

*Моим главным учителям —
моим детям и родителям —
посвящается эта книга*

Для кого эта книга

- » для нас, поколения «сэндвич», — нам важно понимать и принимать своих близких и уметь наслаждаться возрастом счастья;
- » для наших родителей — они любят вникать и познавать новое;
- » для наших детей, которые лучше поймут нас, прочитав о нашей культуре и нашем взгляде на мир;
- » для тех, кто только растит детей, — не повторять наших ошибок и чувствовать себя более подкованными;
- » для психологов, коучей и групповых терапевтов — им будут интересны теории и практики, предложенные в книге.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. ПОНЯТЬ И ПРИНЯТЬ	11
Глава 2. СОЦИАЛЬНЫЙ ХАМЕЛЕОН, ИЛИ 2% РАЗНИЦЫ	20
Глава 3. ДВА МИРА, ДВА ДЕТСТВА. КУЛЬТУРНЫЕ КОДЫ	33
Глава 4. МОТИВАЦИЯ. ЧТО ДЛЯ ВАС САМОЕ ГЛАВНОЕ И КАК ЭТОГО ДОБИТЬСЯ?	54
Глава 5. ПОКОЛЕНИЕ «СЭНДВИЧ» И ВОЗРАСТ СЧАСТЬЯ	67
Глава 6. ПОМОЩЬ	84
Глава 7. РОДИТЕЛИ	101
Глава 8. ДЕТИ	118
Глава 9. ВИНА.	137
Глава 10. ТЕОРИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ	161
Глава 11. СИНДРОМ ОТЛИЧНИКА, ТРЕВОЖНЫЕ И ИЗБЕГАЮЩИЕ ТИПЫ ПРИВЯЗАННОСТИ И РАДИКАЛЬНОЕ ПРИНЯТИЕ	182
Глава 12. САМ ВИНОВАТ. ВЕРА В СПРАВЕДЛИВОЕ УСТРОЙСТВО МИРА	213
Глава 13. О ПОСЛЕРОДОВОЙ ДЕПРЕССИИ И РОЛИ БАБУШКИ	227

Глава 14. КАК ПРАВИЛЬНО ХВАЛИТЬ И КРИТИКОВАТЬ	243
Глава 15. КАК СОПЕРЕЖИВАТЬ И ПОДДЕРЖИВАТЬ	258
Глава 16. АССЕРТИВНОСТЬ В ОБЩЕНИИ И РЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ МЕЖДУ ПОКОЛЕНИЯМИ	272
Глава 17. О ЗАВИСТИ И СЧАСТЬЕ	292
Глава 18. ЗАКЛЮЧЕНИЕ	304
Библиография	310

Глава 1

ПОНЯТЬ И ПРИНЯТЬ

Наш возраст 50+ психологи называют возрастом счастья — дети выросли, у нас все еще есть силы на увлечения и даже на новую карьеру, впереди путешествия и новые знакомства. Уже решены трудные вопросы, с которыми человек обычно разбирается в молодости: кто я, кем я хочу быть, с кем я хочу строить семью. Придя к своим пятидесяти-шестидесяти годам, наше поколение богато опытом и при этом не утратило вкуса к жизни и полно энергии. Дело не только в том, что растет продолжительность жизни, — люди дольше остаются активными. Перефразируя известную поговорку «Если бы молодость знала, если бы старость могла», мы то поколение, которое «уже знает и еще может». Однако не все так радужно.

Именно на плечи поколения 50+ ложится основная забота о близких — ведь оно посередине, как начинка в сэндвиче, оно соединяет и держит семью целиком, старших и младших (потому его так и называют в социальной

психологии — поколение «сэндвич»). Наши старенькие папы и мамы уже с трудом справляются со многими вещами (хотя и не всегда готовы это признать), с нами рядом продираются по жизни наши повзрослевшие дети. Такие взрослые, но такие... дети. Старикам уже помогать нужно, детям *еще* помогать приходится.

И здесь у нас — у сильных, у победителей, у опытных — появляется проблема: как уважать автономию выросших детей и постаревших родителей? Как их благополучие им же самим доверить — где вмешаться, а где отойти в сторону?

Третий акт жизни, как Джейн Фонда называет возраст после пятидесяти, это время навести порядок в самых главных отношениях: научиться уважать границы наших взрослых детей, понять, простить и принять родителей. Но сделать это очень непросто. Кажется бы, кто может понять нас лучше, чем те, кто нас вырастил, и те, кого вырастили мы сами? Однако непонимание и неприятие становится проблемой всех трех поколений, и прежде всего нашего. Застаревшие обиды и шрамы отношений из детства мешают нам заботиться о постаревших папах и мамах, их замечания

ранят опять и опять, хотя, казалось бы, мы уже взрослые состоявшиеся люди и должны бы научиться справляться с критикой. От их пессимизма опускаются руки и пропадает желание общаться. Переступая через себя и следуя чувству долга, мы стремимся сделать их старость лучше, но встречаем порой непонимание, обиды и даже инфантильный эгоизм. Делая паузу в общении, мы испытываем вину и возвращаемся все к той же заезженной пластинке отцовской критики и материнской тревожности.

А ведь у нас еще есть младшее поколение, которому мы тоже нужны! Так хочется передать молодым свой опыт, оградить их от ошибок и подсказать, как лучше. Мы рвемся «подстелить соломку» нашим детям и получаем в ответ холодный отказ, критику и даже грубость. Нам дают понять, что наша помощь с внуками не подходит, наши визиты вызывают стресс, наши советы никому не нужны. Мы знаем и можем, но в их восприятии мы только мешаем в преодолении трудностей.

Однако есть и плюс в нашем положении между родителями и детьми, ведь с точки зрения психологии общения мы находимся в уникальной позиции. Слушая стариков, мы вдруг понимаем, почему наша критика так ра-

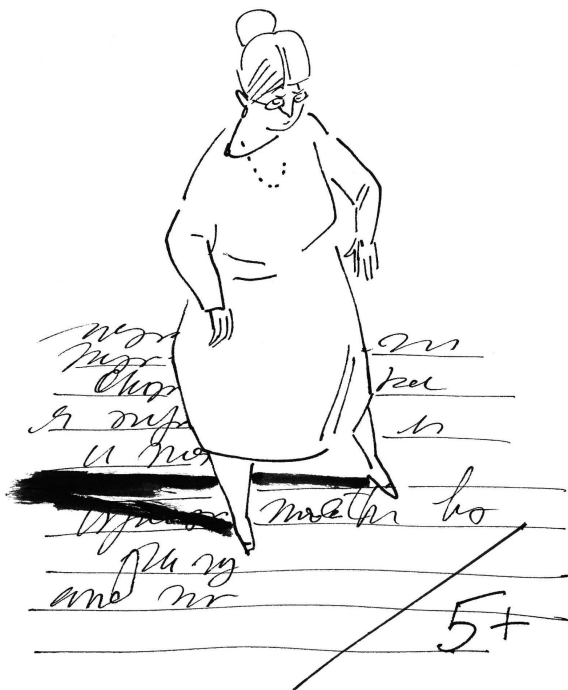
нит сына или дочь. Получая очередной «отворот поворот» от взрослых детей, мы больше сочувствуем одиночеству папы и мамы. И однажды мы понимаем: изменить никого нельзя. Нужно понять и принять. Об этом — эта книга.

Мой жизненный опыт включает советское детство, перестройку, четыре переезда в разные страны, три смены профессии и воспитание двоих детей. Как и многим моим сверстникам, мне пришлось пережить и повидать многое. У меня на глазах были развенчаны казавшиеся незыблемыми нормы пионерского детства. Комсомольские лидеры становились олигархами, троечники шли к власти, образованные девочки подрабатывали челноками, а круглые отличники спивались...

Многие из моего поколения меняли города и страны, увозя с собой растерянных и потерявших все родителей и детей, уделять которым у нас не было времени, поскольку приходилось искать способы прокормиться в новых условиях.

Но где бы мы ни находились, у этого нашего поколения «сэндвич» много общего — и проблем, и достижений. Несмотря на все перемены и новый опыт, наши культурные корни пробиваются в новых условиях и про-

растают в наших детях и внуках. Мы по-прежнему не ходим в гости с пустыми руками и не едим, не предложив всем, кто рядом. Мы по-прежнему разуваемся, входя в квартиру. Мы по-прежнему волнуемся, какое производим впечатление на окружающих, и не умеем сказать «нет». Мы держим слово до конца, мы боимся критики и ошибок, берем все автома-



тически на себя и плюем через плечо, чтобы не сглазить. Мы выгораем, бегая как белка в колесе и стараясь сделать все безупречно. Мы обидчивы и обижаем, не умеем решать конфликты и идем напролом снова и снова. Все еще сидит в подкорке прошитая в нас и в соседних поколениях культурная и мотивационная сетка, на которую мы накладываем свои жизненные обстоятельства.

Корни большинства проблем общения уходят в наше советское прошлое. Часто мы осознаем это, но что бы мы себе ни обещали, как бы мы ни старались учитывать в своей жизни ошибки предыдущих поколений, мы, к сожалению, продолжаем «линию партии» в воспитании уже своих собственных детей. Эту привычку действовать на автопилоте надо осознать и устранить. Поняв, что происходит и почему, нам будет проще выработать новую стратегию поведения, которая устроит всех.

В этой книге на основе научных исследований, опыта работы психолога и личных побед и поражений я попытаюсь объяснить, что стоит за нашими проблемами общения и как можно с ними справиться. Жизнь дала мне уникальную возможность: использовать свои знания

о постсоветском обществе, проводя научные исследования об отношениях и помощи в разных странах. И наоборот, использовать знания академической социальной психологии для работы со своими русскоговорящими клиентами.

Медиа и научно-популярная литература на русском языке уделяют проблеме семейных отношений все больше внимания, это отрандно. Но, к сожалению, в поисках помощи люди иногда натываются на непрофессионалов и даже мошенников и получают огромное количество недостоверной или псевдонаучной информации. Попытки иных «специалистов» обобщать, давать указания «на все случаи жизни», универсализировать и упрощать, да еще и помноженные на доверчивость русскоязычного читателя, не только легкомысленны, но и опасны. Профессиональный психолог (речь не о наличии диплома, а об уровне знаний) никогда не будет выступать с недоказанной методикой.

Я пришла в психологию из математики, поэтому я аналитик и скептик — мне всегда нужны доказательства. И в этой книге я ссылаюсь именно на научные факты и теории, хотя при этом у меня, как у практикующего психолога и как у дочери и у матери, есть

и свое мнение по разным вопросам. В любом случае, я предлагаю не принимать ничего в моих словах как истину в последней инстанции. Потому что любая научная теория — это обобщение и не все приложимо к конкретной личности.

Каждый человек уникален, помните это, читая мои рассуждения. А вот проблемы отношений — не уникальны, и труды великих философов, академические исследования, опыт практикующих психологов помогают «разложить все по полочкам» и понять, что и почему мешает нам честно воспринимать действительность. Порой только неожиданно пойманный ракурс фотографии или несколько развернутых под разными углами зеркал могут дать наиболее полную картину какого-то предмета или пространства. Взгляд со стороны иногда точнее отражает то, что трудно разглядеть в повседневной жизни.

Подняться над происходящим и посмотреть на все наши отношения со стороны бывает очень полезно. И тогда, возможно, мы изменим *свое отношение к происходящему*. Станем больше понимать близких, их мотивацию, перестанем пытаться их изменить. И общение может наладиться,

даже самые застаревшие проблемы можно решить, разобравшись в их причинах и понимая суть противоречий. Все можно слепить и склеить!

Слепив заново и склеив потрескавшуюся чашку семейных отношений, мы сделаем ее крепче и красивее. В Японии склеенные рубцы на фарфоре и керамике даже подчеркивают золотом: искусство кинцуги показывает, что поломки и трещины неотделимы от истории и они учат правильно воспринимать неудачи и опыт и ценить красоту изъянов.

Но как распознать устойчивые шаблоны, по которым мы воспринимаем происходящее? Как избавиться от реакций «на автопилоте»? Как поступать, «как чувствуешь, а не как принято»? Как перестать с ужасом убеждаться, что «меньше всего любви достается нашим самым любимым людям»? Дети растут и отдаляются, родители все старше и беспомощнее — надо что-то менять!

Дадим себе и близким право на ошибку. Научимся распознавать любовь даже там, где ее сразу не видно. Осознаем и примем свою роль взрослого. Свернем с проторенной дорожки и заново полюбим и примем своих самых близких — давайте попробуем?

Глава 2

СОЦИАЛЬНЫЙ ХАМЕЛЕОН, ИЛИ 2% РАЗНИЦЫ

Карл Юнг сравнивал человека... с пауком. Он писал, что человек, чтобы разобраться в хаосе и непредсказуемости этого мира, ведет себя как паук в темноте: плетет паутину из понятий и причинно-следственных связей, и потом по ней же и передвигается^{1*}.

Однако разные народы могут плести эту паутину по-своему! Поэтому культуры мира так отличаются друг от друга. Из приведенной юнгианской аналогии понятно, что все воображаемые паутины на самом деле не объективные и зависят от множества факторов. Играть роль скученность проживания, географические и климатические условия, историческое прошлое, состояние экономики, пережитые катаклизмы и войны... В результате культурной разницы в восприятии действительности и реакция на одну и ту же ситуацию может

* Здесь и далее всякий раз, когда я буду цитировать труды ученых, ссылку на источник вы сможете найти в конце книги. Все ссылки и примечания пронумерованы отдельно для каждой главы.

значительно отличаться. В одной культуре ты должен придерживаться строгих норм совместного проживания, ориентироваться на других, чтобы не нарушить порядка и быть принятым в общину. В другой культуре ты прежде всего отстаиваешь свое право на самостоятельные действия и независимый образ жизни.

Каждый из нас, развиваясь в обществе и передвигаясь по культурной паутине своего народа, пытается определить, кто он и как правильно себя вести. С самого рождения мы привычно считываем ситуацию и реакцию окружающих. Каждый из нас может вести себя по-разному, в зависимости от того, какая роль ему в данный момент предписана. Например, дома я мама, на работе со студентами — профессор, в ресторане — клиент, в метро — обычный пассажир, а с родителями — дочь. Еще Шекспир об этом говорил:

Весь мир — театр.

В нем женщины, мужчины — все актеры.

У них есть выходы, уходы.

И каждый не одну играет роль.

Семь действий в пьесе той.

С детства мы слышали, что «короля играет свита»: окружение придает королевской власти смысл и значимость. Если бы однажды ко-

роль вышел на улицу без подобающих регалий и сопровождения, подданные могли бы и не узнать своего правителя. Роль навязывает внимание или лишает его, роль обязывает к определенному поведению и стандартам общения. И предписания для каждой роли идут извне, от общества вокруг. Например, когда в случайном собеседнике в баре отеля мы узнаем знаменитость, над его головой появляется невидимый звездный нимб и ситуация становится для нас предметом гордости и обсуждения. А вот бедному собеседнику теперь, следуя роли, которую мы навязали своим узнаванием и самим присутствием, приходится соответствовать этому «нимбу». И он уже не может побыть собой, расслабиться и отдохнуть. Недаром публичные персоны носят темные очки и ездят в машинах с затемненными окнами. Так они пытаются избежать навязанной обществом роли, которую играть постоянно очень непросто. Где-то хочется остаться невидимкой для окружения и побыть собой. Дома ночью мы можем позволить себе схватить руками куриную ножку из холодильника, а днем за столом переговоров в фешенебельном ресторане мы ведем себя немного иначе. Роли вновь и вновь определяют, насколько по-разному мы себя ощущаем: врач чувствует себя авторитетом

в собственном кабинете, но в гостях у невесты он сжимается под взглядом будущего тестя...

Начиная с греческих мифов и до комедии Бернарда Шоу человечество верило, что, выбрав для человека роль, его можно слепить, как из глины. Мало того, изучая театр жизни и его актеров, социальные психологи обнаружили одну важную закономерность, которую назвали эффектом Пигмалиона². Согласно этому эффекту, дети учатся так, как от них этого *ожидают* учителя. Исследователи установили экспериментальным путем, что те, в ком преподаватели *даже мысленно* не видят особых перспектив, действительно заканчивают учебный год троечниками, а тот, кто умиляет учителей старательностью и усидчивостью, со временем становится лучше всех в знаниях.

Начиная с самого рождения и до конца дней человек, как социальный хамелеон, ориентируется на свое окружение и сознательно или подсознательно вписывается в него. Наш социум предопределяет для нас, кто мы такие!

И первое впечатление, сложившееся у окружения, изменить совсем не просто. Поэтому так тяжело приспособливаться к новому кол-

лективу, где твоя роль пока не определена. И новичку на работе кажется, что все видят его неловкость, слышат его акцент и сомневаются в его компетентности. И только когда и он сам, и коллектив определятся, какая роль отведена, новичок почувствует себя немного лучше.

По словам социолога Чарльза Кулли,

Я — не то, что я думаю о себе.

Я — не то, что думают обо мне другие.

Я — то, что, как я думаю, думают обо мне другие³.

А на самом-то деле все чаще всего заняты собой! Это явление социальные психологи назвали эффектом прожектора⁴, и суть его, как в анекдоте, в том, что «в двадцать лет нам важно, что о нас подумают, в сорок нам плевать, что о нас подумают, а в шестьдесят мы понимаем, что никто о нас особенно и не думал»...

Если человеческая природа такова, что мы понимаем, кто мы и чего стоим, только глядя, как в зеркало, на реакцию окружения, то понятно, насколько это важно человеческому детенышу. Ребенок улавливает сигналы от окружения с самого первого дня, как только он начинает адаптировать свое поведение к новому миру. Ведь он самый беспомощный из всех младенцев животного мира — до года он не может самостоятельно ни есть, ни

передвигаться, ни укрыться потеплее! Поэтому все малыши изо всех сил стараются понравиться тем, от кого они полностью зависят. Они подстраиваются под взрослых и копируют их, стараясь угодить и сделать правильно, чтобы принадлежать к человеческому сообществу вокруг.

В свою очередь взрослых — и людей, и животных — природа приучила умиляться детям, испытывать к ним теплые чувства и постоянно о них заботиться. Это, кстати, объясняет, почему так популярны картинки с малышами, котятами и щенками. Дети — беззащитные, неуклюжие, с большими, как в мультиках, глазами (знаете, кстати, что у человека меняется с рождения все, кроме размера глаз?) — воспринимаются особенно милыми и сразу вызывают желание защитить, обогреть, накормить, приласкать.

#приглашение к эксперименту

Дети воспроизводят поведение взрослых и их привычки, учатся понимать, что хорошо, а что опасно и плохо, следуют правилам, принятым их окружением. Но ведь это повторение за старшими существует и в животном мире. В чем же разница? Есть такой знаме-

нитый эксперимент, в котором ученые сравнивали реакцию двух малышей на одни и те же действия взрослого в экспериментальной лаборатории⁵. Один из этих малышей был человеческий трехлетка, а второй — примерно равная ему по развитию маленькая обезьянка. На глазах у обеих малышей лаборант проделал серию бесполезных манипуляций со стеклянным кубом, внутри которого лежало лакомство, — постучал по нему, обошел вокруг и так далее. Затем он наконец открыл боковую дверцу и достал содержимое. Общим наблюдаящим за ним малышам понятно, что для того, чтобы достать лакомство, достаточно просто открыть дверцу, не повторяя за взрослым первоначальные бесполезные движения. Однако один из испытуемых все-таки повторит все движения, перед тем как вынуть лакомство, а другой, не тратя времени, сразу откроет дверцу и возьмет приз. Кто, как вы думаете, пойдет более прямым путем? Запишите свой ответ до того, как станете читать дальше.

Итак, правильный ответ. Оба малыша понимают, что первоначальные движения лаборанта бесполезны (не приводят к желаемому результату), но вот мотивация у человека и обезьяны разная. Человеческий детеныш из

своего небольшого опыта знает, что поступать надо так, как ему показывает взрослый, его мотивация — приспособиться и понравиться взрослому. А обезьяний малыш мотивирован только на добычу лакомства, и его не волнуют условности и пируэты, которые ему продемонстрировал лаборант перед тем, как открыть дверцу. Возможно, с возрастом дети начинают лучше понимать, что бесполезные манипуляции с кубом не обязательны? Нет, даже пятилетние дети продолжают повторять в точности бесполезные движения взрослого перед тем, как достать лакомство!⁶ А обезьяний детеныш делает это только в том случае, когда куб непрозрачен и в действиях лаборанта может быть какой-то смысл. Неужели обезьяний детеныш умнее человеческого? Нет, просто их социальное мышление развивается принципиально по-разному.

Только человеческий малыш растет, беспрекословно впитывая и копируя правила человеческого общежития. Играя, например, он будет постепенно учиться соблюдать законы, уступать, помогать и делиться. А маленькая обезьянка получит при помощи другой то, что ей нужно, и удалится по своим делам. Человеческий малыш, увидев что-то новое, непременно захочет поделиться этим со

взрослым — например, протянет сидящей на лавочке маме палку, найденную им на земле, или покажет из коляски взрослому на пролетающую птицу. Обезьяний малыш исследует окружающий мир сам, не стремясь делиться своими открытиями. У человека заложена веками мотивация разделить реальность с другими. Он ищет смысл в окружающем его мире, полагаясь на социум вокруг. Обезьянка же действует намного более прагматично и не стремится к этому «обмену взглядами и опытом» с себе подобными.

Ученые установили⁷, что геномы человека и обезьяны совпадают более чем на 98%. За что же отвечают у человека его уникальные 2%? Видимо, именно за эту «культурную паутину», за потребность в разделенной реальности и общении при восприятии мира. Малыш неустанно мониторит и впитывает все вокруг, чтобы разделить со своим окружением совместную жизнь. Обезьяний детеныш просто следует своим инстинктам, не вникая, что хорошо и что плохо для других. Логично предположить, что эти 2% разницы отвечают за то облако правил, обрядов, слов, законов, сказок и привычек, которое окутывает человеческого малыша с рождения и называется *культурой*.

Именно потому, что культурные облака над ними не совпадают, дети, развиваясь в своих культурах, отличаются от ровесников из других стран. К примеру, в Зимбабве маленькие дети часто бегают голышом и громко перекрикиваются. В Германии, где общество более организовано и чинно, и малыши кажутся благовоспитанными и немногословными. В иудаизме детей поощряют задавать вопросы во время религиозной церемонии. Например, самым ритуалом иудейского праздника Песах младшему за столом предписано останавливать рассказ старшего и разбираться в истории Исхода из Египта. В католической религии детям, наоборот, предписано абсолютное повиновение и молчаливое присутствие при совершении религиозного обряда.

В разных народах детям рассказывают разные сказки и поют разные колыбельные. Они вырастают в полном согласии со своим окружением, но не похожими на других детей, выросших в обществах с иными культурными кодами.

Каждому человеку, словно пауку, пробирающемуся в темноте по своей паутине, кажется, что его культурное облако — общее для всех и что его коды и нормы — и есть истина.

та (например, в Японии гость обычно заказывает в ресторане то же блюдо, что и принимающая сторона, не заглядывая в меню). В то же время другая культура предписывает стоять на своем, проявлять инициативу и оригинальность, блюсти свои интересы (например, если вы на восточном базаре не торгуетесь за товар, вы тем самым разочаровываете продавца и лишаете его удовольствия от сделки).

#приглашение к эксперименту

Интересный случай, демонстрирующий культурную разницу в отношении к окружению, рассказал мне недавно на лекции один из моих слушателей. Европейская фирма фарфора разработала новый сервиз, в котором на белых изящных чашках должен был красоваться маленький букет роз. Производство этого сервиза поручили крупной китайской фабрике, предоставив образцы чашки и рисунка. Каково же было удивление европейцев, когда, приехав принимать продукт, они обнаружили одно странное несоответствие с высланным образцом. Китайцы расположили букет не так, как им было указано заказчиком. В чем же было несоответствие? Запишите ваш ответ.

Прийти к правильному ответу легче, если вспомнить, что на Западе человек больше ориентирован на себя, а на Востоке — на свое место в обществе. Там, где европейцы-индивидуалисты хотели порадовать розами глаз того человека, который держит чашку, китайцы сочли правильным показать этот букет окружающим его людям, коллективу. Поэтому европейский образец был с букетом на внутренней стороне чашки, а китайский — на ее внешней стороне, направленной в сторону окружающих.

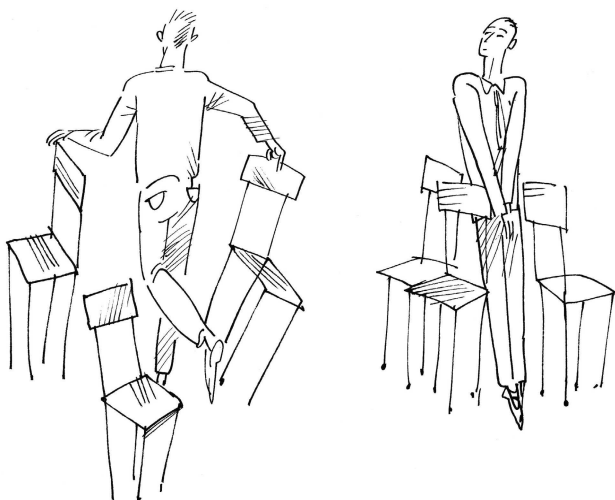
Именно изучив разницу между противоположными по культуре социумами, социальные психологи научились объяснять и предсказывать, какие мотивы движут людьми. Какие формулировки действуют на разные общества и на разные поколения. Какие табу эти общества устанавливают. И как попробовать найти общий язык с другой культурой, применяя эти знания.

Глава 3

ДВА МИРА, ДВА ДЕТСТВА. КУЛЬТУРНЫЕ КОДЫ

В известном социальном эксперименте¹ в зале аэропорта ученые предлагали проходящим мимо детям выбрать бесплатные красивые ручки. Все ручки были зелеными, кроме одной, которая была ярко-оранжевой. В огромном международном зале сновало множество самых разных пассажиров. Однако, как и предсказывали ученые, быстро проявилась четкая закономерность. Одни дети неизменно выбирали зеленые ручки, другие немедленно тянулись за оранжевой. Разница между этими детьми была *культурной*: в соответствии с тем, как их вырастили, одни дети старались не выделяться, а другие стремились быть непохожими на других и выбирали среди зеленых единственную ярко-оранжевую.

В другом социальном эксперименте² психологи расставили пустые стулья в «Старбаксе» так, что между столиками стало трудно пройти, и стали наблюдать за поведением присутствующих. Если кафе находилось в Америке, посетители, не задумываясь, отодвигали пустые стулья и свободно передвигались между



столиками. Если тот же эксперимент проводили в японском «Старбаксе», стулья в основном никто не трогал: посетители неловко протискивались между столами, и никому из них не пришло в голову нарушить тот порядок стульев, который был установлен до них.

#приглашение к эксперименту

Культурные коды влияют на нас сильнее, чем мы думаем. Чтобы убедиться в этом, сделайте простое упражнение и не читайте дальше, пока не закончите.

Итак, *как можно быстрее* опишите себя, продолжив строку:

«Я

Таких предложений должно быть не меньше 10, а еще лучше 20.

Что получилось? Проверьте, какого типа высказывания преобладают? «Я — честный/блондин/устал...»? Или «Я — отец/топ-менеджер/москвич...»?

Если получилось больше высказываний первого типа — вы представитель индивидуалистской культуры. Ваши высказывания описывают вас персональными характеристиками — как отдельно стоящую личность, как отдельного человека (который, в данном случае, видит себя честным, блондином и уставшим). Если у вас больше высказываний второго типа — вы представитель коллективистской культуры³. Ваши высказывания описывают вас категориями — как одного из представителей больших групп людей (в данном случае групп отцов, топ-менеджеров или москвичей).

Большинство моих ровесников, выросших в советских реалиях, описывают себя как представителя второго типа. Нас так учили — мыслить о себе категориями, раскладывать все по полочкам и группировать в соответствии с ярлыками. Если не давать себе времени на

раздумья (поэтому я и попросила, чтобы вы написали о себе как можно быстрее), мы в основном говорим о себе как о части чего-то большего: «Я — сотрудник университета, я — жена, я — украинка». А жители западных стран гораздо чаще отвечают, описывая свою уникальность. Их ответы демонстрируют принадлежность к индивидуалистской культуре, где каждый — отдельно стоящий индивидуум.

Это ни хорошо ни плохо. Это просто есть. Две картины мира, два культурных облака, под одним из которых мы выросли. Конечно, среди ваших записей могут быть высказывания обоих типов, но обычно фраз одного типа больше, чем другого, и они приходят на ум нашему поколению первыми. При этом важно запомнить (и это касается всех обобщений в данной книге): не все, о чем я буду говорить, соответствует именно вашей личной психологии, вашему личному взгляду на мир и мотивационным привычкам.

Как любят повторять статистики, обобщение приводит к тому, что мы довольно точно можем предсказать поведение *среднего* представителя данной группы. Но предсказать поведение *конкретного* ее члена намного труднее.

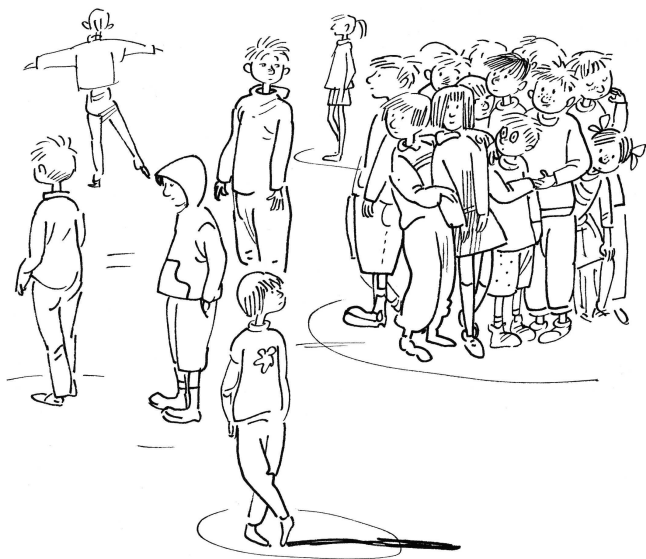
Разница в восприятии себя в мире как части целого или как самостоятельной единицы определяет очень большую часть нашей мотивации и поведения. Начнем с простых примеров.

Наша коллективистская культура требует писать адрес, начиная со страны и города. От общего — к частному. Только в конце мы ставим свою фамилию и даже не имя, а инициалы. В индивидуалистском мире, наоборот, начинают писать адрес с имени и заканчивают страной, в самой последней строчке. От частного — к общему.

Самое большое различие — в понимании личных границ. Наша коллективистская культура считает обычным обсуждение на родительском собрании каждого ребенка в присутствии всех остальных родителей. В индивидуализме успеваемость и поведение ученика — это частное дело конкретной семьи. В Америке, например, вообще нет общих родительских собраний, родители ученика разговаривают с учителем с глазу на глаз, без посторонних. В нашей культуре учителя зачитывают оценки перед всем классом. В индивидуалистской культуре даже задать вопрос о полученной другим учеником оценке считается нарушением персональных границ. Мы

считаем неприличным пройти в квартиру не разувшись, а «они» считают неприличным попросить гостя снять обувь у входа.

С точки зрения социальной психологии именно это восприятие себя в окружающем мире, впитанное с детства, определяет нашу «объективную реальность», наши нормы и воззрения, наши мотивы и реакции. В коммуном сознании человеку свойственно гордиться продуктами корпорации, едва начав в ней работать: «*Мы* планируем выходить на



международный рынок». Мы говорим про свою любимую спортивную команду: «Мы в этом сезоне играем не очень». Мы согласуем свои планы — и большие, и малые — с планами важных нам людей... Вольно или невольно, мы ведем себя как часть чего-то общего.

В «объективной» реальности другой половины человечества намного более четко прочерчены личные границы. Врач спрашивает разрешения прикоснуться к маленькому пациенту, как только тот достаточно вырос и способен отвечать. К подростку не заходят в комнату без стука, в любое время, даже самые близкие. Идея спонтанно заскочить на огонек в гости, не согласовав визит с хозяевами заранее, считается крайне неприличной. Вы наверняка можете привести примеры подобных различий.

Когда я в своих лекциях объясняю эти различия, меня часто спрашивают, насколько прочны в нас наши культурные корни и что происходит с теми коллективистами или индивидуалистами, которые переезжают в страны другой культуры. Разумеется, человеческая личность не остается закрытой системой и продолжает развиваться в течение всей жизни. И, конечно, новый культурный социум приучает личность к новым реалиям, влияя на

ее поведение. Однако, в то время как *внешнее* поведение поддается изменению достаточно легко и мы склонны быстро подстраиваться под окружающих и их нормы и правила, наши глубокие *внутренние* понятия о том, что хорошо и что плохо, наше *внутреннее восприятие себя* в мире поддается изменениям намного медленнее и труднее.

Согласитесь, уже давно нет октябрятских линеек и пионерских слетов, но в нас по-прежнему глубоко сидит: «Как аукнется — так и откликнется!»; «Раньше думай о Родине, а потом о себе!»; «Один за всех — и все за одного!»; «В единстве — сила!»; «Я — последняя буква в алфавите!». Мы «разделяем реальность» с бывшими соотечественниками по многим вопросам, в какой бы части мира ни встретились. И хотя мы давно не помним пионерских правил, выученных в детстве по обратной стороне тетрадки в клеточку, нам все еще тяжело даются комплименты, мы не умеем отказывать и отстаивать свою точку зрения без конфликта, мы за все беремся и за все отвечаем, мы мчимся советовать и разруливать туда, куда нас не звали... Мало того, мы передаем свое культурное мировоззрение нашим детям и внукам! Хотя в основном они, конечно, строят свою паутину под новым куль-

турным облаком и многое в их сетке поведения отличается от нашего. Так же как и наши культурные коды постепенно разнятся с теми, на которых выросли наши родители.

Именно этими культурными различиями между поколениями и порождаются разногласия в семье. Чтобы ответить на вопрос, как справиться с комплексами и конфликтами, почему нам не всегда удается правильно помогать и просить о помощи, почему «меньше всего любви достается нашим самым любимым людям», мы должны разобраться, что несет в себе коммунное сознание, которому нас учили в детстве.

Нужно глубже понять, чем же фундаментально отличаются эти две культурные реальности — индивидуализм и коллективизм. Как человек мыслит себя в каждой из этих реальностей и чего боится? Что для него самое главное? Что его мотивирует? Как он принимает решения? На кого рассчитывает и с кем считается в своей повседневной жизни?

В общественных науках существует несколько больших теорий, которые делят человечество на культуры, отличающиеся

ся восприятием себя и окружения. Теория о коллективизме и индивидуализме — наиболее распространенная из них. Она делит всех нас на тех, кто видит себя отдельно стоящей личностью, со своими уникальными данными, потребностями и возможностями, и на тех, кто видит себя частью чего-то большего и всегда учитывает это большее как определяющее его сущность. Почему и как часть населения земного шара стала индивидуалистами (Западная Европа, Австралия и Северная Америка), а другая часть (все остальные) — коллективистами, до конца не выяснено.

Одна из версий связана с условиями проживания наших предков. По этой версии⁴ природные и климатические условия, вероятность катаклизмов и близость к источникам воды определяли плотность населения и возможность миграций. В той части мира, где ресурсы были ограничены, — там пропитание зависело от погодных условий и совместной обработки земли, и каждый должен был опираться на общину. Особенно это было важно в Азии — для круглосуточного поддержания ирригационной системы при выращивании риса. Но и у нас, у славян, обработка полей велась тоже сообща, коммуной. Люди жили скученно, возможности передвижения

были невелики. Хочешь выжить, прокормить семью — изволь приспособиться к общине, стать нужным и заслужить свою долю урожая. В этих краях наши предки, чтобы не пропасть, неуклонно подчинялись общим правилам. Они не могли и помыслить себя как отдельно стоящую единицу. С детства постигалась народная мудрость: «Один в поле — не воин»; «Друг познается в беде»; «Сам погибай, а товарища выручай». Каждый выполнял порученную ему часть работы максимально хорошо, чтобы насладиться общим результатом.

К тому же в этой части мира из-за большой плотности населения была высока вероятность эпидемий, что также диктовало коммуне четкие правила выживания. Члены этих общин и коммун понимали, что в одиночку они пропадут. В сказках детям внушали: «Соломину и муха сломит, а сноп и лошадь не раздавит». Тех, кто ленился, кто противился уставу, изгоняли из общества, и они были обречены на голодную смерть. Все было на виду, персональных границ просто не существовало, и судьба каждого решалась сообща, ведь «шила в мешке не утаишь». Быть не с общиной, на обочине, считалось смерти подобно: тот, «чья хата с краю», ничего не знает. В этой реальности считалось и считается зазорным хвалить-

ся собой и проявлять гордыню. Будь среди всех, не отставай, не выделяйся, учит народная мудрость в мире коллективизма. У китайцев «торчащий ноготь отрезают». А японская поговорка предупреждает: выступающий (из общего ряда) кол обязательно вобьют...

В той части мира, где имела свобода передвижения, где были широкие пространства и низкая плотность заселения — там возникала относительная независимость, которая вела к индивидуалистическому взгляду на мир. Здесь, чтобы выжить, часто надо было принимать быстрые решения, рассчитывать только на себя: забрать свою семью и сняться с места, начав все сначала на новых землях и пастбищах. Здесь было важно отстаивать честь и независимость семьи из поколения в поколение (сразу приходит на ум вражда Монтеки и Капулетти). В этой культуре потомкам передавались уважение к личным границам, к проявлению силы и соблюдению чести, ценилось умение защитить себя и настоять на своем. В этой культуре в колыбельной пелось: «Когда ты станешь юношей, ты будешь носить оружие, не будешь ты бояться ни стрелка, ни жандарма, а если тебя оскорбят, ты станешь хорошим бандитом. Пятнадцать твоих предков были убиты, быть может, ты, мой маль-

чик, — тот, кто должен за них отомстить». В этой культуре с детства превозносилась независимость от окружения и уникальность, и бабушки мальчикам обещали в колыбельной:

*Ты подрастешь
Станешь хорош,
В море с сетями сам пойдешь.
Горя не зная, будешь рыбачить.
Годы удачи жизнь озарят⁵.*

Со времен, когда основным занятием человечества было земледелие и скотоводство, прошли века, а культурные коды все еще остаются и передаются из поколения в поколение. И хотя мы больше не боремся за выживание и пропитание в коммуне или в одиночку, мы по-прежнему видим мир и себя в нем поразному. В каждой культуре есть свои сильные стороны. И будет заблуждением считать, будто на Западе, у индивидуалистов, получается выживать лучше, чем у нас, у коллективистов.

Например, с пандемией коронавируса оказалось легче справляться обществу, в котором нормой считается прежде всего думать о других и полагаться на решения лидера. В Китае или в Японии все носят маски и не пытаются увильнуть от карантина. А в странах, где каждый — за себя, ведется горячая полемика,

как и насколько власти города имеют право требовать от жителей не выходить на улицу и носить маски. И кривая заболеваемости растет быстрее. В момент, когда нужно сплотиться против общего врага (болезни), общества с жесткими правилами и неприятием отступлений от норм, конечно, выигрывают. У них есть привычка подчиняться правительству. В их культурном коде заложено слушаться, поэтому они сидят дома, носят маски, моют руки и не высовываются. А в тех обществах, которые в мирные времена отличаются инновациями и частным предпринимательством — в них вот это «я сам себе хозяин» и «вы мне не прикажете» играет во время пандемии дурную роль.

Согласно другой теории⁶, на разницу в культурных кодах прежде всего повлияли не условия проживания (климат, ресурсы и т. п.), а то, как в разных культурах воспринимали и объясняли окружающий мир. Особенности мировоззрения заложили основу двух великих цивилизаций, наследниками которых мы являемся: конфуцианской на Востоке и древнегреческой — на Западе. Между коллективистами и индивидуалистами существуют принципиальные различия даже в самой манере думать о мире — в их когнитивном мировоззрении (*cognitio* — на латыни «изучать, знать»).

В коллективизме придерживаются в основном холистического мировоззрения (holos — по-гречески «целый»). С холистической позиции весь мир рассматривается как бы с высоты птичьего полета, как единое целое, где все объекты и события имеют смысл только как часть общности. В соответствии с холистическим подходом к здоровью человека, например, следует принимать во внимание все потребности пациента, их необходимо *рассматривать как единое целое*. Именно в коллективистской культуре Востока зародилась *акупунктура*, и никому не приходило в голову просто вырезать больную часть. Ведь человек, как и весь мир, как и человеческая община, состоит из огромного множества элементов, связанных между собой. Если на одном конце эта связь нарушится, все по­па­да­ет, как карточный домик. А в древнегреческом восприятии мира и в логике его последователей на Западе все построено на формальной логике и причинно-следственных связях. Если что-то мешает, это что-то, как причину, нужно индивидуально удалить: болит —отрежем. Не случайно именно в западном мире зародилась хирургия.

В своих рассуждениях и в решении проблем холисты используют *диалектический*

подход (единство и борьба противоположностей, переход количества в качество, развитие по спирали — помните?) и относительно мало прибегают к формальной логике и причинно-следственным связям. Поэтому противоположные высказывания и ценности неизменно стоят рядом и слиты воедино, как инь и янь. Ведь все взаимосвязано, изменяемо и перетекает одно в другое! Помните, в восточной сказке Ходжа Насреддин говорит: «И ты прав, и ты прав». Прохожий: «Но они же говорят абсолютно противоположные вещи!» Ходжа Насреддин: «И ты прав».

Нассим Талеб, автор нашумевшей книги «Черный лебедь»⁷, западный экономист восточного происхождения, изучая влияния случайных и непредсказуемых событий на мировую экономику и биржевую торговлю, апеллирует именно к этому холистическому подходу: все течет, все изменяется, переменны настолько же неминуемы, насколько они и непредсказуемы. Количество перетекает в качество постоянно. Поэтому, при тех же знаниях и том же наборе входящих данных, представители разных воззрений могут интуитивно склоняться к противоположным решениям. Если акции на бирже долго растут, то, следуя диалектике холизма, они неминуемо