

ВВЕДЕНИЕ В ПРОБЛЕМУ

Надо помочь мужу, но как? Как помочь ему, не разбираясь в его работе, в его проблемах? Ведь если "въезжать" в его отношения с партнерами, с коллегами, с клиентами, то в них можно и потонуть, так же как и он в них тонет.

Можно ли помочь мужчине - не вникая в его дела? Известные народные средства: "посмотреть свежим взглядом", "со стороны видней", "чужую беду руками разведу" - могут помочь, а могут и не помочь, дело случая.

Кроме того, пытаться вникать, советовать, - это же мужские функции, не женское дело. У нее, как говорят, своя, особая роль в мире.

Это проблема не только женщины, но и мужчины. У многих мужчин нет другого, более близкого человека, чем женщина. И вот он начинает делиться с ней своими заботами, а она пытается что-то выяснять, или лепечет что-то невразумительное, или выпрашивает, пытаясь вникнуть...

Или же он, как настоящий мужчина, не хочет нагружать ее своими печалью, ходит, молчит, а то не просто ходит, а "туча тучей". И ему плохо и ей тоже не сладко. Она же видит - с ним что-то не так, что-то происходит неладное.

А как помочь?

Домашние психологи - соседки и подружки - призывают использовать женский такт, гибкость, даже хитрость, быть может, направленные на то, чтобы отвлечь, развлечь, переключить на другое. Все это славно. Но проблема остается проблемой, и значит оба они проблемны.

Как же быть?

Специалист по ТРИЗ* в такой ситуации формулирует: «надо помочь, не помогая, не вникая в дела другого». А такое наличие взаимоисключающих требований есть противоречие, не так ли?

ОСНОВАНИЯ ДЛЯ РЕШЕНИЯ

Известна психологическая истина: "у человека все есть для того, чтобы быть счастливым", в том числе и для того чтобы решить все проблемы самому.

Задача женщины - помочь мужчине - не помогая ему явно, не унижая его самолюбие. А с другой стороны - не ввязываясь по-крупному, не вникая в те процессы и отношения,

куда влипло его сознание.

Но что делать, спросите вы? Ответ прост. Мы называем это "Быть Музой".

Оказывается это довольно просто - быть Музой для любого, даже для совершенно незнакомого мужчины. А уж для знакомого и тем более для любимого...

Это довольно сложно - быть Музой. Муза ведь не может быть куда-то устремленной, чем-то озабоченной, иметь какие-то свои идеи, заморочки, прибабахи. Муза может позволить себе только одно - присутствовать, быть "здесь и теперь", быть с ним, быть в нем, в его чувствах, мыслях, желаниях.

Кому-то это дано от Природы. Но большинству женщин этот способ бытия неведом. Их сознание устремлено или в прошлое ("а почему это у него...", "а когда это возникло..."), или в будущее ("и что же будет дальше", "а чем это мне-нам грозит...").

Главное условие - состояние внутреннего покоя. Желательно убрать все стремления помогать, способствовать; убрать чувства страха, жалости, иногда брезгливости и возмущения...; убрать мысли, просто отмечая про себя: "Это моя мысль", "Это моя идея".

Результат - ваше внутреннее состояние - можно описать так: над совершенно спокойным озером светит луна, ее свет всюду достигает, все освещает, а водная гладь остается спокойной и невозмутимой, отражающей лунный свет.

Второе условие присутствия и принятия Другого - внимание.

Что это значит для вас - внимать Другому? Это то же самое, что "слушать и слышать" или иное? С нашей точки зрения "внимать" может быть понято и передано словом "впустить". "Внять" ведь и означает "впустить в себя"- не так ли?

А в-пустить можно только туда - где пусто, где ничто не мешает входящему. Ведь еще неизвестно какое пространство может занять входящий поток чувств, мыслей, желаний Другого.

Интересное наблюдение: чем круче женщина, тем труднее ей быть Музой. Представьте себе женщину без комплексов, состоявшуюся, крепко стоит на ногах или сидит в кресле. Привыкла ощущать себя лидером, то есть ведущей за собой этих слабаков.

Она вся пышет энергией действия – может ли она представить себя просто женщиной сидящей и слушающей Другого или Другую? Могут ли окружающие представить ее в такой роли? Вряд ли.

А теперь представьте себе ее противоположность: хрупкая, слабенькая, никого никуда не может вести. Но зато может сидеть и слушать Другого часами. Не кажется ли вам, что секрет женского обаяния становится более понятен?

КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ

Итак, вот они сидят: он и она. Она просто предложила: - Хочешь, я тебя послушаю! И он говорит, а она не прерывает его, не задает "наводящие" вопросы и "на понимание". Ей все это не нужно и даже вредно.

Она - Муза! Она присутствует при рождении нового. Для художника это может быть образ новой картины, для руководителя, предпринимателя, политика - ясное и четкое понимание ситуации и того решения, которое должно быть принято. Для каждого - свое.

В каждый момент – только его решение. Она смотрит неотрывно на него, а он говорит, говорит,...Однако она тоже говорит иногда, когда видит, что ему важно услышать ее голос. Когда он поворачивает к ней голову, поднимает на нее глаза - ей надо что-то сказать.

И в этом месте многие женщины терпят крах как музы. Ну, еще молча посидеть, перетерпеть все, что он там несет - они могут. Но когда она начинает говорить... Что же должна говорить Муза?

Она не говорит ничего своего - только то, что он сказал. Чаще всего своими словами. Знаете, как в школе: "Перескажи текст, своими словами, как понял".

Много ли надо времени и сил, чтобы научиться этому нехитрому искусству? Оказывается это чрезвычайно важно для Другого.

Если раз за разом повторяется этот цикл: он говорит, а она возвращает ему его же текст, - наступает поразительный эффект: он чувствует, что его принимают целостно, то есть таким, каков он есть на самом деле. Принимают его реальные, а не выдуманные чувства, мысли, желания.

Проблема обычного человека, как мужчины, так и женщины в том, что они покрыты броней психологических защит. Мы редко позволяем себе проявлять свою истинную сущность. Именно поэтому нам так необходимо "общение", как называют этот процесс в народе.

Но даже общение не часто удается. Мешает внутренняя суета, собственные мысли, идеи...

Начинающей Музе прежде всего надо освоить эту простую технику - возвращать слова

Другого. Она может начинать со слов: "Ты чувствуешь, что...", "Ты думаешь, что...", "Ты хотел бы...", или "Тебе важно...".

Не обязательно в этом порядке и не обязательно угадывать точно то, что он думает, чувствует, хочет. Совершенно не обязательно. Муза может ошибаться.

Если она ошиблась - он ее поправит. Когда это получается, достигается новый неожиданный эффект - он сам начинает видеть решение своих проблем, наступает состояние, подобное озарению, инсайту. И это - норма. Так и должно было быть, потому, что слушала по-человечески.

Или как говорит наука – «гуманистически».

Как нам представляется механизм выхода на озарение примерно таков. После того, как происходит "слив" поверхностного, наносного, несущественного для человека, - а это требует времени и зависит от "толщины" наслоений, происходит прорыв в глубины: к истинным желаниям, стремлениям - в пространство реальности. А видение в этом пространстве отличается тем, что видно то, что есть, а не то, что кажется, и видно далеко. Вот как об этом пишет доктор Карл Роджерс[1]:

«Человек начинает по-другому смотреть на себя. Он более полно принимает себя и свои чувства. Он больше доверяет себе, может лучше управлять собой. Он становится более похожим на того человека, каким бы он хотел быть.

Он становится более гибким, менее застывшим в своем восприятии. Он ставит для себя более реальные цели. Его поведение становится хорошо обдуманым.

Он отказывается от вредных привычек, даже таких застарелых, как хронический алкоголизм. Он начинает более принимать других. Ему становятся более доступны основания того, что происходит внутри него и снаружи. Он изменяет основные качества своей личности в лучшую сторону»

Техника бездейственного решения проблем Другого может быть изложена в таких нормативных требованиях:

будь «здесь и теперь»,присутствуй целостно, не отвлекайся в прошлое и будущее, не увлекайся своими идеями;

принимай Другого полностью, со всеми его чувствами, мыслями, желаниями, какими бы странными или страшными они не показались тебе;

если Другому необходимо, выражай свое понимание его чувств, мыслей, желаний.

Когда-то давно было на Руси Великой такое мудрое искусство "Душевная беседа", да все вышло. Нет тех умельцев. Даже следы его в виде "беседы по душам" все реже встречаются.

ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ

Хотелось бы показать какие результаты может дать этот метод в школьной практике. Несколько лет назад я работал консультантом директора, помогая осуществлять инновационные преобразования в школе. Будучи уверенным, что тризовские средства решают все проблемы, я стремился стать консультантом для всех и почти преуспел в этом.

Однажды ко мне обратилась молодая учительница, у которой не складывались отношения с завучем по учебной работе. Попросту говоря, та ее «поедом ела» и как бы ни за что.

- Что мне делать? - спросила меня Татьяна. – Я больше не могу ее выносить! Решение «в общем виде» было понятно: Завуч САМА должна изменить свое отношение к Татьяне на противоположное. Но что для этого нужно сделать самой Татьяне?

Вот именно это нужно было обнаружить.

Анализ сложившейся ситуации с точки зрения ТРИЗ показал: Завуч превратилась в «инструмент», интенсивно обрабатывающий «изделие» - молодую учительницу, что само по себе неплохо. - А где еще ты найдешь человека, уделяющего тебе столько внимания? – сказал я Татьяне, - радоваться надо.

Другое дело, что столь интенсивная обработка могла привести к «порче изделия» и именно это происходило. Намерение у завуча было скорее всего позитивное – «помочь», но форма была ужасной. Требовалось изменить форму.

Самое очевидное решение – мне, как консультанту, поговорить с завучем, представлялось неэффективным. Предположим, завуч изменится, но должна ведь в чем-то измениться и Татьяна.

Мы искали долго и, наконец, нашли, как нам показалось тогда, весьма слабый способ. Татьяна ушла, не веря в то, что произойдет изменение. Да и я не слишком верил в возможность существенных изменений в завуче и уже продумывал, как построить серьезный разговор с ней.

Через два дня Татьяна пришла на консультацию совершенно неузнаваемая. Ее глаза сияли, излучая неземной свет, и она не шла – летела над землей. - Получилось! – выдохнула она. – Мы проговорили с ней два с половиной часа! Она стала моим наставником, чуть ли не лучшей подругой!

Как произошло это преобразование стало понятно из обстоятельного рассказа и анализа действий Татьяны. Татьяна смогла с одной стороны точно, а с другой - творчески - выполнить наш план действий. Она выбрала время и место, когда никто не мог помешать.

Это был кабинет завуча и позднее время. Она вошла и сказала: - Ирина Викторовна! Давайте поговорим о том, какой я учитель!

Как сказала Татьяна, эти простые слова произвели эффект разорвавшейся бомбы. Завуч... как бы это лучше передать ее состояние...можно сказать превратилась на время в соляной столб. Именно в это время, как я понимаю, в ней произошло резкое изменение.

За 25 лет ее работы завучем в школе к ней никогда, понимаете НИКОГДА, не подходил учитель с такими словами: «давайте поговорим о том, какой я учитель».

Что собственно сделала Татьяна? Она выполнила несколько простых правил.

ПРАВИЛО 1. Выбери место и время так, чтобы вам не помешали.

ПРАВИЛО 2. Предложи Другой высказаться о тебе, о том, как ей с тобой живется, работается.

ПРАВИЛО 3. Когда Другая начнет говорить, слушай ее доброжелательно, стремясь за всем, что сказано, видеть позитивное желание тебе помочь. Помогай ей, смотри в глаза, не возражай, не оправдывайся.

Примечание 1. Это трудно, особенно, когда в первые мгновения Другая «лепит чернуху». Здесь важно понимать ее внутреннее состояние: на душе многое накопилось, она пережила многие дни непонимания с твоей стороны и важно дать ей «слить» все это.

И еще важно: Другая не готовилась к встрече с тобой. Она не приготовила, уж извини, вежливые, культурные выражения для всего того, что ты вызвала в ее душе долгое время. Это ведь ты на нее напала со своим предложением поговорить, вот теперь и принимай, будь ее психотерапевтом ради вашего лучезарного будущего.

Примечание 2. Категорически запрещается оправдываться, чистить свой светлый облик. Ты как бы расковыряла рану и вначале пойдет гной. Естественно, капли его пачкают.

Но важно понять смысл этого этапа процесса – очистить каналы души для истинных чувств, а не тех, что законсервировались за долгое время непонимания. В эти минуты, когда на тебя обрушивается девятый вал «несправедливых» упреков, самых немыслимых обвинений, особенно трудно сохранять покой внутри и веру в то, что возможно иное отношение к тебе со стороны этой фурии.

А оно возможно и уже близко. Пусть тебе поможет известная истина: «человек – это

поток». Важно также внимательно слушать себя, свои чувства: на что возникает обида, что вызывает желание оправдаться? Это поможет лучше узнать себя, свою личность, выстроенную другими в тебе.

Обижается и гневается личность - у твоей индивидуальности нет нужды в этом.

Примечание 3. Категорически запрещается задавать вопросы. Вопрос – очень сильный инструмент управления сознанием человека и твой вопрос может просто сбить поток ее чувств, направить ее в иное русло, помешать выходу их.

Теперь посмотрим как бы сверху на встречу Татьяны с завучем. Во встрече с сильным, энергичным «противником» она предстала слабой, разоруженной, тем самым поставив Другую в позицию человека сильного и вооруженного средствами помощи. А это привычная для завуча позиция.

И, естественно, после того, как эмоции стекли и открылась дорога разума, отношения изменились и стали не просто нормально- формальными, а дружескими.

Эту простую-непростую технику может применить и Учитель в работе с ребенком. И тогда может возникнуть Учение, которое не есть простое накопление фактов.

К.Роджерс называет его «значимым учением» и говорит о нем так: «Это проникающее всюду научение, которое представляет собой не просто приращение знаний, а глубокое проникновение в существование». На десяти принципах К.Роджерса построен и успешно работает Открытый университет Великобритании.

Практика применения этого даже не метода, а скорее системы принципов, показывает возможность решения довольно сложных проблем: прояснить ситуацию, понять себя или другого, выработать план действий и других. Гарантируемым результатом здесь является сближение, все более глубокое понимание говорящего и слушающего участников уже после нескольких минут встречи. Простота метода позволяет использовать его для широкого круга проблем человека в семье, в школе, в любой организации.

Эту простую технику может использовать и разумный Руководитель в беседе с сотрудником. И если он точно выполняет рекомендации, делает это постоянно, - он может стать для своей организации гармонизатором отношений в коллективе. Причем без всяких психологов, консультантов и т.п.

ВЫВОДЫ

1. С точки зрения специалиста по ТРИЗ данный способ обладает несколькими признаками «идеальности». Прежде всего, в таком процессе человек действительно САМ РЕШАЕТ СВОИ ПРОБЛЕМЫ, только что казавшиеся ему не решаемыми.

Решает сам, поскольку никто лучше него не знает его ситуацию и имеющиеся в ней проблемы и ресурсы. Причем часто решает суперпроблемы, связанные с его внутренними изменениями, а не изменениями в мире.

2. Другой признак идеальности в том, что соучастник практически не тратит свою энергию, свои силы, свои эмоции – свои ресурсы, как говорят в ТРИЗ. Ему это ничего не стоит, если он умеет просто «быть», «быть собой».

Слушающий участник практически полностью осуществляет принцип «ву-вэй» - недеяния. Вот как описывает его Лао Цзы в «Дао Дэ Цзин»: «Совершенномудрый не действует. Он не действует, а все совершается так, как ему нужно.

Творить без усилия, совершать без участия – вот высшая праведность. Вот Дэ».

3. Интересно, что «методика» К.Роджерса отрицает возможность использования какой-либо иной, внешней методики, технологии. В том числе ТРИЗ, НЛП и любой другой, какой бы совершенной она не была, на какие бы законы она не опиралась.

И сей факт, каким бы грустным он не показался тризовцу, - закономерен, поскольку сказано в древности: «Все проходит. И это пройдет». Рано или поздно настанет время, когда ТРИЗ исчезнет как наука, как технология, став принципами любой нормальной человеческой деятельности.

4. Очевидно, что принцип идеальности как высший принцип экономии, экологии и гуманизма может воплощаться в обычной человеческой жизни и деятельности при определенных условиях, обнаруженных К.Р.Роджерсом. В частности, становится понятной важность такого подхода в управлении людьми, в том числе в системе образования.

5. Техника, открытая К.Р.Роджерсом, перекликается с известной на Руси со времен Велеса и Трояна теперь уже эзотерической «душевной беседой», заново открытой и описанной А.Андреевым, основателем этнопсихологического движения «Тропа Троянова» [2].

6. Простота метода позволяет использовать его для решения широкого класса человеческих проблем.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Все, описанное выше, стало понятным и возможным благодаря моей жене Кларе, ее многолетним опытам по освоению метода Роджерса и его практическому применению в том числе в работе со мной, нашими детьми, другими людьми.

Уже прошло около семи лет как она практически применяет эту простую технику и мы каждый раз убеждаемся в ее эффективности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека: Пер. с англ./ Общ. ред. и предисл.

Исениной Е.И. – М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994, с.340.

2. Андреев А. Очерки русской этнопсихологии. СПб: Тропа Троянова, 2000. – 250с. – (Мир Тропы).

* ТРИЗ – современная технология решения изобретательских задач.