

Якою є щаслива людина?

Ця книжка почалася з лекції, яку мене запросили прочитати в Будинку сім'ї у Тампере восени 2015 року. Я багато думала, як мій досвід роботи з дітьми й батьками міг би посприяти позитивним змінам. Окрилена думками, я назвала свою лекцію «Як виростити дитину приємною людиною?»

На початку лекції я запитала батьків, хто з них хоче виростити дитину приємною людиною. І трохи здивувалася, бо всі підняли руки. Я чекала, що принаймні частина батьків вибере, щоб їхня дитина була успішною чи талановитою. Під час обговорення батьки поділилися думкою, що приємних людей зазвичай добре приймають, вони мають друзів і вміють ставитися до життя позитивно. Інакше кажучи, батьки бажали, щоб їхні діти виростили щасливими, завели друзів, а може, й сім'ю. Цілком зрозумілі бажання!

Однак чи варто рости дитину приємною людиною? Хіба не краще в сучасному світі рости людину, яка була б якомога талановитішою, більш конкурентоспроможною в боротьбі за робочі місця, яких стає все менше, й здатною відстоювати власні інтереси? Якщо брати тільки матеріальний успіх, наполегливості в досягненні своїх цілей буде достатньо. Та якщо думати про майбутнє здоров'я та щастя своєї дитини — може виявитися, що ні.



Те, кого ми вважаємо приємними, частково залежить від наших особистих рис і середовища, в якому ми вирости. Нам може бути добре в компанії людей, які в дитинстві або в молодості пережили схожий на наш досвід або які мають такі самі інтереси. Зазвичай ми вважаємо приємними людей, із якими легко порозумітися в ситуаціях, що повторюються день у день, як-от на робочому місці, у продуктовому магазині, під час занять хобі.

Приємні люди зважають на інших: вони кажуть «доброго ранку» і «дякую», переважно спілкуються приязно і з повагою. Вони вміють висловлювати свої думки й побажання. Вони воліють не вплутуватися в конфлікт, а навпаки — зважають на думку інших людей і готові до обговорення, якщо їхні погляди відрізняються. Часто завдяки їм інші люди почувуються прийнятими або приємними. Своєю діяльністю вони примножують порозуміння та гармонію на роботі й під час занять хобі. Комунікація та співпраця з приємними людьми здається легкою також тому, що вони діють поспільно, тож їхні дії можна передбачити. Ми можемо, наприклад, покласти на те, що коли домовимося з ними про зустріч, вони діятимуть, як домовлено, придуть у призначений час у призначене місце або дотримуватимуться спільних правил. Приємні люди також справедливі щодо інших і не намагаються принизити або обманути чи обмовити їх.

Може, одні люди просто народжуються приємними, а інші — ні? Кожен із нас має вроджені особливості, схильності та способи реагування на подразники. Із цього формується наш темперамент. Професорка Лііса Келтікангас-Ярвінен багато досліджувала й описувала риси темпераменту.

На її думку, люди по-різному ставляться до нового й до змін: одні — із захопленням, інші — з обережністю. Так само деякі з нас схильні переживати переважно позитивні емоції, а деякі — переважно негативні.

Люди виражають свої емоції в різний спосіб і з різною силою. Одні з нас чутливіше реагують навіть на незначні подразники — і позитивні, і негативні, — а інших роздратувати складніше. Одні з нас виявляють інтерес до інших і добре почувуються поміж людьми, а інші поміркованіші у виборі компанії і схильні проводити час на самоті.

Усі риси темпераменту мають свої переваги й недоліки. Безперечно, вони впливають на те, як ми схильні діяти в певних ситуаціях. Але остаточно наша особистість, те, як ми вибираємо діяти в кожній ситуації, формується лише через взаємодію з нашим середовищем. Для того щоб стати приємною людиною, нам потрібно отримати досвід взаємодії з середовищем і досвід близьких стосунків з людьми.

Основа самооцінки закладається на дуже ранньому етапі нашого розвитку.

Здатність думати й діяти самостійно і водночас з урахуванням інших думок базується на здоровій самооцінці, тобто на відчутті себе спроможним і рівноцінним, порівняно з іншими. Основа самооцінки закладається на дуже ранньому етапі нашого розвитку.

Американський психоаналітик і професор психології Роберт Емде багато писав про значення першого року життя для розвитку людського мислення. Він переконаний, що хороший догляд протягом перших шести місяців життя дає немовляті змогу відчути свою цінність і закладає основу здорової самооцінки.

Протягом наступних пів року за допомогою кордонів, які виставляють батьки, закладається основа для того, щоб дитина впевнилася: інші також мають права, яких вона не може порушувати. Це створює основу для ранньої моралі й поваги до інших людей.

Під час дитячого й підліткового віку чесна і справедлива вдячність батьків та інших людей, заохочування до постановки різних цілей і досягнення результатів сприяє заодно і розвитку здорової самооцінки. Здатність приємних людей приймати себе й інших такими, якими вони є, і діяти відповідно до власних поглядів та цінностей базується на позитивному досвіді, отриманому з початку ранніх років життя.

Діяльність людини, яку вважають приємною, прогнозована — це потребує здатності планувати й виконувати власні плани, тобто так званих навичок керування власною діяльністю. Набуття цих навичок відбувається в дитячому й підлітковому віці через взаємодію з батьками й іншими людьми в повсякденному середовищі.

Під час перших років життя дії, які щодня постійно повторюються, як-от годування дитини і вкладання її спати, закладають основу для прогнозованості життя дитини. Через повсякденні справи режим дня допомагає їй зрозуміти, що й коли відбувається, і потроху вчитися керувати поняттям часу.

Конструктори, які маля спершу складає разом із батьками, а пізніше — ігри, які мають правила, формують у дитини навичку планування гри, а також важливу навичку очікування. Коли діти дошкільного та шкільного віку працюють із чимось, що здається нудним, вони отримують нагоду вчитися планувати й виконувати завдання, спочатку за підтримки дорослих. Тож здатність керувати власною

діяльністю не є вродженою — це навичка, формування якої потребує практики.

Приємна людина також часто має гнучке мислення, здатна адаптуватися до несподіваних ситуацій і не піддається впливу бурхливих емоцій. Навички регулювання емоцій і поведінки також формуються і вдосконалюються під час взаємодії з близькими людьми в дитинстві й у підлітковому віці.

Із погляду розвитку самооцінки важливо, щоб протягом першого року життя немовля переживало якомога більше моментів радості, гарного настрою та щастя. Із наближенням другого року життя починається період «хочу», який є важливим етапом відточування навичок керування розчаруванням і гнівом.

У дитинстві вираження емоцій яскравіше і сильніше, ніж у дорослому віці. Через це дитина, щоб заспокоїтись, потребує, аби дорослий узяв її на руки. Коли маля разом із батьками вправляється в керуванні емоціями та поведінкою в безпечному середовищі, ці навички потроху засвоюються.

У дорослому віці ми переважно справляємося з емоціями на самоті, хоча й тоді розділена з іншими радість — це подвійна радість, а розділене горе — лише половина горя. Тож ми суттєво виграємо, коли ділимося емоціями з близькими людьми.

До приємних людей здебільшого належать також ті, з ким можна поділитись емоціями й досвідом. Розвинені соціальні навички, тобто здатність знаходити спільну мову з людьми, пов'язані з навичками регулювання емоцій і поведінки, а також включають здатність ставити себе на місце іншого. У психології розвитку ми говоримо про здатність до менталізації, яку вважають передумовою того, що люди можуть жити в спільнотах. *Менталізація* означає здатність розуміти наміри, позиції й переконання іншої людини.

Здатність до менталізації, як і до інших «навичок бути приємними», закладається в ранні роки життя через взаємодію між немовлям або малою дитиною й батьками. Коли за немовлям щодня доглядають, задовольняючи його потреби, воно отримує досвід, що батьки його розуміють. Коли спектр взаємодії розширюється, вже у півторарічному віці в дитини виникає здатність розуміти, що інша людина в чомусь зацікавлена. Дворічна дитина вже розуміє різницю між бажанням, наміром, знанням, уявою й вірою.

Водночас разом зі здатністю до менталізації в дитини до двох років формується здатність відчувати емпатію, тобто співпереживати. Здатність ставити себе на місце іншого й відчувати емпатію розвивається протягом усього нашого життя, коли ми бачимо й чуємо життєвий досвід інших людей та історії в реальному житті, художній літературі й мистецтві.



Отже, приємною людиною не народжуються — батьки й інші близькі дорослі відіграють велику роль у тому, щоб допомогти дитині набути потрібних для цього рис.

Навички бути приємною людиною полегшують перебування поруч з іншими людьми й установами людських взаємин, а також знижують ризик самотності й пов'язаних із нею небажаних наслідків для здоров'я. Тому я вважаю, що батьки мають рацію в тому, що хочуть виростити своїх дітей щасливими дорослими людьми, які вибудовують і підтримують людські стосунки.

Приємні люди також цінні для інших. Жодна людська спільнота або група не існуватиме без здатних до співпраці людей, які цінують інших і співпереживають їм. Вони

вміють ставити себе на місце інших і розуміти їхню життєву ситуацію, а також мають достатньо соціальних навичок, щоб залагоджувати конфлікти, що уможлиблює співжиття.

Піклування про інших і конструктивне обговорення конфліктів — це умови існування людства, адже без цих навичок жити в людській спільноті складно. А без людської спільноти та взаємин ми виживаємо значно гірше.



Як дитячий психіатр, я зустрічала багато сімей, у яких із різних причин слова й дії, тобто взаємодія між батьками й дитиною, перестали приносити радість, натомість почали бути джерелом страждань. Слухаючи історії цих сімей, помічаєш, як кожен із її членів має бажання й потребу бути почутим і отримувати любов, але непорозуміння й неправильна інтерпретація своїх і чужих потреб та емоцій стають на заваді позитивній та приємній взаємодії між ними.

Мені часто здається, що у своїй роботі я є перекладачкою між дитиною і батьками, щоб зумовлені добрими намірами дії та слова не залишалися незрозумілими, а вели до позитивної взаємодії. Оскільки позитивна взаємодія між батьками й дитиною, а надто розділена радість, є чинником, який підтримує психічне здоров'я всіх членів сім'ї, то зміцнення її передумов стало для мене важливим завданням.

Сподіваюся, що ця книжка допоможе сім'ям знайти позитивнішу взаємодію. У цій книжці я наводжу деякі спостереження й пропозиції щодо вирішення ситуацій, із якими всі ми стикаємося в повсякденному житті.

Утім, подані тут приклади покривають лише маленьку частинку можливих проблемних ситуацій. Оскільки сім'ї індивідуальні, мої пропозиції не обов'язково згодяться всім