

**“Ошибки и удачи.
Критика и благодарность.
Самооценка и самоутверждение.”**

Семинар LT073 - 17.06.2021 г.

https://www.youtube.com/live/L_pGIgu_dK0?si=IWeG1-alkwvu--rE

1:33:35

о. Андрей Лоргус:

[Говорящий 1]

Сегодня мы будем говорить на тему, которая была задана вами. Это тема ошибки и удачи, это тема критики и благодарности, тема самооценки, связанной с этим, и самоутверждение, хотя это не очень связанная тема, но она важна в общем этом разговоре про деятельность человека. То есть, когда мы говорим про ошибки или удачи, мы подразумеваем человека деятельного, то есть человека, который совершает что-то, который не просто живет, реагирует на среду, а который что-то делает, то есть он задумывает какие-то программы, он планы строит, он выходит из своего убежища, он куда-то идет, он собирает камни, он разбрасывает камни, он строит, он сажает, сеет, ну и много-много чего другого. То есть это сегодняшний разговор о человеке деятельном.

А человек деятельный – это все мы, потому что мы, как только рождаемся, мы сразу что-то делаем. Ребенок тоже что-то делает, он сосет грудь, он ползает, он учится ходить, он учится говорить, он тоже делает. И вот как раз для ребенка очень наглядная ситуация с его ошибками.

Ребенок ошибается 9 раз в 10, если не больше, а то и больше. Вы, наверное, наблюдали, как ребенок учится, скажем, сидеть или стоять, или ходить. Сколько раз он падает?

Больше, чем 9 раз из 10. В конце концов, он осваивает это дело достаточно быстро, успешно, если все нормально со здоровьем. И дальше это становится таким твердым навыком, что надо очень постараться, чтобы человека свалить.

Вот он стоит твердо. Он не может просто так упасть, если он трезвый, если он не болен, если у него не кружится голова. Человек не упадет.

Значит, смотрите, ошибки, совершенные в детстве, причем сотни его падений от того, что он не умеет стоять, маленький человек, затем приводят к такому прочному, безошибочному и очень важному навыку, как стоять, что этот навык становится эффективностью 99,99%. Если, опять же, человек здоровый, у него не кружится голова, и он трезвый. Так вот, это первый пример цены ошибки.

Цена ошибки ребенка, который падает, потому что он не умеет еще стоять, а это сложный вид деятельности. И только когда мы видим пьяного человека, мы, наконец, понимаем, что это сложный вид деятельности – стоять вертикально, стоять не качаясь, как это часто бывает при алкогольном опьянении. А вот достигается он, у ребенка, достигается методом множества-множества-множество ошибок.

И ведь ничего, мы же не считаем, что ребенок неуспешен, что ребенок плохо стоит, потому что он неуспешен, он неудачник. Нет, в голову не придет такое сказать. Когда ребенок начинает писать, конечно же, у него выходят поначалу каракули.

Ну, бывают, конечно, чудеса, когда один на миллион сразу начинает писать, обычно это девочки, каллиграфическим почерком. Такое бывает. Вот моей бабушке, например, был почерк.

Все записи, которые я теперь храню как зенитцовку, потому что он писал очень причудливо, надо сказать, но красиво. Она закончила гимназию, вот ту самую старорежимную, и там, конечно, каллиграфию учили, будь здоров. Но не у всех все равно почерк красивый.

Или даже разборчивый, чего уж там говорить. Так вот, когда ученик пишет, условно говоря, первый класс, хотя на самом деле, может, ребенка и раньше умеет писать, и в 5, и в 6. Когда он пишет, у него сначала получаются очень кривые, очень неровные буквы.

Один из показателей детской безошибочной каллиграфии — это овал, кружочек. Ну, буква О, буква А. Когда мы умеем писать, для нас, кажется, это самое простое.

Потому что там действие по окружности идет перо, но оно простое движение, но окружно. Но для ученика это безумно трудно. И мы там видим кривые зазубринки, мы видим там какие-то колебания, мы видим там массу всего чего.

И тогда начинаем понимать, это, оказывается, не так-то и легко писать-то. Мы забыли, как это было в 6-7 лет. А ошибок мы делали как много.

Кстати, интересный факт, что при некоторых психопатологиях и при некоторых органических патологиях мозга, мы опять наблюдаем распад навыков беглого письма. И тогда мы начинаем видеть один из таких показателей, вот такого мелкого тремора, когда, например, буква О или нолик представляет собой кольцо из мелкой-мелкой зазубренной волнистой линии. Это выглядит удивительно.

Кажется, человек это нарисовал специально, но на самом деле нет, так мелко дрожит рука. Но это говорит о том, что прежде чем человек научится писать, он совершает миллион ошибок. И, конечно, родители и учителя ругают учеников, они говорят, ты плохо пишешь, ты не стараешься, ты невнимателен.

Тут да, тут за ошибки наказывают. Иногда очень жестоко. Так что отбивают охоту писать вообще на всю жизнь.

Но кому-то везет, кому-то везет, кому-то легко дается или кого-то не очень ругают. И, в общем, это искусство приходит само собой. И все равно без ошибок здесь не бывает.

И я вам скажу, что вообще это относится ко всем видам человеческой деятельности. Но учиться чему-либо без ошибок невозможно. И скажу больше даже того, что ошибка, элементарная ошибка при обучении или даже при каком-то серьезном виде деятельности – это норма любого развития.

Это норма любого развития. Освоить любой навык, ментальный навык, физический, ручной, ножной – невозможно ни совершивших ошибок. Почему так?

Давайте разбираться. У нас не существует никаких инстинктов. У нас, у людей, не существует никаких инстинктов.

Есть рефлексы. Но рефлексы – это простые реакции, очень односложные. Их список ограничен.

И некоторые из них используются вообще раз в жизни. Ну, например, роды, женские роды – это рефлекторный акт, сложный, там много рефлексов. Но это однократный такой.

Если женщина едино сгоражает, то больше этих рефлексов больше никогда, нигде не проявляют. А есть рефлексы, которые у нас по жизни непрерывно. Например, выделение желудочного сока при попадании какой-нибудь пищи в рот.

Это тоже не всегда происходит. Тут есть свои закономерности. Но, во всяком случае, вот такой рефлекс.

Мы взяли кусочек хлеба в рот или стакан сока, выпили, и у нас уже выделяется желудочный сок. Вот это рефлекс. Естественно, понимаете, для человека деятельного рефлекс ничего не значит.

Мы рефлексами ничего не делаем. Из рефлексов наше поведение не состоит. Если вы думаете, что если вы мигаете ярким светом в глаза человека, он моргает, это вот поведение – нет.

Это просто-напросто рефлексы. Вы таким образом просто вызываете рефлекс глаза или рефлекс колена, если вы будете ударять молоточком по нервам. Но это, кстати говоря, рефлекс проверки не колена, а позвоночника, поясничного отдела.

Но не в этом дело. А дело в том, что серьезная деятельность, то есть деятельность, которая направлена, задумана и направлена на что-то, она ни рефлексов, ни никаких инстинктов не имеет. У человека нет инстинктивного поведения.

Все акты его жизни, все акты поведения человека – это все навыки, либо автоматизированные, либо произвольные, те, которые мы намерены использовать сейчас, я беру ручку и сейчас буду писать. Это не инстинкт, это не рефлекс, это навык. Но то, как я пишу буквы, я не думаю.

Это навык глубоко автоматизированный, и он настолько в бессознательное погружен, что я даже не могу его разглядеть. А если я попробую с бессознательным этот навык достать, то я не смогу писать. Он сразу, навык распадается.

То есть, если мы его пытаемся осмыслить, задуматься о нем, то тогда он распадается. Значит, у нас много навыков, миллионы навыков разных. Все они, если они давно нами изучены, научены, если мы им научены, то есть взрослый человек, все они, как правило, автоматизированно находятся в бессознательном, и мы их используем по мере необходимости.

Но об этом мы не задумываемся. Это не входит в репрезентативный и в мыслительный план. Иначе мы бы ничего не смогли сделать.

То есть, мы используем автоматизированные навыки прямо пачками, десятками в одном виде деятельности своей. Ну, например, вот чтение. Чтение — это целиком и полностью автоматизированный навык.

Здесь и смотреть, и считывать буквы, и про себя строить фразы, составлять предложения, корректировать фразу, например, чтобы конец предложения сочетался с началом. Это множество самых разных навыков, которыми мы обучаемся в школе. И когда мы читаем, мы этого не задумываемся, но мы их используем.

Могут ли быть здесь ошибки? Конечно. Не только могут, они здесь есть постоянно.

То есть, если вы представите себе человека, который безошибочно читает длинный текст с интонацией, скажем, перед экраном камеры, веб-камеры перед экраном монитора, то это будет автомат. Или запись. Человек всегда ошибается.

И это именно как раз нормально. Можно пояснить, почему это не особенно, как бы, секрет. Потому что, когда мы читаем, предположим, самый простой вариант — мы читаем по книжке.

Перед нами текст. Пусть даже знакомый. Облегчим себе задачу.

Знакомый текст. Мы читаем по книжке. Но для того, чтобы его читать, мы должны обеспечить себе несколько важных очень вещей.

Во-первых, когда текст передо мной лежит, я выбираю для себя определенную плоскость, чтобы свет падал удачно. Дальше, когда текст подходит к концу страницы, я заранее обдумываю, что возьму страницу, переверну ее, может быть, даже загляну туда вперед и вернусь обратно. То есть, во время чтения я еще попутно решаю некоторые задачи, связанные с чтением, но которые, собственно говоря, в план чтения не входят.

Это обслуживающие функции, которые я должен во время чтения совершать. И это нормально. Где-то я голос повышаю, где-то я понижаю.

Это я не отвлекаюсь ни на что внешнее. Хотя может произойти что-то внешнее, что я отвлекусь. Но здесь мы облегчаем себе задачу.

Мы только читаем, но обеспечить чтение, оно важно тоже, чтобы обслуживать, так сказать, чтение тоже требует моих попыток. Как только я отвлекся мыслью о чтении, я тотчас ошибаюсь. Я тоже тотчас произношу что-то, что может быть не соответствует тексту.

И ошибок здесь очень много. Они сами по себе интересные, потому что они раскрывают внутреннюю механику чтения. Например, я могу использовать некоторые навыки прогнозирования.

То есть если, допустим, там я вижу строка начинается со слов там красивая красно-зеленая, я сразу думаю яблоко. Подставляю. На самом деле это может быть, скажем, гусеница.

Но у меня есть определенный шаблон. Я их использую. Я могу использовать не шаблоны, а могу использовать зрительный догад.

Я могу забегать глазами вперед. Я могу по контексту о чем-то догадываться. То есть у меня очень много разных навыков, которые помогают мне сохранить ритм чтения, забегать вперед, обслуживать чтение.

Но эти навыки могут не приносить успеха. Например, я предположил, что у меня там дальше яблоко идет, а там на самом деле в тексте гусеница. Я ошибся.

Но это нормально, потому что я использовал некоторую опережающую догадку. То есть некий такой прогноз. Но он не оправдался.

Ничего страшного нет. Чем интересны ошибки, кстати говоря? Ошибки, вот я уже сейчас назвал, в чтении, например, в письме.

Вот эта деятельность хорошо изучена психологами, поэтому я могу об этом сказать. И она имеет значение, эта деятельность, для церковного богослужения. Мы же на службе поем, читаем, возглашаем, на память читаем, на изусь читаем, по книжке читаем.

Совершенно разное. Но вообще все богослужение наше это искусство слова. Риторика, пение, много всего.

Так вот, чем интересны ошибки в тексте, ошибки в произнесении, ошибки в понимании. Везде мы делаем ошибки. Это нормально для человека.

Нет человека безошибочно. Ошибки выявляют внутреннюю механику слова, то есть речи, слова и речи. И оказывается, что речь взрослого человека, развитая речь, нормально поставленная речь, она совершается благодаря множеству автоматизированных навыков.

Причем настолько автоматизированных, что они упакованы так плотно в целые комплексы такие, благодаря чему я могу говорить или читать произвольно, при этом контролировать то, что я говорю, забегая вперед, определяя каким падежом, каким склонением может закончиться моя фраза, что мне нужно поставить вначале. Откуда, что позволяет нам такую скорость мыслей, опережающую слово? Только автоматизированная техника чтения.

Она автоматизирована настолько и ускорена, что мы не думаем об этом. Если бы мы думали, мы бы говорили по слогам. Точно так же, как наши ноги спускаются по лестнице.

Вы думаете, что это вы спускаетесь по лестнице? Нет. Это спускается по лестнице ваши ноги.

Ноги выполняют, конечно не ноги, конечно механизм, то есть технология спуска по лестнице это очень довольно сложный навык, который обеспечивается тремя этажами нервной системы. Это прежде всего поясничный отдел, это продолговатый мозг и полушария. Какая кора полушария?

Двигательная кора, височные доли двигательной коры полушария. Это сложный навык. Но не дай бог, спускаясь по лестнице, вы вдруг задумаетесь о том, как ваши ноги, правильно ли они становятся на ступеньки.

Ни в коем случае не делайте этого эксперимента, потому что вы упадете. А между тем, вы совершаете спуск по лестнице, то есть движение ногами настолько точное и настолько быстрое, благодаря чему вы пробегаете 20 ступенек за доли минуты. То есть на это уходит может быть 3-5 секунд.

И это только благодаря тому, что мы можем эти навыки не только автоматизировать и сделать их бессознательными, но мы их еще можем укрупнить, обобщить, упаковать в крупные такие навыки, которые становятся для нас привычными и которые мы используем. Мы их просто используем и не задумываемся о них. У нас задача допустим добежать до лифта, опаздываю на работу, значит нужно сбежать.

Это задача общая, добежать по лестнице в этот момент, я не думаю о том, что передней лестнице, что надо спускаться вниз, что надо ноги ставить, поднимать. Вот человек, который пережил инсульт и заново учится ходить, вот для него это задача. И задача трудная.

И он никак не может разобраться, как нужно поставить ногу, пятку, носок. И он с трудом двигает ногой, выбирая то положение, которое нужно, а потом еще переносит на него центр тяжести и тоже думает, как же это так сделать, чтобы на ногу встать, чтобы она держала все тело. Вот тогда вдруг оказывается, какой же это сложный и непростой навык.

Конечно мы ошибаемся. Ошибаемся ногами, ошибаемся руками, ушами, глазами. Мы ошибаемся мышлением.

Ошибка это естественное состояние человека. И что происходит с ошибкой? Ошибка в некоторых случаях это остановка какого-то важного навыка, а может быть даже его распад на части.

Но как только он распался на части, мы можем его проанализировать и задать себе вопрос, а что здесь произошло? В какой части я его что-то нарушил? В какой части что-то замедлил?

В какой-то части я может быть его почему-то не там соединил, не туда? Короче говоря, ошибка помогает нам выявить внутреннюю технологию и исправить то, что может быть я неправильно эту технологию составил. Это я говорю все про двигательные ошибки, про простые виды деятельности.

Простые они состоят из сотен разных навыков, соединенных в единую деятельность. Вот я говорю про речь, про чтение письмо. А теперь давайте поговорим про деятельность более сложную.

Про деятельность человека по достижению какого-то серьезно поставленной цели. Ну, например, у меня могут быть ошибки. Ну, русский язык, ладно, это тоже интересные ошибки, но это более простой вариант.

Например, ошибка может быть в расчетах. Ну, например, я рассчитывал там деньги, налоги или еще там что-нибудь надо было рассчитать или там бюджет семейный или еще что-нибудь. И тут я допустил какую-то ошибку, неправильно что-то посчитал.

Так бывает. Когда я ошибся, у меня возникает такая сложная коллизия. С одной стороны, коллизия чисто психологическая, почему я ошибся, в чем именно я ошибся и ошибся ли вообще-то, говорят, так ли это.

Но очень часто у нас возникает коллизия моральная и эмоциональная. Моральная коллизия заключается в том, что моя ошибка могла привести меня к каким-то, ну, ошибке в отношениях, ошибкой в договоре. Например, я неправильно посчитал деньги и я на основании этого могу предъявить требование своему партнеру сказать, ты еще должен мне 100 рублей.

И он в недоумении, и он в ужасе, как это так, он ошибся, он не все мне отдал, этого не может быть. Не думаешь ли ты, что я хочу тебя обмануть, недодать, хочу на тебя сэкономить. Ну, в общем, действительно очень сложные бывают такие моральные ситуации.

Так что это ошибка, не просто психологическая ошибка моя, это может быть ошибка, приводящая в отношениях с ним к каким-то тяжелым последствиям. И он может меня обвинить в том, что я ошибся, и я его могу обвинить в том, что он мне денег не додал или еще что-нибудь там. Но есть ошибка эмоциональная.

Если только я убеждаюсь в том, что это ошибся я, мне становится настолько дискомфортно, я настолько плохо себя чувствую, это стыд. Ошибка часто вызывает стыд, и как противоположное чувство стыду вызывает чувство вины. Либо стыд, либо чувство вины.

Может быть еще обида, может быть еще зависть, так или иначе, очень часто, не всегда, но очень часто ошибки приводят к тяжелым эмоциональным реакциям. Стыд, страх, вина, обида, зависть это все эмоциональные реакции, которые очень сильно окрашены эмоционально. Это очень жгучие чувства, вернее набор чувств, это целый комплекс чувств.

Так вот ошибки нам интересны не только тем, что это ошибка какой-то технологии, это ошибка мысли, ошибка расчета, нет. Ошибки для нас важны, потому что ошибки выводят нас на эмоциональные реакции и отражаются в наших отношениях. В том числе, например, в отношениях если эта ошибка приводит к какому-то недоразумению или конфликту, а не дай бог еще и к ссоре, а очень часто ошибки приводят к ссоре.

Так вот ошибки нам страшны не тем, что я навык неправильно сформировал, что я неправильно его исполнил, что я ошибся в том, что действительно посчитал, а как раз страшны они вот этой своей частью, моральной и эмоциональной части. И поэтому, стыдясь и боясь повторения стыда, падая в злости, в раздражении, в обиду и боясь обиды, боясь

зависти, не желая попадать в эти ситуации, я стараюсь выстроить свою стратегию жизни так, чтобы не ошибаться. Я говорю себе, ты не имеешь права на ошибку.

Ты должен так все отработать, ты должен так все свои навыки отточить, чтобы никогда не ошибаться. Представь себе, говорите вы себе, что ты вышел на сцену танцевать танец, да еще не дай бог с партнером или с партнершей, и вдруг твоя ошибка приводит к тому, что вы падаете, вот как фигуристы падают на льду, танцовщики падают на сцене, или там актеры забывают свою роль, или еще что-нибудь. Это же ведь какой стыд, это какая боль душевная, какая мука.

Нет, нет, нет, никогда. Я буду настолько зубрить свою роль, я буду настолько оттачивать свои навыки, чтобы никогда не ошибиться. Или другая стратегия.

Я не буду оттачивать навыки, я не буду учить роль, я просто никогда не буду на сцене. Я просто никогда не буду давать людям в долг, или брать у них в долг, или считать налоги, или считать свой доход. Просто не буду, чтобы никогда не ошибаться и не испытывать стыда, вины, обиды и так далее.

Эта стратегия дает свой реальный результат. А результат какой? Не делать.

Вот человек недеятельный, это человек, который боится ошибаться, который не дает себе права на ошибку. А что такое человек недеятельный? Это означает человек, отказавшийся от какой-то интересной и важной для себя работы.

Ему предлагали, например, там вот хорошую должность, но она ответственная. Надо вот отвечать за себя, а еще не дай бог за сотрудников. Они тоже могут заболеть, ошибиться и так далее.

А ты не проверишь и потом будешь отвечать за это. Нет. И тогда я отказываюсь от должности.

Я отказываюсь от призвания. Я отказываюсь от повышения. Я отказываюсь от карьеры.

Я отказываюсь вообще от сколько-нибудь значимой социальной жизни в обществе, чтобы только не ошибаться. Однажды я наблюдал такую сцену, когда девочка лет 12, наверное, пришла в булочное. Я работал булочным грузчиком.

Это было рано утром. Она пришла, какие-то булочки взяла. Это был, наверное, год 1982 весной.

Взяла какие-то булочки, хлеб положила, пришла на кассу и у нее прямо вот тут монетки. Она, видимо, заранее дома подсчитала и прямо вот из ладошки, даже не открывая ладошки, не глядя туда, кладет на кассу и ждет, когда ей выдадут чек. Кассирша посчитала, говорит, ой, а тебя не хватает тут там три копейки.

И вдруг девочка покраснела, встала как помидор. Она стоит, смотрит во все глаза на кассиршу в шоке. Она не знает, что делать.

То ли ей бежать домой за деньгами, то ли ей попросить проверить, то ли она неправильно посчитала. Но она даже не смотрит на сумку, что она положила, какой хлеб и правильно ли посчитала кассир. Но вот эта вот эмоция, которую наверняка она запомнит на всю жизнь, запомнит как унижение.

Она запомнит эту ситуацию, как что-то, что ее будет мучить стыдом и виной очень долго. И каждый раз, когда она будет это вспоминать, она будет краснеть, у нее будет схватывать дыхание, у нее будет схватывать живот, у нее будет краснеть кожа, она будет впадать в шок. И в этот момент она не сможет ответить никому и не сможет ничего, так сказать, вот подумать и членораздельно ответить.

Вот цена ошибки. На самом деле это не цена ошибки как таковой, а это цена той эмоциональной реакции, которую испытывает человек в результате своей собственной ошибки. Не у всех людей так.

Далеко не у всех, слава богу. Потому что если бы было так, то ничего бы у нас не было бы построено. И ракеты бы не летали в космос, и самолеты бы не летали, и плотины не держали бы воду, а разрушались от первого наводнения.

И даже прямые дороги нельзя было бы построить, и железную дорогу проложить. Потому что везде цена ошибки может быть заметной и значимой для конечной цели, для конечного продукта. Ну и теперь вы мне скажете, ну так и полно ошибок, и ракеты поэтому падают, и самолеты взрываются, и рельсы бывают кривые, дороги проваливаются.

Да, да, да. Потому что человек везде и всюду совершает ошибки. Мне рассказывал один инженер, который раньше в советские годы работал в подлипках.

То есть это вот та самая контора, которая делает космические аппараты. Он рассказывал, что для того, чтобы обеспечить высокий, высочайший, стопроцентный уровень надежности любого узла и механизма, после того, как изделие было завершено, его проверяет мастер, а над ним еще стоит независимый проверяющий из головной организации, то есть министр завода. И так двойная проверка подлежала каждому узлу, каждую деталь.

Она проверялась приборами, она проверялась по протоколу, который был для этой детальки составлен, и заново, как будто бы вот никто еще не проверял, вот проверялся. И таким образом выявлялись ошибки на стадии производства, и они уже исправлялись. И в космическом аппарате ошибок этих можно было почти избежать.

Почти. Потому что оказывалось, что и при старте, и при запуске, и при разгоне, и при стыковках, и даже при эксплуатации космических аппаратов в глубоком космосе выявлялись ошибки производства, ошибки программирования и так далее. И до сих пор мы видим, что там и то, то там, то там происходят какие-то сбои, ошибки.

Итак, о чем здесь речь? Речь идет о том, что любая человеческая деятельность, она состоит, в том числе, состоит и из ошибок тоже. Но мы не позволяем себе ошибаться, потому что мы при этом испытываем мучительные эмоциональные переживания, мучительные эмоциональные реакции.

А может быть тогда эмоции вообще отключить, и работать себе и стремиться вообще, как бы не обращая внимания, ошибочные, не ошибочные. Да, так можно. И некоторые подобные стратегии человек допускает.

Есть виды деятельности, где ошибка допустима, и в общем-то она не так же и важна. Например, водитель, который ведет дорогу, ведет машину по пустынной дороге, на которой действительно никого нету, он заезжает иногда на линию встречного движения, иногда он заезжает на обочину. Это не криминально, и он не особенно следит за тем, как колеса его проходят, где они по дороге.

Может быть непрямая у него линия, может быть она кривая. Также мы идем по тропинке, свободно, когда никого нету рядом. Мы можем идти по

дорожке, по тропинке, просто не замечая, а след наш может, между прочим, быть очень даже и неровный.

И здесь цена ошибки ничтожно мала, поэтому мы ее допускаем. Но там, где цена ошибки может быть, стыд, вина, обида, унижение, тут мы во что бы то ни стало хотим избежать ошибок. Но хорошо, ошибки тем не менее бывают.

Что делать? Избежать эмоциональной реакции, но тогда мы превращаемся просто-напросто в автомат, и мы можем допустить что-то большее. То есть допуская маленькие ошибки, можем допустить большие.

Например, если я еду на машине, и никого нету рядом, и уже на протяжении часа ни одной машины ни впереди меня, ни навстречу, ни за мной, я могу настолько расслабиться, что я могу в конце концов и в кювет перевернуться, перестал следить, отключился как бы от контроля. Так может произойти с человеком в отношениях, так может произойти и в любом виде деятельности. Если я слишком перестану контролироваться, то есть я не буду реагировать эмоционально на свои ошибки, я могу в конце концов допустить ошибку уже серьезную, которая будет стоить может даже и жизни.

И так, кстати говоря, очень происходит, когда человек привыкает и совершает ошибку. Водители-дальнобойщики, особенно ночью, при длительных однообразных перегонах по дороге, совершают очень тяжелые ошибки, которые стоят жизни. Очень много таких событий на дороге происходит.

И это происходит все от того, что длинная монотонная деятельность, не имеющая никаких отличий, в конце концов привыкает к большим ошибкам. Что является тогда гарантом того, что человек будет контролировать себя, чтобы не ошибаться? Эмоции.

Это совсем не пустой навык. Эмоциональность – это и наш контролер, и наш сигнальщик, это наш, так сказать, манипулятор. Это все эмоции.

Поэтому эмоциональная реакция на ошибки нам очень важна. Это очень хорошая функция, очень правильная функция. Ее нельзя отключать, ее нельзя считать атавизмом, ее нельзя считать чем-то лишним.

Эмоциональная реакция на ошибки нам нужна для того, чтобы следить и контролировать, чтобы наша деятельность была безопасна и вела к той цели, к которой мы себя, собственно говоря, и направляем. Мы должны

доехать до конца в целостности и сохранности. Но нам важно, чтобы эта функция контроля, эмоционального контроля, не стала нашим жестоким надсмотрщиком, который будет постоянно следить и нас бить по рукам.

Потому что если я боюсь совершить ошибку, я тогда вообще делать ничего не буду. Но как сделать так, чтобы не бояться ошибок, а быть благодарными? Существует такой вид деятельности, как работа над ошибками.

Работа над ошибками включает в себя несколько простых шагов. Шаг номер первый — это признание ошибкой ошибки. Шаг номер один, шаг второй — признание того факта, что ошибка — это был мой просчет, это я совершил ошибку.

Это очень важно. Шаг номер три — это анализ, когда я разбираю, на каком этапе я совершил ошибку. Расчет, прогноз, проектирование, контроль, где я совершил ошибку, где что было не так.

Как правило, при разборе дорожно-транспортных происшествий у гаишника в кабинете, как раз эта работа идет. Вот там люди и признают ошибки. Или, по крайней мере, понимают, может быть, не признают, но, по крайней мере, да, я отвлекся на смс у жены и в этот момент не уследил за дистанцией впереди идущего автомобиля.

Отвлекся, отвернулся чуть-чуть, на долю секунды и потерял контроль за этой дистанцией и не вовремя затормозил. Я понимаю свою ошибку, я ее нашел, я ее проанализировал, но для того, чтобы заняться этой ошибкой, мне нужен эмоциональный сигнал, очень острый и очень болезненный. Цена ошибки, эмоциональная и моральная цена ошибки.

В ДТП все просто, тут слишком велика последствия. Очень часто в жизни мы многих ошибок своих не замечаем, особенно в отношениях с людьми. Шаг номер следующий.

После анализа я должен признаться, то есть я должен в конце концов составить себе некую карту, карту моей ошибки. Вот где я сделал ошибку, вот это было правильно, здесь ошибка и дальше она пошла уже по ошибочному. Когда я это признал и карту эту составил, я вношу исправление в свой навык или коррекцию.

Я, например, говорю себе так, значит я должен быть во всех этих ситуациях бдительным. Что придумать себе, чтобы быть бдительным? Я уже думаю, как исправлять ошибку.

То есть в конце концов я признаю свой опыт ошибки. У ошибки всегда есть опыт. Сын ошибок трудных.

Опыт, который я должен принять и я должен с благодарностью его принять, потому что благодаря опыту ошибки я становлюсь умелее. Я человек умелый. Человек умелый это тот, кто делает работу над ошибками.

Хорошо, моя деятельность оказалась успешной. Я доехал на своем автомобиле до нужного города или поселка, все благополучно. Я не совершил грубых ошибок, ну таких, которые бы не дали мне доехать.

Все было благополучно. Как это называется? Это называется удача.

Это успех. Я завершил не ошибку, а я совершил успех. И мне нужен такая же работа над успехом, как и работа над ошибками.

Жаль, что мы этого не делаем, а это очень нужно. И она состоит из тех же шагов. Прежде всего я должен признать, да, я доехал успешно.

Но благодаря чему я доехал успешно? Потому что здесь я сделал это, тут я заправился, я был внимателен, я не прозевал поворота, я смотрел за светофорами, я слушал как работает мотор, я смотрел за приборами, все контролировал и поэтому благополучно я успеху доехал. Это успех.

И работа над успехом с составлением карты успеха точно также ложится в мой навык, как и ложатся опыт ошибок. Опыт успеха и опыт ошибок, они на равных работают. Это как две педали у машины тормоз и газ.

Вот так у любой деятельности ошибки, успехи, успехи, ошибки, да их численно не одинаково. В разных деятельности по-разному. В учебной деятельности больше ошибок, в профессиональной деятельности больше успехов, но там цена ошибки выше.

Но так или иначе это две педали, которые не тормозят деятельность, они обе ускоряют эту деятельность по-разному, но ускоряют. И работу над ошибками и над удачами и успехами надо делать одинаково тщательно, потому что именно эта работа создает тот опыт, который является достоянием моей профессии или моей произвольной деятельности. Я становлюсь человеком не только деятельным, а человеком умелым.

Человек умелый это тот, кто работает над ошибками и над удачами. Кстати говоря, на ошибках и удачах разрабатываются новые проекты, новые

технологии, вообще иногда новые виды деятельности даже. Так тоже бывает.

Так что вот черта человека умелого, человек который не боится ошибок, который умеет с ними работать, который умеет не только с них работать, но еще лучше, если человек умеет других учить. Потому что вот учительствовать это как раз помощь ученику с тем, чтобы он все свои ошибки воспринимал для пользы дела. И тут мы в другую тему переходим.

Тема критики. Потому что чего мы боимся ошибаясь, мы боимся критики. Свой адрес.

Между прочим кажется, считается, что человек боится критики чьей-то. А я вам скажу как психолог, что критика своя, себя самого, внутренняя критика бывает страшнее критики сторонней. То есть внешний критик, он еще может быть милосердным, а вот критик внутренний, он бывает обычно не милосердным.

То есть мы сами себя за ошибки наказываем, мы сами себя критикуем даже тогда, когда ошибки не было. Мы взяли эту себе роль откуда-то извне. То ли мама, то ли папа, то ли бабушка, то ли учитель, то ли тренер, то ли священник, то ли начальник.

Но кто-то внушил нам этот образ критики меня самого. И я его имитирую, я его принял внутрь. Термин такой леонтевский интериоризация, то есть перенесение внутрь.

Я его внутрь принял вот эту работу критики. У меня в мире теперь есть такая морда критика, злобного критика, который ищет только моих ошибок и который хочет только меня унижить. И он постоянно меня изжаливает.

Говорит ты, кто ты есть? Руки растут не из того места. Что ты делаешь?

Зачем ты за это брался? Почему ты осмелился это делать? Зачем ты себя выставил на показ?

Чего только внутренний критик мне не говорит. Самые жестокие казни словесные, манипулятивные, психологические он использует против меня. И я его ненавижу, но я его боюсь.

Но почему я его терплю? Зачем мне нужен критик внутри? А давайте вернемся назад.

Нам с ошибками что надо делать? Нам нужно делать работу над ошибками. А кто это будет делать?

У не вполне зрелой личности, я бы сказал так инфантильной, критик это тот, кто выполняет работу над ошибками. Якобы выполняет. На самом деле он не выполняет работу над ошибками.

Он их просто замечает, он их иллюстрирует и мне постоянно тыкает мне в лицо. Мордокритика злобная. Мордокритика нелюбящая.

И поэтому эту критику я не люблю и очень плохо ее усваиваю. Потому что внутренне я хочу его убить. Потому что внутренне он меня унижает.

Он меня не просто злит, а он мой враг. Поэтому как же я буду работать над ошибками, если ошибка имеет лицо этого злобного критика? Я ее ненавижу.

Как же я могу работать? В том все и дело, что нам нужно критика не просто приручить, а нужно им стать. Мы должны стать своим критиком сами, но при одном условии, только при одном условии, что этот критик будет иметь любящие глаза.

Ну, предположим, что это любящие глаза. И с этими любящими глазами говорить про мою ошибку я могу. Я могу это стерпеть.

Я даже могу и работу эту сам сделать. Я буду представлять себя этого любящего критика. Но это я сам должен себе его уже теперь делать.

Я это должен морду отодвинуть в сторону критика злобного и сказать, ну вот давай мы с тобой будем делать работу над ошибками. И потихонечку, потихонечку ввести его во внутреннее своя и там во внутренней вести эту работу. Очень нужно это сделать.

Перейти от внешнего критика, от стороннего, нелюбящего, жестокого критика, к критику любящему. К критику, который будет со мной считаться, будет на моей стороне, будет меня учить и скажет, да, ну ошибся, ну с кем не бывает, ошибся. Давайте поработаем и делаем это исправим.

Так что критика вещь необходимая, но при одном условии, что в основу этой критики заложена любовь. Так вот возникает вопрос с критикой. Чья это функция?

Функция-то это моя. Это один из элементов зрелой личности. Личность должна научиться этому механизму критичности.

Критичности к поведению, критичности к образу мысли, критичности к компетенциям, критичности к отношениям, к словам, к поступкам, ко всему. Что такое критичность? Критичность это готовность работать над ошибками.

Критичность это готовность работать над успехами. И то, и другое. Буквально как в первом классе сделать домашнюю работу и работу над ошибками.

Вот мы, я не знаю как сейчас, но раньше в русском языке было такое работа над ошибками. Диктант, сочинение, что-то такое. Это очень полезная вещь.

Вот примерно в этом же возрасте мы учимся и работаем над ошибками своего поведения. Стало быть, критик это рабочая функция. Критичность это обязательная часть личности.

Кстати говоря, вот один из показателей психического здоровья, который фигурирует в психике, в психиатрии и вообще в лечебном деле, как касается ментального здоровья человека, это критичность. Если человек утрачивает критичность, либо он находится в шоке, либо он находится в измененном состоянии сознания, или он пьян, или под наркотиками, либо это психическое заболевание. То есть критичность это показатель здоровья и показатель зрелости личности.

Критичность в отношениях, показатель его социализации. Критичность в самостоятельной работе, в деятельности, показатель его компетентности и так далее. У нас у каждого с вами есть своя сфера деятельности, профессиональная сфера.

И в этой сфере один из элементов важнейших – это критичность. Я как психолог, я критичен к тому, что я делаю, как я делаю, что я говорю. Как преподаватель, я тоже себя все время критикую, я проверяю себя.

Это обязательная функция взрослого человека. Застилаю постель, готовлю суп или там стрижу газон, везде моя есть критичность, я все время проверяю, как у меня что получается, как что-то выходит. Это нормально?

И когда эта критичность не просто теряется где-то, как некоторые шелуха, орех съели, а шелуху выбросили. Нет. Критичность не просто сопровождает, а она превращается в опыт.

А опыт – это иногда единственный результат моей деятельности. Кажется, что деятельность достигает какого-то результата. Например, если я косил траву, то результатом будут ровные лужаки.

Если я колочу дрова, это будут дрова. Если я писал какое-то сочинение, то это будет текст, на сколько там страничек. Есть виды деятельности, их очень много у нас, я бы сказал, даже больше, у которых никакого результата нет.

Например, внимательно следить за чайником. Правда, чайники сейчас автоматические, но представим себе, что у нас чайник без датчика температуры или давления. Или, например, внимательно следить за дорогой.

Какой результат у того, что водитель внимательно следит за дорогой? Никакого. Кроме того, что он просто доехал благополучно, ничего с ним не случилось.

Так вот, очень много у нас видов деятельности, которые никакого не имеют результата, кроме одного опыта. И условием получения опыта является критичность. А иначе не получится ничего.

Если мы критично к себе не отнесемся, мы не получим опыт. То есть, это процедура получения опыта. Но и следующая процедура тоже очень важна.

Технология закрепления опыта – это благодарность. Критичность и благодарность. Вот ее есть.

Благодарность – здесь такое технологическое даже понятие. Благодарность себе, совершившему эту деятельность. Благодарность Богу.

Благодарность учителю. Благодарность начальнику, подчиненным. Все, кто участвовали в этой деятельности.

Все, кто так или иначе был зрителем, участником, соучастником и так далее. Вот сейчас я веду беседу с вами. Я благодарен всем вам, что вы участники.

Вы слушаете, вы задаете вопросы, а я на них отвечаю. И мы с вами обмениваемся каким-то мнением. Поэтому результат всего того, что мы делаем здесь, мы не просто говорим.

Мы еще и благодарны друг другу. Я благодарен вам, вы мне. И это нас наполняет опытом и результатом.

Еще о чем сегодня... Сейчас я перейду к вопросам. Еще о чем сегодня очень важно, мне кажется, было поговорить, это связано тоже с ошибками.

Это о самооценке. Потому что вслед за критичностью очень часто у нас включаются как просто слипшиеся два механизма, а они очень разные, кстати, но они слипшиеся. Когда я завершаю работу над ошибкой или работу над удачей, над успехом, я очень часто оцениваю себя.

Я ставлю себе оценку. Я хорошо доехал до дачи. Я молодец.

Требуется ли эта работа? Необходимо ли обязательно поставить себе оценку или другому человеку? Но когда ребенок, это другое дело, не будем сейчас касаться детей.

Воспитание это когда-нибудь еще успеет. Нужно ли оценивать себя всякий раз, когда мы получили опыт работы над ошибками, работы над успехом? Нет.

Оценка далеко не всегда важна. Но она давно, с очень раннего возраста, еще гораздо раньше, чем мы успели научиться работать над ошибками, мы научились получать оценки и оценивать себя. И этот навык называется самооценивание или самооценка.

Самооценка настолько глубоко въелась в нашу душу, что мы постоянно кладем, так сказать, дрова на алтарь самооценки, непрерывно ее себя оцениваем. Нужно ли это? Далекое не всегда.

Иногда нужно. Самооценка нужна тогда, когда мы проверяем в результате своей критичности, проверяем насколько адекватны наши ожидания в отношениях, в совместной деятельности, насколько адекватно то, что я сделал, насколько я внятно сказал, насколько я был понят, насколько точно вы поняли мои сигналы, которые я там показываю вам как-то, если мы не слышим друг друга. Например, настройки там очень важны, вот эти, не будем по мобильному телефону связываться, а нужны просто сигналы, которые показывают руками рабочие, крановщики, водители и так далее.

Так что нам нужна самооценка, но и опять, как в случае с критичностью, самооценка очень часто становится некоторой самоцелью, то есть цель не для того, чтобы деятельность совершить, а цель в том, чтобы свою самооценку усилить, поднять, как мы говорим, пережить ее высокие значения. Это ложная цель, ложная, потому что самооценка всегда относительное понятие, всегда относительное, и в этой относительности нет никакой правды. Ну, сегодня я сделал это чуточку лучше, чем вчера, быстрее доехал, на 10 минут быстрее доехал, это важно.

Ну, иногда, может быть, и важно, если я успел на деловое свидание или я к началу матча включил телевизор вовремя. Может быть, но, как правило, все-таки вот эти вот стремления усилить свою самооценку, оно поглощает весь интерес самой деятельности, он поглощает для меня сам опыт, и опыта нет, кроме оценки, потому что оценка меняется. День от дня самооценка может быть выше, может быть ниже.

А вот другой механизм, который очень ценен, это самоутверждение. Я перехожу к этому вопросу, потому что вы спрашивали. Самоутверждение это вообще не в эту тему, это отдельная тема про личности.

Вот в лекциях, которые здесь в институте, вот как раз на дистанционном образовании, это курс лекций по личности, он есть, и об этом есть целые лекции про самоутверждение. Но я хочу сейчас сказать несколько слов про самоутверждение, потому что оно имеет значение для зрелости, для опыта и для того, чтобы это было важным для критичности. Самоутверждение это процесс, процесс становления личности человека, который приводит его к более-менее зрелому состоянию.

Более-менее, потому что личность очень часто бывает в чем-то зрелой, в чем-то незрелой. Насколько-то более зрелой, насколько-то менее зрелой. Так часто бывает, поэтому тут нельзя сказать 100 процентов или там.

Я говорю более-менее зрелому человеку. Итак, самоутверждение это процесс движения личности к зрелости. Давайте разберем его по складам, так сказать, по шагам.

Первое, на что самоутверждение опирается, на признание простого экзистенциального акта, но очень важного, я есть. Потому что, если утверждать, то утверждать кого? Утверждать себя.

Для того, чтобы утверждать себя, я должен быть убежден, что я есть. Ибо, если я скажу себе когда-нибудь, а я вообще не уверен, есть ли я, или там, я скажу в разговоре с вами, вот я знаю, что вы сейчас на меня смотрите, но

это вы смотрите на меня, а я-то могу при этом не быть. Вы просто видите мой некий образ, а я не убежден, что я есть.

Я не убежден, что я есть в этом мире, что этот мир замечает меня, что в этом мире есть следы моего пребывания. Я вот говорю, а может быть это просто колебания воздуха и больше ничего. Так что, для того, чтобы утвердиться в себе, я должен четко быть уверенным, что я есть.

Второй шаг, я должен ответить себе на вопрос, кто я. Как бы я не ответил на этом шаге, причем этот ответ может меняться от времени, от моего возраста, от моих успехов и так далее. Но так или иначе, какой-то ответ, пусть предварительный, пусть промежуточный, но ответ я хочу получить, кто я.

Я человек, я мужчина, я Андрей, я и так далее. Как вы себя определите, кто я. Следующий шаг, какой я.

Я должен понять, какие у меня есть качества, какие особенности, что сюда входит, моя идентичность, моя принадлежность и так далее. Тут много. Причем ответ на этот вопрос, он разворачивается в течение жизни в несколько прелимфотливых, в несколько стадий.

И каждый раз на новом уровне я отвечаю на этот вопрос, может быть, по-другому. Вообще говоря, на все эти вопросы по-другому. Но я задаю вопрос, какой я.

Следующий вопрос или группа вопросов даже я бы сказал, что я могу и что я должен делать. Это вопрос не о том, что мне предстоит, какие виды деятельности, а о моем предназначении в этом мире, в самом широком смысле слова. Что я могу, познавать мир, я могу познавать себя или не могу.

Я могу любить или не могу, я могу верить или не могу. Я могу говорить, я могу слушать вас, я могу веровать и так далее. И что я должен.

Должен ли я работать или я должен просто-напросто жить и не думать ни о чем. Кстати говоря, вопрос очень непростой. очень часто я встречаюсь с вопросами, особенно среди либо молодых людей, либо как раз пенсионеров, молодые люди говорят, зачем вообще чего-то делать, зачем, когда можно просто так прожить, ну худо-бедно, но можно прожить, можно ничего не делать.

Ответ на этот вопрос нет. И очень часто пожилые люди уже на склоне лет говорят, а я не уверен, что надо было все это делать, я все это делал автоматически, говорили, надо делать, я делал, говорили, это делал, я делал, но я не знаю, нужно было все это, может не надо было все это делать, ведь я смотрю, что результат один и тот же, вот я делающий, сделавший, а вот рядом со мной на кровати лежит старичок, а он ничего не делал, и мы с ним одинаково сейчас лежим рядом, соседы по палате, я, который делал всю жизнь и тяжело-тяжко работал и страдал, и он, который ничего не делал и не страдал, а мы с ним лежим рядом, одинаково больны, в одинаковом возрасте и пришли к одинаковому почти результату.

Так что ответ на этот вопрос, он отнюдь не лежит на поверхности, его еще нужно выстрадать. И далее два вопроса, связанные собой. Это мои границы, потому что самоутверждение, это означает нарисовать как бы пределы меня, где я окончаюсь, где начинается мир, где начинается другой.

Для того, чтобы понять, где начинается другой, я должен прежде всего ответить на вопрос, а где начинаюсь я, где я начинаюсь, где заканчиваюсь, где мои границы, мои границы моего восприятия, границы моих возможностей, границы моих желаний или нежеланий. Это все очень такая непростая вещь, но я должен эти границы свои познать, и я должен их сам их выстроить. Более того, в границе, я включаю еще один вид, очень важный, познание, я должен в границах выстроить режим контакта с другими людьми.

Я могу выходить за пределы своей границы, я могу принимать извне в свои границы другого. Значит, у меня есть окна, у меня есть двери. К двери и окна закрываются, открываются.

Я должен продумать режим. Например, я говорю своим партнерам, да, вот мы будем встречаться, но только давайте руками мы не будем, так сказать, здороваться. Будем на расстоянии.

Я ближе так не могу. Это зависит от страны, это зависит от национальности. Англичане здороваются на расстоянии, а американцы любят обниматься, а русские еще и целуются.

Так что у всех по-разному, но это все говорит как раз о границах. Или, например, пожалуйста, не звоните мне после девяти вечера, я не могу отвечать на звонки так поздно. Или наоборот, не звоните мне в восемь часов утра, звоните мне после половины десятого.

Вот это граница. Человек говорит, например, что я не могу задержаться на работе после шести тридцати. И это его граница.

Или, например, я разговариваю со служащим, с чиновником в каком-то министерстве, ему звонит на мобильный кто-то из семьи, он говорит, извини, у меня сейчас работа, я не могу. Это тоже про границы. Так что граница имеет очень много разных измерений и функций.

И это, вообще-то говоря, большая работа. Это нужно сделать и проверить. Ну и последнее, чтоб самоутверждение.

Уже после того, как я границы обозначил, двери и окна назначил, мне нужно вступить в контакт с другим человеком. Как мы это часто иногда называем, коридор общения. Создать этот коридор общения.

Как он должен быть выстроен? С моей стороны. То есть обуславленное общение.

Как я могу говорить? Я сначала должен с тобой познакомиться. Я сначала должен спросить, как тебя зовут.

Вот сейчас, скажем, переписки, интернет-переписки, довольно-таки сложный вопрос. Иногда вопрос задают без имени и не представляясь. Просто сразу вопрос.

Иногда здравствуйте, добрый день и дальше вопрос. А иногда там целое письмо. А иногда сухо.

Сколько стоит? Вот это все тоже про коридор общения. Как я настроен?

Как настроен другой? Как можно общаться здесь? Как можно общаться там?

Уверяю вас, что для очень многих взрослых людей, успешных с точки зрения деятельности, коридор общения неотлажен и представляет собой зону тревоги невысочайшую. Есть люди, которые не умеют звонить по телефону незнакомому людям. Например, позвонить в МФЦ и спросить, когда работает тот или иной отдел или какие бумаги требуются для подачи заявления.

Не могут. Им очень страшно. Тревога зашкаливает аж до тошноты и кружения головы.

Вот этот самый коридор общения не готов. Человек не готов к общению. Он не готов представить себе мир.

Что такое процесс самоутверждения? Это я отвечаю на вопрос, который мне был заранее поставлен. И тем самым я на сегодня тему нашу подытоживаю, завершаю и перехожу к вашим вопросам.

Если кто хочет, усну, пожалуйста, пока я читаю вопрос. Можете уснуть. В чем отличие нормальной критики критического отношения к ситуации и к себе от самоедства?

Как определить самоедство и как с ним справляться? Думаю, что я ответил на этот вопрос. Вопрос в том, что критик должен относиться к себе с любовью.

Это такое общее слово, любовью. Быть на своей стороне. То есть критиковать, не стремясь унижить, не со злобной харей, а с улыбкой и с принятием.

И тогда это не будет самоедство. Это тогда будет критика как рабочий орган взрослого поведения. Нет генетически закрепленных программ поведения?

Нет. У человека нет. Вы представляете себе младенца, у которого есть хоть одна программа поведения?

Ольга, отвечайте.

[Говорящий 2]

Здравствуйте. Я думаю, что все-таки у нас есть некая такая... Но мы же, блин, люди...

[Говорящий 1]

Только, пожалуйста, без выражения. Прошу прощения.

[Говорящий 2]

Генетику никто не отменял?

[Говорящий 1]

Скажите, какое генетически закрепленное программа поведения?

[Говорящий 2]

Ну, хотя бы, знаете, эту программу размножения. Не тот человек и ничего.

[Говорящий 1]

Инстинкт материнства, например. Это инстинкт материнства. Если бы инстинкт материнства, Ольга, был, то женщина никогда бы не могла убить своего ребенка.

Она никогда бы не могла его отдать. Многие уже.

[Говорящий 2]

Но ни одна женщина реально не убьет своего ребенка, будучи, так сказать, в условиях поддержки.

[Говорящий 1]

Извините, Ольга, инстинкт... Никакая поддержка не нуждается. Инстинкт – это программа, которая не обсуждается.

[Говорящий 5]

Это не программа.

[Говорящий 1]

Кстати говоря, материнству надо учиться. Вот опыт воспитанников интерната, я рассказывал о нем многократно, что я служил в интернате 13 лет. Воспитанники интерната не знают, что делать с собой, со своим организмом.

Девочки не знают, что такое материнство. Кино-то они видели, книжки читали некоторые, но они не знают, что такое материнство. Например, у нее молоко из майки пятнами расходуется, а она не знает, что ребенка надо приложить к груди.

Нет никакого у нее инстинкта. Нету. Пока ее мать не научится или патронажная сестра?

[Говорящий 2]

Ну да. Эту историю у американцев тоже знаете. У мамочки маленькая, молодой ребенок умирает от голода, потому что она не знает, как приложить к груди.

Вот это есть в республике, там целая программа в Америке есть.

[Говорящий 1]

Значит, нету никакого инстинкта у человека ни одного.

[Говорящий 2]

Нет, но возложение инстинктов, наверное, есть. Это же не рефлекс. Слушайте, ну и рефлекс это.

Рефлексы есть, а инстинктов нету. Ну а как-то рефлекс-то на уровне продолжения рода.

[Говорящий 1]

Тоже нету. Тоже нету. Сексуальное поведение – это наученное поведение.

Люди, воспитанные в детских домах, слепы-глухо-немые. Дети в интернате, они не знают, что с этим делать.

[Говорящий 2]

Сейчас бросаете гранату в целую науку. Какую науку? Прямо вот инстинкты, ну как бы давно мне об этом.

[Говорящий 1]

Нет, извините, я психолог, я за это отвечаю.

[Говорящий 2]

Это моя наука. Инстинкты, что это? Сложное поведение, генетически закрепленное и так далее.

[Говорящий 1]

Нет у человека генетически закрепленного поведения. Не существует. Сейчас думаю, а как же инстинкты?

Нет. Если вы приведете пример в такую программу, очень хорошо. Только, пожалуйста, напишите, хорошо?

Не здесь, а напишите, а я пойду дальше по вопросам. А то времени не хватит, простите. Является ли гордыней острая реакция на критику?

Нет, не является. Боль от критики и гордыня одно и то же? Нет, конечно, разные вещи.

Боль от критики тогда боль, когда эта критика унижает. Когда это критика без любви. Все, что без любви, все подчиняет боль.

Чем отличается помощь ближнего от и спасательства? Помощь всегда отвечает на конкретный запрос. Помощь в чем-то конкретном.

А спасательство – это спасение вообще всего человека или всей его судьбы, или всей чего-нибудь такого. Это все равно как любить людей, особенно всех. Спасательство – это из этой роли.

Заповедь Бога о помощи ближнему. Ну, конечно, помогайте ближнему. Притча «Милосердный самарянин, который помог избитому дороге».

Так вот, милосердный самарянин, он сделал то, что нужно было сделать в этой ситуации. Он никого не спасал. Он подобрал, поднял, довез, обмыл, перевязал, денег дал и уехал.

Все, он по своим делам уехал. Он не сидел с этим побитым и не ждал, когда тут наконец повеселеет отчество. Почему другие не помогли пострадавшему?

Потому что они считали, что у них есть важные дела, в том числе и помолиться Богу. Как понять, что действительно нужно помочь, а не заниматься спасательством окружающих? Общих ответов нет.

Это по ситуации. Смотрите внимательно, в чем нуждается человек. И тогда вы поймете, что нужно делать в данной ситуации.

Будьте внимательны к человеку. Вот в конкретной ситуации. Потому что если вы вообще хотите спасать всех, то вы будете, так сказать, посмешищем.

А если вы поможете человеку в конкретной ситуации, вот он просит у вас 10 копеек. Дайте только 10 копеек. Не надо ничего большего.

Если можете, конечно. И все. Но не надо спасать его.

Как правильно расставить приоритеты? Для этого, во-первых, у нас есть ценности. У нас с вами христианские ценности.

Они помогают нам расставить приоритеты. Затем есть здравый смысл. И ценности семейно-родовые.

Мы на основании их расставляем приоритеты. Они связаны с нашими ценностями. Они связаны с культурой нашей, с нашими социокультурными и семейно-родовой совестью.

Какая может быть самооценка и самооценность в созависимых отношениях? Конечно, самооценка в созависимости связанная. Но все-таки она там все равно работает.

Но, как правило, она неадекватная. Вот в этом ее особенность. А самооценка в созависимых отношениях всегда очень с трудом прослеживается.

Знаете, как это больной врач говорит? Пульс еле прослеживается, еле нащупывается. Вот так и тут.

В созависимых отношениях самооценность еле нащупывается. В церковном приходе, где я долго была, поняла, что выстраивается созависимое отношение со священником. Опора только на него и благословение.

Такое есть во многих приходах. Да, есть. Это считается христианским добродетелем?

Нет, не считается. Это манипуляция. Как не путать эти понятия добродетелей с созависимыми?

Созависимость – это отсутствие самооценности. Нет. Созависимость – это созависимые отношения.

Это сложная такая система. Но да, она в том числе на отсутствие ощущения ценности себя самого. Как не путать понятия?

Понимаете, когда спутанное отношение, когда настоятель в приходе манипулирует сотрудниками своими, чтобы достичь цели минимальными средствами, когда у него задача использовать прихожан для того, чтобы что-нибудь строить, создавать или служить чему-то, тогда там добродетели будут перепутаны. Но если священник занят главным своим делом, пасторским, вести людей к спасению, тогда ему легче. Тогда он будет думать о добродетеле, а не о созависимости, которую он будет пользоваться и манипулировать.

Где граница между достоинством и высокомерием? Ну, очень просто. Если я чувствую свое достоинство, мне не нужно его ни показывать, ни утверждать, ни искать в глазах другого.

Если же я в своем достоинстве совсем не уверен, его в себе не чувствую, я все время буду заменять его высокомерием и делать вид. Воскомерие – это

тот, кто делает вид, что у него есть достоинство. На паре жизненных примеров.

Ну, у меня есть такой пример. Но я уже его много раз рассказывал и уже, наверное, вам надоело про великого князя. Недавно я слышал очень хороший пример одного писателя, выступления у телевизора.

Я слушал его ролики на Ютубе. И ему спрашивают, ну а как же вы там не ответили, этому не ответили? Он очень хорошо сказал, что...

Знаете, ну вообще-то говоря, я отвечал, но я этому не ответил, ну а и что? Ну он там меня назвал там собакой какой-то бешеной, ну и что? Ну что, от меня убудет?

Ну нет, не убудет, ну ничего, поэтому зачем я ему буду отвечать? Вот понимаете, если у человека есть достоинство, он не всегда будет отвечать на обвинения, унижения, критику. Будет, конечно, ну потому что это дух, как бы наш социальный дух.

Но далеко не всегда. И в общем говоря, не всегда это хочется делать. Ну оскорбили, ну обвинили, ну там чего-то там такое написали, высказали, ну всякое бывает в жизни.

Насколько возможно самоутверждение не совсем достойными действиями? Не помогает. Недостойные действия утверждений личности не приносят.

Например, как Исаак, вступив в сговор с Ребеккой, ловко перевели благословение Исаава на Исаак. И Иаков, Алексей, Иаков вступил в сговор со своей матерью, а Исаак не обманывал. Это Исаака обманули.

А Исаав отдал свое благословение. Да, это была интрига, да, это был сговор. И, конечно, достоинство, первородство, которое Иаков, можно сказать, выкрал у Исаава с помощью обмана отца, это, конечно, не то первородство и не то достоинство и благословение, которое он мог бы получить у Исаака честным путем.

И во всей Библии печать этого обмана лежит. Мы читаем и слышим в тексте Библии, что это все-таки обманное благословение. И сокрушение Исаака, слепого Исаака о том, что он допустил такую ошибку, мы тоже читаем в этом тексте, несомненно.

Кстати говоря, Иаков действительно был не очень убежден в себе. Его самоутверждение было поколеблено. Во-первых, потому что он все время был слабее Исаава.

Отец любил Исаава больше. Исаав был мужественный, сильный, brutальный, ловкий охотник. А Иаков был любимчик матери.

Иаков все время боялся брата. Помните, как он возвращался, когда на встречу с братом, он выставил женщину перед себе, только чтобы ему не досталось от Исаава по голове. Причем при этом он обнаруживает удивительную стойкость, терпеливость и смирение.

Как он Лавану служил, это же ведь фантастически. И через всю жизнь пронес любовь к своей супруге. А вторую жену не так он любил Лию, как Рахиль, любимую свою.

Так что да, он был человеком не совсем как вы пишете с чувством достоинства своего внутреннего. Он все время в нем колебался. Даже та его встреча с ночным ангелом, это колебания.

И ангел поражает ему ногу. Он хромот с той поры. Это его колебания.

А как он потом с Иосифом? Он тоже колебался. То ли Иосиф, то ли нет, то ли как, то ли он.

Ну, в общем, много в его жизни было чего. Но он все это прошел, между прочим. В чем разница между конструктивной и неконструктивной критикой?

Неконструктивная критика – это критика человека как такового. Не поступка, не навыка. А конструктивная критика всегда обращена к конкретной функции, к задаче, которая была ошибочно, неправильно исполнена.

То есть неконструктивная критика направлена на унижение достоинства человека. Вообще на унижение его и на обличение, на осуждение. Где граница, мера, когда человек, не замечающий ошибок, уже запутался и нуждается в направлении?

Взрослый человек, даже если он запутался и нуждается в направлении, он может вам об этом не сказать. И поэтому у вас не появляется право ему руководить. Но если он просит вам помочь – помогите.

А если не просит помогать – не надо. Самокритика, здоровые и самобичевания. Самобичевание – это унижение себя, нежелание себя добра.

Еще раз различие. Критик с любовью к себе – все очень просто. Сравнение себя с другими – да, вот об этом я не сказал.

Функция самооценки очень часто основана на оценивании, на сравнении себя с другими. Пустое, не помогает. Она служит только унижению, осуждению себя.

Потому что мы все разные. Нам всем дали разное качество. Вот я вам говорил, само утверждение – это очень важно, чтобы ответить на вопрос, какой я.

Так вот, отвечая на вопрос, какой я, я отвечаю на вопрос, какой я, а не какой другой. И когда я думаю о другой, вот он другой, он такой. И на этом точка.

Дальше я не иду. То есть я не начинаю сравнивать себя с другим, потому что он такой, а я такой. Мы разные.

И что толку сравнивать белое с пушистым? И так далее. Да, я уникален.

Не такой, как все. А где золотая середина? Уникальность – это и есть золотая середина.

Золотое сечение, можно сказать. А удача и успех – одно и то же. Ну, я сегодня не различал эти понятия.

Да, наверное, можно увидеть разницу, но это сегодня не была у нас задача. Я рассматривал удачу как противоположность ошибке. Ошибка и не ошибка.

Ну, вот удача, успешность. Лучше сказать успешность, чем ошибка. Чем удача.

Можно ли учить детей говорить им по поводу ошибки ничего страшного? Но ведь это же приск такая. Я не думаю, что это фраза выражает что-то реальное.

Мы так говорим. Ну, ничего страшного. Не переживай.

Понимаете, когда мы с детьми работаем, тут должно быть все очень четко продумано. Все-таки педагогика – это искусство и даже наука. Поэтому все зависит от того, в какой вы ситуации.

Если вы учитель и учите детей чистописанию или алгебре или чему-нибудь, то ничего страшного. Это не ответ учителя. Учитель – это не мама, которая утешает ребенка.

Учитель должен дать конкретную оценку. В этом и функция. Но искусство педагога заключается в том, чтобы сказать настоящую правду, сказать ученику об ошибке, но сказать это так, чтобы ученик точно понял – учитель на его стороне.

С точки зрения родителя, отец Андрей? С точки зрения родителя тут функция разделяется. Мама утешает, папа учит.

Это хорошая ситуация. Потому что если мама одновременно и учит, и утешает, то у нее что-нибудь одно получается не так. Она либо учит, то есть говорит – да, ничего страшного.

И ребенок думает – а тогда зачем учиться, если ничего страшного? Я неправильно решил алгебраическую задачу. А мама говорит – да, ничего страшного.

И что, не решать задачу вообще? Но мама сказала, чтобы меня утешить, потому что у мамы такая забота. Мамин забота – утешить ребенка – прежде всего эмоциональная забота.

И в этом смысле мама есть. Мама – она выполняет свою функцию. А если она не будет утешать, она будет строго говорить – нет, ты очень плохо сделал задачу, ты ошибся, давай переделывай, это ужасно, это плохо.

Ну тогда ребенку где искать утешение? Кто-то должен его утешать. Кто-то ему мамой должен.

Как Карлсон говорит – малыш, будешь мне родной матери? Вот нужна родная мать, понимаете? Вот Карлсон нужна была родная мать.

Вот кто-то должен быть человеку родной матери. Лучше, чтобы это была мать. А учить будет кто-нибудь другой.

Я так думаю.

[Говорящий 2]

Ну я тоже скажу как мать.

[Говорящий 1]

Так.

[Говорящий 2]

Меня очень заинтересовал этот вопрос про меня, если не страшно, когда ошибку совершил. Вообще все-все про ошибку сегодня меня. Я думала, как банально вместе с тем, я думала, как это здорово, что мы говорим об ошибках.

Вот я мама такая вот, мама четырех детей, мама такая одинокая. Папа там в Москве, а я в Варшаве. И вот эта история как бы материнской этой функции обнять, прижать и так далее.

И в то же время выполнить функцию отца такую, знаете, когда вот это не страшно, а становится страшным. Не знаю, как это иначе сказать. Я вот читала, прочла вопрос и подумала, на самом деле, вот ты ошибся, это не страшно, это что называется, как произнести.

На самом деле совершить ошибку действительно, как вы сегодня, отец Андрей, говорили, мы 999 раз ошибаемся и только тысячный раз у нас может быть удачным. Ну, как бы ошибки это путь к нашим успехам. Поэтому ошибся, это не страшно.

Вопрос как сказать, вот легкомысленно отмокнувшись от ребенка типа ошибся, ну и пускай там это случилось. Либо ошибся, дитя мое, ошибка это путь к твоему успеху, давай разберемся. В чем ошибка?

Ты еще, так сказать, рыбу не поймал, давай-ка пойдем, почему ты ее не поймал. То ли пруд не тот, то ли удочка не та, то ли прикормка не та, а давай-ка, дитя мое, разберемся в этом.

[Говорящий 4]

Бульга, а кто сегодня про удачу говорил? Знаете, я вам так скажу. Это как раз про рыбалку.

Это была ваша идея.

[Говорящий 1]

Простите, я должен еще ответить на вторую половину этого вопроса. Не приведет ли это к легкомысленному отношению к своим ошибкам? Ольга ответила, я согласен полностью, что да, может.

Но главное функция контроля, она либо у папы, либо у мамы. Лучше, чтобы она была у папы, а у мам была функция утешения. Когда это все в одном, то это довольно-таки ребенка путает, он не получает полноты.

А если это учитель, нет, там мамочки нет. Вот очень важно, что учитель на стороне ребенка всегда. Некоторые материнские функции учитель допускает, конечно, тем более, если это маленькая школа.

Но учитель есть учитель. Он ведет, а утешать дома будет мама. Поэтому я всегда против, когда говорят, что школе нужно, чтобы было не только учитель, но и воспитатель.

Нет. Учитель это учитель, но не воспитатель. Воспитатель дома остался.

Следующий вопрос, Оля, ваш. Некоторые просто не готовы быть... Что это такое?

Объясните свой вопрос.

[Говорящий 2]

Плохое слово, да. Вы меня все время ругаете за то, что я использую такие слова. А как, знаете, иначе объяснить?

Что ваш вопрос имеет в виду? Я очень стараюсь не использовать слова. Действительно, иногда есть такая история.

Я вот тут написала... Подождите, а где мой вопрос, отец Андрей? Прочтите, пожалуйста, то, что я написала.

[Говорящий 1]

Некоторые просто не готовы быть сволочью. Поэтому есть тревога. Я не понял, это о чем?

[Говорящий 2]

Сейчас, подождите, я сейчас вспомню.

[Говорящий 1]

Хорошо. Тут есть другой вопрос. В группе пришел.

Тяжело относиться к своим ошибкам с любовью, когда в детстве было постоянно противоположное отношение со стороны взрослых. Алина. Алина.

Понимаете, в чем дело? Вы ребенком были давно. С той поры вы давно живете взрослым человеком.

Почему до сих пор вы свои действия взрослого, взрослой женщины оправдываете тем, что было в детстве? Сколько раз вы уже могли перестроиться, переделать свое отношение к себе по-взрослому? Но нельзя же все время оправдывать себя.

Вот в детстве у меня было вот так. Я понимаю, да, многое чего может быть в детстве не так. Я сам, чего принес в свою жизнь из детства, много всяких несуразностей.

Но это не оправдывает. Давно пора как бы перестроиться. Но мы взрослые же люди.

Это что-нибудь-то значит? Чего же мы все время на свое детство киваем? Я понимаю, что психологи убедили.

Но пора переходить к рациональности. Нас воспитывали так, что уникальность может перерасти в гордость. Да.

Есть много не только в нашей семье. Есть очень много в общественной морали и в христианской морали. Есть очень много стереотипов, от которых нам, взрослым людям, надо избавляться.

Мы, взрослые люди, мы должны критично отнестись к любым подобным стереотипам. Гордость – это гордость. Уникальность – это уникальность.

Одно с другим связано может быть. Но это разные функции. Сравнение было воспитательным приемом.

Ну, конечно. Так, а вообще вся педагогика такая, ну, я бы сказал, педагогика, основанная на праздниках XVII века, она построена на воспитательных приемах, то есть на манипулировании, к сожалению. Ничего хорошего в ее адресе сказать не могу.

Как сейчас быть уникальным и не превозноситься? Зачем превозноситься-то? Уникальность – это уникальность.

Превозноситься для этого не надо. Уметь уважение к конец жизни. Если вы свою уникальность уважаете, то тем самым вы будете сразу автоматически уважать уникальность другого человека.

А вот если вы сомневаетесь в своей уникальности, тогда вы и другого уважать не будете, потому что вы в своей не уверены. Человек, не знающий на ощупь, что такое уникальность, не найдя ей места в своей душе, а не справляясь с этой функцией, он не знает, как с ней справляется другой человек. Пока своя уникальность не в убеждении, не может быть веры, что другой человек также уникален, как я.

Сначала я, потом другой. Вот в личности вот так. В другом оно не бывает.

У взрослого человека. В детстве там все по-другому. Там связка ребенка.

Хорошо. Какие-то еще вопросы есть? Кто-то может?

[Говорящий 3]

Да, у меня есть вопрос.

[Говорящий 1]

Сейчас минуту тут вот. Люди уважения к другому иногда расценивают как унижение. Ну, стереотипов много.

Ну, что делать? Да, он расценивает. Ну, это ведь как?

Понимаете, на каждый роток не накинешь платок. Но он так считает. Ну и что?

Ну, они так расценивают. Что им могут с этим сделать? Чего?

Да, Елена?

[Говорящий 3]

Не раз попадалась фраза, что на греческом языке слово грех это синоним слова ошибки. Это правильное отношение к греху? Такое некое обесценивание греха, если можно так выразиться?

[Говорящий 1]

Ну, только это ошибка такого как бы немножко духовного понимания. Ошибка как неверный поступок. Да, конечно.

[Говорящий 3]

Это просто снижает градус восприятия. Вот чувство вины мне кажется уменьшается.

[Говорящий 1]

Конечно, конечно. Но надо иметь в виду, что в греческом языке есть много слов, которые передают нам смысл того, что греха это и страсть, это и порог и много таких еще. У нас тоже их много, но в греческом это тоже так много, поэтому ничего страшного, что грех обесценивается, зато там добавляются другие другие слова в достаточной степени, так что немало.

Но да, ошибка, амортизация.

[Говорящий 4]

Спасибо.

[Говорящий 1]

Но о грехах я сегодня почти не говорил. Хотя даже есть статья у нас с Ольгой Михайловной в журнале «Консультативная психология», которую Василюк редактировал. Там есть статья о грехе и покаянии.

А, «Чувства вины и греха». Она есть в интернете, она есть у нас на сайте в институте, так что можно ее почитать, там вполне так неплохо все записано. Рекомендую.

Ну, если нету, то тогда мы завершим. У нас следующая тема, Елена, какая?

[Говорящий 3]

Следующая тема пугающая. Биоэтика, эвтаназия, смена пола. Одно другого краша.

[Говорящий 1]

Да, одно другого краша. Тем более, что недавно были приняты законы, я не помню, только везде в Европе, или это только касается Испании и Португалии, которые разрешили эвтаназию. Там есть два вида эвтаназии.

Но по факту ее используют уже во многих... Ну, то есть много случаев уже кто-то сидит в тюрьме за эвтаназию, а кто-то теперь будет на этом деньги зарабатывать. Так что поговорим об этом замечательном...

об этой замечательной стороне жизни человека в следующий раз. Через неделю, во вторник. Я вас всех приглашаю говорить про биоэтику.

Надеюсь, Елена, что картинка будет не очень страшна.

[Говорящий 3]

Очень трудно, кстати, было выбрать. Но, кажется, получилось.

[Говорящий 1]

Спасибо.

[Говорящий 2]

Можно я расскажу про будущую тему?

[Говорящий 1]

Да.

[Говорящий 2]

Поскольку я реально пережила историю, ситуацию, когда мне пришлось давать согласие на то, чтобы моего ребенка отключили от системы жизнеобеспечения, то на самом деле эта тема такая... как бы это сказать... Она не то чтобы страшная или не страшная.

Если ты верующий человек и воспринимаешь смерть как не окончание жизни, а переход как путь, что ли. Если я христианка, то у меня есть некое продолжение жизни. Я недавно даже об этом думала.

Я сама больна сейчас очень серьезно. Я даже думала и даже разговаривала со своими детьми на эту тему об автоназии. Мне кажется, в определенных моментах это такой акт любви, что ли.

Но это должна быть любовь настоящая. Именно любовь. Я даже писала в нашем чате, прям настаивала, а давайте про любовь поговорим.

[Говорящий 1]

Поговорим обязательно. Спасибо, Ольга, за вопрос. Спасибо.

Мы включили его в нашу тему. Так что июль, и август у нас потрясающие темы. Я думаю, что Елена скоро опубликует весь список.

Там про любовь есть обязательно. Это одна из основополагающих тем. Будем говорить.

Спасибо. Будьте здоровы. Берегите себя.