



Кирилл КАРПЕНКО, педагог-психолог,
Красноярск, Красноярский край

Делай что хочешь

И пусть другие делают что хотят

Забота о других

Еще один важный нюанс. «Делать что хочешь» не значит, что нужно делать все только для себя. Нормальный человек желает заботиться о других людях и получает от этой заботы огромное искреннее удовольствие.

Доминирование vs равноправие

Есть две модели отношений: доминирование и равноправие.

Отношения доминирования означают, что «я» подчиняюсь «ему», а «он» подчиняется «мне». В этих отношениях нельзя делать что хочешь. В отношениях доминирования это называется эгоизмом.

В отношениях равноправия никто ни над кем не доминирует. В этих отношениях все делают что хотят. А хотят люди заботиться о себе и окружающих. В отношениях равноправия делать что хочешь – не эгоизм. Эгоизм – это требовать от других делать то, что хочешь ты.

Без вражды

В мировоззрении доминирования есть только два варианта поведения: подчиниться или бунтовать. Образно выражаясь, плыть по течению или против течения.

Но с точки зрения равноправия эти варианты одинаковые: они отталкиваются от других людей. На самом деле можно и не плыть по течению, и не плыть против течения: можно плыть куда тебе нужно. А можно вообще никуда не плыть, например сойти на берег и идти пешком. Или полежать на берегу.

В отношениях равноправия нет почвы для бунта и вражды, потому что никто не пытается доминировать и подавлять.

Неудовлетворенность

Люди, которые находятся в отношениях доминирования и подчинения, обычно не удовлетворены своей жизнью и отношениями. Это парадоксальная ситуация, ведь все делают то, что от них требуют, все движимы чувством долга. Но все недовольны, потому что никто не делает то, что на самом деле хочет.

И наоборот, люди, которые делают что хотят и не считают, что другие должны им подчиняться, довольны жизнью и отношениями. Большую часть своих потребностей я могу удовлетворить самостоятельно. Другую часть добровольно удовлетворяют люди вокруг: за деньги или бесплатно, по моей просьбе или по своей инициативе. И это настоящее счастье, когда человек, который мне ничего не должен, с радостью помогает.

Упреки

Люди, которые живут в отношениях доминирования и подчинения, пытаются получить удовлетворение через усиление давления: упреки, угрозы, требования, манипуляции, демонстрацию недовольства, наказания.

Если я делаю только то, что хочу, и мне никто ничего не должен, то у меня нет поводов для упреков других.

Договоренности

А как же взаимодействовать, если все делают что хотят и никто никому ничего не должен? Ответ: договариваться. Здоровые отношения строятся на договоренностях.

Причем договоренности могут быть в любой момент пересмотрены. Если мы сегодня договорились о чем-то, то завтра можем изменить или прекратить договоренность по инициативе одной из сторон. Иначе любая договоренность превращается в крепостное право. Например, работник имеет право расторгнуть трудовой договор в любой момент по своему желанию.

У людей, которые живут в отношениях доминирования и подчинения, в основе взаимодействия лежат их фантазии. То есть они придумали, что должны кому-то подчиняться и что им должен кто-то подчиняться. Потом под эту фантазию придумываются и объяснения: ты должен подчиняться, потому что я старше, я начальник, я отец, мы семья, мы одна организация, у нас так положено.

Позиция доминирования означает либо нарушение договоренностей, либо обман, либо насилие.

Пришкольный лагерь

Давайте рассмотрим конкретную ситуацию, в которой я сначала действовал по принципу «должен», а потом по принципу «делай что хочешь».

Во всех школах России в июне организуются пришкольные лагеря. В них дети общаются, участвуют в спортивных, развлекательных и просветительских мероприятиях.

Для школьных педагогов пришкольный лагерь – напряженная ответственная работа с 08:00 до 14:00 весь месяц.

Я пришел в школу молодым. Администрация поручила мне работать на пришкольном лагере. И я работал. Не потому, что я хотел, а потому, что мне сказали это более опытные люди.

Нарушение договоренности

Но годы шли: я сам стал опытным специалистом. И начал задавать себе вопросы: а должен ли я работать на пришкольном лагере? Была ли такая договоренность? Ответ: нет, не должен, не было. Я работаю в школе в должности педагога-психолога, а в пришкольном лагере в должности воспитателя. Трудовой договор заключен именно на должность педагога-психолога. Воспитатель – это совершенно другая должность с другой должностной инструкцией.

Поэтому с юридической точки зрения пришкольный лагерь ко мне не имеет никакого отношения. Кстати, большинство школьных педагогов работают в должности учителя, поэтому с ними работа воспитателя тоже не связана.

Требование работать в пришкольном лагере воспитателем означает нарушение договоренности, которая зафиксирована в письменном виде в трудовом договоре.

Обман

Следующий вопрос: а заплатят ли мне за работу в пришкольном лагере? Ответ:



Во всех школах России в июне организуются пришкольные лагеря

нет. Кто-то скажет, что мне заплатят мою стандартную зарплату. Но стандартную зарплату мне заплатят, даже если я не буду работать в пришкольном лагере. Поэтому фактически и формально ничего не заплатят.

Еще вопрос: а мне скажут спасибо за работу в пришкольном лагере? Ответ: нет. Администрация делает вид, что эта работа входит в мои обязанности. Дети и их родители думают, что это входит в мои обязанности. Никто не смотрит на эту занятость как на волонтерскую деятельность, поэтому никто не благодарит за выполнение.

Я несколько раз работал в пришкольном лагере: мне ни разу не заплатили и не сказали спасибо. Это был самый неблагодарный труд в моей жизни.

Когда человек делает заведомо невыгодное предложение и знает, что оно противоречит моим интересам, я про себя называю его мошенником, а его предложение мошенничеством. Не в юридическом смысле, а в житейском.

Порядочные люди поступают противоположным образом. Даже если человек сам из-за своей неосведомленности предлагает невыгодное для себя соглашение, то приличный человек будет его отговаривать, объясняя все минусы идеи.

Всеобщее благо

Принцип «делать что хочешь» сочетается с другим принципом отношений: действовать в духе «выиграл – выиграл». Этот принцип означает, что нужно всегда искать решение, от которого всем будет хорошо.

Кто-то скажет, что так не бывает. Но так не бывает в отношениях доминирования. В отношениях, которые строятся на договоренностях, только так и бывает. Если мы не находим решение, которое всех устраивает, то просто не вступаем в отношения, не берем никаких обязательств и продолжаем поиск людей, с которыми можно достичь ситуации «выиграл – выиграл».

Когда я работал в пришкольном лагере, всем было хорошо. Когда я перестал работать в пришкольном лагере, по-прежнему всем было хорошо, потому что администрация школы нашла других педагогов.

Если все педагоги откажутся бесплатно выполнять эту работу, то им начнут за нее платить. То есть опять же всем будет хорошо.

Если денег на оплату труда педагогов не найдут, то чиновники откажутся от практики пришкольных лагерей. В этом случае тоже всем будет хорошо. Если никто не готов платить за эту работу, значит она никому не нужна. А если она никому не нужна, то зачем ее делать?

Таким образом, можно делать что хочешь, и чтобы при этом всем было хорошо.

Делать только то, что хочешь, – не просто допустимый и нормальный образ жизни. Это единственно возможный способ адекватной жизни и здоровых отношений. Однако многие неправильно понимают данный уклад. Поэтому давайте разберемся, что значит «делать что хочешь».

Нужно различать

Во-первых, необходимо различать: хочу и приятно. Делать что хочешь, не означает, что нужно делать только что-то приятное.

Например, я очень люблю пирожные, мороженое, шоколад, грильяж, халву, мармелад. Но в то же время хочу быть красивым и здоровым, поэтому ограничиваю себя в потреблении сладкого.

Еще мне нравится смотреть сериалы. Но я хочу иметь достаточное количество денег. А за просмотр сериалов никто не платит. Поэтому я ограничиваю себя в просмотре.

Более того, я выполняю много неприятных действий. К примеру, бегаю на улице в жару и в холод, чищу зубы, обливаю холодной водой, ставлю прививки, ремонтирую дом. Все эти неприятные действия служат моим желаниям. В указанных случаях – желаниям быть здоровым и жить в уютной обстановке.

Работа



Забота об окружающих – это естественное желание человека

Неприятные дела могут занимать большую часть времени. Многие люди не получают удовольствия от своей работы полностью или частично. Но нам всем нужна еда, одежда и жилье. Для удовлетворения этих базовых потребностей необходимы деньги. Мы их получаем за работу.

Эти рассуждения могут показаться тривиальными. Но в этом и сила психологии: когда мы меняем свое отношение к теме, наша жизнь преобразуется. Одно дело, когда человек тратит большую часть времени на неприятные дела с убеждением «я должен» (кому должен?) или «я обязан» (кому обязан?). Совсем другое дело, когда он действует с убеждением «я так хочу», «я это выбрал», «я так решил», «это лучший вариант из доступных мне». Разница будет видна даже внешне: по осанке, походке, выражению лица, степени напряженности.



Можно не обращать внимания на течение реки