

Если ребенка окружает атмосфера любви, принятия и безопасности, то формируется позитивная базовая экзистенциальная позиция человека – Я+ Ты+, ребенок приобретает прочное основание для положительной самооценки и позитивного, дружелюбного отношения к окружающим.

В силу различных обстоятельств: непринятие, отталкивание, пренебрежение, равнодушие со стороны родителей и т.д. (см. Главу II, «Отвержение и само-отвержение») у ребенка может сложиться ложное представление о самом себе и о внешнем мире, что приводит к возникновению других неестественных, нездоровых внутренних установок.

### **Конструктивная позиция Я+Ты+**

*Я с самого раннего детства чувствовала, что безгранично любима. Родители очень любили нас и друг друга. Я росла в атмосфере заботы и взаимопонимания и до сих пор ощущаю поддержку своей семьи и уверена: что бы со мной ни случилось, они будут рядом и всегда помогут. С детских лет мне рассказывали о Боге, родители молились и рассказывали Ему обо всем важном, что происходило в семье. Я позже поняла, что отношения с Богом – самое важное в жизни, и теперь не могу представить, как можно жить и не помнить о Нем, не обращаться к Нему каждый день. Он очень любит всех людей и заботится о нас.*

*Лидия*

Если ядро системы убеждений составляет конструктивная жизненная позиция, человек убежден в ценности своей личности, уверен, что он достоин того, чтобы его любили и принимали. Он любит своих родителей, знает, что они — хорошие, добрые, честные люди, которым можно доверять. Подобное отношение распространяется и на других людей.

Человек живет в гармонии с внешним миром, для него характерны продуктивное сотрудничество, позитивные отношения с людьми, принятие, умение дружить, психологическая адаптированность и успешность. Он способен давать и принимать любовь, не боится сближаться с людьми, свободен от чрезмерной зависимости от мнения и оценок окружающих, спокойно принимает критику, самокритичен, открыт к

любым изменениям.

Он понимает себя, свои чувства, свободно может выражать, осознавать и говорить о своих чувствах, переживаниях. Радуетя чужим успехам и достижениям, способен поддержать других, искренне говорит о позитивных чертах людям, положительно оценивает будущее.

Человек с экзистенциальной позицией Я+Ты+ также может высказать справедливые критические замечания, и готов сказать «нет», если это необходимо; не боится отстаивать свое мнение, даже если окружающие с ним не согласны; отличается независимостью и твердостью позиции, если уверен в своей правоте. Однако если он обнаруживает ошибочность своего мнения, то свободно признает свою неправоту и изменяет собственную точку зрения. Ему свойственно трезвое оценивание реальности событий и готовность к позитивному поиску решений возникающих жизненных проблем, способность принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность, учитывая советы и пожелания окружающих.

Такой человек верен своим нравственным идеалам и ценностям. Он постоянно развивается, занимается самопознанием, выбирает подходящие для него методы внутреннего личностного роста и работает над собой.

### **Депрессивная позиция Я- Ты+**

Депрессивная жизненная позиция доминирует у человека в его системе убеждений после пережитого опыта отвержения со стороны близких людей, родителей. Он принимает решение, что с ним что-то не так, «Я – плохой» (Я -), считает себя ни на что не способным, думает, что он хуже других, страдает от чувства неполноценности, некомпетентности, само-отвержения.

Неуверенность в себе рождает страх перед неуспехом, который реально провоцирует неудачу. Человек внутренне стремится к регулярному переживанию ситуаций неуспеха, даже в мелочах. Он постоянно ожидает неудачу, чтобы еще раз зафиксировать справедливость позиции родителей в отношении себя: с ним что-то не так, он не такой, какого они хотели, он ни на что не способен, не может им угодить и т.д. Он чрезвычайно зависим от мнения родителей и авторитетных фигур в своей жизни. Часто это проявляется в инфантилизме, в страхе брать на себя ответственность и принимать самостоятельные решения, проявлять инициативу.

Человек с такой жизненной позицией регулярно переживает депрессию, уныние, стремится удалиться от других людей, предпочитает держаться на расстоянии. Он избегает всего нового, неожиданного; старается пребывать в уже знакомом кругу, в котором чувствует себя в относительно безопасном положении.

*Когда я вспоминаю свое детство, я стараюсь не думать о плохом, но это непросто. Мои родители любили меня, но я бы сказал «странною любовью». Они и теперь не отдают себе отчета в том, что сделали со мной в детстве, и как на мне это сказалось. Начать нужно с того, что они ожидали девочку, и когда я родился, они были очень расстроены. Пока я был маленький, у меня постоянно были длинные волосы, так что многие на улице принимали меня за девочку, что меня ужасно злило. Иногда мать одевала меня в платья и любовалась мною. Она была главной в доме, занимала более высокое социальное положение, постоянно унижала моего отца, который выбрал работу, связанную с постоянными длительными командировками, и постоянно отсутствовал дома. Когда он возвращался, родители часто ругались, потому что отец сильно ревновал. Я чувствовал, что виноват в их проблемах, пытался их примирить. Довольно часто мать срывалась и в порыве гнева била меня, а потом плакала, и заставляла меня просить у нее прощения за то, что я так сильно ее «довел». Когда я начинал что-либо делать сам (что случалось нечасто, так как мне ничего не доверяли и не разрешали), родители популярно объясняли мне, что как бы я ни старался, все равно ничего у меня не выйдет, лучше они сами все сделают.*

*Евгений*

Подумайте, сколько литературных героев с подобной жизненной позицией описано в русской литературе! Это очень распространенный тип личности.

### **Оборонительная позиция Я+Ты-**

*Я была в семье старшим ребенком. Родители любили нас, но всегда были очень увлечены работой. Мой брат родился, когда мне было 2 года, и все внимание родителей с того времени было приковано к нему. Он больше болел, хулиганил, плохо учился в школе. Подростком связался с дурной компанией, начал пить. В отличие от него, я всегда была хорошей, послушной девочкой, училась на «хорошо» и «отлично», старалась во всем добиться успеха. Но родители интересовались мной намного меньше. Я поступила в престижный институт с первой попытки, там встретила со своим будущим мужем, Борисом, который нежно за мной ухаживал и добивался моего*

*внимания. У него вечно что-то не ладилось, он постоянно попадал в какие-то истории, что бы он ни начинал делать, все выходило неладно, не продуманно, если не сказать хуже... Приходилось мне все решать в семье и брать ответственность на себя, короче он «жил за мной, как за каменной стеной». Борис очень меня любил, и я это чувствовала, но со временем начала ощущать, что он становится все прохладнее, и даже начала подозревать, что он изменяет мне. Близкие отношения ни с родителями, ни с братом у меня не сложились, потому что мои родители необъективны к моему брату. Они ему во всем помогают, ни в чем не отказывают, избаловали его, а он – разгильдяй пользуется их добротой и делает, что хочет. Я терпеть его не могу, до чего он противный.*

*Настя*

Если на экзистенциальном уровне системы убеждений господствует оборонительная жизненная позиция, человек, так или иначе, переживает ситуацию отверженности родителями, значимыми людьми, и принимает решение, что эти люди, мир, все вокруг – враждебно, негативно настроено и нужно всегда быть готовым обороняться и защищаться, а лучше всего, — нападать.

Человек ощущает ценность своей личности посредством доказательства своего превосходства над другими, посредством непреодолимого стремления контролировать все вокруг. Обычно он сам даже не замечает, что унижает, осуждает и обвиняет людей. Так как это происходит настолько естественно, что он искренне верит, что окружающие все делают неверно, виноваты во всех неприятностях (в том числе и его собственных проблемах). А уж он-то лучше других знает, как нужно делать, чтобы получилось хорошо.

Ему необходимо быть первым, лучшим, это достигается часто путем осуждения или принижения других, в невротическом соперничестве (комплекс превосходства). А также в попытках контролировать всех вокруг и стремлении выполнить любое дело на пределе возможностей, достижении совершенного успеха и демонстрации его окружающим с тем, чтобы показать, что они на это не способны.

Такой человек внутренне убежден, что достичь своих целей можно только путем неустанной борьбы, агрессивности по отношению к людям и миру. Агрессивность иногда скрывается и сублимируется, обретает социально приемлемые формы, но окружающие,

особенно те, от которых данный человек никак не зависит, могут чувствовать себя дискомфортно в его присутствии, зачастую воспринимают его как подавляющего других, нечувствительного человека.

Однако надо всегда иметь в виду, что комплекс превосходства лишь защитная форма глубинного чувства неполноценности, комплекса само-отвержения (непринятия, отвержения себя). Эти два комплекса естественным образом связаны. Нас не должно удивлять, что когда мы занимаемся самопознанием и обнаруживаем комплекс само-отвержения, то тут же находим более или менее скрытый комплекс превосходства. С другой стороны, если мы исследуем комплекс превосходства в динамике, то всякий раз находим более или менее скрытый комплекс само-отвержения. Это снимает кажущийся парадокс о двух противоположных тенденциях, существующих в одном индивиде, так как очевидно, что в норме стремление к превосходству и чувство неполноценности дополняют друг друга. Слово «комплекс», которое мы употребляем, отражает совокупность психологических характеристик, лежащих в основе преувеличенного чувства само-отвержения, неполноценности или стремления к превосходству.

### **Бесплодная позиция Я-Ты-**

Человек, ядро системы убеждений которого представлено бесплодной жизненной позицией, чувствует себя нелюбимым, отвергнутым, униженным; убежден, что жизнь бесполезна, полна разочарований, никто не может ему помочь.

Он отвергает людей и мир вокруг и чувствует себя отверженным, опустошенным, подавленным; основное действие — выживание.

Человек, не осознающий ценность ни собственной личности, ни ценность личности окружающих людей, может быть социально опасен.

Внутренний конфликт довольно часто проявляется через попытки погрузиться в иную реальность (компьютер, алкоголь, наркотики, магия и т.д.), для того, чтобы спрятаться от внутренних проблем, по возможности не думать, не признавать и игнорировать их.

*Я родился в семье в самое неподходящее время. Мои родители только что поженились.*

Отец был студентом, а мать (она на 5 лет старше) уже закончила к тому времени институт. Они жили вместе с родителями отца. Отношения с бабушкой у матери не ладилась, потому, что бабушка была против женитьбы. Мать волновалась, что отца в институте будут обольщать разные девицы, поэтому, похоже, время у нее было нелегкое. Роды начались на месяц раньше срока и были критическими. Точно не знаю, что случилось, но, похоже, я мог не выжить. Потом по недосмотру врачей у матери начались осложнения, и ее увезли в больницу. Я остался с отцом и бабушкой. Я часто болел, плохо спал ночью, кричал. Родители постоянно ссорились и ругались между собой и с бабушкой. Мать обзывала и унижала отца, бабушка тоже их осуждала. Через пару лет родители переехали в отдельную квартиру. Но отношения у них так и не сложились. Я всегда чувствовал, что они несчастливы в браке, мать говорила мне, что они живут вместе только ради меня, но мне это все безразлично. Я, вообще-то, ничего не рассказывал ни отцу, ни матери. Когда я вырос, отец ушел и женился на другой женщине, у которой была дочь.

Виктор.

Каждый взрослый человек не пребывает в своей базовой экзистенциальной позиции постоянно. Зачастую (как свое истинное лицо) он скрывает ее под различными масками. Но экзистенциальная позиция всегда проявляется в трудных жизненных обстоятельствах, при решении психологических проблем, в новых, неожиданных обстоятельствах, в состоянии внутреннего конфликта, напряженности, фрустрации (психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребностей и желаний, сопровождающееся различными, отрицательными переживаниями: разочарование, раздражение, тревога, отчаяние...).

Источник:

[Свет Православия](#)