-за опасения подвергнуться социальной изоляции, то есть насмешкам, издевательствам или отторжению. Если же человек возвращается и погружается в коллектив, он не подвергается подобным рискам, поскольку такое одиночество представляет собой очень серьёзную угрозу». [17]

Как объясняет нам американский психолог и философ Эрик Фром в приведенной ниже цитате, человек, лишенный ценности и безопасности, сталкивается с трудностями в проявлении своей уникальности и сопротивлении влиянию окружающей среды. Он говорит о нем:

«Чтобы преодолеть опасность, возникающую в результате такой утраты индивидуальности (потери ценности и внутренней уверенности), он вынужден подстраиваться под окружающих и искать свою индивидуальность в постоянном одобрении и признании со стороны других. Поскольку он сам не знает, кто он такой, то, по крайней мере, это знают другие — если он будет вести себя в соответствии с их ожиданиями; и если они узнают, то узнает и он сам, если только доверится их слову».

«Этот механизм можно сравнить с тем, как некоторые животные меняют окраску своего тела в целях защиты. Они становятся настолько похожими на окружающую среду, что их трудно различить. Человек, который отказывается от своей индивидуальности и становится механизмом, идентичным миллионам других механизмов, окружающих его, больше не нужда-

ется в ощущении одиночества и беспокойства. В любом случае цена, которую он за это платит, высока — это потеря самого себя». [18]

Таким образом, общество черпает свою силу давления на индивидуума из самого индивидуума через его стремление уподобиться другим, и мы видим, что этот человек:

- не только не способен, но и испытывает страх перед уединением с самим собой — тем, что неизбежно сопутствует самобытности.

- он всегда пытается угодить другим, подражать им и боится противоречить им;

- сильно зависит от людей, как будто не может жить без них.

- Он связан с другими чрезмерно и нездоровым образом, до такой степени, что не ощущает своего существования без них.

Короче говоря, он становится повторяющейся копией и стереотипом в структуре общества и теряет свою самобытность.

В предыдущей главе я упомянул, что способность к уединению или самоизоляции (уединение с самим собой) сама по себе помогает индивидууму открыть себя и установить здоровые отношения с собой, что, в свою очередь, позволяет ему сохранить свою уникальную идентичность и противостоять процессу ассимиляции окружающей средой. Однако когда человек, из-за страха и неуверенности в себе, уклоняется от уединения и отделенности, связанных с его отличием от группы, он тем самым усиливает свою внутреннюю беспомощность и слабость, что делает его более подверженным влиянию и давлению со стороны группы. То есть он убеждает от того самого, что могло бы помочь ему укрепиться и установить здоровые отношения с самим собой, то есть попадает в замкнутый круг. Как продолжает Ролло Мэй в приведенной выше цитате: «И таким образом человек отказывается от единственного, что позволяет ему конструктивно противостоять одиночеству в долгосрочной перспективе, а именно: развивать свои внутренние ресурсы, силу и чувство направления и использовать это в качестве основы для подлинных отношений с другими». [19]

Страх «остаться наедине с собой» уничтожил способность человека общаться с самим собой и строить здоровые отношения с собой, как говорит нам Эрик Фром в следующей цитате: «Прислушиваться к себе чрезвычайно сложно, поскольку это искусство требует ещё одной способности, редкой у современного человека: способности оставаться наедине с собой. На самом деле мы создали фобию одиночества; мы предпочитаем самую пустую компанию или даже самую неприятную, а также самые бессмысленные занятия, чем оставаться наедине с собой. Не потому ли, что мы полагаем, будто нам придётся находиться в крайне неприятной компании? Я полагаю, что страх остаться наедине с самими собой — это в некоторой степени чувство растерянности, сродни ужасу от встречи с человеком, который одновременно знаком и чужд; мы боимся и отворачиваемся. Таким образом, мы упускаем возможность прислушаться к себе и продолжаем оставаться в неведении относительно самих себя». [20]

Давайте также послушаем, что говорит Ролло Мэй в другой своей книге:

«Некоторые люди, оставаясь наедине с собой, испытывают панику, вызванную распадом (растворением) границ «я» (Dissolution of ego boundaries). Эти люди начинают сомневаться в собственном существовании и полагают, что они существуют только в присутствии другого человека, то есть существуют лишь в той мере, в какой другой человек реагирует на них и думает о них». [21] Как будто автор здесь говорит, что потеря идентичности и чувства «я» превращает человека в личность без индивидуальности или черт характера, или, точнее, не в человека, а в неопределённое существо, лишённое смысла и определения с точки зрения его собственного существования и сущности, что заставляет его ещё больше стирать свои границы, сливаться с другими, подстраиваться под них и подчиняться им, чтобы почувствовать своё существование. Карл Юнг, выдающийся пионер психологии, говорит об этом опасном патологическом состоянии, связывая его с отсутствием здоровых отношений с самим собой, и утверждает, что «чем больше у субъекта (Subject) отсутствует способность к внутреннему

самоанализу (уединению и самоотделению), то есть к способности проникнуть вглубь своей сущности (то есть к здоровым отношениям с самим собой), тем полнее это отсутствие, тем абсолютнее его зависимость от внешнего объекта (Object). Он не «существует», если рядом с ним нет объекта, подтверждающего, что он действительно существует» [22] И этим внешним объектом (Object), конечно же, являются другие люди, их одобрение и согласие с личностью индивидуума. То есть существует обратная зависимость между здоровыми отношениями с самим собой и потребностью в подчинении, слиянии с другими и утрате индивидуальности.

Продолжим цитату из упомянутой выше книги Ролло Мая, где он говорит:

«Быть таким же, как любой другой человек — подчиняться, подстраиваться и следовать за другими в одежде, речи и привычках, ... не иметь собственных идей или иных чувств — всё это имеет целью и смыслом спасти человека от его изоляции (которая в данном случае представляется угрожающей и пугающей)». [23] Однако это приводит к появлению однообразного и одинакового стада людей, лишенных человечности, а не к обществу, состоящему из уникальных, независимых и ответственных личностей. И, пожалуй, вокруг нас бесконечное и неисчислимое множество примеров; например, подстраивание под других в разговорах о политике, футболе или росте цен, если это тема разговора группы, даже если она меня не особо интересует, или участие в конференциях, программах и мероприятиях, даже если это не вытекает из личного плана и личного видения, также, конечно, следование модным тенденциям и соблюдение обычаев в традициях брака и свадебных торжеств, даже если они резко противоречат возможностям или убеждениям человека — все эти вещи происходят без какой-либо причины, кроме того, что «все так делают» и «иначе не годится», что свидетельствует о болезни потери подлинной мотивации и крайней бедности личности.

И здесь стоит немного остановиться на уникальном эксперименте, проведённом Соломоном Эшем в 1951 году, который продемонстрировал нам доминирующее влияние конформизма и его опасность в обществе. В ходе этого эксперимента Эш поместил восьмерых студентов-добровольцев в комнату, а затем объявил им, что эксперимент, в котором они примут участие, посвящён проверке зрительного восприятия (того, что видит глаз). Эш разместил на доске две карточки, расположенные на расстоянии одного метра друг от друга. На карточке (а) он нарисовал одну черту, а на карточке (б) — три черные черты разной длины (как показано на рисунке); средняя из этих трёх черт была единственной, длина которой равнялась длине черты на карточке (а).

Карточка А Карточка Б

Ученики сели на некоторое расстояние от рисунков, и им было предложено ответить на следующий вопрос:

Какая прямая на карточке (б) равна по длине прямой на карточке (а)?

Ранее Эш уже поговорил с семьёй из восьми учеников и договорился с ними о неправильном ответе. И только один ученик, которого мы назовем «наивным учеником», не участвовал в заговоре.

Учащиеся вошли в комнату в оговоренное время, и когда Эш спросил их: «Какая прямая на карточке (б) равна прямой на карточке (а)?», все семеро один за другим уверенным и чётким голосом ответили, что прямая справа на карточке (б) равна прямой на карточке (а).

Результаты Эша показывают, что когда семеро студентов уверенно и убедительно ответили, что прямая линия в правой части карточки (б) равна прямой линии на карточке (а), оказалось, что «наивный студент» оказался в замешательстве: он начал качать головой, затем почесал её пальцами и нервно задвигал ногами; когда настала его очередь отвечать, он долго колебался и в конце концов озвучил своё решение нерешительным и слегка дрожащим голосом. Как и остальные участники эксперимента, он выбрал ту же прямую (справа на карточке (б)), хотя было очевидно, что ответ неверный.

Эксперимент Эша, который проводился многократно на сотнях участников, доказал, что социальная среда оказывает очень сильное влияние на процесс принятия решений и на вытекающие из него действия. Из-за этого значительного социального влияния мы порой отказываемся от своих собственных идей даже в том случае, если «другие» на самом деле представляют собой группу незнакомых людей, с которыми нас не связывает ни какая связь — ни до, ни после. Один из арабских университетских профессоров (д-р Фалах аль-Анзи), комментируя этот эксперимент, говорит:

«В экспериментах Эша индивид принимал решение следовать ошибочному мнению большинства, возможно, из-за страха быть презируемым за то, что он отличается от большинства. Такое изменение под давлением группы является примером подчинения». [24] И это показывает нам всю опасность саморазрушения, которое совершает человек, когда обманывает себя и искажает правду, чтобы не потерять признание социального окружения и не подвергнуться отторжению. Или, как говорит Эрик Фром в своей привычной сильной и убедительной манере: «Человек склонен принимать ту истину, которую определяет подавляющее большинство группы, а его суждения определяются его потребностью в связи со стадом и страхом изоляции от него. Лишь немногие люди способны выдержать эту изоляцию и говорить правду, несмотря на риск потери связи со стадом. Именно они — настоящие герои человечества, и если бы не они, мы бы сейчас жили в пещерах». [25]

Здесь доктор Наваль Саадави цитирует высказывание Кеннета Уокера, выражающее тот же смысл, в котором он говорит: «С колыбели до могилы нас учат заменять ценность самих себя социальным признанием, а целостность нашей личности и души — моральной адаптацией», — и добавляет: «Таким образом, ценой обретения безопасности становится утрата себя, и как же высока эта цена, ведь это цена самой жизни» [26].

Это подтверждает Ролло Мэй, когда говорит: «„Я“ (ego) не движется в направлении уникальной, ответственной индивидуальности, если оно по сути остаётся лишь отражением окружающего социального контекста в нашем конкретном мире, где конформизм является величайшим разрушителем личности в нашем обществе, где соответствие господствующему стандарту становится нормой и критерием. Утверждение о том, что личность обязана подчиняться принципу «чтобы быть любимым», приводит к нанесению огромного ущерба её развитию». [27]

Здесь я хотел бы процитировать два отрывка из статьи египетской писательницы д-ра Моны Хелми, опубликованной в журнале «Роза аль-Юсуф» № 3691 от 8 марта 1999 года под названием «Страх перед отличием», в которой она говорит:

«Да, у каждого человека есть своя уникальная сущность, не похожая ни на чью другую, точно так же, как отпечаток пальца, который невозможно повторить. Каждый человек рождается уникальным, но не каждый умирает уникальным. Что же происходит с нами между рождением и смертью?

Что же стирает или убивает в нас врождённую уникальность? Это «страх перед отличием». Мы боимся думать, чувствовать, злиться, мечтать, говорить и действовать за пределами привычных и одобряемых рамок.

Ещё с детства в семье родители (авторитет отца, авторитет матери или обоих вместе) зарождают в нас зародыши этого страха... И вся культура общества в целом содействует укреплению того, что заложила семейная власть, создавая людей, одинаковых в мышлении, чувствах и мечтах».

«И что удивительно: люди уделяют много времени, усилий и внимания развитию вещей, находящихся вне них самих, таких как успех, деньги, слава, завоевание друзей и социальных связей, и всё это ради одобрения, удовлетворения и похвалы со стороны других, но при этом они скупятся на время, усилия и внимание, чтобы прислушаться к своему внутреннему голосу и развивать уникальную индивидуальность, заложенную в каждом из них.

«Занятость внешним миром и пренебрежение внутренним миром закладывают основу для отчуждения человека от своего истинного «я»... И пока человек отчуждён от самого себя, он остаётся несчастным, каких бы материальных успехов, высокого положения, славы или богатства он ни достиг, и сколько бы друзей и знакомых ни окружало его».

В одном из посланий Библии автор Послания к Евреям, описывая своих слушателей как незрелых и несовершеннолетних, пишет: «Вы стали нуждаться в молоке» (Евр. 5:12). Почему автор здесь описывает их как незрелых детей? На этот вопрос отвечает нам комментатор в прикладном толковании, говоря: «Поскольку они отказались преодолеть устаревшие традиции... и не разорвали некоторые свои связи с иудаизмом, не прекратили попытки смешаться с их культурой. Покорность посланию Христа выводит людей за пределы зоны комфорта». И это, возможно, объясняет нам сложные слова Господа Иисуса: «Я пришёл не принести мир, но меч; ибо Я пришёл разделить человека против отца его, и дочь против матери её...» (Мф. 10:34, 35). Ведь зачастую перемены ставят нас в конфликт с ближайшим окружением, от которого нам необходимо отдалиться (конечно, это не всегда правило при столкновении с любыми различиями, ведь есть много различий, с которыми лучше отложить конфликт, так, например, мы видим апостола Павла, основателя христианского учения, который смело перенес христианство из иудаизма к язычникам, вступив в конфликт со своими братьями-апостолами в тогдашней иудейской церкви; ему, без сомнения, не недостает смелости, и он не идет на компромиссы, но мы также видим, что в другом контексте он не вступает в конфликт с позицией римского общества по вопросу рабства, несмотря на своё явное и открытое несогласие с этой позицией)

История подтвердила верность важного правила, к которому мы здесь приходим, а именно:

«Общее согласие по какому-либо вопросу не обязательно означает его правильность, равно как и общее неприятие чего-либо не обязательно означает его ошибочность». Это противоречит следующему ошибочному утверждению, которое нам преподносят как некий стандарт: (Все так сказали/все так поступают, разве ты поймёшь больше, чем все эти люди?!) «Популярность (как говорит д-р Халед Мантусер) не является доказательством верности идеи». [28] И это именно то, в чём мы больше всего нуждаемся в таком обществе, как наше, для его роста и прогресса, поскольку мы живём в обществе, опирающемся на устаревшие наследия — обычаи, традиции и устои, которые существуют уже сотни лет, и никто не осмеливается их подвергать анализу или даже обсуждать из страха подвергнуться современным инквизициям. Д-р Халед Мантесер продолжает: «Тот, кто выходит за рамки этого общепринятого, немедленно попадает в разряд сумасшедших. Сколько ученых обвинили в безумии за то, что они не прижались к своим людям, как птицы во время мороза, и пожертвовали теплом стаи ради идеи или научного открытия». [29]

И здесь уместно процитировать слова великого датского философа и теолога Кьеркегора, высказанные им в ходе его столкновений с позитивистской религией в Дании того времени:

«Миллионы людей, исповедующих христианство, не могут отвратить меня от принятия решения самостоятельно, поскольку эти миллионы могут ошибаться». [30] Конечно, Кьеркегор не был параноиком, чтобы утверждать, что все люди ошибаются, кроме него одного, но он также не колебался заявить, что в действительности миллионы людей могут ошибаться в какой-то момент, и это неоднократно подтверждалось историей, как мы видели на примере Галилея, инквизиции и многих деятелей эпохи Возрождения и Реформации, а христианство средневековья является тому лучшим доказательством.

Однако и в современном контексте современный христианский писатель Роджер Палмс говорит нам: «То, что говорят другие, нельзя принимать за мерило того, что правильно, справедливо или нравственно, даже если это нечто законное и безупречное. Мнение большинства не обязательно является мнением Бога». [31]

Как сказал епископ Райл, епископ Ливерпуля конца XIX века, которого Сперджен считал лучшим церковным деятелем Англии, в контексте разговора об отделении от мира: «Не делайте чего-то только потому, что „все так поступают“. Вашим критерием должно быть исключительно Слово Божье». [32]

Да, зрелый человек, способный творить историю и осуществлять волю Творца в истории, обладает подлинной внутренней уверенностью и покоем, благодаря чему он чувствует в себе такую твердость, что при необходимости может не только отделиться от большинства, но и противостоять ему, несмотря на его предвзятость, и стоять в одиночестве перед ним, как будто он единственный, кто прав.

И мы, безусловно, видим эту силу и стойкость в жизни Господа Иисуса, ибо Он часто стоял в одиночестве против общего мнения, так что Его даже обвиняли в безумии, бреде и бреднях (Мк. 3:21; Ин. 10:20).

Давайте также обратимся к другому библейскому эпизоду, когда ученики подошли к Христу, увидев — как им казалось — что Он зашел слишком далеко в Своем несогласии и противостоянии обществу, выйдя за пределы дозволенного, и сказали Ему: «Знаешь ли Ты, что эти слова возмутили фарисеев?» (Мф. 15:12 из «Книги жизни»). Как же поступил Иисус в тот момент? Устрашился ли Он недовольства фарисеев и изменил ли Свою позицию из страха потерять их одобрение и согласие?! То, о чём нам рассказывают следующие стихи, свидетельствует о совершенно противоположном! Это потрясает нас всех, ведь вопреки ожиданиям Христос подтвердил своё осознание и намерение открыто и без оговорок противостоять толпе и противоречить ей, продолжая: «Всякая лоза, которую не насадил Мой Небесный Отец, должна быть выкорчевана. Оставьте их в покое, ибо они — слепые, ведущие слепых».

Христос знал, кто Он такой; Он полностью осознавал Свою идентичность и Свою сущность, и поэтому Он совершенно не стремился к одобрению и признанию со стороны толпы — для Него это не было вопросом жизни и смерти или вопросом идентичности!

В другом примере мы видим, что ученики перенимали от Христа этот уникальный подход, когда к Нему пришли книжники и фарисеи и сказали: «Почему Твои ученики нарушают традиции старейшин?» (Мф. 15:2, «Из Книги Жизни»).

Практическое толкование в комментарии к предыдущему стиху говорит нам: «Давайте остерегаться попадания в ловушку убеждения, что, поскольку наши традиции практиковались в течение многих лет, их необходимо ставить на пьедестал».

Этот комментарий вновь возвращает нас к предыдущей цитате Кьеркегора, где он говорит:

«Церковь ошибается, когда делает христианские вопросы разумными и даже согласующимися с общепринятым мнением» [33]

Скажите, можем ли мы сегодня сказать о себе, что обладаем этим уникальным духом свободы перед лицом общепринятых традиций?! К сожалению, во многих случаях мы — даже будучи верующими — не можем пойти против устаревших традиций, установленных фараонским языческим обществом или доисламским племенным обществом сотни лет назад, и по-прежнему следуем им из поколения в поколение из страха быть отвергнутыми и изгнанными другими. Какое же это общество, состоящее из людей без идентичности и без внутренней уверенности! Мы похожи на гусеницу (Caterpillar), члены которой продолжают следовать друг за другом по бесконечному замкнутому кругу в поисках пищи, пока все они не погибнут, хотя пища находится ближе всего к центру этого круга. Это потому, что, к сожалению, ни одна из них не смогла разорвать круг и вырваться из стаи.

Таким образом, уникальность — это необходимое условие для зрелости общества.

Осознание человеком своей внутренней идентичности (уверенность в том, кем он является) и вера в свою уникальность — это единственное, что делает его обладателем особого бытия и особого мышления, которыми он может внести вклад в общество; но если утрачена

собственная идентичность человека, а уникальность и различие исчезают, общество распадается и погружается в хаос. Именно различие между людьми является одним из важнейших факторов зрелости общества, как говорит нам доктор Заки Наджиб Махмуд:

«Идеалом общественной жизни является то, чтобы каждый индивид обладал своим собственным характером, отличающим его от всех остальных, и чтобы он мог отличаться своим голосом (своим мнением) в том, в чём его мысль подсказывает ему отличаться. Ведь если бы два человека были полностью одинаковыми, один из них был бы лишним, и его существование не имело бы оправдания; однако при условии, что различие между людьми подобно различию музыкальных инструментов, на которых играют разные музыканты в одной симфонии».

Разве это не напоминает нам учение Павла о разнообразии даров и личностей в одном теле (1 Кор. 12)?!

И здесь мы видим, что сходство индивидуума с общим целым и их сходство друг с другом, помимо того, что является выражением потери идентичности и внутренней безопасности, порождает уродство и опасную болезнь в человеке, а следовательно, и в обществе. И эта болезнь — это утрата самобытности, то есть превращение человека в повторяющуюся копию в однообразном соответствии, в результате чего жизнь теряет черты творчества и созидания, или, скорее, само существование теряет свой смысл.

И здесь доктор Энтони Стор говорит:

«Когда поддержание социальной сплочённости (соблюдение норм, обычаев и традиций) становится главной заботой группы, самобытность может быть подавлена. Самобытность требует, чтобы человек был достаточно смелым, чтобы выходить за рамки общепринятых норм. Иногда это приводит к тому, что окружающие неправильно его понимают или он становится изгоем среди сверстников; чем меньше человек зависит от других и чем меньше он с ними связан, тем легче ему игнорировать общепринятые нормы. На самом деле первобытным обществам трудно не игнорировать индивидуальные решения или различия во взглядах (и здесь проявляется незрелость общества).» [34]

(Представь, в каком положении окажешься, особенно если ты девушка, в нашем восточном обществе, если нарушишь одну из священных традиций общества в вопросах помолвки, брака или свадебного торжества?! Что, если ты откажешься от помолвки, несмотря на то, что тебе уже тридцать лет, и несмотря на то, что тебе сделали предложение несколько благочестивых молодых людей, и все это только из-за несовместимости некоторых черт характера и взглядов?! А что, если ты настаиваешь на том, чтобы в течение двух лет, как советуют ученые, изучать личность претендента на брак, прежде чем вступать в отношения, чтобы убедиться в совместимости ваших характеров?! Сможешь ли ты отстаивать свои личные решения перед лицом общественных норм или согласишься подчиниться и лишишься своей индивидуальности и самобытности?!)

Вернёмся к Энтони Стору, который говорит: «Бруно Беттельхайм (Bruno Bettelheim) изучал израильских подростков, выросших в кибуцах (еврейских коллективных фермах), и обнаружил, что высшая ценность, придаваемая общим чувствам членов сообщества, характеризовалась враждебностью по отношению к творчеству».

«Я полагаю, что для них практически невозможно иметь глубокое личное мнение, отличающееся от мнения группы, или выражать себя в творческом письменном слове. И это не только из-за подавления чувств, но и потому, что это может разрушить «я». Если личное «я» — это «я» группы, то противопоставление личного «я» групповому «я» становится смертельно опасным опытом. И тогда личное «я» ощущает себя настолько слабым, что не способно устоять, когда его сильнейшая сторона — коллективное «я» — подвергается риску утраты». [35]

«На металлургических заводах для выравнивания металлических листов применяют следующий метод: сначала готовят поверхность, идеально ровную, и покрывают её цветной краской, а затем приносят другие поверхности, которые необходимо выровнять, в соответствии с

этим образом, каждую из них кладут на него, а затем поднимают; если обнаруживается, что некоторые её части окрасились в цвет внешней поверхности больше, чем остальные, становится ясно, что эти окрашенные части являются выпуклыми, и их удаляют, чтобы они выровнялись с остальными частями. Так же обстоит дело и с обществом по отношению к его членам, если от них требуют, чтобы все соответствовали навязанному образцу. При таком выравнивании между людьми для разума не остается места: о чём тогда будет думать разум, и в чём будет заключаться мнение? И не обязательно, чтобы эта идеальная форма была железной; она может состоять из набора идей или набора традиций, и тогда людям говорят: «Вот ваши идеи, если вам нужна мысль, и вот священные традиции, если вам нужно поведение». И если у кого-то из людей мысли оказываются иными, или если его поведение расходится с готовой картиной, то они начинают устранять из него все места несоответствия и различия, как это делают рабочие на металлургических заводах».

Д-р Заки Наджиб Махмуд

«Новое общество или катастрофа»

И в заключение я хотел бы привести ещё одну цитату из статьи выдающейся египетской писательницы д-ра Моны Хелми, которая также была опубликована в журнале «Роза аль-Юсуф», № 3931 от 17.10.2003 г., под заголовком «Страх перед словами людей», где она пишет:

«Человеческие общества отличаются степенью своей способности преодолевать и побеждать страх, и это относится также к отдельным людям: что отличает одного человека от другого — будь то мужчина или женщина? — так это количество страхов, над которыми он одержал победу.

Мы можем писать историю народов, изучая побежденные страхи; мы можем отслеживать прогресс в жизни женщин и мужчин, наблюдая за тем, какие страхи они преодолели.

В наших обществах «страх» занимает огромное место на карте нашего существования, наших мечтаний и нашего движения, и именно по этой причине наше существование спотыкается, наши мечты обрываются, а наше движение сковывается. В наших обществах люди боятся неизвестного... Как известно, люди боятся приключений, «боятся рисковать», боятся нового, боятся радоваться, боятся смеяться, боятся одиночества... боятся времени, боятся любить и влюбляться... боятся перемен... боятся инаковости... боятся открывать для себя иные обычаи. Плотная цепь страхов обрушивается на нас утром и вечером, и нам не остаётся ничего другого, как подчиниться её ударам. Мы боимся даже самого страха.

Но я хотел бы сосредоточиться на одном совершенно особом виде страха, который нас отличает. Возможно, есть некоторые страхи, например страх перед неизвестным, которые разделяют и другие общества. Но этот уникальный вид страха является, пожалуй, одной из отличительных черт наших обществ.

Это страх «перед чужими словами». Возможно, мы немного понимаем страх перед авантюрой и риском или страх перед одиночеством и временем, но пусть кто-нибудь объяснит мне: почему мы боимся «чужих слов»?! Пусть кто-нибудь объяснит мне, почему и как «чужие слова» становятся важнее голоса разума или голоса логики?! Почему и как «слова людей» мешают нам принимать правильные решения, вести себя справедливо, говорить правду или даже просто мечтать об изменениях?!

Почему нас волнует «мнение людей», а не реализация наших желаний? Почему мы ставим «мнение людей» выше нашего комфорта и счастья, нашей честности и свободы?! Почему и как у нас появляется способность заставить замолчать свою совесть, но не появляется способность заставить замолчать «мнение окружающих»?! А некоторые гораздо больше боятся осуждения людей, чем осуждения Аллаха?!

Почему и как нас беспокоит «взгляд людей на нас», а не беспокоит наш взгляд на самих себя?! Почему и как нас волнует «уважение людей» к нам, а не волнует наше уважение к самим себе?! Нас очень радует «удовлетворение людей» нами.

Основываясь на своих размышлениях и многочисленных историях, которые я слышу от своих друзей, подруг и знакомых, я говорю, что «слова людей» — это бич для наших душ и тел; я говорю, что «страх перед словами людей» превосходит любой другой страх, и борьба с ним — сложная и жестокая».

(3)

Здоровые и разумные границы в отношениях

День из жизни без разумных и здоровых границ

История «Словы»

Взято с изменениями из книги «Границы» Генри Клауда и Джона Таунсенда [36]

Полшестого утра

Салва с трудом проснулась под последние удары надоедливого будильника, чувствуя сильную усталость от недосыпа. Полузакрытыми глазами она долго, с пустым взглядом, смотрела на постель — эти минуты казались вечностью — пытаюсь подняться. «Почему я так переживаю?» — спросила она себя. «Разве Ты, Господи, не обещал мне жизнь, наполненную радостью?»

Теперь Салва вспомнила, почему она так переживает: с четырёх тридцати дня сегодняшнего дня на ней лежала тяжёлая ноша в связи со встречей с учительницей Маджида, её сына, ученика третьего класса начальной школы. Ей вновь вспомнился голос учительницы по телефону, которая говорила ей: «Здравствуйте, мадам Салва, я Амани, учительница Маджида. Не могли бы мы встретиться, чтобы поговорить о поведении Маджида и его успеваемости в классе?»

Маджид не мог ни на мгновение усидеть на месте или слушать своих учителей. Он не слушал даже Сальву или своего отца Медиха — он был мальчиком со своим характером, и Салва не хотела ломать этот характер. Разве это не было важнее всего?

Салва подняла своё тридцатипятилетнее тело с постели и направилась в ванную, говоря себе: «Теперь у меня достаточно проблем, чтобы заполнить этот день».

Она постепенно приходила в себя, умываясь и мысленно готовясь к предстоящему дню. Сначала нужно было приготовить бутерброды, а потом попытаться сотворить чудо и починить платье Сары (её второй дочери) для сегодняшнего праздника в детском саду до того, как придет автобус.

Салва с некоторым сожалением вспомнила прошлой ночью, как она намеревалась починить одежду Сары после ужина и по возвращении из церкви, когда её мать, живущая этажом ниже, попросила её сопроводить её в обувной магазин, чтобы обменять туфли, купленные накануне вечером, и, конечно же, здравый смысл подсказал ей не отказываться матери, и вот так пропал ещё один вечер. Ведь её мать, овдовев двенадцать лет назад, считает себя жертвой, оставленной одной в этой жизни. Когда Салва попыталась сказать матери, что у неё есть дела после ужина, мать поспешила ответить, что она не может стать причиной задержки в ведении домашних дел, сказав: «Ничего страшного, иди, доченька, в свою квартиру, а я сама разберусь. Я всю жизнь привыкла быть одна, так что в этом нет ничего нового!»

Салва тут же отреагировала на этот эмоциональный момент, заверив мать в том, как много она для неё значит, и что она от всего сердца рада отвезти её туда, куда та хочет, сказав, что ремонт одежды Сары можно отложить на другой раз, а про себя она просила прощения за эту небольшую ложь.

Конечно, Салва вернулась домой поздно, измученная и в крайне подавленном настроении, и, улегшись в постель, оправдывала себя тем, что, по крайней мере, сделала то, что помогло матери почувствовать себя менее одинокой. Однако тот надоедливый голос внутри неё вновь зазвучал: «Если ты действительно ей помогла, то почему она по дороге домой всё ещё говорила о том, как ей одиноко?»

Семь утра

Салва вернулась в настоящее, сказав себе, что нет смысла плакать над пролитым молоком, пока она с трудом надевала свой любимый комбинезон, который, как и остальная одежда, стал ей тесен. «Это средний возраст», — сказала она себе, — «на этой неделе я обязательно начну диету».

Следующие полчаса, как обычно, оказались настоящей катастрофой: она пыталась разбудить детей, которые плакали и ворчали, а её муж Медхат с раздражением упрекал её своей привычной фразой: «Ты что, никогда не сможешь разбудить детей вовремя?!»

В четверть восьмого утра

Чудом ребята успели на школьный и детский автобусы, а Медхат уехал на работу. Салва, бормоча про себя, закрыла за собой дверь квартиры: «Совершенно некрасивый день, Боже, дай мне немного поддержки».

По дороге на работу она закончила укладывать волосы, которые ещё не успела причесать.

8:33 утра

Она поспешила в свой кабинет, глядя на часы: четверть часа опоздания. Возможно, теперь её коллеги уже привыкли к её опозданиям как к естественной части её образа жизни.

Но она ошибалась:

еженедельное совещание началось вовремя, и никто не стал её ждать. Она попыталась незаметно проскользнуть в конференц-зал, чтобы никто из коллег не заметил её входа, но все взгляды устремились на неё, когда она вошла, спотыкаясь, и направилась к свободному месту. Она смущённо улыбнулась, глядя на всех, и сказала что-то про проклятые пробки в это время утра.

Час дня

Утренние часы на работе прошли как обычно, пока за несколько секунд до обеденного перерыва не произошло единственное непредвиденное событие: зазвонил телефон в её кабинете. Она сразу узнала голос Фатин, своей подруги с детства, жизнь которой ни на день не обходилась без кризисов. Та говорила: «Салва, слава Богу, что я дозвонилась до тебя, не знаю, что бы я делала, если бы не дозвонилась». Салва всегда старалась помочь Фатен и поддерживать её в её бесконечных кризисах, тогда как когда у самой Слуды возникали проблемы, Фатен всегда была занята или вынуждена заниматься чем-то другим.

Салва любила Фатен всем сердцем, но её раздражала явная неравномерность в их дружбе. Фатен обращалась к ней только тогда, когда ей что-то было нужно. И, как обычно, Салва сразу же почувствовала вину, когда подумала о своём гневе на Фатен, и говорила себе, что это не по-христиански: она должна всегда любить и служить другим, не должна быть эгоистичной и думать только о себе. И так она завершила свой внутренний диалог, молясь про себя: «Помоги мне, Господи, дарить Фатен безвозмездно и безгранично и не замыкаться на себе».

И вот она позвонила Фатен: «Здравствуй, Фатен, что случилось?»

И, не задумываясь, Фатин начала перечислять по телефону подробности своей очередной ссоры с мужем, о том, как её сына во второй раз отправили из школы домой из-за плохого поведения, и о том, как сломалась их машина, из-за чего им пришлось отменить поездку на выходные, которая и так постоянно срывается по разным причинам. В течение всего обеденного перерыва Фатин продолжала рассказывать о вещах, которые не сильно отличались от повседневных проблем Салвы, пока Салва не вернулась к работе, снова испытывая гнев, и не сказала себе: «Может быть, если бы то, что я все эти годы выслушивала Фатен и поддерживала её, принесло ей хоть какую-то пользу, то это стоило бы того, но Фатен по-прежнему совершает те же ошибки, что и двадцать лет назад, ничуть не изменившись! Не знаю, зачем я так с собой поступаю?»

Четыре с половиной дня

Салва поспешила выйти из своего кабинета, чтобы успеть на встречу Амани с учителем Маджидом, когда её начальник, профессор Мухсин, помахал ей рукой и сказал: «Салва Богу, я тебя догнал!»

Салва предчувствовала привычную фразу, которую скажет ей её начальник, давно известный тем, что умеет использовать всех для выполнения работы, когда он сказал: «У меня очень мало времени», — и, положив ей в руки пачку бумаг, продолжил: «Послушай, завтра заседание совета директоров, и я только что закончил подготовку проекта, который представлю завтра. Ему нужно лишь внести несколько небольших исправлений перед печатью. Я знаю, что это не займет у тебя ни минуты». Последнюю фразу он произнес с улыбкой человека, понимающего, что ему удалось расположить к себе свою преданную сотрудницу Сальву.

Салва вздрогнула, услышав фразу «небольшие поправки», которая, как она знала, означала горы ошибок, и, взглянув на бумаги, поняла, что ей предстоит как минимум пять часов работы. Стараясь скрыть свой гнев, она про себя сказала: «Я же передала ему данные по этому проекту три недели назад! Когда же этот человек перестанет использовать меня, чтобы вырвать себя из срочных кризисов, в которые он сам себя втягивает?!»

Затем Салва быстро взяла себя в руки и сказала: «Конечно, профессор Мухсин. Нет никаких проблем. Я с удовольствием помогу в этом проекте. Во сколько вы хотите, чтобы эти документы были распечатаны завтра?»

Он ответил: «В девять утра — отличное время. Спасибо, Салва, я всегда в первую очередь думаю о тебе, когда у меня проблемы со временем. Я всегда знаю, что на тебя можно положиться».

Салва сказала себе: «Почему я всегда слышу эти эпитеты... надежная, заслуживающая доверия, преданная... когда другие что-то от меня требуют, словно они описывают усердного осла. И вдруг она снова почувствовала вину и сказала себе: «Вот я снова жалуюсь. Господи, помоги мне быть плодотворной и свидетельствовать о Тебе там, где Ты меня поместишь (где бы Ты меня ни поместил)». Но в глубине души она надеялась, что Господь поместит её в другое место в этой жизни.

Пять часов дня

Амани — одна из самых способных учительниц, одна из тех, кто способен проникнуть в сложные факторы, лежащие в основе проблемного поведения ребенка. Салва встретилась с Амани, как обычно бывает на таких встречах, с опозданием и одна, без Медхата.

Амани первая заверила Сальву, сказав: «Маджид — умный и энергичный мальчик, и когда он увлечён чем-то, он становится одним из самых милых детей в классе».

Салва с тревогой ожидала следующей сложной фразы, от которой не было спасения: «У меня проблемный ребенок, не так ли?! Что же нового?! Вся моя жизнь — это проблема, а не только мой ребенок».

Амани поняла, что Салва расстроилась, и продолжила: «Проблема в том, что он плохо реагирует на правила и ограничения. Например, на уроке информатики, когда все дети работают за компьютерами, Маджид почти не сидит за своим, а постоянно встает со своего места, начинает досаждать одноклассникам и не перестает болтать. А когда я обращаю его внимание на то, что такое поведение неуместно, он начинает сердиться и упрямиться».

Пытаясь защитить сына, Салва сказала: «Возможно, у Маджида есть некоторые проблемы с концентрацией внимания, или он просто страдает гиперактивностью».

Амани отрицательно покачала головой и сказала: «Когда в прошлом году учитель второго класса Мамдух заподозрил это и Маджид прошел обследование у психолога, результаты показали, что у него нет никаких проблем с концентрацией внимания или гиперактивностью. Маджид хорошо сосредоточивается и выполняет задания, когда ему нравится и интересен проект, над которым он работает. Я не психолог, но мне кажется, что Маджид вообще не научился соблюдать дисциплину и правила».

И тут Салва перевела защиту с сына на себя, сказав: «Ты хочешь сказать, что проблема в семье?!»

Амани ответила с некоторым раздражением: «Как я уже говорила, я не психолог и не специалист по детскому развитию. Я знаю, что все дети в этом возрасте по своей природе сопротивляются дисциплине, но с Маджидом дело обстоит совсем иначе. Каждый раз, когда я прошу его сделать что-то, что ему не нравится, в классе начинается Третья мировая война, и она не прекращается! А поскольку результаты всех его тестов на умственные и когнитивные способности в норме, я не могла не задаться вопросом: как у него обстоят дела дома?»

Салва больше не могла сдерживать слёзы, она спрятала голову в ладонях и несколько минут горько плакала, чувствуя себя беспомощной перед всеми жизненными проблемами.

Наконец она перестала плакать и извинилась перед Амани, сказав: «Прости, у меня был тяжелый день». Затем она достала бумажный платок из сумочки и продолжила: «Я должна быть с тобой честной: дело вовсе не просто в том, что у меня был тяжелый день. То, с чем ты сталкиваешься с Маджидом, — это то же самое, с чем я сталкиваюсь с ним дома. Мы с мужем Медихом изо всех сил пытаемся заставить его прислушиваться к нам. Когда мы играем с ним или разговариваем, он становится самым замечательным ребенком на свете. Но как только я пытаюсь его воспитать или научить дисциплине в каком-то вопросе, его истерика становится такой сильной, что я не в силах с ним справиться. Я не знаю, что с ним делать».

Амани кивнула головой и сказала: «Спасибо, что призналась в этом. По крайней мере, теперь мы сможем вместе подумать над решением этой проблемы».

Четверть шестого вечера

Впервые Салва почувствовала благодарность за светофор, который так часто выходил из строя по дороге домой. «Никто не затащит меня за шею в новую мельницу, пока я сижу здесь одна-одинешечка», — сказала она себе, используя время, чтобы подготовиться к следующему кризису: дети, обед, проект А. Мухсина, церковь... и Медхат.

Пол шестого вечера

Салва закричала: «В четвёртый и последний раз говорю: обед готов!» Салва не любила кричать, но что ещё оставалось, кроме как кричать?! И когда Медхат с детьми собрались за столом, еда, как обычно, уже остыла.

Салва никак не могла понять, почему так происходит. Конечно, дело не в еде — она отлично готовит, к тому же все с аппетитом набрасывались на еду, как только садились за стол.

Все, кроме Сары. Салва посмотрела на свою маленькую дочь, которая, как обычно, сидела молча, медленно перебирая еду в тарелке и глядя на неё, а мыслями блуждая где-то далеко. Салва снова почувствовала беспокойство. Сара — милая и чувствительная девочка, почему же она всегда такая замкнутая и отстранённая?! Она никогда не была такой раскрепощённой, как остальные дети, а всегда предпочитала проводить время в одиночестве, листая свои сказки, раскрашивая картинки или даже просто сидя на кровати и размышляя о «разном».

Когда Салва спрашивала её с недоумением: «О чём, дорогая?», в ответ всегда звучало: «О разных вещах». Салва чувствовала, что её отстраняют от жизни дочери. Она всегда мечтала о тёплом разговоре с дочерью, о том, чтобы проводить время в беседах или на девичьих походах по магазинам, но у Сары был свой внутренний мир, в который она никого не приглашала и к которому Салва так долго стремилась проникнуть.

Семь вечера

В середине обеда (или, вернее, ужина) зазвонил телефон. «Нет, я не буду отвечать на этот звонок. Это единственные несколько минут, которые мы проводим вместе как семья», — сказала себе Салва, и тут же в ней прозвучал знакомый голос: «Может, кому-то я нужна».

И, как обычно, Салва прислушалась к этому второму голосу внутри себя, а затем вскочила из-за стола и сняла трубку. Её сердце забилось сильнее, когда она услышала голос Сафа, жены Аделя, руководителя семейного собрания в церкви, которая спросила её: «Привет,

Салва, я тебя чем-то отвлекла?». Салва снова солгала, отвечая Сафе: «Вовсе нет, ни в коем случае, меня ничего не беспокоит. Я рада слышать твой голос».

Сафа сказала: «Салва, я в очень затруднительном положении. Хана отказалась от участия в конференции послезавтра, похоже, у неё семейные обстоятельства. А она, как ты знаешь, отвечала за воскресные школы на конференции. И я сейчас не знаю, что делать. Как ты думаешь, сможешь ли ты заменить её в этой роли?».

Салва почти совсем забыла, что конференция состоится послезавтра, хотя с нетерпением ждала этой возможности, когда она наконец сможет побыть наедине с собой и с Господом в тишине и красоте природы на берегу Аджи. Конечно, ей эта возможность уединиться и обрести покой была нужна гораздо больше, чем срочное замещение учителя воскресной школы в это напряженное и перегруженное время. Нет, она не может этого сделать сейчас. Именно это Салва собиралась сказать.

Однако, как по автоматизму, её мысли прервала следующая стереотипная мысль: «Для тебя, Салва, это привилегия — служить Господу и этим измученным семьям, которые нуждаются в таком уединении с Ним. Если ты хоть немного откажешься от себя и своего эгоизма, то подаришь этим людям нечто, что останется в их жизни навсегда. Подумай об этом».

Слове не нужно было думать:

она научилась подчиняться этому знакомому внутреннему голосу, так же как привыкла подчиняться голосу своей матери, своей наставницы, своего руководителя и, возможно, самого Бога. И привычка взяла верх.

Салва ответила: «Конечно, я с радостью. Просто пришли мне всё, что Хана подготовила для конференции, и я всё улажу».

Сафа вздохнула с облегчением в трубку и сказала: «Я знаю, Салва, что это большая жертва с твоей стороны. И это то, чем мы занимаемся каждый день. В этом и заключается служение, и в этом же — благословение, которое наполняет нашу жизнь. Нет большего благословения, чем ежедневно приносить в жертву свою жизнь, не так ли, Салва?».

«Конечно», — сказала себе Салва, но это не помогло ей найти ответ на вечный, мучительный вопрос, который не давал ей покоя: «Но где же это богатое благословение?»

Семь тридцать вечера

Ужин закончился, и Салва наблюдала, как Медхат устраивается на своём привычном месте на уютном диване перед телевизором в гостиной, чтобы посмотреть футбольный матч, а Маджид, держа трубку, спрашивал её — или, вернее, сообщал ей, — что его друзья скоро придут, чтобы поиграть с ним. А Сара тихонько проскользнула в свою комнату.

Тарелки и посуда остались на обеденном столе, ожидая, пока Салва, как обычно, уберет и помывает их. «Возможно, дети ещё слишком малы, чтобы просить их убирать тарелки после еды», — подумала она про себя.

Полпервого ночи

Еще несколько лет назад Салва могла убрать посуду, заняться домашними делами, уложить детей в постель вовремя и, подкрепившись чашкой «Нскафе», с энтузиазмом и эффективностью завершить проект А. Мухсина, но теперь стало очевидно, что она уже не может обрести ту же энергию и активность, что и раньше, теперь она стала рассеянной, забывчивой и лишенной энергии.

В любом случае, теперь она выполнила все свои обязанности, возможно, не с требуемой тщательностью, особенно в проекте г-на Мухсина, но у неё было достаточно гнева и раздражения, чтобы не чувствовать себя виноватой из-за этого. «Но ведь это я согласилась взять на себя эту работу, это не его вина, а моя. Почему я просто не смогла сказать ему: „Нет, я не могу выполнить всю эту работу сегодня вечером. Это несправедливо“, — сказала она себе. Сейчас на это нет времени, ей нужно готовиться к настоящей битве — разговору с Медхатом.

Первые годы помолвки и брака с Медхатом были счастливыми. Там, где она была растеряна, Медхат был решительным, и там, где она чувствовала себя неуверенно, он был сильным. Со своей стороны она заметила, что Медхату не хватает эмоциональной близости, и взяла на себя задачу наполнить отношения недостающей любовью и теплом. Она говорила себе, что Аллах создал из них гармоничную пару: у Медхата — лидерские качества, а у меня — любовь. И эта вера помогала ей в моменты, когда Медхат не понимал её страданий.

Однако с течением лет Салва заметила перемены в их отношениях, которые сначала были едва заметны, но со временем становились всё более явными. Она стала замечать эту перемену в его ироничном тоне, когда она жаловалась, и в презрительном взгляде, когда она выражала свою потребность в поддержке, а также в его всё более настойчивых требованиях, чтобы она выполняла то, что он ей говорит, без каких-либо обсуждений. К этому добавился гнев, ставший обычным элементом его отношения к ней дома. Возможно, усталость от работы и детей — часть того давления, которое испытывает Медхат, но Салва и представить себе не могла, что станет жертвой такого насилия и криков со стороны мужчины, за которого она вышла замуж, из-за самых простых вещей, например, если она забудет поменять пустые бутылки из-под «Пепси».

Все это привело Салву к выводу, что этот брак больше не является единой командой, если он когда-либо ею и был. Он больше похож на отношения отца и ребенка, и, конечно же, Салва была этим ребенком.

Сначала она убеждала себя, что сама придумывает поводы для депрессии, что она вечно недовольна и не ценит тот хороший брак, который даровал ей Господь. Эта мысль временно помогала ей, пока не наступал очередной приступ ярости со стороны Медиха, и тогда её депрессия открывала ей глаза на правду, которую её разум отказывался принимать.

И когда она наконец осознала доминирующий и властный характер Медхата, она обвинила себя, сказав, что поступила бы точно так же, будь она замужем за таким же «пустым человеком», как он: «Я — причина его гнева и разочарования».

Эти выводы спонтанно привели Салву к созданию метода жизни с Медхатом, который она назвала «Любовь к Медхату, несмотря на его гнев», и она начала применять этот метод на протяжении многих лет. Этот метод состоял из трёх этапов:

На первом этапе Салва научилась читать эмоции Медхата, проявляющиеся в его движениях и интонациях, и очень внимательно следить за его настроением, а именно — быстро улавливать всё, что могло вызвать его гнев, например, задержку с приготовлением еды, то, что она оставляла его одного с детьми дома, или несогласие с ним в каком-то вопросе, и, конечно же, не проявлять собственного гнева. Пока она оставалась спокойной и соглашалась с ним, всё шло гладко. Но как только её мнения или замечания начинали проступать на поверхность, их сразу же пресекали.

И если случалось, что Салва пересекала эти границы гнева у Медиха и у него появлялись признаки, которые она привыкла быстро распознавать, Салва спешила перейти к следующему этапу «любви к Медиху, несмотря на его гнев», то есть быстрого отступления от своей позиции, изменения своего мнения, соблюдения спокойствия, воздержания от разговоров или даже принесения извинений за то, что она была трудноуправляемой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.