

В последнее время я наталкиваюсь на информацию о том, что это значит — быть зрелой личностью, в каких психологических чертах проявляется эмоциональная зрелость, а что значит быть ребенком. При обсуждении этой темы подчеркивают возможность строить отношения и достигать успеха в работе, реализовать свой творческий потенциал. Я бы добавила, что важной характеристикой зрелой личности является умение переживать отказ. Одной из задач развития является умение говорить «нет» другим, отстаивать свои интересы, отказываться от того, что не приносит радости или противоречит интересам. Умению говорить «нет» посвящены многие тренинги, ведь порой, людям требуется время чтобы научиться отказывать другим и не чувствовать себя при этом плохими и неудобными. Но такой же важной задачей развития зрелой личности, является готовность быть по другую сторону, то есть слышать «нет» , на свои ожидания и просьбы. «Нет» нам говорят люди, «Нет» нам говорит сама жизнь. Расскажу одну замечательную притчу об этом. «Маленький Мартин мечтал о велосипеде и в канун Рождества решил обратиться к Богу, чтобы он сделал ему такой подарок. Мать Мартина услышала его молитву и огорчилась, зная, что у их семьи нет денег на такой подарок. В Рождество, когда мальчик не получил то, что хотел мать, с сочувствием, спросила у него: — Наверное, ты очень обижен на Бога, ведь он не ответил на твою молитву? — Нет, я не обижен. Потому что он ответил на мою молитву. Он сказал мне «нет». В ситуациях, когда «нет» воспринимается как наказание, происходит блокирование сил и жизненной энергии, человек отказывается воспринимать неудачи как естественную часть жизни, и начинает ходить по кругу всевозможных «почему?» и «за что?» «Нет» присутствует в каждом мгновении жизни: мы слышим отказ в любовных, дружеских отношениях, в своих мечтах и целях, которые ставим перед собой. Есть несколько типов реакции человека на отказ в удовлетворении его потребностей: — Я плох и потому мне отказали, а значит, я не буду спрашивать больше ни у кого. — Я не заслужил то, что хочу, мне нужно искупить мою вину и может быть тогда все получится. — Мир плох и в нем нет того, в чем я нуждаюсь, поэтому искать бессмысленно. — Я буду искать дальше, во что бы то ни стало и все равно добьюсь своего. Последний пункт кажется самым приятным, но в нем так же может скрываться незрелый способ поведения. Хорошо, когда человек способен быть целеустремленным и достигать целей, не травмируясь при неудачах, но плохо, когда желание добиться своего превращается в навязчивое повторение «дай», как у ребенка, требующего игрушку. Если невозможность услышать «нет» превращается в навязчивую попытку войти в одну и ту же закрытую дверь — стоит задуматься о своем умении принимать реальность. Разговаривая с людьми в моем кабинете или за его пределами, я часто ловлю себя на мысли, что жизнь была бы намного проще, если бы люди приняли, что не все в этом мире доступно. И это ни плохо и ни хорошо, это просто факт. Навык слышать отказ формируется в детстве, когда мы слышим первые «Нет» и «Нельзя». Это совершенно неизбежная часть процесса развития и постижения ребенком внешних норм, правил, границ дозволенного и

возможного. Вначале мы слышим отказ в своей семье и ближайшем окружении, потом в садике, в школе. Это то время, когда нас призывают слушаться и принимать «Нельзя» безоговорочно. Это период детства, пока ответственность за нас несут взрослые. И если ребенок растет в поддерживающей обстановке, то в его жизни «Да» и «Можно» вполне компенсируют огорчения. В этом случае ребенок постигает внешнее ограничения как рамки, границы территории дозволенного в данной ситуации, а не как обиду, наказание или сообщение о том, что его отвергают. И, оказавшись во взрослой жизни, он будет вполне успешно справляться со своими чувствами в ситуации отказа. И здесь поднимается вопрос о том, что значит «успешно справляться». Это не означает, что неприятные чувства полностью отсутствуют. Это означает, что они не блокируют жизненные силы человека, не загоняют его в депрессивное состояние и не устраивают обвал собственного достоинства. Отказ хоть и вызывает негативные чувства, но должен существовать в контексте «жизнь — продолжается!». А вот утрата этого ощущения действительно является психологической проблемой, которую надо решать. Если говорить о способности зрелым способом принимать «Нет», то более подходящим является понятие «Устойчивость» или «Укорененность», как внутренняя опора. Безусловно, существуют ситуации особой важности для каждого человека, отказ в которых будет восприниматься как сильнейший стресс. Это, в основном происходит тогда, когда человек сужает свою жизнь до одного единственного «хочу». Если же ситуация, в которой получен отказ, является частью многогранной жизни человека, то, даже если его и зашатает, как дерево в ураган, корни помогут выстоять. Мы не рождаемся с договором в руках о том, что получим все, чего хотим. Никто не обещает, что жизнь будет безоблачной. Единственная гарантия, которая у нас есть при рождении, это сама жизнь. В принципе, ничто кроме бьющегося сердца и возможности увидеть мир нам не обещано. Инфантильная позиция — это смотреть на мир как на большую грудь, в которой всегда должно быть достаточно молока. В то время как жизнь — это неизвестная дорога, по которой можно путешествовать. «Нет» — это всегда ответ. Ответ, от которого можно отталкиваться и принимать решения о дальнейшем направлении. Иллюстрации: художника Вольфганга Стиллера (Wolfgang Stiller). Серия работ — Люди спички.