

А. Д. Карнышев

Сибирская семья
ИСТОКИ И ПРИРОДНЫЕ РЕСУРСЫ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Иркутский государственный университет»

Институт социальных наук

Лаборатория психолого-экономических и
кросс-культурных исследований

А. Д. Карнышев

СИБИРСКАЯ СЕМЬЯ: ИСТОКИ И ПРИРОДНЫЕ РЕСУРСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Монография



УДК 159.922
ББК 8.5
К24

*Рекомендовано к печати
Учебно-методическим советом ИСН ИГУ*

Рецензенты:

*Р. Д. Санжаева, доктор психологических наук, профессор
А. В. Шалак, доктор исторических наук, профессор*

Карнышев А. Д.

К24

Сибирская семья: истоки и природные ресурсы психологического здоровья : монография / А. Д. Карнышев. – Иркутск : Издательство ИГУ, 2024. – 318 с.
<https://doi.org/10.26516/978-5-9624-2348-7.2024.1-318>
ISBN 978-5-9624-2348-7

Впервые в российской науке и практике рассматриваются вопросы, связанные с психическим и психологическим здоровьем сибирской семьи с учетом междисциплинарных аспектов. У книги есть три главных особенности: обращение к теоретическому анализу и прикладным социально-психологическим исследованиям по проблемам пяти разных вариантов сибирской семьи; ориентация на 50-летний опыт совместной жизни конкретной семьи; наличие экспертных мнений по рассматриваемой проблеме от семей, много лет отличающихся своим психическим и психологическим здоровьем. Эксперты отвечают на соответствующие вопросы.

Предназначено студентам и магистрантам, изучающим проблематику семьи; может быть использована научными и практическими работниками, в чьи функции входит работа с молодыми семьями.

УДК 159.922
ББК 8.5

ISBN 978-5-9624-2348-7

© Карнышев А. Д., 2024
© ФГБОУ ВО «ИГУ», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Глава 1. Сущность семьи и её психологическое здоровье	8
1.1. Атрибуты сибирской семьи	8
1.2. Уроки из истории семьи и семейных отношений	28
1.3. Феномены большой и малой семьи	33
1.3.1. Общие вопросы	33
1.3.2. Семья аборигенов	41
1.3.3. Наследие старожилов и староверов	49
1.3.4. Семья в полиэтническом мире: модификация или деградация	60
1.4. Ресурсы природосообразности сибирских семей	70
1.4.1. Характеристики психологического здоровья семьи	71
1.4.2. Реалии и потенциалы непосредственной связи с природой	83
1.4.3. Естественные детерминанты особенностей сибиряков	90
1.4.4. Информационная гигиена для психологического здоровья семьи	120
Глава 2. Проблемы этнокультурных ценностей и отно- шений в семье	126
2.1. Психологическое здоровье супругов в глобальном и житейском преломлении	126
2.2. Забота о психическом здоровье детей	133
2.3. Отношение к пожилым и «миру иному»	142
2.4. Семейное гостеприимство для душевного и духовного комфорта	151
2.5. Проблемы современных религий как ценности семьи	156

2.6. Экологичная психология потребительской мотивации в семье	170
Глава 3. Психологическое здоровье семьи в его прак- тическом значении	177
3.1. Психологическое здоровье семьи как источник и следствие сотрудничества	179
3.2. Механизмы поддержки психологического здоровья в семье при конфликтах и депрессиях	193
3.3. Психологическое здоровье семьи как ресурс профилактики и коррекции болезней и фобий	202
Глава 4. Житейские истины семейного психологиче- ского здоровья: размышления автора и его друзей и мно- голетний личный опыт	211
4.1. Рефлексия в дни Золотой свадьбы	211
4.1.1. Знать, почитать и продолжать традиции семьи	215
4.1.2. Энергетическая подпитка от общения с природой	227
4.1.3. Психологические эффекты семейной атмосферы студенческих отрядов	240
4.1.4. Истоки и успехи педагогической династии и научно-преподавательской деятельности	248
4.1.5. Психологические отголоски хождения во власть	258
4.1.6. Парадоксальные итоги зарубежных контактов	265
4.2. Мысли тех, кто продолжает семейные традиции	273
4.3. Ответы семей друзей	288
Заключение	311
Список литературы	314

ПРЕДИСЛОВИЕ

Наверное, для многих людей понятен и приемлем закон: чем сложнее и экстремальнее внешняя для малой родины, региона и страны обстановка, тем в личностном плане ценнее искусство сохранять позитивную «погоду в доме», семейную атмосферу, психическое и психологическое здоровье её членов. Тем более что Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в последнее время забила тревогу, что каждый год в мире теряются миллиарды рабочих дней из-за негативных психических и психологических состояний: депрессий, повышенной тревожности, расстройств адаптации и стрессов. Высказывается мнение, что тенденцию ухудшения психического здоровья усугубила пандемия COVID-19. Можно образно сказать, что пандемия психических и психологических расстройств охватывает людей в трудоспособном возрасте по всему миру. никоим образом эти процессы не обходят нашу страну, её регионы, отдельных людей и конкретные семьи. Ситуация усложняется тем, что социально-психологически в жизни современной семьи наблюдаются противоречивые процессы:

- все больше форм автономности и изолированности семьи: машины, коттеджи, дачные хозяйства, смартфоны и компьютеры и т. п.;
- в то же время происходит усиление государственной поддержки семье: материнский капитал, кредиты на приобретение квартир и земельных участков и т. п.;
- индивидуализация семейного досуга (несколько телевизоров и компьютеров в семье, возросшие возможности посещения кафе и ресторанов и т. п.);
- всё больший эгоизм вступающих в брак супругов: вырастают в семьях, где один-два ребенка, при наличии значительного числа любящих родственников.

Конечно, «предки» современных супругов и их детей проходили свои испытания, которые сегодняшним членам семей и не снились. Поэтому к новому важно присовокупить позитивный опыт прежнего времени. На это и нацелена в первую очередь наша книга. Кроме того мы опираемся в анализе факторов психологического здоровья семьи, с одной стороны, на идеи о взаимосвязи между пессимизмом и оптимизмом людей как психологическими состояниями и их здоровьем. С другой стороны ориентирами служат основные идеи восточной, приоритетно тибетской медицины, в которых утверждается, что отсутствие благосостояния человеческого организма и его болезни связаны с неумением пользоваться своими страстями, эмоциями, отсутствием истинной доброты и незнанием с врачебной наукой в частности и незнанием вообще. Такой подход делает более значимым любые утверждения о значимости психологического здоровья в целом.

У книги есть три главных особенности: 1) обращение к теоретическому анализу и прикладным социально-психологическим исследованиям по проблемам разных вариантов сибирской семьи; 2) ориентация на 50-летний опыт совместной жизни автора с супругой (выход работы в свет состоялся вскоре после «золотой свадьбы»), 3) наличие экспертов по проблеме из числа семей, много лет отличающихся своим психологическим здоровьем: они отвечают на соответствующие вопросы. Все эти три аспекта изложены на основе сибирских семей, по мнению автора, отличающихся заметной спецификой, которая будет раскрыта в книге.

Поскольку две последние особенности книги носят во многом личный характер, поделимся некоторыми индивидуальными размышлениями. В интернете по результатам краткого анализа критериев психологического здоровья семьи названа «устремленность на семейное долголетие». Очень позитивный показатель, но в нашем случае – это не только устремленность, но и реальный критерий. Когда мы были молодыми и вступали в брак, модными были строки, посвященные проблемам и перспективам семьи известного поэта С. Шипачева:

*И слякоть будет, и пороша,
Ведь вместе надо жизнь прожить.
Любовь с хорошей песней схожа,
А песню нелегко сложить.*

Помнится, в то время эти слова хорошо «въелись» и в сознание и в подсознание. Можно сказать, что такие истины «капля за каплей» приближали к долголетию семейной жизни. Недавно на сайте «Комсомольской правды» вышла публикация о нашей семье в юбилей «Золотой свадьбы», о том, что наша «песня состоялась». Лично мы с супругой Ириной с этим согласны и хотим поделиться тремя выводами для своей «пожилой жизни». Во-первых, мы счастливы, что в полноценной совместной жизни любим друг друга и можем жить ни в чем не ограничивая себя в удовлетворении **разумных** потребностей и запросов. Во-вторых, контакты с детьми, внуками и друзьями дают возможность чувствовать своё душевное и духовное равновесие в основных житейских ситуациях. Если к этому еще добавить реальную посильную возможность супруга заниматься любимым делом – наукой и преподаванием, то умиротворенности нет предела. В-третьих, мы очень рады, что на страницах книги с нами выступают несколько друзей, «возраст» семей большинства из которых не менее 25–40 лет, а самой солидной из них – семье старших Сафроновых – 63 года. Таким образом, примерный демографический расклад сибирских семей представлен достаточно пропорционально, и соответственно достаточно адекватно отражены вопросы их психологического здоровья. Но более всего радует, что в смысле доброты, искренности и порядочности наши друзья отличаются по самым высшим меркам.

Книга в какой-то мере посвящена закрывающемуся Году семьи. И вслед за годом семьи власти хотят объявить Десятилетие семьи. Это уже предложила спикер Совета Федерации В. Матвиенко. Хотелось бы, чтобы наша книга способствовала позитивным тенденциям, которые ожидаются для сибирских семей в связи с данным периодом.

ГЛАВА 1. СУЩНОСТЬ СЕМЬИ И ЕЁ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

1.1. Атрибуты сибирской семьи

Нельзя по-настоящему понять любые достоинства и проблемы семьи, если не отталкиваться от истины: в семье каждый – уникальная личность, хотя общий «рисунок» семьи составляет, как минимум, *личность + личность* и еще + *личности*, если разговор идет о семье с детьми – до 7 и более: **семь я**. Именно в семье и через семью происходит один из главных общечеловеческих социально-психологических процессов – согласование собственного опыта каждой личности с универсальным человеческим опытом. Нередко встречаются, особенно в настоящее время, концепции, стремящиеся свести сущность семьи к сугубо экономическим отношениям. Вот одно из таковых. Еще несколько десятилетий назад родители и дети часто были вынуждены жить вместе по внешним причинам. Разводы в прошлом встречались реже не потому, что супруги крепче любили друг друга, – дело было в том, что мужьям был нужен кто-то, кто бы готовил и вел хозяйство, жены нуждались в ком-то, кто приносил бы домой продукты, а детям были необходимы оба родителя, чтобы встать на ноги. «Семейные ценности», о которых так любят рассуждать пожилые люди, упрекая молодых, были всего лишь отражением этой необходимости, замаскированным религиозными и моральными соображениями. Но наш семейный 50-летний опыт и опыт семей наших друзей не может согласиться с такой позицией. А известный врач и психолог начала XX в., академик В. Бехтерев обосновывал психофизиологическую сущность семейных, и не только, отношений тем, что половая функция приводит на почве телесной связи к связи «духовной», которая обычно даже предшествует физической связи.

По его представлениям, за союзом брачным может последовать семья, которая образует естественное единство в силу и материальной, и духовной зависимости членов семей друг от друга. «В дальнейшем дело идет о кровной, или племенной связи, поддерживающей «духовное» родство и образующей родственный, или племенной коллектив» [7, с. 242].

Детализируя содержание постулируемых В. Бехтеревым общей «духовной зависимости» в семье, целесообразно конкретизировать их наряду с эмоциональной привлекательностью, перечнем побуждений, так или иначе стимулирующих стремление личности находиться в семье как в малой этнической группе, стать её активным членом. К ним можно отнести:

- потребность в отнесении себя к какой-то устойчивой общности, имеющей свои «корни» как в природном, так и в духовно-нравственном отношениях (надо сразу сказать, что эта потребность усиливается в сложной социальной обстановке);

- стремление быть членом референтной (значимой) группы, с которой человек связывает свою судьбу, лидерам которой он в чем-то подражает, оценками которых дорожит;

- возможность изливания интимных чувств с помощью специфичных средств общения (язык, жесты, мимика), выражения субъективных переживаний, которыми он далеко не всегда делится в других группах;

- стремление через семейные ценности и ритуалы приобщиться к обычаям и традициям предков, реализовать их предназначение и, более возвышенно, миссию на земле («наши предки нам завещали...»);

- повышение возможности удовлетворить свою потребность в эмоциональном благополучии, уважении и признании, что далеко не всегда удается в других группах.

Это, по-видимому, лишь минимум предполагаемых субъективных связей, которые психологически увязывают воедино семью и личность, делают их взаимоотношения эмоционально значимыми и более стабильными. Попытаемся более конкретно рассмотреть их содержание.

Современная наука видит духовные брачные истоки даже на более ранних периодах развития животного мира. Ф. де Вааль – известный в мире биолог, в ряде своих книг показал, что многие птицы и некоторые млекопитающие создают крепкие супружеские пары на всю жизнь и пары сохраняют устойчивость вне зависимости от спаривания, в котором бывают долгие сезонные перерывы. В таком «супружестве» у многих животных кроме реализации функции выращивания потомства, возникают и сугубо эмоциональные отношения [12, с. 155]. В этом плане можно привести пример заботы лебедя о лебедице не только в период высидывания яиц и ухода за потомством.

О сути, проблемах, определениях и характеристиках данных феноменов по тексту книги мы будем говорить много раз, а в самом начале кратко очертим специфический «предмет» нашего внимания – сибирскую семью. И здесь стоит вспомнить один современный факт. В 2022 г. Нобелевскую премию по физиологии и медицине присудили шведскому ученому Сванте Паабо за работы в области эволюционной генетики. Конкретно Паабо – основатель палеогенетики – науки, исследующей генетические связи первых людей и гоминид с *homo sapiens*. Ученый в своих исследованиях был, хотя и косвенно связан с Сибирью. В 2010 г. он сумел по фрагменту кости пальца возрастом 40 тыс. лет, найденному в Денисовой пещере на Алтае, сделать вывод о существовании в древности денисовского человека – ранее не известного вида гоминид. В ходе сравнения геномов современных людей и их ближайших вымерших родственников, неандертальцев и денисовцев, было доказано, что между видами есть связь и, скорее всего, архаичные последовательности генов наших вымерших родственников влияют на физиологию современных людей. Данный генетический факт породил у ряда сибирских патриотов идеи, что денисовский человек имеет в психологическом плане азиатские корни и соответствующие эволюцию и специфику, и это, например, при анализе этносов Сибири полезно учитывать. Мы воспользуемся такой возможностью, поскольку считаем, что сибирский человек и его семья и сегодня обладает уникальностью.

В добавление к генеологии сибирских этносов невозможно не говорить о влиянии климата на психологические особенности людей. Об этом достаточно красноречиво говорят признания известных западных ученых, и в этом можно провести аналогию в связи с некоторыми особенностями Сибири. Так, британский экономист А. Маршалл соглашается с «мудростью» французского философа. Ш. Монтескье, который заметил, что превосходство в силе, созданное холодным климатом, приводит в числе других последствий «к росту чувства превосходства, т. е. к снижению мстительности, и большему вниманию к безопасности, т. е. большей искренности, уменьшению подозрительности, лживости и хитрости». Маршалл резюмирует: «эти добродетели в огромной мере способствуют экономическому прогрессу» [49, с. 674]. Экономический «рывок» народов Сибири, в том числе аборигенных, в XX в. — одно из свидетельств обоснованности таких взглядов. Конечно, далеко не всегда таким же образом действовал холодный климат крайнего Севера или знойный климат азиатских и африканских пустынь и полупустынь. Но все же влияние природных условий на развитие многих качеств человека и их проявлений в семьях целесообразно признавать.

Сибирская земля испокон веков также была местом, где постоянно контактировали между собой пусть и не столь многочисленные, как европейские, но все же уникальные и самобытные народы. Географическое положение между Западом и Дальним Востоком, соседство с известными «империями» в течение последнего тысячелетия (Китай, Монголия, Россия), климатические и ландшафтные условия — все это предопределяло особенности их взаимодействия. По своему «большие» (Саха — якуты, буряты, тунгусы (эвенки), хакасы, тывинцы, алтайцы и «малые» (шорцы, телеуты, тофалары, сойоты и т. п.) не могли не конкурировать между собой, что выражалось прежде всего в плате дани тем, кто в какой-то период был сильнее и напористей. Но в отношениях, особенно в последний век, все же больше преобладали «мирные периоды», когда осуществлялся эквивалентный обмен хозяйственными и культурными ценностями, и порой возникали смешанные браки. И это было одной из причин эффективности контактов.

Таким образом, генетика, климат и ландшафты и, конечно, особенности культурных позиций и действий влияют на становление психологического здоровья семьи, и надо находить возможности их учета в теории и практике. Сибирские семьи можно в этнокультурном плане разделить, как минимум, на 5 категорий:

1) семьи аборигенных жителей, т. е. семьи представителей «средних» и малых народов, традиционно обитающих в регионе – бурят, саха (якутов), тофаларов, тывинцев, эвенков и т. д.;

2) семьи русских старожилов, пришедших в эти места с середины XVII в. и проявляющие в своём содержании и структуре древние славянские и казацкие свойства и традиции;

3) смешанные семьи русских переселенцев с аборигенами конкретных территорий;

4) семьи российских старообрядцев (староверов), или сбежавшие из центральной Руси после «никоновских» реформ церкви 1660-х гг., или «сосланные» в Сибирь в XVIII в. Екатериной Великой. Они расселились в разных местах Азиатской России и получили разные названия: в Западной Сибири – кержаки и «поляки», в Забайкалье и, отчасти, в Прибайкалье – семейские и т. д.;

5) интернациональные семьи, созданные на сибирских территориях во времена столыпинского переселения начала XX в. и более всего в период «советского» преобразования провинциальных регионов, когда на сибирской земле были созданы десятки городов, сотни ГЭС, заводов и фабрик, тысячи километров железных и автомобильных дорог.

Между названными типами семей, конечно, есть определенные, и порой парадоксальные переплетения, на чем мы еще не раз остановимся.

Что касается общего подхода к психологическому здоровью семьи, стоит начать с известного многим выражения, что человек в окружающем мире по большому счету (в идеале) должен жить в гармонии с тремя «субстанциями» – гармонии с природой, гармонии с социумом и гармонии с самим собой. В этом выражении, казалось бы, не сказано ни слова о семье,

ведь семью лишь отчасти можно отнести к масштабному понятию социум. На самом же деле семья – главный «инструмент», через который большинство людей достигают всех этих трех гармоний и/или каждой отдельной из них. Можно сказать, что в какой мере член семьи этого добивается, в такой мере семья проявляет своё психологическое здоровье – атмосферу, благоприятную для всех трех гармоний. Понятно, что движение к этим гармониям начинается с раннего детства (а может еще раньше?), и именно здесь надо искать истоки психологического здоровья семьи, и в этом мы будем пытаться разобраться в материалах всей нашей книги.

Понятия семья и дом не столь давно были увязаны с более возвышенными и древними атрибутами. Например, в словаре В. Даля есть понятие пепелище – не только погорелое место, пожарище, но и наследованные от отца или от предков дом, жилище, место, земля. В таком русле А. Пушкин писал:

*Два чувства дивно близки нам –
В них обретает сердце пищу –
Любовь к родному пепелищу,
Любовь к отеческим гробам.
На них основано от века
По воле Бога самого
Самостоянье человека, –
Залог величия его...*

Следуя таким традициям, в современном восприятии слово «семья» и её психологическое здоровье (душевная атмосфера) неотрывны от слова «дом», причем конкретно – это дом не столько «многоквартирный», сколько индивидуальный. Нет нужды доказывать, что у значительного числа жителей пригородов, районных центров и современных деревень и поселков жизнь проходит в собственном доме, в связи с чем важно сделать комментарий к трактовке некоторых понятий, связанных с данными словами. Понятие дома, как строения для жилья или временного укрытия в природе созданных

«помещениях», скорее всего, более древнее, чем понятие семьи. Домами для первобытных людей, сгруппировавшихся по определенным признакам и поводам, служили пещеры, норы, гроты, землянки и нечто подобное. Этническую сущность понятия дом отражают, прежде всего, его национальные названия: изба, хата, дворец, усадьба, крепость («мой дом – моя крепость»), хижина, юрта, чум, сакля и т. д. и т. п. Наверное, вне зависимости от разнообразия названий дома, проблемы, с ними связанные, близки для своего понимания и регулирования. Дома жителей Сибири были не только их «крепостями», но и основной социальной и экономической «корпорацией» в совместной жизнедеятельности. Юрты и чумы аборигенов, конечно, были важными в их хозяйствовании, но их «кочевая» специфика в степи или тайге не всегда срабатывала на уют и комфортность людей. Иное дело – дом русского пришельца в Сибирь с его противостоящими любым морозам и холодам стенами и крышами, с теплой печью и всевозможными хозяйственными постройками. Искусством управления такими «сооружениями», организацией труда и быта в них, распределением жильцов дома на работы и т. д. надо было владеть, и это было не просто. Не случайно в «словаре сибиряков», как в русском языке существовали понятия «держат дом», «вести дом» и самые различные пословицы в отношении домоуправления: «Дом вести – не лапти плести», «Дом не велик, да лежать не велит», «Домом жить – обо всем тужить». Особая роль вменялась в доме хозяевам и хозяйкам: «Всякий дом хозяином держится», «Хозяин в избе, что медведь в тайге», «Хозяюшка в дому, что блинчик в меду», «У нашей хозяйки все в работе: и собаки посуду моют». Сегодня искусство управления домом, во-первых, намного усложняется в правовом и экономическом плане, и во-вторых, все больше формализуется в связи с появлением новых форм отношений между супругами (например, брачный договор), психологические аспекты чего мы попытаемся раскрыть в дальнейшем изложении.

Вместе с тем, стоит напомнить, что ресурсы дома как помещения первоначально эксплуатировались людьми в первую очередь в общественных интересах. Немецкий этнограф Ю. Липс в статье «Дом и очаг» отмечает, что большие строения и пещеры древние племена использовали не столько в качестве семейных жилищ, а в качестве общественных помещений (чаще для совместных обрядов), а также для складирования не портящихся быстро продуктовых запасов. Хранилища для семян, клубней, корней, плодов были даже просторнее и «роскошнее» чем сами примитивные семейные жилища древних людей [44, с. 358–359]. Возможно, с данным обстоятельством связано повышение роли социально значимых экономических факторов в жизни семьи.

Э. Фромм в своей работе «Здоровое общество», вышедшей в середине XX в., показывая зависимость человека от социальных факторов, одновременно подчеркивает значения естественного окружения как своеобразного дома: «человек уходит корнями в природу так же, как ребенок связан корнями с матерью. Несмотря на то, что человек уже вышел из природы, она по-прежнему — его дом, в ней остаются его корни. Человек пытается обрести безопасность, возвращаясь в прежнее состояние и отождествляя себя с природой, с миром растений и животных» [100, с. 313]. Таким образом, у Фромма наличие природных корней — это субъективное чувство: глубинная связь человека через дом и семью с более широким социальным и природным миром. И это иллюстрирует высказанную выше мысль о трех гармониях: с природой социумом и самим собой. В социальном плане истинная семья — это способность каждого её члена забывать о себе, подчеркивая «Мы», как связь не только с другими людьми, но и с «миром животных и растений».

Скорее всего, разрыв между хозяйственными функциями семейного дома, её отношением к природе, как к матери, и психологическим здоровьем люди по-настоящему поняли в начале эпохи научно-технической революции. В качестве таких подходов целесообразно вспомнить работы французского

ученого Ж.-Ж. Руссо и его соотечественника Ш. Фурье о природосообразности, поскольку они были основой основ не только их педагогических воззрений, но и инструментом исследователей биологических и гуманитарных наук. Ш. Фурье был сторонником общечеловеческих тенденций в развитии общества и личности, и его уверенно можно считать предтечей некоторых глобалистических идей. Обосновывая природосообразное воспитание, он считал, что основная цель природы – роскошь, которую он интерпретировал весьма своеобразно и подразделял на внутреннюю и внешнюю. *Под внутренней роскошью Фурье понимал здоровье человека, а внешняя роскошь проявлялась в его богатстве.* При современном строе цивилизации, – считал ученый, – наблюдается расхождение между внешней и внутренней роскошью, которая является принадлежностью богатства немногим, которые пользуются им за счет многих. В гармоничном обществе роскошь будет единой и коллективной и станет основой дальнейшего развития людей [102, с.242].

Фурье и Руссо уже в то время интуитивно почувствовали угрозу природе от человека и его назойливой тяги к преобразованиям, тяги, зачастую вредной не только для окружающей среды (надо признать, что их ожидания в чем-то реально сбываются в настоящее время), но и для самих людей. Подчеркивая современность такого анализа, отметим, что с века Просвещения элиты разных стран сделали своей целью избавление людей от «архаизмов» природы, в чем-то искаженно оценив векторы развития человека и человечества. Цивилизованность стала пониматься как противопоставление себя всей природе. Ф. Фернандес-Арместо так характеризует данное «течение»: «оно восходит к Европе XVIII в., когда политес и приличные манеры, разумность и вкус, рациональность и изысканность были ценностями, принятыми и поддерживаемыми элитой, стремившейся отвергнуть «низменную», «грубую» природу человека. Прогресс отождествлялся с отказом от природы; возвращение в ее лоно считалось упадком и слабостью» [99, с.23]. В современной для ученых того времени

действительности еще не могли вырисоваться элементы гармонии искусственной и естественной среды. Руссо и Фурье и их единомышленники ввели понятие «природосообразность» – соответствие и следование материальной и духовной практики человека объективным законам природы [102]. Кстати, о содержании понятия до сих пор идут дискуссии. Но все же существенно то, что они считали очень важным обратиться к известной тенденции XVIII в. – *retournon sa la nature* – «вернемся к природе», чем стремились укрепить естественные позитивные чувства по отношению к природе и поддерживать осуществление естественных связей с ней у человека и социума. В таком мировоззрении «роскошь» психологического здоровья семьи не могла не играть важнейшей роли в единении экономики и экологии, о котором мы говорили выше.

Сугубо лингвистический анализ терминов приводит к аналогичным результатам: при интерпретации понятий *экономика* и *экология* в греческом языке становится ясным, что они являются однокоренными, основой которых выступает понятие *oikos* – дом, родина. Экономика в словарях иностранных слов по своему исконному содержанию преподносится как управление домом или хозяйством, облагораживание и обустройство внешних условий бытового и хозяйственного существования. Экология зачастую трактуется как учение о доме, применительно к общему месту обитания человека, животных и растений. Интересно, что одно из первых толкований данной области знания в русском словаре Ф. Брокгауза и И. Ефрона 1907 г. издания было достаточно узким и в то же время приближенным к первоначальному значению корня слова: «Экология, ойкология – отдел зоологии, обнимает собою сведения о жилищах животных». Более позднее рождение экологии как науки отражает и социально-психологические проблемы общества в целом и конкретных людей. С одной стороны, это более позднее осмысление человеком своей непосредственной зависимости от природных реалий. Экология появилась, **потому что до этого мало кто задумывался о том, что произойдет, если человек «порвет» с**

природой... Надо было актуализировать внимание на том, что последствия ждут человека с неадекватным освоением естественной среды, с пониманием характера подверженности здоровья людей состояниям окружающего мира. С другой стороны, это опасное недопонимание человеком и его сообществами негативного влияния многих своих завышенных потребностей и запросов, своих неадекватных форм поведения на природе для существования людей и окружающей среды, показывают актуальность задачи «менять психологию» многих людей, что актуализирует интеграцию психологии с другими социальными науками.

Нельзя не подчеркнуть, что истоки обеих негативных тенденций часто кроются в семье. Уже более 20 лет мы рассматриваем эти проблемы в содержании научно-практического анализа, который называем *экономичной экологией* или *экологичной экономикой*. Психологическое здоровье человека и его семьи не может не быть взаимоувязано с данными понятиями, и это определяется следующими обстоятельствами:

1. Для психологического здоровья жизненно необходимо проведение в жизнь принципа, который можно считать основным при достижении природосообразности – соответствия с внешней средой – в ведущих сферах жизни человека: «Экономика должна быть экологичной, а экология – экономичной». Принцип зиждется на том, что и экономика, и экология развились из самых простейших взаимодействий с природой, когда человек был вынужден не отделять себя от окружающей среды и поэтому его основные действия были одновременно и экономичными и экологичными;

2. Только гармоничное взаимодействие экономики и экологии может обеспечить активизацию природных ресурсов психологического здоровья, с одной стороны, общества и его первичной ячейки – семьи, а с другой, личности, *гармонизирующей* со всеми и вся. Такое регулирование здоровья во многих случаях и представляет исконную цель взаимодействия между людьми и окружающим миром;

3. В этих целях необходимо искать технологии удовлетворения человеческих потребностей с минимальным ущербом для природы и для самого человека. Отсюда, для психологического здоровья не стоит забывать и о методах, и средствах формирования разумных и реальных запросов человека, негативно не сказывающихся на окружающей среде.

Фиксируя основные положения взаимосвязи психологического здоровья и экологичной экономики, важно иметь в виду, что навыки экологичного поведения на многочисленных объектах сибирской природы и Байкала в частности большинство детей получает посредством подражания своим родителям и близким людям. В исследовании весной 2021 г. на наш вопрос: «Какие ресурсы и условия в большей мере влияют на формирование отношения к малой родине?», на первое место вышел ответ (N=449): «почитание природы в семье, пример старшего поколения» – 58,4%; среди молодежи до 25 лет число таких ответов – 62,7%, среди бурят – 68,2%, среди русских – 57,3%. Данные факты подтверждают, что механизмы подражания близким и авторитетным людям и сегодня будут играть существенную роль в масштабах семьи и малых групп, и им в большей мере подвержены определенные этнопсихологические и возрастные категории людей. И в этом плане важно понимать в каком направлении будет осуществляться динамика данного процесса, т. е. какие аспекты изменения в жизни и ценностях семьи необходимо предвидеть и просчитывать.

Возьмем такой пример. В любом нормальном доме, если появляются угрозы нехватки средств и дефицита продуктов, в семье сразу забывают достигнутые в прошлом «нормы» и приступают к ограничению потребностей и экономии материальных средств, чтобы обеспечить своё выживание. Но во многих группах населения земли, особенно элитных, этого сегодня не наблюдается, и природа всё больше ощущает перегрузку своих возможностей. Вот почему уверенно можно говорить, что экологическая деятельность в современном доме – это приведение потребностей человека и семьи, средств и способов их удовлетворения к соответствию с количеством и качеством природных

ресурсов, с процессами и явлениями потребления и утилизации. В такой экологии без экономики не обойтись. К примеру, во многих семьях начинают поддерживать моду на экотовары, т. е. продукты и вещи от использования и уничтожения которых нет вреда для экологии внешней среды. Именно такими положениями и мы будем руководствоваться при рассмотрении некоторых проблем сибирской природы. Нельзя забывать, что Сибирь, и в первую очередь Байкал, могут «похвастаться» одним существенным в масштабах страны, и не только, обстоятельством, что они стали точкой отсчета, с которой нашла *практическую реализацию* борьба за чистоту и безопасность окружающей природы в СССР. Причем, это произошло раньше, чем в Америке родилось понятие энвайронментализм (англ. environment – окружающая среда) – идеология защиты природной среды от чрезмерного вмешательства человека. В сибирских, в большинстве своём девственных и нетронутых регионах, для их старожилов быстрее становились очевидными реалии, что совершая любое экологическое нарушение, и даже просто не соблюдая экологические нормы, люди наносят вред не только окружающей среде, но и своему физическому и психическому здоровью. Нарушения и несоблюдение норм может быть чревато следующими негативными последствиями:

- нездоровой загазованности окружающей атмосферы;
- отсутствию возможности использовать питьевую воду из Байкала и природных источников;
- некондиционным продуктам питания с нитратами и химикатами;
- отравлению организма различными вредными веществами;
- повышенному шумовому фону, вызывающему психические расстройства;
- невозможности комфортно отдохнуть на природе из-за мусора и несанкционированных свалок;
- отталкивающей гигиенической обстановке в общественных местах;
- нездоровым условиям для отдыха и досуга детей, их занятий спортом.

Приведенные негативные тенденции имеют свои последствия в виде соответствующей оценки людьми. В конкретных регионах восприятие изменений в экологической обстановке будет зависеть даже от особенностей территорий. В частности, это можно показать на результатах опроса респондентов из разных населенных пунктов Байкальского региона (табл. 1)

Таблица 1

Ответы на вопрос о взаимосвязи ухудшения экологической ситуации со здоровьем человека и его близких (оценка респондентов)

<i>Вариант ответа о существе рассматриваемых связей</i>	<i>Где проходит (прошла) большая часть жизни респондентов</i>			
	<i>в крупном городе</i>	<i>в небольшом городке, райцентре</i>	<i>в крупном селе</i>	<i>в небольшом селе</i>
Определенно нет	3,5	2,2	1,9	2,4
Возможно, да, но совсем незначительно	16,9	17,3	16,7	14,6
Иногда это вполне заметно	13,9	21,2	18,5	22,0
Стал чувствовать это все чаще и чаще	11,9	8,4	14,8	7,3
В том, что сказывается, нет никаких сомнений	52,7	47,8	44,4	53,7
Затрудняюсь ответить	0,5	1,3	3,7	0,0

От всех перечисленных реалий (а их можно было бы и продолжить) в их сумме более всего страдают представители подрастающего поколения, поэтому изъяны экологии – выстрелы в будущее. Стоит признать, что в Байкальском регионе долгое время не существовало нормативных актов по защите ландшафтов, флоры и фауны от всяческих бед и угроз (а существующие на Союзном уровне в основном не знали). Для бурят, эвенков (тунгусов), русских – истинных старожилов Байкала и его побережий экология была своего рода *образом жизни*, существовала в конкретных привычках и традициях. Отец, деды и прадеды автора данных строк, среди которых были буряты, русские, украинцы, жили на берегах Байкала в Кабанском районе Бурятии, и потому сверяли многие события своей судьбы с реалиями и циклами жизни Священного моря. Один важный факт: когда в 40-х – начале 50-х гг. они увидели, что баклан стал непримиримым врагом

№ 1 байкальской рыбы, в первую очередь омуля, они без лишнего шума предприняли всё возможное, чтобы свести его популяцию к минимуму. (И это со временем стало основанием для «истощных» криков псевдозэкологов. Современные рыбные пиршества ненасытных обжор-бакланов в акватории озера, их вакханалии в отношении омулевых стад, идущих на нерест по рекам, загубленные испражнениями бакланов деревья и кустарники в устье Селенги, в Чивыркуйском заливе, по протокам северобайкалья и даже по некоторым рекам наши предки бы не допустили).

В связи с кардинальным изменением экологических взглядов в мировом сообществе все больше распространяется понятие не только конкретной территории, но и Земли в целом как общего дома для всего живого, будь то люди, животные, рыбы, растения, насекомые и т. д. Отражая естественную, а сегодня и социально-психологическую взаимосвязь и взаимозависимость экономики и экологии, целесообразно всё чаще использовать выражение «экономика должна быть экологичной, а экология – экономичной», ведь в большинстве случаев в прошлом, да и сегодня дом, как хозяйство, неотрывен от дома – природного окружения. И хотя сегодня данная связь опосредована множеством факторов, забота о благополучии людей чаще всего связано и с экономикой и с экологией. И здесь каждой семье важно увидеть свои возможности и ресурсы, включая заботу о своём материальном и психологическом благосостоянии. Истинное здоровье большинства людей немыслимо вне названных реалий. Но нельзя не подчеркнуть еще один аспект жизни семьи, связанный с экономикой. Речь идет о современных тенденциях экономических расчетов при регистрации (и не только) семейных отношений. Красноречивый пример этого – брачные договоры (соглашения), согласно которым супруги могут делить между собой имущество, земельную собственность, квартиры, машины и т. п.

Значение взаимосвязи экономики и экологии для дома и семьи рельефно проявляется еще в одном феномене, известном всем народам мира. Речь идет не только о проявлениях

любви и преданности членов семьи родным местам, но и о стремлении «возродить» соответствующие отношения в случае переселения в новые места. Например, если приходилось мигрировать целым поселением (его значительной частью), то отцовская и дедовская земля служила истоком новых названий, а формирование населенных пунктов и их названий было напрямую связано с большими семьями. Об этом, к примеру, говорят названия населенных пунктов даже только в одном месте у Байкала (Кабанский район): Романово, Жилино, Быково, Дубинино, Шерашево, Ширяево и т. д. С этим так же связан, обычай сибирских переселенцев именовать ландшафтные объекты (речки, возвышенности, долины и т. п.) по аналогии с местами прежнего пребывания, а также строить дома рядом со своими соседями из мест, где они жили до этого: ощущение «родных мест не прерывалось». Кстати, появление многих одинаковых названий деревень в разных краях России зачастую связано с психологической традицией, которая, с одной стороны, чаще всего подтверждает любовь к наследственным корням и оставленному в связи с переездом «родному краю», с другой стороны, одновременно несёт потенциал формирования любви к новым местам.

Дом и семья – понятия для большинства людей близкие и первичные, откуда и проистекает понятие родина. Приоритетные характеристики дома и семьи в полной мере можно отнести и к понятию «малая родина», и это вытекает из древности: о происхождении любви к родине – патриотизма хорошо говорит термин *terra patria* – «земля отцов», используемый древними народами. Малым отечеством была та часть земли, которая часто органично была связана с «историей» семьи, где находились домашнее хозяйство, очаг и могилы предков, где наглядной была, по Пушкину, «любовь к отеческим гробам, любовь к родному пепелищу». Г. Лебон утверждал, что благоговейное отношение к отечеству начиналось с семьи, возвышалось до деревни, города и провинции, и лишь затем становилось национальной идеей.

Развивая междисциплинарный природосообразный подход к анализу факторов психологического здоровья семьи и одновременно признавая значение и роль личностей каждого

члена семьи в таких явлениях, нельзя не обратиться к групповому, социально-психологическому эффекту, который в науке и практике называется синергией. Сразу скажем, что её можно рассмотреть в качестве одного из важных психологических источников и ресурсов семейных успехов и здоровья. **Синергия** (греч. synergeia – совместное действие) в социальной и экономической психологии определяется как **идеальный уровень групповой продуктивности, который превышает суммированную продуктивность каждого отдельного участника деятельности**. В трудных условиях, в суровом климате Сибири сообществам людей приходилось часто совместно «напрягаться», и это не могло не создавать эффектов синергии. В свою очередь, проявления синергии в трудных условиях стимулировались психологическими особенностями сибирских семей, о которых мы уже говорили. Стоит добавить, что в иллюстрированном толковом словаре иностранных слов встречаются другие понятия, связанные и с синергией, и с медициной. **Синергизм**, по словарю, – вариант реакции организма на **комбинированное воздействие двух или нескольких лекарственных веществ, характеризующихся тем, что совокупное действие лекарств превышает сумму действий, оказываемых каждым лекарством в отдельности**. К пояснению понятия дана приписка: «то же, что синергия».

Если рассматривать варианты концепций о сущности духовного и физического здоровья, то синергию можно объяснить обменом и взаимным стимулированием энергии не только между членами семьи, но и между природой и людьми. Порой возникает, можно сказать «двойная» синергия: на здоровье каждого человека в дружной и сплоченной семье влияют и комбинированное воздействие используемых оздоравливающих средств, и духовная суммированная энергия окружающих людей. В этом плане наблюдателям известны «эффект» аборигенных и старообрядческих семей, которые тщательно сохраняют теплоту, взаимность и толерантность отношений, тем самым способствуя укреплению психо-

логического здоровья. Обращаясь к примерам сибирских семей, стоит напомнить исследования кросскультурных психологов, которые показали, что люди, живущие в более коллективистских культурах (а многие культуры сибирских аборигенов и старожил таковы), имеют более глубокие социальные связи, чем люди в индивидуалистических культурах. Тесные, неформальные социальные отношения, с одной стороны, стимулируют энергию каждого человека, с другой стороны, становясь буфером, смягчающим стрессы и напряженные ситуации, снижают риск заболеваний, связанных с психологическим дискомфортом. В противовес звучит признание, что люди, живущие в индивидуалистических культурах, не имеют глубоких социальных связей и поэтому меньше защищены от стресса и более подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям.

Отталкиваясь от разных характеристик личности, можно и нужно напомнить, что психологическое здоровье семьи – это интегральное – синергетическое – состояние, оно имеет свойства целостности и, значит, комплексно отражает существующие контакты с внешним и внутренним миром человека. Психологическая атмосфера, устанавливаемая в семье, часто становилась и становится стимулом или, наоборот, тормозом для проявления ресурсов её членов. В связи с этим в психологии семьи есть своего рода «центральные понятия», и мы к ним обратимся.

Наше приоритетное обращение к понятию синергия в семье, не отвергает факта, что феномен семьи чаще всего увязывают с понятием любовь, утверждая, что благодаря любви семья не только возникает, но и без неё семья долгое время не может существовать. При этом слово «любовь» и его близкий смысловой дублер – «влюбленность» трактуют в зарубежных публикациях в первую очередь как «слияние в эмоциональном и физическом плане. Психоз-эйфория и навязчивое желание быть рядом» [40, с. 16] Заметим, что по житейским меркам слово влюбленность всё чаще переосмысливается в несколько ироничном плане (влюбчивость), поскольку оно не

исключает готовность (настрой) часто менять свои эмоциональные привязанности, порой не проявляя должной отзывчивости к «объекту» своей влюбленности. На самом деле нельзя скрыть определенного пессимизма и к второму слову: термин любовь в приложении ко многим семьям сильно «истрепан» и дискредитирован. По данным первых десятилетий XXI в. около 60 % зарегистрированных браков в течение года подверглись разводам, а ведь партнеры при женитьбе, скорее всего, клялись в любви и настраивались на любовь. Здесь стоит вспомнить поэта Омара Хайяма, который более 1000 лет назад призывал различать настоящую любовь и её «суррогаты»:

*Поддельная любовь не стоит добрых слов,
Не могут обогреть гнилушки вместо дров...*

Чтобы несколько необычно продемонстрировать на современном примере роль образа «гнилушки вместо дров», остановимся на интересном эксперименте ученого Ш. Коэна из Питтсбурга (США) со своими коллегами.. В течение двух недель ученые ежедневно опрашивали группу из 400 взрослых испытуемых о том, чем они занимались в течение дня. Проводили ли они время вместе с друзьями или членами семьи? Прикасался ли к ним кто-нибудь или обнимал? На следующем этапе эксперимента ученые закапывали испытуемым в нос раствор, содержащий в себе вирусы, вызывающие простуду. В последующие дни они обнаружили удивительную закономерность: испытуемые, которые находились в конфликте с близким окружением и не имели с ним тактильных контактов, заболели. Те, кто жил в любви и мире, кого часто обнимали, в основном остались здоровыми, даже если у испытуемых начинался насморк, он был не сильным и быстро проходил [104, с. 213–214]. Пример дополняет мысль О. Хайяма о том, что, настоящая любовь – это глубокое и основательное чувство, которое требует усилий и терпения и выдерживает испытание временем. Причем это дано не каждому человеку. Примечателен факт из буддизма по данному вопросу. Буддизм в семейном плане высшей считает любовь родите-

лей к своим детям. На вопрос, «Кто такие боги?» Будда отвечал «мирянам»: «Пусть вашими богами будут отец и мать». Он проповедовал, что материнская любовь ближе всего к чистой любви, поскольку включает в себя одну из главных ценностей буддизма – сострадание, и именно поэтому данное чувство более всего доступно пониманию простого человека. «Как мать способна отдать жизнь за своё дитя, так и вы должны относиться ко всему живому».

Что касается бытия отдельного человека, то разномасштабность его возможных чувств очень хорошо отразил еще один поэт, проведя аналогию смысла жизни и счастья:

*«А счастье, наверное, просто
Бывает разного роста
От кочки и до Казбека
В зависимости от человека»*

На наш взгляд, и к проявлениям влюбленности и любви порой стоит отнести это сравнение – «от кочки и до Казбека», только «кочки» в семейной жизни исчезают, сглаживаются под первыми ударами судьбы, а истинная любовь становится фундаментом синергии и долголетия семьи. При продвижении к «казбеку» супружеская любовь все больше впитывает в себя элементы жертвенности и терпения, взаимной самоотдачи и прощения. О том, как истинная любовь и сопутствующие ей другие психологические категории могут лечь в основу фундамента успешной семьи и её здоровья, хорошо показывает китайская притча «Ладная семья». Жила-была на свете семья. Она была не простая. Более 100 человек насчитывалось в этой семье. И занимала она целое село. Так и жили всей семьей и всем селом. Вы скажете: ну и что, мало ли больших семейств на свете. Но дело в том, что семья была особая – мир и лад царили в той семье и, стало быть, на селе. Ни ссор, ни ругани, ни, Боже упаси, драк и раздоров. Дошел слух об этой семье до самого владыки страны. И он решил проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село, и душа его возрадовалась: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спо-

койно старикам. Удивился владыка. Решил узнать, как жители села добились такого лада, пришел к главе семьи; расскажи, мол, как ты добиваешься такого согласия и мира в твоей семье. Тот взял лист бумаги и стал что-то писать писал долго – видно, не очень силен был в грамоте. Затем передал лист владыке. Тот взял бумагу и стал разбирать каракули старика. Разобрал с трудом и удивился. Три слова были начертаны на бумаге: **любовь; прощение; терпение.**

И в конце листа: сто раз любовь, сто раз прощение, сто раз терпение. Прочел владыка и спросил:

– И все?

– Да, – ответил старик, – это и есть основа жизни всякой хорошей семьи.

И, подумав, добавил:

– И мира тоже.

1.2. Уроки из истории семьи и семейных отношений

Скорее всего, первые семьи у многих народов не были в связи с разными формами полигамии (отсутствия регистрации браков и хаотичность половых контактов) организованы по близким к современным правилам. Итальянский философ XIV в. Дж. Вико утверждает, что «браки должны были начинаться с браков между братьями и сестрами», и лишь после возникновения городов» появился повсеместный обычай, что браки заключаются между горожанами одного и того же города». И здесь заставляет задуматься факт, что природа семьи проявилась не только в наследии родовых признаков, но и в противоположном неожиданном «эффekte» – положении об инцесте. Напомним, инцест – запрет на внутриродовое кровосмешение, который, по видимому, представляет физиологическую необходимость предотвращения возможных патологий и вреда родства и, в свою очередь, подкрепляет естественный закон о «неисчерпаемой» роскоши различий, кото-

рый также установила природа. Впоследствии, браки официально стали заключаться, только опираясь на отсутствие между брачующимися близких родственных отношений, на стремление к «разнообразию» брачующихся. Такие тенденции породили, к примеру, у римских патрициев выражение о более низших по статусу и развитию лицах – плебеях, что они «общаются со своими матерями и со своими дочерьми, как звери», т. е. на примитивном уровне [14, с. 209, 210, 231]. Такие обстоятельства позволяют сделать предположение, что факты измен трудно изжить именно потому, что они означают генетическое спонтанное стремление людей к органическому и личностному разнообразию связей между полами.

Традиции не допускать кровосмешения практиковались у многих народов, включая аборигенов и старожилов Сибири, имели под собой упомянутые объективные основания. К примеру, у старообрядцев существовали практиковавшиеся с древнерусских времен традиции, когда перед вступлением в брак старики тщательно проверяли родословные молодых и если находили кровнородственную связь до седьмого колена, заключение брака становилось невозможным. Старообрядцы прекрасно знали, что браки до седьмого колена между родственниками приводят к вырождению рода. В то же время такая практика означала и уважение своих предков. У бурят среди таковых тенденций в первую очередь надо назвать то, что существовали жесткие брачные запреты на женитьбу родственников. Порой родственники до 9, а то и 14 поколения считались близкими и не могли вступать в брак. Другой причиной являлось то, что разделение рода и его название новым именем допускалось также через определенное число поколений [см. 26, с. 73]. Но все же в знании своих предков отражалась любовь к родной старине, своим предшественникам, и это несло большой положительный потенциал.

При этом, особенно у некоторых бурятских племен и родов знание своих корней, своей родословной в недалеком времени считалось (и это возрождается сегодня) признаком хорошего тона. К этому приучали с самого раннего возраста. «На семейных и общественных празднествах и торжествах, в

присутствии многочисленных гостей, приезжавших с разных концов, иногда и за 100 верст, среди которых бывали знатоки не только своего рода и племени, но и многих других родов, обычно производили испытание детям... Стоя у стола в почтительной позе дети... перечисляли своих предков по восходящей и нисходящей линии, начиная с Буха-нойона и кончая самим собой и обратно. Чтобы проверить твердость знания, слушатели спрашивали с середины генеалогии, а потом вверх и вниз. Сбившимся и запутавшимся детям советовали чаще обращаться к своим дедушкам и бабушкам, высказывали пожелания к будущему празднику подтвердить заучить генеалогию и свой репертуар» [см. 26, с. 64–65].

Со временем понимание значения не только и не столько «кровных» сколько деловых факторов в сотрудничестве совершенно разных семей стало само собой разумеющимся фактом. В частности, в ряде социальных институтов Востока утвердились две важнейшие истины, рождающиеся в большой семье, продолжающие и расширяющие мысли о значении взаимопомощи между людьми:

1. *Родству, порожденному кровью,
Мы предпочитаем порою
Родство, порожденное делом –
Прочнее бывает второе.*
2. *Лучшее родство – доверие.*

Естественно, и порожденное делом родство, и доверие к недавно незнакомым лицам расширяли возможности включения в семью новых членов, которые становились активными участниками её реальных действий. Причем это наблюдалось практически у всех народов и было связано с конкретными феноменами. Например, в семьях многих народов можно наблюдать весьма строгие критерии при выборе женихов и мужей для дочерей, и эти критерии определяли направленность «родства, порожденного делом».

Становление «новых» более сложных порядков в основах организации семьи в древнем мире и в средние века психологически способствовало расширению семейных норм на

межнациональные отношения. Французский психолог Г. Лебон, используя понятие «коллективная душа народа», как совокупность общих верований, интересов, чувств, показал динамику этой идеи, утверждая, что ограниченная в начале пределами семьи, постепенно распространявшаяся на деревню, город, провинцию, коллективная душа охватила собой всех жителей страны только в сравнительно недавнее время. Именно тогда возникло понятие отечества в том смысле, как мы его понимаем: привязанность к большой и малой родине, идентификация с ними, а не только с семьёй. Реальным отражением тенденции отдаления от кровного родства со стороны элиты со временем стала практика женитьбы «высоких персон» на соответствующих представителях других государств и национальностей.

Стоит вспомнить дочь русского князя Ярослава Мудрого Анну, которая в середине XI в. стала королевой Франции, выйдя замуж за Генриха I. Надо думать, что истинная семья с её привязанностью к общему дому в свете таких тенденций по-настоящему установилась после легитимных, т. е. официально одобренных браков, включая запреты на инцест и т. д. Формировались и новые традиции оценки «благородства» семьи и её членов. С одной стороны, «отцы отечества», особенно представляющие элиту нации и её локальных сообществ, с незапамятных времен стремились подчеркнуть значение своей родословной. В России подобные тенденции наиболее ярко проявились во времена Петра I на примере его «разночинных» сподвижников типа А. Меншикова. Не стоит отрицать, что и в более «простонародных» слоях многих стран, в том числе и в сибирских регионах, данные тенденции проявлялись в таких реалиях, как профессиональные династии, наследственное мастерство и т. д.

Со временем установились цивилизованные критерии оценки сущности и предназначения семьи, согласно которым семья в большинстве сообществ – первичная ячейка, в приоритетных функциях которой:

- во-первых, продолжение рода, во всей своей совокупности воспроизводство будущих поколений рода, племени и этноса;

- во-вторых, материальное и духовно-нравственное обеспечение не только существования, но и развития личностей, в её включенных, их совершенствования в течение всей жизни;

- в-третьих, сохранение и, по возможности, совершенствование этнических, родовых и групповых ценностей, ориентаций, традиций, в том числе в хозяйственной области;

- в-четвертых, реализация взрослыми членами семьи хозяйственных функций и подготовка детей к выполнению необходимых для общества в целом и его локальных объединений социально-экономических ролей.

Наконец, не менее важным было то, что семья является первым уровнем взаимопомощи в малой группе, к которому человек привыкал (приучивался) с самого раннего детства. В стихотворении Н. А. Некрасова «Мужичок с ноготок» показано, как ребенок шести лет на саях помогает семье в заготовке дров: «отец, слышишь, рубит, а я отвожу». У большинства сибирских детей из разных этносов примерно с того же возраста были обязанности убрать от «отходов» стайку-жилище животных, ухаживать за лошадьми и овцами, напилить и наколоть дрова, истопить в субботу баню и «натаскать» в её емкости воды и т. д.

1.3. Феномены большой и малой семьи

1.3.1. ОБЩИЕ ПОДХОДЫ

В мировой истории господствует методология, согласно которой основные этапы развития человека и семьи обобщенно рассматриваются в европейском контексте и на европейских примерах. В. И. Вернадский видел и не одобрял стремление многих ученых и политиков идентифицировать этапы жизни человечества в Европе с общими тенденциями его развития. Он считал, что европейская история казалась всемирной. Уже в течение всего XIX столетия шла неуклонная работа к перестройке этих не отвечающих реальному явлению представлений. Сейчас можно считать, что это ограниченное изучение прошлого кончилось. Исторический процесс сознаётся как единый для всего *Homo sapiens*, и в связи с этим, с одной стороны, укореняется связь исторических знаний с знаниями биологическими, а с другой – в строе исторических знаний идет перелом, небывалый по силе и по последствиям в их прошлом бытии. Исходя из этой позиции, мы рассматриваем информацию о развитии семьи в основном на примере сибирских аборигенов и старожилов, и эта информация в целом подтверждает позиции Вернадского.

Социологи, так или иначе затрагивающие проблематику семей, обычно выделяют следующие их формы: 1) исходная или нуклеарная семья, состоящая из мужа, жены и детей; 2) расширенная (extended) семья, включающая также других родных и иных родственников главы семьи, живущих вместе с членами в нуклеарной семье; 3) увеличенная (augmented) семья, включающая лиц, не являющихся родственниками главы семьи, но разделяющих жилье, пищу, проблемы и заботы семейной жизни с нуклеарной семьей. Причем исследователи считают, что данная специфика семей, расширенного родства и поддержки родственников продолжают играть важную роль в выживании, жизнеспособности и прогрессе этнических групп и их этнокультурном развитии. Такая типология структуры и содержания семей делает актуальным и

феномен большой семьи. Кратко раскрывая истоки зарождения больших семей, можно обратиться к отечественной истории. Патриархальные примеры отношения к дому и большой семье наблюдались и в русском менталитете. Например, в древней Руси наряду со словом «отчина» – наследие от отцов, было распространено понятие «дедина» – земельная собственность дедов, перешедшая потомкам. Отражая такие реально существующие факты, многие исследователи, как уже говорилось, обращаются к понятию «Большая семья», которое определенным образом отражает её отличия от семьи малой. В малой семье обычно действующими лицами являются родители одного поколения и их дети. Семьи, в которых родители-одиночки (например, вдовы, вдовцы) и дети, не желающие расставаться с ними (а это может происходить долгие-долгие годы) тоже являются малыми. В большой семье в отличие от малой исследователи и практики рассматривают следующие ее характеристики:

- большая семья может состоять из 3–4 уровней родственных связей: деды и бабушки (порой прадеды), отцы и матери обучают подрастающее поколение образу жизни и необходимым навыкам;
- дети создают семью, в результате чего распадается большая семья, и появляются одна или несколько малых семей, однако первая продолжает выполнять свою воспитательную функцию;
- из поколения в поколение передаются записи посемейных списков как символ сохранения родовых связей и почитания отцов и дедов;
- старейшины рода, родители хорошо знают историю семьи, особое внимание обращают на то, с кем соединить судьбы своих детей (в этом проявляется глубокая забота о будущем и большой и малой семьи);
- большие семьи у разных народов имеют во многом одинаковые направления, методы и формы воспитания, взрослые коллективно участвуют в детских обрядах;

- не было исключением, когда негласно в состав большой семьи включались «посторонние» лица, заслужившие доверие и уважение у взрослых авторитетных членов родового сообщества.

Современность внесла существенные изменения в функционирование большой семьи. Так, к примеру, в последнее время меняется представление русских о семье. Если раньше семья, особенно у семейских и старожилов, была «большая» и «дружная», то сейчас семья должна быть дружной, но при этом уменьшилось количество членов семьи. Если раньше в большой однопоколенной семье было много детей и старшие дети часто брали на себя заботы по присмотру за младшими, тем самым примеряя на себя взрослые роли и функции и становясь гораздо раньше взрослее и ответственнее. Сейчас, когда в семье один-два ребенка, и они постоянно окружены старшими лицами – дедушками, бабушками, папами, мамами и т. п., дети гораздо позднее взрослеют, у них затягивается период детства. Кроме того, изменениям подвергается социальная сущность семьи. Исследователи отмечают, что в ответах русских респондентов многие дают на понятие «семья» ассоциацию «ячейка общества». Это, скорее всего, свидетельствует о том, что семья настроена на государственную поддержку – это материнский капитал, кредиты на покупку жилья и недвижимости, бесплатное выделение участков земли многодетным семьям и т. п. Таким образом, семья мыслится многими людьми как неотъемлемая часть общества.

Сибирская большая и обычно полиэтничная семья, как бы теряет формы своей организации, но все же остаётся жить. Примеры большой семьи, имеющей стародавние истоки, хотя иногда и номинально существуют в современных обстоятельствах. Автору этих строк довольно часто приходится присутствовать (не менее 3–4 раз в году) на мероприятиях в большой семье Сафроновых, где духовный настрой создают ветераны, учителя на пенсии – Владимир и Светлана; организаторами встреч становятся их дети (Иван, Олег и Ольга, Алёна), а непосредственными участниками «приемов» являются внуки и правнуки (что-то схожее нередко реализуется в

семье А. Шалака, А. Карнышева и др., что будет отражено в нашей книге). Показывая более широкое участие таких семей в жизни друг друга: взаимопомощь на дачных и приусадебных участках, общие походы за грибами, ягодами, орехами, совместные выезды на природу и пикники и т. п., можно констатировать, что полнокровная жизнь в таких «объединениях» может мотивироваться и мотивируется не только и не столько рациональными оценками, сколько особенностями семейного климата, межсемейными симпатиями, родственными отношениями, желанием сохранить статус-кво и марку своей фамилии и т. д. Из опыта таких семей можно вынести правило, что только позитивные связи в большой семье между детьми, создавшими свои самостоятельные семьи, гарантируют добрые отношения в семье «малой».

Приведенные примеры и функции «больших семей» позволяют говорить о том, что данная форма родственных связей хоть и в чем-то устарела в условиях городской среды и многоквартирных домов, но в сельских и пригородных местностях она имеет ряд возможностей для своего существования, конечно, в модернизированном виде. Если в современном плане попытаться обобщить основные экономические, этнические и психологические функции такого рода образований, то они могут быть следующими:

- сохранение и развитие некоторых традиционных этнических видов деятельности или каких-либо их экономических и (или) социально-значимых фрагментов;
- производство конкретных товаров и услуг как для внутреннего пользования, так и для продажи;
- обмен определенной продукцией (бартер) с другими хозяйственными единицами, выпускающими иного рода товары;
- установление основных направлений и реальных возможностей повседневного потребительского поведения;
- распределение совместного бюджета для повседневных и перспективных нужд, для инвестирования финансовых средств в выгодные направления деятельности;

- формирование необходимых хозяйственных, предпринимательских и экономических способностей и качеств у детей и молодежи;

- на наш взгляд, даже такая «мелочь», как стремление часто менять свои вещи, инвентарь и/или мебель в семейном доме несет в себе негативные экологические последствия..

В русле разговора об увеличенной семье в сочетании с понятием «дом» целесообразно хотя бы кратко рассмотреть феномен «соседства». Жизнь в относительно малолюдной, суровой по климату, отличающейся огромными просторами и подчас опасной из-за «татей»– воров и разбойников, а также зверей, Сибири невозможно представить без добрососедских отношений. Что значил сосед, например, для русского сибиряка – старожила можно хорошо понять по ряду пословиц: «Не купи двора, купи соседа. Не купи деревни, купи соседа», «Без брата проживу, а без соседа не проживу», «Ближний сосед лучше дальней родни», «Худое дело обидеть соседа». Жить рядом с человеком, который надежен и в которого веришь, который всегда поможет тебе сам и которому приятно помогать – это в Сибири всегда считалось за основу благополучия и счастья. Да и в целом на востоке жизнь часто двигалась согласно пословице «лучшее родство – доверие». В психолого-экономическом плане соседская взаимовыручка помогала решать многие проблемы: заготовка дров, сенокос и уборка урожая, обмен изделиями хозяйственного и бытового инвентаря и т. д. В данном плане соседство и сегодня немало значит, особенно в поселках коттеджного типа и в дачных кооперативах.

Роль родственных и соседских связей в экономике и карьере в их влиянии на психологические состояния людей можно расценивать по-разному. В качестве фундаментального положительного факта в психологии управления приводится привнесение японцами (и в целом восточными народами) специфики семейных отношений в производственные коллективы. От этого людям стали ближе и «роднее» цели организации, заметно улучшились деловые взаимоотношения и т. п. Зачастую позитивна оценка роли семьи в различных, в том числе экономических успехах человека. Французский

экономист Ф. Бродель, рассматривая типы преуспевания, констатирует: «Хотя на Западе и нередко преуспевают отдельные личности, история постоянно твердит один и тот же урок: личный успех почти всегда следует относить на счет семей, бдительно, настойчиво и постепенно увеличивающих своё состояние и своё влияние. Их честолюбие уживается с терпением и растягивается на долгий период времени... Если внимательно присмотреться к жизни этих длинных семейных цепочек, к медленному накоплению состояний и престижа, становится почти в целом понятным переход от феодального строя к капиталистическому, происшедший в Европе» [8, с. 206–207]. Об этом же говорит понятие культурного капитала – образовательные инвестиции, которые передаются в рамках семьи (*domestic transmission of culture capital*).

Естественны и противоположные взгляды. Тот же Ф. Бродель, по-видимому, под впечатлением размышления в западном обществе структуры и функций современной семьи, заговорил о негативизме процессов, когда семьи порой «подталкиваются» определенными общественными силами к «инновационным» изменениям, нередко не соответствующим её естеству и вызывающие негативные психологические состояния: «размывание семейных структур приводит к тому, что в ущемленных социальных группах, населяющих окраины культурных ареалов, учащаются приступы отчаяния, растерянности и подавленности, душевные заболевания и массовые убийства, усиливается пристрастие к алкоголю...» По его мнению, процессы, происходящие в обществе и ставящие семейную пару под угрозу, не могут не влиять на психологический климат в обществе, ведь семья – источник и причина всего». Ф. Бродель реагирует на неестественные изменения семьи интересным вопросом: «что случилось бы с ульем, вздумай рабочие пчелы выходить замуж и рожать детей?» [9, с. 349, 347].

Исследователи отмечают, что в обществах и этнических группах с недостаточно развитой ответственностью и добросовестностью людей в трудовых отношениях, родственные связи выступают основой покровительств, блага, необоснованного

приёма на высокие должности, желаний порадовать родному человеку, незаконных выплат материальных средств и т. д. Особого внимания в этнопсихологическом плане заслуживает, конечно, проблема значения более широких родственных и близких с ним связей в экономике и социальной жизни. Существует даже понятие *непотизм* – фаворитизм, кумовство. Произошел термин от латинского *nepos* (*nepotis*) – внук, племянник. В истории религии такая практика, как считается, исходила от Римских Пап, которые раздавали доходные должности, высшие звания, участки земель своим родственникам для укрепления собственной власти. В расширенной трактовке непотизм означает служебное покровительство родственникам и своим людям. В обыденном русском языке преобладают варианты термина *протекционизм*, смыслом которых являются подбор кадров и предоставление льгот не по деловым качествам и заслугам, а по родству, по знакомству, по протекции.

Любые сообщества, созданные по типу английских «линиджей» – совокупности людей, связанных родственными узами, вне всякого сомнения, не могли уйти от протекций, поскольку они рождаются, формируются и развиваются прежде всего в семье или в процессе «кооперации» нескольких семей. С ними же связаны проблемы и перспективы «большой семьи». Остановимся на некоторых достаточно современных примерах их разных регионов России. У отдельных народов, где значимость и глубина семейных отношений велики, где доверие и взаимопомощь между родственниками представляют незыблемый принцип жизни, своеобразно решаются многие современные экономические проблемы. Так, при заметном числе безработных в кавказских республиках (а сегодня и в центральноазиатских странах – Киргизии, Узбекистане, Таджикистане) последствия этого во многом сглаживались и сглаживаются поддержкой со стороны активных родственников. Несколько членов «большой семьи», работающих в Москве или других индустриальных центрах, зачастую кормят своим трудом солидный клан. Аналогичное перераспределение доходов, скорее всего происходит и в деятельности мигрантов в Сибирь из многих стран СНГ (таджики, узбеки и др.).

Соответствующими примерами, на наш взгляд, сегодня кишит российская деловая жизнь. Но опять-таки в позитивном плане надо рассматривать создание семейных фирм и организаций в сферах аграрного производства, переработки сырья, туристического бизнеса, оказания различных услуг. Не менее значимы и некоторые психологические последствия. Дело в том, что у многих сибирских этносов весьма сильны и значимы родственные отношения, которые не только работают на успешность совместных дел, но могут и предопределять оппортунистическое поведение некоторых членов семьи, особенно в крупных фирмах, где много «других». В таких случаях и руководители, и сотрудники предприятий смешанного бизнеса могут допускать и поблажки «своему», и не замечать его серьезных нарушений. Преодолевать подобного рода установки и действия необходимо на основе жестко установленных норм корпоративной культуры. К примеру, в ряде учебных пособий предлагаются три в управленческом и, на наш взгляд, психологическом плане, обоснованных правила.

Во-первых, члены семьи не работают в бизнесе, если они не имеют, по крайней мере, таких же способностей к работе, как любой работник, не входящий в семью, и не работают также старательно;

Во-вторых, независимо от того, сколько членов семьи входит в состав топ-менеджеров компании и насколько они эффективны, одну руководящую должность на самом верхнем уровне всегда занимает человек, не принадлежащий к семье;

В-третьих, семейные предприятия, возможно, за исключением самых маленьких, испытывают все возрастающую потребность в том, чтобы ключевые позиции занимали профессионалы, не входящие в семью. Требования к знаниям и опыту, необходимым в производстве или маркетинге, финансах, исследованиях, управлении персоналом настолько выросли, что их не могут удовлетворить даже самые компетентные члены одной семьи.

Приведенные в литературе общие правила, несомненно, будут в некоторых этносах иметь свое специфическое наполнение. Но они в любом случае нуждаются во внимании, чтобы избежать или недопускать развития негативных сторон семейной психологии в деловую жизнь. Известно, что в современных азиатских российских регионах наблюдается бум роста **малых торговых, сервисных и туристических фирм**, которым под силу обеспечить более глубокую «индивидуализацию» многих товаров и услуг, их соответствие самым привередливым вкусам потребителей. Такие «мелкие» фирмы хорошо вписываются в производственные возможности многих «больших семей». Данный факт говорит о том, что в сибирских условиях организаторам разных деятельности предстоит более углублённо заняться поисками резервов экономики, связанных с родственными отношениями, а также решением вопросов по нейтрализации возможных отрицательных последствий данного явления в производственной и хозяйственной сферах.

1.3.2. СЕМЬЯ АБОРИГЕНОВ

Два века назад в Уставе графа Сперанского 1822 г. (тогда он был губернатором Восточной Сибири) были заложены принципы, которые позволили развиваться аборигенным народам и укреплять свой статус и нравственное благополучие семей на этнопсихологической основе. Главный козырь, который был заложен в устав: основание новых форм регулирования жизнедеятельности этнических сообществ должно находиться «в духе и судьбах народа», поэтому необходимо «глубоко вникнуть в настоящее состояние народа и власти, чтобы прийти к Учреждению, а не выдумывать его». М. Сперанский в своих реформах этнического управления и самоуправления исходил из известного положения философов того времени, что все нации подобно живым организмам проходят три фазы развития: детство, зрелость и старость. Отсюда очень важно познать в какой стадии находится данное

общество. Основа основ правильного управления «иностранцами» в учете их особенностей, нравов, традиций и обрядов, их родовой и семейной организации. Указывалось, что в нормативных актах должны быть заложены «историческая истина» и способность самого национального управления и этнического сообщества к саморазвитию под влиянием изменившихся объективных условий. Эти истины, поскольку они отвечали чаяниям аборигенов в основном были восприняты ими позитивно. Например, для бурят ряд идеи этого устава получили свое развитие в документах обычного права народов Сибири, в частности, в Степном уложении хоринских бурят 1823 г. и Хоринском положении 1851 г. По степени юридической разработанности «Устав» не имел аналогов в современном законодательстве Западной Европы и Америки в отношении аборигенного населения колоний. Иностранцы Сибири первыми в мире получали как бы право на автономию, обретали свой юридический статус с особыми правами и обязанностями. Данный свод норм ложился в основу сохранения самобытности сибирских народов, их определенных традиций и обычного права в условиях возрастания численности русского населения края. В Уставе впервые связали выживание аборигенов с сохранением среды их обитания. Для этого за «туземцами», формы были закреплены традиционные территории расселения, формы самоуправления и организации хозяйственной деятельности. Пришлым запрещалось, как селиться на данных территориях, так и заниматься традиционными для аборигенов промыслами. Такие установления укрепляли правовой и экономически фундамент для семей аборигенов.

Если сопоставить документ почти двухвековой давности с современными положениями мультикультуризма, как политики развития и сохранения культурных различий, то можно обнаружить немало аналогий и сходств. Так что сибирские народы можно считать источниками развития некоторых мировых этнокультурных тенденций. Очень важным элементом предлагаемых изменений, весьма созвучных

мысли Ломоносова: «Богатство России будет прирастать Сибирью», исходя из основополагающей идеи о том, что Сибирь является «двигательным маховым колесом в общем движении», было признание что поэтому необходимо вторичное «присоединение» ее к России в качестве «образованной и прогрессивной спутницы». В этом плане стоит задача не только защитить народы края от «конечного истребления», но и еще раз «присоединить их уже в новом качестве». Правда, не все «государевы люди», управляющие Сибирью, поддерживали соответствующие идеи и видели их пролонгцию в будущее. В частности, иркутский губернатор середины XIX в. Муравьев-Амурский прогнозировал скорое завершение истории аборигенных народов в ассимилирующем их российском обществе, но социальное развитие и эволюция, к счастью, этого не подтвердили.

Можно уверенно говорить, что негативы ассимиляции не стали причиной исчезновения некоторых азиатских народов и из-за особенностей первичной ячейки этноса – семьи, малой и большой. Монгольский исследователь Тумур-Очирын Намжил, проводивший сравнительное исследование традиций семейного воспитания народа Монголии (ближайших родственников бурят) и стран северо-восточной Азии (корейцев, якутов, японцев), обнаружил у них много перечисленных общих традиций и характеристик, которые касаются так называемой Большой семьи. Общими признаками здесь являются следующие.

- Большая семья может состоять из 3–4 наслогов (уровней родственных связей), отцы и деды обучают подрастающее поколение образу жизни.
- Дети создают семью, в результате чего распадается Большая семья, и появляется Малая семья, однако первая продолжает выполнять свою воспитательную функцию.
- Из поколения в поколение передаются записи семейных списков как символ сохранения родовых связей и почитания отцов и дедов (лучше всего посемейные списки сохранились у корейцев, они наследуют их).

- Родители хорошо знают историю семьи, особое внимание обращают на то, с кем соединить судьбы своих детей (в этом проявляется глубокая забота о будущем и Большой и Малой семей).

- Все члены семьи беспрекословно следуют принципам старших.

- Большая семья расширяя и углубляя связи с соответствующими образованиями в структуре этноса, способствует его консолидации и перспективному развитию.

При углубленном анализе этнопсихологов оказалось, что именно нормы и традиции Большой семьи, взятые, например, японцами и корейцами в основу организации трудовых объединений как в массовом производстве, так и, особенно, в малом и среднем бизнесе, стали социально-психологическим фундаментом тех экономических успехов, которые сегодня отличают данные страны – Японию и Южную Корею. Вместе с тем, оказалось, что Большие семьи у разных народов имеют во многом одинаковые направления, методы и формы воспитания, взрослые коллективно участвуют в детских обрядах.

Людям, живущим в полиэтничных регионах, можно быстро убедиться, насколько значимы и насколько распространены родственные связи в «больших семьях» сибирских этносов. Это можно в частном порядке проследить на отдельных примерах из родовых контактов бурятского народа. Остановимся лишь на одном факте. Многие буряты и в прошлом, и в настоящее время – невольники кровных связей: наличие родственных связей обязывает их всемерно способствовать защите, поддержке, безусловной помощи близким, выполнению их просьб и запросов. Характерно при этом почтительное обращение людей друг к другу и особенно младших к старшим. Родственные отношения выражаются очень тепло. В бурятском языке существуют слова, точно обозначающие степень родства. Например, *нагса* – брат матери, *абга* – брат отца, *хуре ахай* – муж сестры. В русском языке большинство родственных уз по мужской линии обозначены одним словом «дядя», совершенно постороннего человека

также называют этим словом. По кровным связям у бурят порой совершенно не делается различий между «родными», «двоюродными», «троюродными» и т. д. братьями, сестрами, «дядями» и другими родственниками, для которых у русских и некоторых других народов имеются ехидные и поэтому даже циничные определения типа «седьмая вода на киселе» или «нашему двоюродному забору троюродная плетень». У многих бурят подобное отношение не допускается не только в действиях, но и в словах. К старшим членам семьи обязательно обращение на «вы», с добавлением слов, соответственно «ахай» – брат, «абгай» – сестра. Также принято обращаться к людям, не являющимися родственниками, с добавлением слова «ахай», «абгай», «эжи», «баабай», что выступало как своего рода выражение уважительного, внимательного отношения к человеку. Не трудно понять, что такой настрой контактов служил серьезной базой житейской стабильности и психологического здоровья многих семей.

Отмеченные в начале раздела нормы организации сообществ «инородцев», их достаточно успешная реализация в жизнь этнических групп и семей с течением времени способствовали формированию у аборигенов **чувства национального достоинства**. Оно выступает, прежде всего, как **внутреннее переживание людьми ценности, значимости и самобытности собственной нации в сообществе разных народов безотносительно к каким бы то ни было критериям оценок**. Данное переживание, несомненно, связано с положительными автостереотипами, с этноцентризмом, но здоровое чувство национального достоинства по своему содержанию всегда глубже и шире названных феноменов. Его составляющими для семьи и конкретных индивидов в первую очередь являются:

- гордость за хозяйственные дела, историческое прошлое, культуру и духовное богатство своих предков, за свой народ;
- осознание вклада своего этноса в региональную, государственную и мировую историю и культуру;

- трепетное отношение к сложившимся и освященным временем обычаям и традициям;
- любовь к родному краю, чувство единения с его ландшафтом и природой;
- почитание в качестве непреложных образцов культуры фольклорных музыкальных, поэтических, изобразительных, литературных и иных произведений;
- демонстрирование величайшего уважения к творцам и деятелям национального искусства и т. д.

В социально-психологическом плане чувство национального достоинства у конкретного индивида взаимосвязано с уровнем его самооценки и самоуважения, причем, по-видимому, в прямо пропорциональном отношении: чем выше человек принимает и ценит в себе значимость собственной личности, чем больше ощущает он свое единство с народом (каким бы малым и незначительным этот народ не казался представителям других этносов), тем выше поднимает он на планке значимости и уровень национального достоинства. Для содержания нашей работы чрезвычайно важно то, что вне национального достоинства не может быть истинного психологического здоровья индивидов и семей из конкретных этнических сообществ.

Национальное, семейное и личное достоинства не могут автоматически стать психологическими составляющими этнического сознания и поведения. Для сохранения нравственного здоровья в эпосе и фольклоре народов существовали духовные заповеди. В изложении мы приводим некоторые заповеди эвенков, но соответствующие установления есть у бурят, саха (якутов), тывинцев, хакасов...

- Жизнь прожить – не один горный перевал перевалить. Еще никто на свете, не испытав невзгод, не жил. Сокровенные мысли друг друга узнавая, душа в душу живя, люди жить должны.

- Тех, кто раньше тебя солнце увидел, слушай (т. е. слушай советы старших).

- Помоги старому человеку. Радость старого человека осчастливит других людей.

- Всех и все земля растит, человек тоже её соринка.
- С недобрыми мыслями далеко не уйдешь, дорога их коротка и обрывочна. Лишь благими мыслями дорогу свою жизненную удлинишь.
- Добром движимая, мысль длинный и долгий путь проходит.
- Тобой произнесенная худая речь к тебе же по твоему следу вернется, догонит тебя самого. Твои плохие слова тебе же будут сказаны, позже догонят тебя и к твоим детям придут, вернувшись.
- Желание и страсть унижать человека из всех запретов-оде самый греховный, невиновному вину находить – самый тяжкий грех. И самый невзрачный по внешности может гордостью людей стать.
- Не радуйся плохому, даже если тебе от этого нечаянная польза выйдет. Ведь только ногти и волосы радуются смерти человека, ибо неудержимо расти на мертвом теле начинают.
- Никогда не жалея для людей пищу – и ты в жизни своей ни в чём не будешь нуждаться. Люди с тобой тоже будут делиться.
- Слово, что лжёт, далеко не уйдёт.

Такого рода установления давали четкие ориентиры для формирования психологического здоровья членов семей. Со временем нравственные, как и житейские установления перенимались друг у друга.

В то же время, специфику социального поведения в семьях аборигенных сообществ невозможно понять без реакций на традиционные ограничения и вето, особенно экологического плана. Попытаемся выделить в мировоззрении и традициях бурят, тывинцев, хакасов, эвенков, сойотов, тофаларов и других этносов южной Сибири (как и в древних верованиях других народов) наиболее значимые запреты, ограничения, которые весьма рациональны по отношению к окружающему миру и . Среди наиболее распространенных экологических и бытовых «табу», запретов аборигенных народов были следующие **«нельзя»:**

- Нельзя осквернять священное место плохими действиями, мыслями или словами.

- Нельзя (категорически) убивать орлов – культовая птица, сгубившего ее ждет неминуемая смерть.

- Нельзя наносить вред природе.

- Нельзя оставлять за собой следы пребывания, например, перевернутый дерн, мусор, незатушенный костер.

- Нельзя ловить или убивать молодых птиц.

- Нельзя рубить молодые деревья у источников.

- Нельзя без нужды рвать растения и цветы.

- Нельзя бросать мусор и плевать в священные воды Байкала.

- Нельзя стирать грязную одежду у родников и источников «живой» (минеральной) воды.

- Нельзя обижать стариков.

- Нельзя без веских причин лишать живые существа жизни.

- Нельзя касаться огня ножом или каким-то другим острым предметом (это снижает, а то и убивает очищающую силу огня).

- Нельзя брызгать молоком в огонь очага.

- Категорически запрещалось простому человеку ради развлечения произносить вслух шаманские молитвы.

Любой человек, читающий перечисленные «табу», понимает, насколько многие из них значимы и для совместного проживания семей, и для развития человека. Конечно, запреты, как и другие атрибуты организации жизни со временем проходили этапы динамики. При появлении и обустройстве переселенцев из России не могло не происходить заимствования форм бытия и традиций народов. К примеру, жизненно важные функции русского дома, благотворное влияние ряда норм и предписаний «Домостроя» очень скоро почувствовали аборигены, и в XVII – XVIII вв. значительная часть бурят, эвенков, якутов, сойотов и т. д. перебралась в деревянные дома и освоила некоторые премудрости русского быта. Дом аборигенов, как и пришельцев из России, стано-

вился все более устойчивой опорой развития семьи. Одновременно «русский» дом и его всевозможные атрибуты способствовали определенному изменению менталитета абorigенов, их родственных отношений. Благоустроенность дома при хорошем хозяине, естественно, дополнялась гостеприимством, теплым климатом задушевных бесед: «добрая-то речь, что в избе есть печь». Таким образом, сближались определенные элементы семейных культуры и быта, но к чести абorigенов надо заметить, что они во многом сохраняли самобытные основы своих семей

1.3.3. СЕМЕЙНОЕ НАСЛЕДИЕ СТАРОЖИЛОВ И СТАРОВЕРОВ

В числе первопроходцев и колонизаторов Сибири надо назвать казаков, и именно они могут претендовать на статус самых-самых долгожителей азиатских российских территорий со всеми вытекающими последствиями. Поскольку основная функция сибирского казачества XVII–XX вв. – охрана государственных границ – основательно «скукожилась» (сказались не только способы охраны государственных границ, но и репрессивные меры сибирских властей в отношении казачества в первые десятилетия советской власти), сегодня, к сожалению, проблематично говорить о психологических характеристиках конкретных казацких сообществ. Но все же остались «островки» казацкого образа жизни в Сибири, тем более их конкретные энтузиасты в лице семей казаков, хранящих давние традиции, и не упомянуть об их идейном и нравственном фундаменте было бы некорректно. Сибирские казачьи общины, как выпшедшие из российских глубин, так и, отчасти, «абorigенные», психологически скреплялись общими для казачества идеями и традициями, среди которых наиболее значимыми были:

- *идея «великих заслуг» казачества перед Россией*, не только в защите ее рубежей, но и в расширении русских границ и освоении новых земель: уже обжитая Сибирь и осваиваемые в то время территории Забайкалья и Дальнего Востока были наилучшим тому примером;

- **идея «вольности» казачества**, его относительной независимости от властей, демократичности отношений в казачьей среде;

- **идея казачьего самоуправления**, решения своих вопросов не кем-то свыше или со стороны, а войсковым (станичным) кругом или советом атаманов;

- **традиция жизни в постоянной опасности**, что воспитывало в казачестве самосознание своего единства и безусловность взаимопомощи и взаимоподдержки, особенно в казацких семьях;

- **гордость за самообеспечение казачьих общин и семейных хозяйств своим трудом**, их экономической и финансовой независимости от «государевых людей» и местных властей.

Вряд ли можно утверждать, что приведенные идеи и принципы не могут приносить пользу современным сибирским индивидам и семьям, уважающим и принимающим казацкие ценности. А это означает, что их влияние на психологическое здоровье определенного круга людей невозможно отрицать.

Принципиально различая, особенно в примерах давнего времени, понятия старожилы и староверы, автор настоящей книги опирается и на мнение исследователей из монографии «Русские старожилы Сибири», которые уверенно говорят, что все такие старожилы по своему происхождению располагались в определенных местах прямой, где противоположными крайними точками были «чистокровный» абориген и «чистокровный» русский. Причем последние «субъекты» т. е. практически «несмешанные» даже во втором поколении «пришлых» в Сибирь были редки, не говоря о третьем и последующих поколениях. При этом целесообразно добавить, что физиологические причины смешанности на сибирском пространстве порой тесно переплетались с экономическими и политическими интересами. Например, во время указов Петра I 1703 г. об освобождение русскими казаками и переселенцами «породных» бурятских земель было выгодно иметь смешанные

корни. Так, подлежащие выселению с мест близких к Саганской степи в устье Селенги русские колонисты в качестве доводов необязательности делать это приводили факты своего родства и/или кровосмешения с бурятами, и показывали своих детей (внуков) метисного типа. Интересно, что исследования И. М. Золотаревой, проведенные в данных местах в середине XX в., показали, что русское население названных мест существенно сдвинуто в сторону «монголоидности» [25]. Кстати, не менее актуальным был другой аспект смешения: ярославские, вологодские и архангельские мужики уже во втором поколении своего прибытия в Сибирь могли считать себя коренными азиатами и приписывать себе более значимые интеграционные качества.

Переселение русских людей в Сибирь особенно активно осуществлялось с середины XVI в., поэтому полезно узнать, какие рекомендации в отношении дома были актуальны в то время. На Руси уже в XVI в. был опубликован Домострой – книга, которая справедливо признается одним из важнейших источников отображения семейного быта и частной жизни наших соотечественников того времени. Это свод житейских правил и наставлений, в котором подробно описаны правила приготовления пищи, приема гостей, свадебного обряда, ведения хозяйства, лечения больных. Русский историк И. Забелин писал о Домострое: здесь выражалась не личность, а все общество. Данное обстоятельство делает книгу не только исторической, но и социально-психологической ценностью.

В отличие от старожила понятие старовер во многом определялось религиозными признаками. Рассматривая особенности сибирских семей, следует признать, что многие жители этого сурового края росли в обстановке, когда референтной, т. е. социально значимой и привлекательной для аборигенов и даже русских старожилов была семья старообрядцев. У староверов, проживающих не только в Забайкалье, но и в западно-сибирских областях, на Алтае и в Тыве, семье придавалось гораздо большее значение, чем у этнических групп каких-либо других народов. Непосредственно забайкальские

т. е. проживающие в Бурятии и Читинской области (ныне в Забайкальском крае) староверы первоначально сами дали себе название «семейные», а впоследствии это слово изменилось в «семейские», и как бы стало актом психологического самоопределения. В не столь далекие времена (250–300 лет назад) семьи этих переселенцев из центральных и западных регионов России преобразовали многие ранее необрабатываемые и неплодородные земли Сибири. Именно о старообрядцах этой поры и этих мест, сосланных в суровые края за «раскол», писал Н. А. Некрасов, что они через 2–3 года пребывания в Сибири «хлеб собирали с прежде бесплодной земли», и подытоживая это «чудо», утверждал: «воля и труд человека дивные дивы творят».

Необходимо видеть причины, которые могли отразиться на психологии раскольника. Признавая непосредственное социально-психологическое и опосредованное экономическое значение «раскола», интересно рассмотреть суть некоторых претензий, которые были предъявлены руководителями раскола патриарху Никону. Конкретные обвинения касались прежде всего того, что он:

- вместо двоеперстия («как Христос крестился») при крестном знамении ввел «неизвестное» русским людям троеперстие, которое употребляли олатиневшиеся греки;
- вместо имени Христа – Иус в новопечатных книгах приказал писать Иисус, а последнее сочетание букв, согласно дьявольским канонам, содержит в себе число антихриста – 666;
- вместо веками принятого обрядового хождения «посолюнь» (по ходу солнца, т. е. за Христом) стало принято ходить согласно византийским канонам противосолюнь (навстречу солнцу, т. е. против Света-Христа). Этот стародавний обычай был свойственен еще языческой традиции с ее солярным культом: хоровод ведут по направлению движения солнца, в этом же направлении водят лошадь при полевых работах, – «Борони по солнцу, лошадь не вскружится.»

Были в «нововведениях» Никона и другие «грехи» и изъяны, которые, к слову сказать, нередко имели источником

невежество переписчиков богослужебных книг, из-за которых в религиозные тексты вкралось много ошибок, искажавших церковные обряды. Всем этим новшествам и противились «раскольники», тем самым выступая не только против религиозной верхушки, но и против поддерживающей ее светской элиты.

При фиксации консерватизма раскольников в религиозных вопросах, многих исследователей поражала и удивляла поразительно быстрая способность семейских приспосабливаться к новым условиям жизни, легко ориентироваться и успешно осваивать даже неплодородные земли. Несмотря на неблагоприятные климатические условия, тяжелые испытания старообрядческие общины в Сибири смогли не только выжить, но и прекрасно адаптироваться, и этому способствовал ряд причин:

Во-первых, данные общины, как и их «единицы» — в первую очередь большие семьи, скреплялись своим *религиозно-духовным единством*, своим *непризнанием чуждых ценностей*, которые им стремились насильно внедрить в сознание.

Во-вторых, сам *тяжелый страдальческий путь* в новые места проживания несомненно могли выдержать только люди и их семьи, отличающиеся взаимовыручкой и сотрудничеством, помогающие друг другу в долгой (подчас длящейся годами) дороге.

В-третьих, *экстремальные условия жизни в Сибири, особенно на первых порах*, не могли не подкрепить их стремления совместно преодолевать все тяготы и лишения.

В-четвертых, многое для укрепления их общинной и семейной психологии сделал и *совместный труд на новых местах*. Ведь им пришлось осваивать ранее неплодородные неудобные земли, вырубать леса и разрабатывать болота, строить новые села и слободы, создавать новые промыслы и развивать торговлю.

Немалую роль в единении старообрядцев на новых местах сыграло и то, что органы власти выражали открытое недоверие пришедшим староверам, не давали им избирать в

руководство собственных лидеров, препятствовали им в отпраздновании религиозных обрядов и поддержке специфических духовных ценностей. Здесь действовал принцип «от противного»: чем больше власти противились стремлению старообрядцев иметь своих священников и публично совершать богослужения, избирать из своего круга волостных старшин и т. п., тем более укреплялись неформальные корпоративные группы семейских.

«Порядки» в семьях старообрядцев, которые непосредственно влияли на нормы жизни. Своеобразная религиозно-бытовая идеология, особенности хозяйственного уклада, уважение к заветам русской старины предопределили функционирование в старообрядческих семьях специфических норм. Вот образцы некоторых из них:

- Наличие у каждой семьи земельного надела и «раздел» наследства по следующему порядку: сыновьям – по равной части земли, строений, утвари и т. п., дочерям – определенная доля имущества, устанавливаемая главой семьи;

- Лишение женщин-членов семей земельных наделов со ссылкой, что они не будут отбывать всех общественных повинностей, не пойдут служить в армии; женщинам так же не давалось право голоса на сходах;

- Безусловное почитание главы семьи, которым обычно был наиболее работоспособный член семьи по отцовской линии. Даже старики-родители слушались сына, считая его кормильцем всей семьи;

- Уважение и внимание к старикам, опора на их мнения и опыт; главы семейств советовались с ними по многим делам;

- Заключение браков только с разрешения родителей и только в собственной среде с учетом родственных связей «до седьмого колена»;

- Обязательное исполнение при женитьбе и замужестве ряда устоявшихся обычаев и традиций, в частности: длительное ухаживание, сватовство, калым за невесту (домашняя утварь, постель, скот и т. п.), запрет разводов: «что бог связал, человеку не развязать»;

Как уже говорилось в анализе разных видов сибирской семьи, староверы отличались своеобразным отношением к своей генеалогии. В частности, исследователь семейских Е. В. Петрова, отмечая, что браки у старообрядцев заключались в основном в кругу своих единомышленников, все же подчеркивает учет вышеназванных моментов. Перед вступлением в брак старики тщательно проверяли родословные молодых и если находили кровнородственную связь до седьмого колена, заключение брака становилось невозможным. Так что знание родословной было не столько исторической памятью, уважением своих предков, как в наше время, но в первую очередь необходимостью, исключающей смешение крови родственников и вследствие этого сохранение здорового и в то же время не ассимилированного генофонда. Семейские прекрасно знали, что браки до седьмого колена между родственниками приводят к вырождению рода. Рассматривая семью в качестве основы старообрядческой общины Забайкалья, ее ролевую структуру, целесообразно напомнить суть понятий «родство», «родственные связи», так как родству семейские придавали особенное значение, называя всех родственников «сродственниками». И это можно проследить на примере современных поселений старообрядцев за рубежом. До настоящего времени староверы Канады сохранили своего рода иерархию родственных связей. Родственными, прежде всего, считаются связи, основанные на кровном родстве, затем на свойстве (родные со стороны мужа или жены) и кумовстве.

Основываясь на рассмотренных выше гласных и негласных правилах организации «большой семьи», староверы последовательно вносили их в экономические отношения. В старообрядческой общине хозяйство представляло собой объединение нескольких семей, основанное в подавляющем большинстве на родстве по отцовской линии, каждая из которых была включена в общее ведение хозяйства. Расширенное хозяйство и являлось экономическим и психологическим центром общины. В 2004 г. нами (совместно с тогда моей аспиранткой Н. Н. Помуран) была выпущена работа «Этнопсихо-

логия старообрядчества», в которой на основе работ некоторых ученых и собственных исследований была рассмотрена и психолого-экономическая организация старообрядческой семьи. В частности, к характерным же особенностям традиционной семьи были отнесены, прежде всего, ведение натурального хозяйства; эффективная бытовая кооперация, совместный труд и отдых. Особому вниманию были подвергнуты демографические признаки, связанные с функционированием домохозяйств: многодетность, длительность периода деторождения у женщин (в семейских семьях количество детей доходило до 12–15 человек), раннее начало трудовой жизни и ее длительность; экономическую заинтересованность семьи в детях как в работниках и кормильцах в старости. Особенности отличались совместное проживание разных поколений и почитание стариков, раннее супружество и длительность брака; жесткое половое разделение труда и обязанностей; материальная зависимость женщины от мужа как кормильца, защитника, социально и юридически ответственного лица; зависимость детей от воли родителей при выборе супруга, разделе имущества.

Для семей старообрядцев была свойственна ритуальная организация семейной жизни, социального пространства и времени, в частности, практиковались семейные календарные праздники и обряды. В социально-конфессиональном плане характерны строгое соблюдение религиозных старообрядческих обычаев, норм, запретов, строгий контроль со стороны общины и ее участие в воспитании молодежи, тесная взаимосвязь семейного и коллективного воспитания. За примерами связи религиозности людей с их социальной активностью и экономической эффективностью далеко ходить не надо. Достаточно вспомнить известных в дореволюционной России купцов и бизнесменов – Морозовых, Рябушинских, Прохоровых, Гучковых, Коноваловых и т. д., которые являлись яркими последователями старообрядчества. Но одновременно они не только отличались своей активностью в торговле и предпринимательстве, но и своей открытостью лю-

дям, своей благотельностью, своими гражданскими позициями. Многие из них своим меценатством и спонсорством были известны далеко за пределами России. Религиозные верования, и убеждения были для них опорой в таких делах.

В простых крестьянских старообрядческих семьях и общинах взаимопомощь, как правило, существовала в форме обычая, именуемого «помочами». Основой такой помощи служит не материальное вознаграждение, а моральное удовлетворение, проявление милосердия. Устраивались помочи чаще всего во время полевых работ и жатвы, однако, к ним прибегали и в другое время и для других целей – заготовки леса, вывоза его с делян, возведения жилого дома, ремонта строений и пр. На большую помощь, например, для жатвы хлебов порой к одному хозяину собиралась вся деревня. На работу шли или ехали на телегах с песнями; с песнями и шутками работали; с песнями возвращались вечером в деревню. «Помочане» работали без всякого расчета на оплату – денег им никогда не платили. В благодарность хозяин устраивал гостям-работникам застолье и пированье, которое обычно переходило в нечто вроде праздника, продолжавшегося пеньем и плясками иногда всю ночь. Хотя помочи представляют собой законченный цельный обычай, в нем отмечают и другие элементы традиции, прежде всего, **коллективистские ценности** русской культуры и общинные нравственные нормы: нормы милосердия и равенства, проявляющиеся в очередных помочах, и не только в них. Современное волонтерство, как добровольная забота о других, имеет корни и этих помочах.

Оказавшись в полиэтнической среде Сибири, видя позитивные связи между народами и их главными представителями – семьями, старообрядцы не могли не менять свои позиции по таким вопросам. Закономерность трансформации первоначально агрессивных и неприязненных отношений между разными этносами в нейтральные и даже положительные, можно показать на примере длительных контактов семейских и бурят, которые при первых встречах зачастую носили открыто враждебный характер. Особый интерес эти

факты имеют в связи с проявляющимися мыслями о национальной обособленности семейских-старообрядцев в качестве своеобразной этнической группы русского населения. В подавляющем большинстве не только в религии, но и в быту старообрядцы отличались консерватизмом и изоляционизмом в отношении ко всем не старообрядцам. Как говорил Мельников-Печерский в своем романе «В лесах» (ч. 1, гл. 1) правило их поведения было такое: «с бритоусом, с табачником, шеломником и со всяким скобленным рылом не молись, не водись, не дружись, не бранись». Они не пили, не курили, не брили бороды и усов, ели из своей посуды, не давая ее любым другим людям.

Исконно присущая староверам высокая степень религиозной нетерпимости, особенно по отношению к «инородным» конфессиям обуславливала то, что они первоначально отчужденно и без особого энтузиазма относились к контактам с бурятским населением после своего прибытия в Сибирь. Но со временем жизнь делала свое дело. Невозможно было обойтись без более-менее регулярного взаимопроникновения и взаимовлияния традиций труда и быта староверов и бурят в различных сферах жизнедеятельности. Точно так же, как и у других русских, одной из важных форм взаимодействия семейских и бурят являлась передача крестьянами части своего скота на летнюю пастьбу бурятам, имеющим земельный достаток. Многие семейские имели свои займки на землях, принадлежащих бурятам. Там заводили себе нукеров (нухэр (бур.) – друг, товарищ). Малоземелье в разросшихся семейских селах заставляло старообрядцев арендовать свободные земли у бурят. В конце концов такие психолого-экономические связи оздоравливали межэтническое взаимодействие, и это осуществлялось в первую очередь через семью.

Завершая краткое описание факторов и особенностей психологического здоровья старообрядческой семьи, отметим, что позитивные традиции данной этнической группы продолжают. Это можно проиллюстрировать двумя высказываниями представителей старообрядцев из Байкальского региона. «Мои корни выходят из сибирских староверов – я

знаю их обычаи, мое детство прошло в строгости. И сегодня во многом принимаю и поддерживаю те устои, по которым жили мои предки, хочу сохранить это для своих внуков, которые уже меня спрашивают – а кто были наши предки... Я верю в то, что мои предки жили по правде, по закону, по чести, по совести. Верили в Бога и сами не плошали... (Ч. В., экономист, 64 года)». «Моя семья выходит из семейских старообрядцев, что и поныне живут на территории Бурятии. Я сегодня не являюсь старообрядцем, как и мой отец и мать, но они еще захватили уклад той жизни. Но знаю ценность семьи и именно ее ставлю во главу угла, ценность детей, ценность и святость священных уз брака. Это внутреннее понимание стало мне понятно, тогда когда я приехал в свою родовую деревню – в Бурятии, познакомился с дальними родственниками, о которых даже мои родители забыли. Теперь общаемся более тесно – это ж моя семья...» (Т. П., муниципальный служащий, 29 лет) [см. 51, с. 232].

И в дополнение очень кратко о соответствующем личном опыте автора данной книги. В молодые годы у моей семьи было много друзей из старообрядческих сообществ. С А. Чистяковым из Десятниково в конце 60-х гг. прошлого века я работал за одним стапелем на Удан-Удэнском авиационном заводе, затем вместе служили в воинских подразделениях Читы и Бурятии, а затем общались после службы. С Солодухиными, Сластинными, Макровыми пришлось учиться и работать в студенческих отрядах. Вместе с супругой удавалось ездить к ним в гости, на свадьбы и т. п. и, скажем откровенно, мы полюбили этих удивительных людей. На мой взгляд, ресурсы этих людей сегодня недооцениваются, и государство далеко не в полной мере способствует возрождению их традиций и ценностей не только в селе, но и городе.

Личный опыт, а больше анализ, сделанный в книге, позволяет сформулировать некоторые выводы, значимые для психологического здоровья современных сообществ. Во-первых, для сохранения своей этнической группы и её «лица» важно отстаивать и развивать идею своей самобытности, отделять себя от других этнических групп, поддерживать свои

традиции и обычаи, развивать свою культуру. В мировой практике известны случаи своего рода «бравирования» своеобразием своей «кухни», одежды, разных ритуалов и привычек. Это происходит тогда, когда люди подсознательно или сознательно, чувствуют угрозу своей уникальности, в связи с чем хотят противопоставить себя «другим», выделить свою этническую принадлежность, провести грань между «своими» и «чужими». Во-вторых, психологическое здоровье самобытной группы должно включать элементы противодействия «глобализаторам», которые забывают не только о специфических запросах и потребностях людей, но и не берут во внимание основы жизни малых этносов, которые проживают в конкретных местностях, где идеи глобализации или совершенно неизвестны или предстают в сознании людей как абстрактные и эфемерные. В-третьих, полезно брать в «союзники» религиозные каноны, их выразителей и адептов. Любое божество как всевышнее существо никогда не смирится с попытками людей создать нечто, стоящее над ним. Будда, Магомет, Христос и иже с ними «небесные лидеры» ждали, ждут и будут ждать от человека почтения к своим религиозно-нравственным канонам и догматам и постараются пресекать всяческие «небогоугодные» идеи.

1.3.4. СЕМЬЯ В ПОЛИЭТНИЧНОМ МИРЕ: МОДИФИКАЦИЯ ИЛИ ДЕГРАДАЦИЯ

Выше, кратко рассматривая семьи старожил, мы показали одно из главных их характеристик – наличие смешанности в первую очередь с аборигенами в большинстве семей уже во втором поколении. Это – одна из сторон *полиэтничности*, которую можно рассматривать, как минимум, двояко. Внешняя полиэтничность – наличие людей разных национальностей на определенной территории, как и внутренняя полиэтничность – признание индивидом родства с представителями нескольких этносов и идентификация с некоторыми их особенностями это в целом-то глобальные процессы, но

они чаще всего реализуются посредством семьи. Говоря современными терминами формирующегося многополярного мира (МПМ), полиэтничность проявляет себя и как «сожительство» разных народов в многонациональном сообществе, и как совокупность этнических смешений в человеке, семье и социуме, практиковавшихся с древности. Одновременно в международных сообществах действуют процессы индигенизации, т. е. подчеркивания конкретным этносом приоритета собственных характеристик и традиций в социально-экономическом и культурном развитии. Процессы индигенизации не могут не проявляться в семье. Распространенные сегодня идеализированные представления о сути мультикультурализма в МПМ представляют интеграцию данных позиций;

Факты позволят утверждать, что, отношение к смешанности в мировой практике всегда было неоднозначным. Особенно это в определенное время касалось западных народов. Известно, что американцы до середины XX в. пытались не только ограничить, но и запретить смешение с «небелыми» расами. Например, в то время когда русские поселенцы в Сибири, в основном мужчины, вступали в браки и внебрачные отношения с женщинами-аборигенками, в Новой Англии (в США) в ряде штатов (прежде всего, южных) между 1661 и 1725 гг. были приняты законы, запрещающие межрасовые браки, а в некоторых случаях даже сексуальные связи такого рода. В противовес этому, для русских смешение не составляло ничего противоестественного, и в Сибири: это был обычный процесс в новых условиях. Известный сибирский историк Н. М. Ядринцев отмечал, что «ассимиляция, смешение между расами происходило у многих народов, и когда-то русское население смешивалось и претворяло в себя инородческие элементы и по эту сторону Урала. Теперь оно претворяет их за Уралом, и перед нами живой анатомический разрез старой исторической картины» [107, с. 89]. Многие факты показывают, генетический фонд Сибири, включая Байкальский регион, разнообразен, принимает в себя азиатские корни, и в силу этого способствует формированию соответствующих

культурных особенностей по отношению к природе и людям. Напомним, что авторы книги «Русские старожилы Сибири» уверенно говорят, что все такие старожилы по своему происхождению располагались в определенных местах прямой, где противоположными крайними точками были «чистокровный» абориген и «чистокровный» русский. Причем последние даже во втором поколении «пришлых» в Сибирь были редки, не говоря о третьем и последующих поколениях.

Со времени высказывания Н. Ядринцева прошло почти полтора века, но тенденции продолжают и сегодня. Обширнейшая страна с «роскошью различий» людей разных национальностей и сегодня показывающая искусство выстраивать межэтническое согласие доказала значимость внешней и внутренней полиэтничности. Вот характерный пример. Модный в недавнее время мультикультурализм, который восхваляли западные психологи, сегодня часто подвергается в Европе негативным оценкам. А в Сибири и на Дальнем Востоке значительное количество малых этносов не только сохраняют самобытность и находят свое место в структуре народов, но и строят эффективные контакты в современной многонациональной, многокультурной стране. Эффективность «сибирского мультикультурализма» базируется и на экономическом, и на психологическом фундаменте. И полиэтничная семья играет в таких процессах заглавную роль.

В науке и практике долгое время существовала точка зрения, что межнациональное кровосмешение приводит и к ухудшению «породы», и дестабилизации психических состояний смешанных «субъектов». Данные опасения часто имеют чисто биологическую природу: они строятся на изучении популяций животных. Известно, что у животных смешанные формы часто не стойки и обычно лишены специфических особенностей обоих родителей, восполняя это в первом поколении повышенным жизнелюбием, часто пропадающим в последующих поколениях. «Потомки» животных от такого скрещивания либо возвращаются к одному из первоначальных типов (отцовскому или материнскому), либо вымирают, по-

тому что адаптация к той или иной среде вырабатывается несколькими поколениями, она является традицией, смесь же двух традиций создает неустойчивость адаптации. У людей важнейшей из причин ухода от смешанности может быть естественное избегание ассимиляции. Особенно такой подход распространен в различных теориях о чистоте этнической крови. Известно, что, ссылаясь на аналогичные закономерности, А. Гитлер весьма враждебно относился к смешению рас и заботился о «чистоте арийской крови». Но если бы эти закономерности были бы характерны и для человека, как пишет Л. Н. Гумилев, «то ни одного нового этноса не возникло бы, и человечество, издавна практиковавшее смешанные браки, вырождалось бы еще в период раннего неолита. На самом деле вымирают и исчезают с этнографической карты очень немногие этнические группы...» [15, с. 149].

На наш взгляд, такие обстоятельства служат одной из причин, почему сибирские аборигены, в отличие от американских индейцев, чаще всего не агрессивно восприняли своих «колонизаторов» и быстрее нашли диалог с ними. При этом соответствующие процессы продолжали своё развитие, и здесь мы остановимся на фактах из бытия жителей малой родины автора книги. Так, изучение русских жителей Тарбагатайского и Байкало-Кударинского районов, осуществленное антропологом И. М. Золотаревой в 1956 г. показало, что жители из населенных пунктов Байкало-Кудары существенно отличаются от жителей первого. Оказалось, что у байкало-кударинских русских многие параметры внешнего облика обнаруживают четко прослеживаемую тенденцию в сторону монголоидного комплекса. Это в первую очередь различия цвета волос и глаз, развитие бороды, профиля хрящевой спинки носа, скулового диаметра, поперечного диаметра головы, физиогномической и морфологической высоты лица, роста и т. п. [см. 25, с. 223]. Если учесть, что жители Тарбагатайского района являются в основном потомками старообрядцев – «семейских», которые по своим религиозным воззрениям жили более изолированной этнической группой и открыто противодействовали кровосмешению с некоторыми

представителями общества (особенно с «никоновцами» и «иногородцами»), а предки жителей Байкало-Кударинского района как раз находились на «чайном» пути и в поле действия Троицко-Селенгинского и Посольского монастырей, задачей которых было крещение аборигенов и выдача их замуж за пришедших в Сибирь русских мужиков. Нельзя не отметить и того, что церкви и монастыри, расположенные в населенных пунктах по Московскому тракту в Иркутской губернии, крестя бурят, также способствовали их смешению с русскими. Вместе с такими процессами со временем приходила и взаимная толерантность всех сибирских этносов.

Вместе с тем, нельзя отрицать негативных тенденций смешения в Сибири. По крайней мере, с каким эффектом действовало кровосмешение на хозяйственные черты и культуру населения Сибири нельзя сказать однозначно. Были свои плюсы и минусы. К примеру, Шевелев Г. А. – общественный деятель г. Верхнеудинска первой половины XIX в. делил все население в байкальском регионе на три класса: старообрядцы (семейские), старожилы и монголы (буряты), и описывал следующий феномен: «Старожилы, принаравливаясь к прежним жителям Сибири – монголам, женись на их дочерях, составили какую-то смесь русско-монгольскую, вообще ленивы и беспечны, занимаются более звериными и рыбными промыслами; скотоводство и извозы, как легкая работа, тоже принадлежат большею частию им, и которые исполняются ими в самом жалком виде» [93, с. 83]. Трудно определить, какими последствиями отзывались традиции, когда наряду с добровольными межнациональными браками в ход шли и воровство девиц-невест и их «покупка». К тому же у аборигенных народов Сибири, в частности, у бурят, существовали давние традиции продажи женщин за уплаченный калым, многоженства состоятельных людей, а также «воровство» будущих супругов из других родов и племен (вспомним хотя бы трагическую ситуацию из жизни украденной от мужа первой жены Чингисхана – Борхе, которую от брака в неволе спасли только мужество и доблесть супруга).

Но все же в позитивном плане стоит подчеркнуть существенную роль смешанности для адаптации колонистов в новых условиях. В воспоминаниях современники так описывают проблемы первых поселенцев. «Пришлось тем мужикам, что сюда пришли (в Забайкалье) первое время несладко жить. Стали они ко всем делам приспосабливаться. Мужики, которые поудалее да половчее, начали было у тунгусов учиться: как на зверя ходить, как на них ловушки ставить. Ведь до этого мужики не только зверей ловить, но и в глаза не видели и отродясь в руках ружья не держали. Тунгусы народ добрый, видят они, что без их помощи некоторые мужики с голоду пропадут, давай они их с собой в тайгу брать, а там мужики к охоте приучаться стали. Многие наши русские увидели, что от тунгусов большая польза есть, начали около них селиться. Год от года мужики так с тунгусами и жили, а потом даже ихних баб за себя замуж брали. Так между тунгусами и русскими родня пошла» [5, с. 208].

Для исследователей и практиков, стремящихся выпятить только негативные аспекты смешения для семей аборигенов, стоит привести следующие факты. Смешение, породнение порой приводило к ассимиляции не только «малых» народов, но немногочисленные группы из числа «больших» народов, которым в силу обстоятельств пришлось изолироваться от основной массы своих этнических сородичей. Такие факты встречались и в семьях Сибири. Так, в 70-х гг. XVIII в. на Верхней Лене для ямской службы были поселены русские крестьяне. Поселки, разбросанные на огромном протяжении от Киренска до Якутска (около 1500 км), деревни в 10–30 дворов, отстоявшие одна от другой на 15 километров, редко посещались приезжими и торговцами. В этих трудных условиях и ввиду малочисленности ленские ямщики постепенно утрачивали русские обычаи, одежду, пищу и заимствовали культуру более приспособленных к местным условиям якутов. В конце XIX в. И. И. Майнов нашел, что около трети мужчин и добрая половина женщин из ленских ямщиков совсем не умеют говорить по-русски. Другие понимали по-русски очень мало, и значительная часть всех опрошенных из смешанных семей имела мать или бабушку якутку [см. 76, с. 123–124].

Начиная с середины 90-х гг. XX в. автор книги и его коллеги проводят этнопсихологические исследования, в том числе анализируют влияние на подрастающее поколение такого фактора, как этническая смешанность семьи. Что же дает супругам и детям в психологическом плане возможность тесного общения и взаимодействия в повседневной жизни с представителями других национальностей? Какую конкретную пользу данный фактор вносит в психологическое здоровье семьи? В первую очередь с нашей точки зрения сказать о формировании бикультурности (поликультурности) семьи. Её члены через родителей, дедов и прадедов погружаются и имеют возможность близко наблюдать особенности жизни, быта, традиций представителей как минимум двух культур. Тем самым, некоторые из них становятся для членов семьи более привычными и понятными. Для психологического здоровья семей важно то, что аборигены усвоили немало черт и характеристик русского народа, стереотипов его культуры, не теряя своей самобытности. В то же время немало привычек и алгоритмов жизни русских в чем-то заимствованы из быта народов-соседей, причем порой в такой степени, что теперь уже трудно отграничить «свое» от «чужого» во всех национальных группах. И именно это общее выступает основой «сибирской идентичности», которую ни в коей мере нельзя противопоставить общей российской идентичности: она лишь в чем-то детализирует её.

Во-вторых, в Сибири часто смешанность осуществляется с местными аборигенами (бурятами, саха (якутами), тувинцами, эвенками и др.). А это люди, которые чувствуют свою принадлежность этой земле, чьи предки веками жили на данной территории, и потому они по праву считают эту землю «своей, родной». А, следовательно, с психологической точки зрения они к ней более привязаны, у них выше готовность к формированию веками существующих специфических для данной местности форм природопользования, трудовой деятельности человека. Возможно, с этим и связана большая патриотичность членов таких смешанных семей. И как бы в

подражание им патриотичностью отличались и семьи русских старожилов в Сибири, представители казачества, старообрядчества. В-третьих, в процессе такого совместного проживания с представителями разных культур, формируется и готовность к межнациональным контактам, к межнациональному взаимодействию. Данный фактор так же оказывает и сейчас и впоследствии позитивное влияние на адаптацию человека в многонациональном обществе. В то же время, надо показать, что, смешиваясь между собой, аборигены все же стремятся сохранить и сохраняют свои традиционные черты через следование самобытным ритуалам, обычаям, праздничным мероприятиям и другим актам. «Сибирский мультикультурализм» ярко проявляется, к примеру, на таких национальных торжествах, как фестиваль «Алтаргана», который попеременно проводится в разных регионах Сибири (а так же в Монголии), праздник Сурхарбан и т. п. Атмосфера подобных мероприятий пропитана любовью к родному для всех этносов краю, стремлением стимулировать лучшие национальные черты.

В качестве иллюстрации кратко проанализируем результаты нашего исследования, проведенного в 2015 г. среди студентов разных вузов Байкальского региона. Всего в исследовании участвовало 638 человек. Из них мы анализировали ответы тех, у кого есть родственники других национальностей (представители смешанных семей) и тех, у кого таких родственников нет (представители несмешанных семей). В первую очередь нам было интересно, существуют ли значимые различия между этими категориями респондентов в их оценке основных жизненных ценностей. Наше исследование показало, что в этом вопросе представители обеих групп были практически едины. И те и другие на первые позиции ставят такие ценности как «уважение к родителям, родным и близким», затем «семью и брак», и далее «любовь и дружбу». В оценке других ценностей их позиции также сходны. Единственное серьезное различие в оценке жизненных ценностей

между представителями из смешанных и несмешанных семей нами было выявлено по ценности «хорошие взаимоотношения между людьми разных национальностей». Представители смешанных семей данную жизненную ценность оценивают гораздо выше. Возможно, имея родственников другой национальности, они чаще замечают неуважение к представителям других культур, и это их больше заботит, так как всем нам присуще желание защитить и поддержать своих близких.

Говоря о фактах смешения и твердо зная свои характеристики в этом плане, автор книги считает уместным и даже важным (и это подкрепляется конъюнктурными причинами) упомянуть и о том, что для сибиряков представители трех славянских этносов – белорусов, русских, украинцев – воспринимались и идентифицировались единым народом из разных российских мест, массово пришедших в Сибирь, особенно в столыпинское время. Подобные факты опровергают все современные усилия некоторых политических сил кардинально противопоставить данные народы, например, доказать «иное происхождение» украинцев. При этом стоит напомнить, что Иркутскую губернию и Забайкалье в XVII–XVIII вв. смело можно было назвать «украинскими», и на это есть убедительные аргументы дореволюционного времени. В 8-м томе Настольного энциклопедического словаря 1899 г. издания слово «Україна» имеет следующее толкование: «в московском государстве название всякого порубежья, предельной области на краю государства. Различались Украины *киевская, московская, галицкая, польская, псковская, рязанская* и другие. Города пограничных местностей назывались украинскими, и для управления порубежными областями существовал особый украинский приказ. Ныне забытый термин Украина сохранился в народном названии Малороссии» [58, т. VIII, с. 4860]. Интересно, что такие факты подтверждаются и на житейском уровне. Российский ученый конца XIX – начала XX в., лауреат Нобелевской премии по химии (по представлению Франции) И. Мечников в описании своей работы в Одесском университете совершенно не упоминает названия Украины. О возникающих проблемах он пишет.

«Выборы новых профессоров и должностных лиц составляли наиболее частую тему разговоров. Личные симпатии и антипатии играли особо важную роль при этом. Особо заметен был антагонизм между профессорами местного происхождения, т. е. малороссами, и москвичами» [53, с. 554].

К житейским замечкам Нобелевского лауреата можно добавить, что многие историки отмечают, что термин «украинцы», использовавшийся со второй половины XVII в. в основном применительно к казачеству, был географическим, но никак не этническим, который характеризует какой-то народ. Начиная с древней Руси, потом с Московского государства украинцами именовались пограничные служилые люди Московского государства, несшие службу на сторожевых заставах, на засечных чертах, например, на Рязанщине, на *сибирских окраинах* и т. п. Так что вопрос о смешении с украинцами рельефно проявился лишь в советском государстве.

В заключение раздела попытаемся обобщить направления и формы межэтнической взаимосвязи семей, которые в современной действительности могут и будут работать на развитие традиционных и инновационных сфер хозяйствования при оптимальном влиянии на сохранение их этнокультурной самобытности.

Властным структурам Российской Федерации, региональным и муниципальным органам необходимо стимулировать меры по повышению рождаемости в семьях разных народов, их экономической заинтересованности в этом.

1. Важны меры по возрождению в семьях традиционных позиций, традиций и ритуалов, которые восстановят ценностно-ориентационные приоритеты жизнедеятельности этносов, покажут взаимосвязь менталитета предков с актуальными современными задачами. Свою особую роль, на наш взгляд, должны сыграть и некоторые религиозные установки аборигенного и старожильческого населения.

2. В хозяйственно-экономическом плане первоочередные меры должны коснуться:

- возрождение и интеграция традиционных видов деятельности на микроуровне в конкретных семьях и в их межэтнических связях;

- повышение эффективности деятельности государственных и кооперативных предприятий по закупке продуктов традиционной деятельности семей и их представителей;

- этнизация природоохранных деятельности на территориях проживания семей конкретных народов;

- повышение правовой значимости и авторитета участия семей в традиционных форм самоуправления.

3. Обеспечение мероприятий по повышению самооценки и достоинства семей из малых этносов, их стремления позиционировать и сохранять свою уникальность.

4. Создание образовательных программ по изучению экономики, культуры и традиций сибирских семей, их исторических и современных контактов, вопросов развития межкультурной компетентности в семье.

1.4. Ресурсы природосообразности и здоровья сибирских семей

Название нашей книги предполагает обращение к специфике сибиряков, к общим характеристикам их самобытности. Некоторые отличительные черты мы уже рассмотрели, к другим еще обратимся. А предваряя анализ характеристик психологического здоровья, напомним перечень факторов, влияющих на формирование физических и психически особенностей сибиряков:

- экстремальные и в то же время оздоравливающие характеристики климата и ландшафтов;

- возможное генетическое своеобразие;

- необходимость освоения новых видов деятельности для адаптации к естественным условиям;

- вынужденное и добровольное смешение с аборигенами, приводящее к би(поли)культурности;

- в прежние времена – значительное количество ссыльнопоселенцев;
- исход в Сибирь свободолюбивых, непокорных личностей;
- более высокие возможности восприятия и заимствования восточных гуманитарных и медицинских идей (китайская и тибетская медицина и т. п.): «поворот на восток» начинался с Сибири.

1.4.1. ХАРАКТЕРИСТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ

Выше мы уже говорили, что без обращения к здоровью личности невозможно говорить о психологическом здоровье семьи и общества в целом. Известные американские психологи в разделе о здоровой личности своей энциклопедии проводят взгляд на неё, как на прогрессивное движение на пути согласования собственного личного опыта с универсальным человеческим опытом. В результате субъект обретает способность думать, чувствовать и действовать в БОльшей степени на человеческом, нежели на эго-защитном уровне [64]. Гораздо ранее аналогичную мысль стремился провести русский писатель Л. Н. Толстой, кратко излагая основы древнего китайского учения о жизни. Он констатировал, опираясь на китайские каноны, что, чтобы обладать высшим благом, нужно, во-первых, чтобы было благоустройство во всём народе. Для того чтобы было благоустройство во всём народе, нужно, во-вторых, чтобы было благоустройство в семье. Для того чтобы было благоустройство в семье, нужно, в-третьих, чтобы было благоустройство в самом себе. Благоустройство в самом себе у большинства людей зависит от отношения к близким людям, в первую очередь, к главным членам семьи – матери и отцу. Причем отношение к матери более природно по своему содержанию. Матери человек обязан не только своим рождением и вскармливанием, но и постоянной заботой о здоровье ребенка, заботе, присущей любой настоящей матери, заботе не

только врачующей, но и предупреждающей от возможных заболеваний. Отношения с отцом более официальные, они чаще всего приучают ребенка к порядку и ответственности за свои поступки. Другой известный российский деятель того времени, к тому же Нобелевский лауреат И. Мечников на стыке XIX и XX столетия в своей работе «Пессимизм и оптимизм» постарался проследить связь данных явно-социально-психологических феноменов с состоянием здоровья человека и общества.

В развитие таких подходов авторитетный психолог Запада Э.Фромм в книге «Здоровое общество» в середине прошлого века дал своеобразную интерпретацию психического здоровья. По его мнению «понятие психического здоровья вытекает из самих условий человеческого существования и едино для всех времен и всех культур. Психическое здоровье характеризуется способностью к любви и созиданию, освобождением от кровосмесительной привязанности к роду и земле, чувством тождественности, основанным на переживании своего «Я» в качестве субъекта и реализатора собственных способностей, осознанием реальности вне нас и в нас самих, т. е. развитием объективности и разума» [100, с. 330]. Вряд ли можно спорить о том, что понятие психического здоровья «едино для всех времен и всех культур», что оно связано с реализацией способностей людей, в том числе к любви и созиданию. Но вот мысль об освобождении «здорового человека» от привязанности к роду и земле вряд ли можно признать удачной. Здесь стоит вспомнить, что она прозвучала, с одной стороны, опираясь на негативную оценку роли инцеста жизни семьи в целом, с другой стороны, её озвучили в период жесткого индустриально-глобалистического преобразования планеты, и, соответственно, она была рациональной для своего времени. Кроме того, данная формулировка, хочет того или не хочет, принижает значение семьи в формировании психологического здоровья её членов – и взрослых и детей. На наш взгляд, «коллективность» семьи предполагает особый подход к анализу проблем психологического здоровья. Попытаемся кратко остановиться на некоторых деталях такого подхода.

Напомним, что ВОЗ определила психическое здоровье как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовывать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. В случае психологического здоровья семьи все приведенные параметры, конечно, действуют, но особое внимание стоит обратить на последнее обстоятельство: внесение индивидуумом вклада в жизнь своего малого «сообщества» и, соответственно, ожидание аналогичной реакции со стороны других её членов. **Психическое (психологическое) здоровье семьи (далее может быть аббревиатура ПЗС) – это коллективное эмоциональное состояние, при котором каждый её член ощущает заботу со стороны других и сам проявляет заботу о них.** Конечно, в таком же ракурсе можно говорить об озабоченности семьи в целом и её членов при отсутствии взаимопомощи. Использованию понятия «забота» в приложении к ПЗС способствует следующий медико-психологический нюанс. Так, часто использующееся в отношении человека и его семьи слово «терапия» кроме трактовки «лечение» имеет пояснения – забота и уход, что подводит под сочетание «психотерапия семьи» ёмкое содержание. Скорее всего, такое содержание первичным сообществам людей (и не только) предопределено природой, которая вложила в гены социальных животных, как мы уже говорили, в числе значимых качеств заботу друг о друге, взаимоподдержку и взаимопомощь. Слова, по смыслу близкие к понятию «забота», часто встречаются в социальной сфере: попечение, опека, попечительство и т. д. В прошлом близкими к заботе считались понятия *радеть, лелеять, холить*, которые особенно относились к детям в семье. У кого-то из классиков есть восхищение содержанием русского слова «*жалеть*» в связи с его наполненностью сочувствием, милосердием и реальной помощью. Вместе с тем забота – это и способность ободрять других, и готовность поделиться чем-то дорогим. Ведь даже любой позитивный опыт можно усилить, если поделиться с ним с близ-

ким человеком. Три «ипостаси» обобщенных ориентиров заботы мы уже охарактеризовали выше: обеспечение гармонии с природой, с социумом и внутри самой личности. Таким образом, в спектр психологического здоровья можно и нужно отнести все факторы и состояния, стимулирующие разностороннюю заботу о членах семьи.

Точно можно утверждать, что забота необходима более всего в кризисных ситуациях. Вспоминается, как очень сильно заболела супруга Ирина в начале периода пандемии COVID-19, когда еще было совершенно мало опыта в борьбе с данной болезнью. И только отсутствие и доли паники, желание и готовность помочь друг другу, забота со стороны наших детей и внуков помогли перебороть эти недуги.

По большому счету, сущность психологического здоровья, на наш взгляд, проявляется в первую очередь в том, что оно больше необходимо не только и не столько здоровым и временно заболевшим людям, но и разного рода инвалидам и лицам с хроническими болезнями. Для таких индивидов при их физических и интеллектуальных слабостях чрезвычайно значим эмоциональный, душевный комфорт, который может стимулироваться со стороны семьи разными социальными и природными ресурсами.

Психологическое здоровье в его обоюдной терапевтической направленности, скорее всего, в целом выступает в качестве компенсации определенных возможностей разных природных организмов, и не только. Конкретно его можно связать с ресурсами самолечения: возможность самовосстановления, «самоизлечения» была запрограммирована природой не только в живой, но и в неживой материи. Британские ученые выяснили способность самовосстановления на микроуровне. Сверхтонкий материал графен, открытый в 2004 г. К. Новоселовым и А. Геймом (Нобелевская премия 2010 г.) при нарушении тончайшей пленки материала (имеющей, кстати, толщину всего в один атом) способен «сам залатать брешь» и восстановить первоначальную структуру. Нужно только воздействовать на материал несвязанными атомами углерода. Если признать данный метод природы универсальным, то,

скорее всего, таким же образом можно интерпретировать восстановление израненной болезнью ткани, которую «бомбардируют» необходимые «атомы» лекарственных веществ. Кстати, некоторые растения получили от природы дар самовосстановления жизненно важных структур после серьезнейших «бытовых» травм. Так, сибирская лиственница после низовых пожаров, уничтоживших в отдельных местах ее кору, «лечит» свои ожоги, восстанавливая необходимые функции. Детальные механизмы такого самовосстановления полезно находить и среди самых разнообразных организмов. В ходе эволюции у многих живых существ развиты «технологии» самовосстановления. Полипы, змеи и некоторые другие виды организмов обладают способностью восстанавливать утраченные члены и органы, включая голову. Но всё это свойственно только на определенных уровнях. В своё время немецкий философ Э. Гартман даже зафиксировал закономерность, заключающуюся в том, что чем выше ступень животного, тем более ослабевает целительная сила, и у человека она достигает своего *minimum*. Можно предположить, что в качестве компенсации этого *minimum* природой была дана человеку «вторая сигнальная система», которая была основана на внушающих потенциалах слова и предполагала его (слова) возможное воздействие на здоровье людей: термины внушение и самовнушение. При такой «компенсации» более актуальными становятся возможности психологической заботы, которые при посредстве ресурсов «заботливого» слова и других семейных средств можно многократно усиливать в ту и другую сторону. Способности такого воздействия особенно развиты у некоторых людей, называемых в народе врачами, ведунками, экстрасенсами и т. п. Обнаружить, стимулировать и реализовать такие потенции у своих членов благодарная и благодарная задача любой семьи.

Чтобы приблизить разговор о ПЗС к сугубо психологическим возможностям поделимся с читателем результатами нашего исследования осени 2021 г. ($N = 623$), где мы попросили респондентов подобрать аналогию содержанию понятия

«психологическое здоровье», предоставив им 7 вариантов ответов. Результаты были следующими (сумма не равна 100 %, поскольку некоторые респонденты подчеркивали 2 варианта ответа):

- 1) эмоциональное благополучие – 38,7 %;
- 2) душевное равновесие – 34,0 %;
- 3) душевный комфорт – 29,4 %;
- 4) духовное здоровье – 28,3 %;
- 5) душевный покой – 27,9 %;
- 6) личностный комфорт – 12,2 %;
- 7) нравственное благополучие – 10,0 %.

Скорее всего, мы не можем отрицать возможности «привязки» к критериям психологического здоровья и противоположные названным состояния, поскольку они характеризуют негативные аспекты и уровни ПЗС в их порой противоречивых соотношениях. В своей книге «Пессимизм и оптимизм» И. Мечников пишет: «замечено, что хронические больные часто отличаются оптимистическим мировоззрением, между тем как молодые люди, полные сил и здоровья, становятся меланхоликами и предаются крайнему пессимизму» [54, с. 448–449]. Думается, что все представленные аналогии в достаточной мере отражают какие-то специфические аспекты психологического здоровья семьи, но приоритет всё же принадлежит терминам душевный и духовный. И это не случайно, поскольку «в народе» весьма распространены общие порой альтернативные понятия: «психологическое здоровье семьи – это умение «жить душа в душу», Больны, как в них еще душа держится». В последнем разделе данной книги читатель найдет комментарии позитивным и благоприятным представлениям о психологическом здоровье, которые дают считающиеся нами семьи, и они чаще всего звучат в строку проведенному исследованию.

В житейской практике с психологическим здоровьем семьи надо было бы увязать и **здоровый образ жизни (ЗОЖ)**, который **включает в себя, в первую очередь, интеграцию основных ресурсов и технологий физического и**

психологического здоровья. Но здесь выступают некоторые нюансы. В исследовании, выполненном в Институте социально-политических исследований РАН под руководством профессора В. Бойкова в первой половине 2013 г. (было опрошено 1209 респондентов из 15 регионов России). Среди вопросов исследования был и такой: «Можно ли сказать, что Вы ведете здоровый образ жизни?» Граждан, без сомнений ответивших «да», нашлось лишь 17 %. 42 % – «скорее да, чем нет», а 37 % россиян честно признали, что поговорка «в здоровом теле здоровый дух» – не про них придумана. При этом наша формула здорового образа жизни сводится в основном к рациональному питанию, отказу от вредных привычек, крепкому и долгому сну, занятиям физкультурой, закаливанию и правильному соотношению труда и отдыха. Так отвечали от 44 до 54 % опрошенных. Значительно реже люди называли такие вещи, как личная гигиена, прогулки на свежем воздухе, профилактические осмотры, хорошие взаимоотношения в семье и на работе, регулярный и безопасный секс, и т. п. Два последних момента, показывают, что семейный фактор в ЗОЖ явно не недооценивается.

В одну из своих книг в 2000 г. ученый из СПбГУ Г. С. Никифоров включил обширный раздел «Здоровье как системное понятие». В 2013 г. под его редакцией вышел коллективный труд «Здоровая личность», в котором рассматриваются содержательные критерии разных уровней здоровья.

Уровень физического здоровья:

- физическое здоровье (хорошее самочувствие, наследственность, сильный иммунитет, ничего не болит, физическая полноценность, отсутствие лишнего веса);
- энергичность (бодрость, работоспособность, выносливость, подвижность);
- здоровый образ жизни (отсутствие вредных привычек, физическая активность, занятие спортом, рациональное питание, полноценный сон, режим дня, гигиена, забота о своем здоровье);
- привлекательный внешний вид (красивый, чистая кожа, румянец, здоровые зубы, здоровая кожа лица, прямая осанка, ясные глаза, блестящие волосы, ухоженный).

Уровень психического здоровья:

- психическое здоровье (эмоциональная стабильность, гармоничность, уравновешенность, спокойствие, отсутствие депрессий, психическое благополучие);
- жизнерадостность (оптимист, счастливый, хорошее настроение, веселый, сияющие глаза, радостный, позитивный);
- активность (желание действовать, целенаправленность, саморазвитие, наличие разнообразных интересов, хобби);
- интеллектуальное развитие (умный, мыслящий, знающий, любознательный, образованный, здравомыслящий, рассудительный, талантливый);
- уверенность в себе (самодостаточный, свободный, решительный).

Уровень социального здоровья:

- адекватность поведения (гармония с окружающим миром, адаптивность, социальная адекватность, гибкость);
- полноценная жизнь (профессиональная и личностная успешность, социальное и финансовое благополучие, семья, друзья, удовлетворенность жизнью);
- отзывчивость (добрый, доброжелательный, альтруист, добродушный);
- нравственное здоровье (соблюдение моральных ценностей, честность, порядочность);
- общительность (коммуникабельный, открытый, искренний, дружелюбный) [24, с. 220–221].

Таким образом, в практических мнениях и научной литературе наблюдается широкий «набор» показателей, из которых можно составить «портрет» психологического здоровья личности. У нас же, согласно целям и задачам работы, несколько иное намерение. В интернете встречаются работы, в которых приводятся критерии психологического здоровья семьи (в частности, Ю. В. Волиной), к которым, например, относят: сходство семейных ценностей, функционально-ролевую согласованность, эмоциональная удовлетворенность, со-

циально-ролевая адекватность, адаптивность в семейных отношениях, идентичность и стабильность семьи, устремленность на семейное долголетие. К такому «набору» мы подходим на основании ранее обоснованной структуры. В монографиях и учебниках последних лет [см. 32; 36], *обращаясь к компонентам личностных ресурсов семьи, применительно к задачам выяснения психического и духовного здоровья людей* мы стремились получить ответы на следующие вопросы:

1. Что в наследственных и врождённых потенциалах человека, а также в «природе» его семьи, является своего рода фундаментом его физического и психического здоровья, а также естественного отношения к окружающему миру?

2. Каким образом биологические ресурсы включены в мотивационную сферу и мировоззренческие установки семьи и её членов человека, почему человек стремится или, наоборот, не стремится проявить свою активность по стабилизации своего здоровья и здоровья близких, а также способствует сбережению и защите окружающего мира?

3. Как члены семьи отражают внешнюю среду в своих механизмах познания и какими способностями, знаниями, умениями, личностными свойствами им надо обладать, чтобы успешно сочетать свои интересы с действиями во имя собственного здоровья и здоровья окружающей среды, включая других людей?

4. Каким образом действия и поступки семьи и её членов связаны с их самооценкой, достоинством, а оценки деятельности по улучшению своих отношений не только с социумом, но и с природой и защитой окружающей среды (обратная связь) может повлиять на дальнейшее «здоровое» продолжение своих возможностей и перспектив семьи и личности?

5. Каким образом коммуникативные качества членов семьи влияют на их внутрисемейные и внесемейные контакты, преодоление конфликтов и формирование опыта укрепления психологического здоровья?

На наш взгляд, в жизни российских семей недооценивается влияние четвертого вопроса, а это грозит утратой виде-

ния перспектив. Недавно встретил одну из главных заповедей И. Маска – создавайте петлю обратной связи: *думайте, что вы могли бы улучшить и не бойтесь критики. Когда-то основатель кибернетики Н. Винер сказал, что обратная связь главный ресурс всех развивающихся «систем». Это полностью касается и семьи.*

Кратко резюмируя приведенные вопросы, можно предположить, что здоровая сущность семьи проявляется тогда, когда в ней каждая личность: В качестве обобщенных показателей, вытекающих и из рассмотренных выше личностных аспектов здоровья, предложенных исследователями уровней здоровья, а так же из проверенных нашим опытом критериев психического благополучия, можно привести следующие параметры психологического здоровья семьи, в которой каждый её член:

1) имеет наследственные природные, физиологические и «медицинские» ресурсы для активности и совместимости (сочетаемости) с другими, психологически чувствует свое субъективное благополучие и обладает уверенностью в значении и силе семейного «МБ»;

2) члены семьи удовлетворены реализацией своих разумных, социально и экологически ориентированных потребностей и стоящими перед семьёй целями; проявляют готовность управлять своим поведением в соответствии с общепринятыми нормами общины (сообществ) и семьи;

в) каждый член семьи добивается и видит, что его способности, навыки и личностные ресурсы используются в собственное благо и ради интересов других членов семьи;

3) идентифицирует себя с другими членами семьи; понимает, что никто не грозит достоинству членов семьи, а собственное поведение не затрагивает достоинства других людей;

4) каждый способен планировать собственную жизнь в семье и влиять на перспективы жизни семьи; в своих контактах в основном ощущает гармонию с окружающим природным миром и разными уровнями сообществ, в которые личность входит – от семьи до этнических и региональных групп.

Все предполагаемые параметры психологического здоровья семьи вкупе призваны обеспечить состояние её членов,

при котором обеспечивается устойчивость и стабильность внутрисемейных отношений, а взаимодействие между членами семьи, социумом и природой отличается гармоничностью.

Важен не только набор благоприятных параметров, но и «стержень», который их скрепляет, придает им смысл и значение, которые понятны и приемлемы людьми. К примеру, Л. Н. Толстой, излагая основы китайского учения, отметил: «внутреннее равновесие есть тот корень, из которого вытекают все добрые человеческие деяния; согласие же есть всемирный закон всех человеческих деяний. Только бы состояния равновесия и согласия существовали в людях, и счастливый порядок тогда царствовал бы в мире и все существа процветали бы» [40, с. 211]. Скорее всего, это и одни из лучших ориентиров и характеристик психологического здоровья семьи.

На проблему можно взглянуть и по-другому. Корейский поэт Юн Дон Чжу, умерший молодым в японской тюрьме в 1945 г., написал поэму «Вступление». Она начиналась следующими строками:

*Я хотел бы всю жизнь поднимать глаза к небу,
Без капли стыда...*

В этом поэтическом отрывке ярко звучит желание свою высшую земную нравственность сверять с природой и её высшими силами, быть чистым и честным именно перед ней. Семья в таком взаимодействии может и должна играть одну из главных ролей. С одной стороны, многочисленные и не очень члены одной семьи реализуют свои позиции в контактах с социальным окружением, а значит, расширяют круг единомышленников. С другой стороны, семья формирует соответствующие установки в детях, что означает передачу их в будущее.

Скорее всего, нравственное здоровье человека в психологическом плане проявляется в невозможности хоть в чем-то обманывать близких, лгать себе и тем, кто дорог, а также изменять своим внутренним убеждениям. В строку здесь будут два примера. Во-первых, в русском языке есть выражения: «кривить душой» или «он никогда не кривил душой». Именно

такие сочетания отражают степень лжи человека перед самим собой и самыми близкими людьми. Во-вторых, можно вспомнить, что в одной из песен кинофильма «Служебный роман» есть слова:

*Нет на свете печальней измены,
Чем измена себе самому...*

Психологическое здоровье и его нравственная составляющая делают естественным поведение, когда человеку не надо обманывать ни себя, ни других, и это расширяет его возможности во всех взаимодействиях с окружающей средой, в самоактуализации на благо самого себя, членов семьи и других. Такой подход позволяет каждому верить в свою возможность роста от низкого к высокому, и надеяться на полноценное проявление своих потенциалов. Душевное здоровье – одно из главных богатств мира. В буддийских трактатах часто повторяются мысли о двух основных стимулах жизни: «Силой мудрости ты не впадешь в путы материального мира, силой сострадания ты никогда не впадешь в покой бездействия». Данные стимулы – важнейшие ориентиры психологического здоровья семьи.

Во многих нравственных канонах отмечено, что быть источником психологического здоровья для других может только человек с чистым сердцем, который становится благословением для окружающих. По нашему представлению, многие «аксакалы» сибирских семей органично соответствуют такому статусу. Поэтому в завершение раздела приведем для ориентации и диагностики обобщенные **качества чистого сердцем человека**:

- Щедрость, доброта, желание отдать.
- Чистосердечное отношение к людям, правдивость и искренность.
- Скромность и целомудрие.
- Преданность нравственным ценностям.
- Самосовершенствование на протяжении всей жизни.
- Чуткость и сострадание ко всем живым существам.

- Внутреннее спокойствие, основанное на доверии Высшим силам.
- Любовь к себе. Любовь к жизни.
- Стремление к высшим ценностям, поиск Божественного присутствия во всех проявлениях жизни.

1.4.2. РЕАЛИИ И ПОТЕНЦИАЛЫ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ СВЯЗИ С ПРИРОДОЙ

Связь с природой вызывает противоречивые чувства в зависимости ориентиров и ценностей человека и его сообществ. Нормальные люди видят в природе не только то, что «зависает» над личностью и обществом, но и то, что, является источником обоюдной гармонии человека и семьи с природой, более того, выступает основой неформальных, «родственных» отношений с ней. Это то, о чем русский поэт Ф.Тютчев сказал:

*Не то, что мните вы, природа:
Не слепок, не бездушный лик –
В ней есть душа, в ней есть свобода,
В ней есть любовь, в ней есть язык.*

В такой своей ипостаси природа царит над человеком, хотя многие люди он часто тешат себя иллюзией, что являются ее царями. В этом плане стоит задуматься о мудрости изречения из древнеиндийского эпоса «Панчатантра»:

*Присущий нам нрав и природа
Всех наших поступков основа.
Вода, сколь ее не нагреешь,
Всегда охлаждается снова.
Скорее огонь охладает,
И гладь запыляет реки,
Чем кто-то из смертных поступит
Природе своей вопреки.*

Природное в человеке – это, прежде всего, его биология и физиология организма в их влиянии на психические реакции человека по отношению к внешним воздействиям. Между тем в философском смысле здесь есть свои нюансы. Важнейшей особенностью, определяющей отношение к внешней среде, является наличие спектров из трёх – двух крайних и промежуточной – позиций, общий подход каждой из которых можно оформить в следующих тезисах:

1. Природа для человека мать (недостижимое и совершенное творение – храм) – он лишь один из многих элементов её гармонии и совершенства («природа над человеком»).

2. Природа и человек едины в своём бытии и предназначении, их ни в коем случае нельзя противопоставлять и отграничивать друг от друга («природа и человек равнозначны»).

3. Человек – ничем и никем неограниченный преобразователь природы, его предназначение – использовать её в своих прагматических интересах, изменять и совершенствовать её по своим замыслам («человек над природой»).

Соответствующие тенденции могут, хотя и не так резко, проявляться в семьях и формироваться в них. Общение с природой как матерью начинается во многих семьях с раннего детства и чем больше «напитывался» его результатами ребенок, тем значительней становятся ресурсы его психологического здоровья. Например, для поколений старше 60-ти лет в детстве не было не только смартфонов гаджетов, планшетов, компьютеров разных типов, но даже в некоторых отдаленных районах и телевизоров. Одними из главных форм досуга и отдыха были разнообразные контакты с природой – сбор грибов, ягод, орехов и других дикоросов, рыбалка и вечерние костры на берегах речек и озер и т. д. Именно эти атрибуты более всего определяли душевный настрой и психологическое благополучие при заботливом уходе двух матерей – собственной и природы-матери, и люди, впитавшие такую энергию в детстве, зачастую проносят её и через молодость, и через всю свою жизнь. В написанном Н. Рерихом не-

большом эссе «К природе» я встретил соответствующее признание. «Всегда особенно много ожидаешь, и притом редко в этом ошибаешься, когда встречаешься с человеком, имевшим в юности много настоящего общения с природой, с человеком, так сказать вышедшим из природы и под старость возвращающимся к ней же.

Из земли вышел, в землю уйду. Слыша о таком начале и конце, всегда предполагаешь интересную и содержательную середину и редко... в этом обманываешься» [68, с. 215].

Как мы уже подчеркивали, наша работа опирается на природой установленные естественные закономерности, и в таком изложении вновь и вновь можно вернуться к проблемам генеалогии семьи. Автор известной в мире научно-популярной книги «Эгоистичный ген» Р. Докинз, впервые вышедшей в 1976 г., ряд глав своего глубокого биологического труда, так или иначе, посвятил семье: «Планирование семьи», «Битва поколений», «Битва полов». И в его обращении к читателю звучат ноты, которые вряд ли можно отнести к оптимистическим по отношению к «генетике» сообществ людей, в том числе и семьи. «Если читатель, подобно мне, стремится к созданию общества, члены которого великодушно и самоотверженно сотрудничают во имя общего блага, ему нечего рассчитывать на помощь со стороны биологической природы человека... ибо мы рождаемся эгоистами».

Совшенно иначе поставлена данная биологическая проблема в работах биолога, географа и всемирно известного политического философа П. Кропоткина, во второй половине XIX в. служившего чиновником в Иркутской губернии, и являющегося руководителем ряда экспедиций по изучению геологии и географии Восточной Сибири и Забайкалья. В своей монографии «Взаимопомощь как фактор эволюции» на основе сибирского опыта он отражает взгляды о значении взаимопомощи в эволюции всего живого мира. В частности, он писал: «Взаимная помощь внутри вида является...главным фактором, главным деятелем того, что можно назвать прогрессивным развитием. Природа может быть поэтому названа первым учителем этики, нравственного начала для

человека. Общественный инстинкт, прирожденный человеку, как и всем общественным животным, — вот источник всех этических понятий и всего последующего развития нравственности» [41, с. 55]. Соответственно, если названные общественные атрибуты присущи виду, значит, они существуют и внутри каждой его первичной ячейки — семьи. И на философских позициях можно убеждаться, что *помощь была заложена в человека самой природой. Марк Аврелий говорил, что никого не утомит предложенная помощь, а действия, согласные с природой, такие как помощь другим, суть сами по себе вознаграждение. Так как же можно утомиться, если помогаешь тем самым самому себе. С подобным подходом согласен авторитетный американский биолог Ф. Вааль, который описывает оригинальный вклад П. Кропоткина, пишет: «Естественноиспытатель и анархист Петр Алексеевич Кропоткин задавался в 1902 г. вопросом: «Кто же оказывается более приспособленным: те ли, кто постоянно ведут борьбу друг с другом, или же, напротив, те, кто поддерживает друг друга?» Видевший как в Сибири лошади и овцебыки сбиваются в плотные группы, чтобы спастись от снежных буранов, или берут в защитное кольцо молодняк, оберегая его от волков, русский князь счел взаимопомощь самой перспективной стратегией выживания. В этом он намного опередил своё время» [12, с. 345, с. 303–304]. Спасение «членов своих семей» для животных является важным, и в этом нет никакого секрета (поведение медведицы при нападении или угрозе для медвежат)*

Но П. Кропоткин пошел дальше, распространив данные тенденции на более широкие «общности» социальных животных. Современные ученые считают актуальным вывод Кропоткина, что «альтруизм у животных отделен от кровного родства» и признают плодотворной его революционную позицию и «анархический» вывод о том, что, если животные способны к проявлению альтруизма без существования правительства, то и цивилизованному обществу такая надстройка не особо нужна, а мы можем жить в мире и вести себя альтруистично, как и другие высшие живые системы. Профессор

биологических наук и антропологии в Бингемтонском университете Д. Уилсон отметил, что в приведенной выше работе П. Кропоткин, как бы говоря от имени всех братьев наших меньших, убеждает людей: «Не соревнуйтесь! Этот призыв доносится до нас из кустов, лесов, рек и океана. Поэтому объединяйтесь – практикуйте взаимопомощь!» [см. 106, с. 244].

По нашему мнению, именно такой интеграционный подход к содержанию и структуре взаимопомощи может и должен стать стержнем для анализа и нашей проблемы. Обращаясь к озвученным идеям, невольно приходишь к мысли, что энергетическую силу природы и осознание значения помощи друг другу в общей жизни в первую очередь надо считать фундаментом психологического здоровья и душевного равновесия членов семьи. Кстати, в психологических работах прогноз о перспективности позиций П. Кропоткина, подкрепился конкретными доводами в анализе феномена эмпатии – глубинного взаимопонимания между людьми. Без эмпатии не может быть эффективного сотрудничества, позитивной оценки многообразных межличностных контактов и равенства в отношениях. «Антропологи обнаруживали существование чувства справедливости у людей по всему миру; экономисты находили людей более альтруистичными и склонными к сотрудничеству, чем позволяла теория Homo economicus (человека экономического)...; нейробиологи обнаружили, что в человеческий мозг «встроена» способность чувствовать боль других людей. К 2011 г. круг замкнулся, и человека официально объявили существом «сверхкооперирующимся» (supercooperators) [11, с. 66]. Скорее всего, такая сверхкооперация, точнее, естественная включенность в судьбы и опыт других, осуществляется на основе искренней гармонии с природой, гармонии, которая дает право на высшую оценку своего единения с окружающей средой, и которая более всего формируется и проявляется в семье.

В оценке роли природы в жизни человека и его семьи очень важно избежать противопоставления естественной и искусственной среды, что чаще всего проявляется в сравне-

нии ценностей, комфорта и прелестей городской и деревенской жизни. Вступив на подобную «стезю», мы заранее обедняем духовную жизнь горожанина, его семьи и его родственников, как бы приписывая им пороки господства и власти над природой. Характеристики противоречий между городом и природным окружением рассматривают многие ученые. Т. Седлачек, проводя обзор некоторых концепций, начиная с древности, обобщает: «человек переселяется в город, дающий ему крышу над головой, загородная природа становится только поставщиком сырья. Она перестает быть садом, для которого человек был создан, о котором обязан был заботиться и где должен был жить, она превратилась в простой источник природных ресурсов». [80, с. 50–52].

Преодолевая коллизии, важно не просто найти «золотую середину», а объединить противоположности, разыскав в красоте и города и сельских территорий не только реальные атрибуты, но и «зачатки» назревающих позитивных параметров. Можно вновь обратиться к эссе Н. Рериха, в котором он утверждал: «И ничего устрашающего нет в контрасте красоты городской и красоты природы. Как красивые контрастные тона вовсе не убивают один другого, а дают сильный аккорд, так красота города и природы в своей противоположности идут рука об руку и, обостряя обоюдное впечатление, дают сильную терцию, третьей нотой которой звучит красота «неведомого» [80, с. 215]. Скорее всего, с современной точки зрения пока скрытую естественную красоту «неведомого» люди смогут найти только всей семьёй, соединив достоинства городской жизни с преимуществами общения с конкретными атрибутами природы: ландшафтами, растениями, животными. И здесь невозможно не сказать о двух вариантах современной «мобильности» людей: – транспортной мобильности в связи с наличием в каждой семье автомобилей для передвижений и наличие мобильных телефонов для постоянной и быстрой связи между членами семьи и позволяющих обмениваться снимками и видео. Это для многих людей существенно нивелирует противоречие между городом и деревней, хотя и совсем не снимает его.

В нашем исследовании 2021 г. при **распределении ответов на вопрос** «Какую точку зрения Вы поддерживаете: лучше жить в городе или в селе?» в зависимости от места проживания респондентов, молодые люди из села чаще отдавали предпочтение ответам «Жизнь в селе по-своему более насыщена и полезна для здоровья, досуга и работы» (свыше 40%), а городские респонденты имели достаточно противоположные установки: «В любом случае жизнь в городе более содержательна и интересна» (так же свыше 40%). Но что интересно, более четверти респондентов в той и другой группе имели следующие взгляды: «Сегодня грани стираются: чаще действует правило: живу в городе – работаю в селе, живу в селе – работаю в городе». Думается, стимулируемые «двумя мобильностями» представленные установки со временем всё больше и больше будут влиять на психологическое здоровье семьи и её членов.

Приводя такие факты, в общефилософском плане можно отметить, что, как и признание приоритета города в жизни человека и его семьи, осознание «материнства» природы далеко не всегда означало, например, даже для представителей разных культур близкие явления. Так у представителей Востока (Корея, Монголия, Япония) весьма частым было признание приоритета «матери» над индивидом. Но в определенные периоды человек, наоборот, чувствовал своё преимущество над «остаревшей» матерью. Это проявлялось в инновационных экономических установках. Причем среди них много таких, в которых «возвращение к природе» в современную эпоху считается «немодным», и, наоборот, факты умелого противодействия ей считаются прогрессивными. Примером борьбы с собственной природой можно назвать радикальную ориентацию на искаженные, в чем-то патологичные «образцы» природы, как это прослеживается в современных гомосексуальных и трансгендерных концепциях. В практике взаимодействия с природой когда-то их источниками стали проявления гермафродитизма – наличия признаков мужского и женского пола у одного и того же животного организма, двуполовость.

Ориентируясь на семью, нам нельзя забывать, что человек чаще всего любит и почитает не «природу вообще», а ее конкретные атрибуты в местах проживания своей семьи и близких людей. Да и заботиться им вместе надо опять-таки о конкретных представителях флоры и фауны, о лесах, растениях, водах и почвах своих родных территорий. Не научившись ценить и охранять свою «малую землю», человек не будет любить, и оберегать природу в целом. Экологический патриотизм проявляется через конкретные позитивные поступки на конкретной территории. И еще важно понять одну истину: без совершенствования собственного внутреннего мира, внутреннего мира родных и друзей т. е. психологического здоровья семьи невозможно улучшать и отношение к окружающей среде. Мудро сказал об этом поэт «сибирской заправки» – Е.Евтушенко:

*Берегите эти земли, эти воды,
Даже малую былиночку любя.
Берегите всех зверей среди природы,
Убивайте лишь зверей внутри себя.*

1.4.5. ЕСТЕСТВЕННЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ОСОБЕННОСТЕЙ СИБИРЯКОВ

Ключ к пониманию психологии восприятия географических особенностей Сибири, на наш взгляд, очень хорошо иллюстрирует стихотворение японского поэта Т. Такарабе «Пролетая над Сибирью»:

*Внизу – немыслимый простор
Тайги – лесного океана.
Как много островерхих гор
И все должно быть безымянны.
У нас – не то. Моя страна
Иначе выглядит в полете:
У всех пригорков имена,
Любая кочка на учете.*

Вполне вероятно в таком же ракурсе стоит взглянуть и на некоторые социальные атрибуты. Говоря психологическими терминами ландшафт отдельных мест также уникален и своеобразен, как и отдельный этнос, отдельный человек и его семья. Ландшафт – это, можно сказать, индивидуальность, самобытность природы, и именно эта индивидуальность делает его значимым и близким конкретным самобытным людям и их семьям. В свою очередь, существующие в современном мире разные культуры взаимодействия с природой несут в себе неоднозначные потенциалы психического здоровья семьи. Например, в сибирском регионе при специфическом состоянии ландшафтов и климата и при наличии стран-соседей – Китая, Кореи, Монголии, в которых традиционная медицина эффективна и строится на естественном фундаменте, не могут не проявляться культурально различные установки по отношению к здоровью. Вне всякого сомнения, с одной стороны необходим обмен лучшими «детальями» позитивных потенциалов, с другой стороны, важно научиться в таких вопросах «отличать зерна от плевел». К сожалению, появилось много «лжецелителей», выдающих себя за эффективных психотерапевтов семьи. Не менее важно распознавать высокомерные этноцентричные позиции о «неисчерпаемых» возможностях вклада «своей» («нашей»), а тем более «глобализированной» культуры в общее здоровье и благосостояние человека.

Принимая во внимание работы ряда исследователей [см. 10; 53; 59] и собственный опыт соответствующего анализа, мы попытались раскрыть тенденции альтернативных влияний природных и социально-экономических условий и факторов на некоторые особенности русского человека, проживающего в Сибири (и его этнического «собрата» из числа аборигенов), которые не могли не отозваться на их психологическом здоровье. (табл. 2).

Таблица 2

Возможное влияние природных и социально-экономических условий и факторов на особенности сибиряков и их психологическое здоровье

Условия и факторы	Тенденции во влиянии	
	Больше положительные	Больше отрицательные
«Необъятность» земли, наличие «щедрых» природных ресурсов.	Стремление к открытию новых территорий и освоению новых просторов, широта души и свободолюбие	Недостаток бережливости, расчетливости, неоправданное растраниживание средств, неразвитые навыки экономики и, особенно, экологии
Отсутствие частной собственности на землю и помещиков в дореволюционный период	Слаборазвитое стремление к вульгарному накопительству, мздоимству, поддержка коллективистских мотивов труда и хозяйствования	Неразвитость чувства хозяина, явно недостаточное уважение к чужой собственности, легкость в присвоении чужих вещей, переходящая в воровство.
Преобладание казенной, государственной, «колхозной» собственности в ее различных формах	Самоотверженный труд на благо общества и государства при соответствующей идеологической обработке человека и коллективов	Разворовывание государственных средств, сокрытие хищений, равнодушное отношение к такому «порядку»; тезис: «сколько у государства не воруй, своего не вернешь»
Резкие изменения климата	Умение противопоставлять капризам природы свою отвагу, умение работать в экстремальных ситуациях и принимать решения в изменяющихся условиях	Надежда на удачу в основном виде труда – земледелии, упование на «авось»; неприязнь к расчетам, к действиям по программам и графикам
Суровость природы, сезонность труда	Привычка к чрезмерному кратковременному напряжению своих сил; умение работать лихорадочно, споро	Отсутствие привычки к ровному, размеренному постоянному труду, регулируемому устоявшимися нормами; нерациональное использование свободного времени, праздность и алкоголизм
Невозможность выполнять ряд работ в одиночку, без совместных усилий	Склонность к коллективным (семейным) формам деятельности, к помощи соседям и общинникам; отзывчивость, доброта	Надежда на решение разных проблем с помощью «авралов», обращение к силам «других»; привычка к штурмовщине.
Наличие аборигенных народов на осваиваемых территориях, полиэтничность городов	Освоение новых видов деятельности; знание и понимание чужих традиций; терпимость к иным мнениям, сотрудничество с семьями других национальностей	Стремление эксплуатировать богатства и возможности других «даром»; тенденции к захватничеству земель; желание перехитрить «иностранца»

Показанные в табл. 2 тенденции человека к восприятию положительных или отрицательных влияний, ставят формирование каждой из конкретных характеристик в зависимость от *ситуативных детерминант экономического мышления и поведения*, т. е. *условий и факторов жизнедеятельности, возникающих в непосредственном окружении человека, а значит в первую очередь, от семьи*. В упрощенном социальном виде закономерности влияния данных детерминант можно выразить в известных пословицах: «С кем поведешься, от того и наберешься», причем, на наш взгляд, четко прослеживаются факторы влияния семьи на психологическое здоровье.

Детализируя факторы, с которыми связано психологическое здоровье семьи, нельзя не остановиться на спектре проявлений одного из них, о котором в песне поётся так: «у природы нет плохой погоды, каждая погода – благодать». Но на самом деле сибирская погода с её резкими перепадами температур, с часто (особенно в прошлом веке) жесткой холодной зимой и очень жарким сухим летом, обычно своеобразно воздействует на здоровье людей. Выше мы уже приводили признание А. Маршалла о том, что холодный климат может весьма благоприятно влиять на экономические успехи. То же можно отнести и к психологическому здоровью, и тогда задача исследователя – разобраться в деталях процесса. Влияние климата может осуществляться косвенно, когда за действиями и состояниями человека и даже за его статусными особенностями «скрыто» стоят климатические и в чем-то ландшафтные условия. Если конкретизировать данный момент на примере Сибири, то это могут быть:

- особый набор выращиваемых и «собираемых» в регионе пищевых продуктов и отсюда своеобразие питания и его влияния на организм;
- сезонная занятость людей определенных профессий и отсюда уменьшение доходов и проблемы с трудоустройством;
- ограниченные возможности путешествий, отдыха и рост количества заболеваний из-за морозов и резких колебаний температуры;

- особые способы времяпровождения и досуга в резко континентальном климате;
- скачкообразность уровня производительности труда из-за погодных условий;
- влияние впечатлений о дикой природе на психологическое здоровье человека (может быть как позитивным, так и негативным);
- реорганизация режимов и условий работы и отдыха на северных территориях Сибири в определенные периоды года и т. п.

В свою очередь, чтобы понять некоторые особенности бытия и здоровья сибирских семей, можно и нужно рассмотреть их формирования и проявления в **традиционных видах деятельности**, в которые эти семьи были вовлечены в прошлом, да и сейчас могут заниматься некоторыми из них. Перечень тех, которые встречаются, к примеру, в Восточной Сибири и Забайкалье, можно представить в следующем списке (естественно, дающем далеко не полный их перечень):

- традиционное скотоводство (коневодство, овцеводство, верблюдоводство и др.), а так же переработка его продукции;
- оленеводство, переработка и реализация продукции оленеводства (включая сбор и заготовку сухих рогов, пантов, эндокринных желез, субпродуктов, оленьих шкур);
- организация и проведение охоты;
- добыча, переработка и реализация пушнины;
- добыча и переработка нерпы, ее шкур и жира;
- рыболовство, переработка и реализация продукции рыбного промысла (включая производство и реализацию балычных изделий, икры лососевых и сиговых рыб);
- выделка и реализация шкур диких и домашних животных;
- сбор и переработка дикоросов (ягод, грибов, орехов);
- изготовление национальной утвари, инвентаря, меховой одежды, обуви и их реализация;
- изготовление национальных сувениров и их реализация;

- сбор лекарственных трав и корней для лечения с помощью методов народной медицины;
- изготовление медицинских препаратов и снадобий из органов различных животных.

Названы свыше десятка различных видов традиционных деятельности, которые, как было сказано, не исчерпывают список. Именно они формировали своеобразие психологических свойств и качеств индивидов. Причем у каждого из сибирских этносов и даже их региональных «вариантов» (например, восточные и западные буряты, староверы, старожилы и казаки – у русских) в каждом из таких видов деятельности есть свои инварианты, отличающиеся не только от других, но и от деятельности некоторых групп своего этноса. Например, изготовление национальной одежды и обуви будет заметно разниться у русских-казаков и русских-старообрядцев. Точно также сбор лекарственных трав и процедуры, ритуалы их использования, к примеру, существенно различаются у бурят-шаманистов и бурят-буддистов, не говоря уже об алтайцах, тывинцах, эвенках. Все это ставит вопрос не только о внешнем, но и о внутреннем, психологическом различии освоения и реализации конкретных деятельности. Более того, семейства, вовлеченные в конкретные виды таких деятельности (их группы) зачастую имели специфические представления о средствах с помощью которых можно влиять на улучшение своих состояний и стимулирование психологического здоровья (например, о влиянии пантов марала на психические состояния людей в первую очередь узнавали охотники).

Традиционные виды деятельности, как и связанные с ними психические состояния, обычно неотрывны от *эндемизма* = рождения и бытия их субъектов в данном регионе, а также обладают своими достоинствами, которые сами жители, к сожалению, далеко не всегда принимают и используют. Более того, представители *человеческого* мира могут позитивно взаимодействовать с эндемичными представителями мира животных. Все предания и мифы, связанные с далекими и не столь далекими контактами предков человека с

различными животными, вызывали у первобытных людей реальное представление о происхождении их рода, племени, семьи от конкретного животного или птицы. Г. Спенсер писал, что не должны вызывать удивления факты, когда такой человек, «лишенный знания и говорящий на грубом языке, вообразит, что какой-нибудь из его предков, называвшийся «Тигром», был действительно тигром. Правоту Спенсера подтверждают факты, когда у сибирских аборигенов немало сказаний, связанных с предками, касаются орлов, беркутов, соколов и т. п. По ассоциации имя животного в нередких случаях становилось основой для называния членов семьи: «убивший волка», «обхитривший лисицу», «сильный как медведь», «быстрый как олень», «уверенный как орел». Немало животных и птиц забегало и залетало в места погребения людей, «руководствуясь» зачастую весьма утилитарными причинами, но для человека это опять-таки вызывало мнение о «переходе» душ умерших в обличие конкретных «живностей». Животные, а порой и обожествляемые птицы нередко «посещали» места обитания или окрестности, в которых проживали люди, и это считалось как бы знаком внимания, «покровительством» со стороны предков, вселившихся в данный вид животного. Таким образом, люди сознательно, а чаще подсознательно воспринимали свое родство с животным миром, свою неотрывность от его законов, включая многих из них в члены своих семей, что особенно получило своё развитие в современной семейной практике.. Всё это становилось и становится важными детерминантами психологического здоровья.

Но реальность интересна тем, что и в недавние времена состоялись контакты рассматриваемого плана. Например, в некоторых диких местах Прибайкалья, как и в целом в Сибири, сохраняется сожительство человека с животными при условии их взаимной полезности и взаимного невмешательства. Известный ученый и краевед С. М. Широкогоров пишет о таких контактах человека с животными: «они входят в некоторые отношения, становятся в зависимость друг от друга и создают своеобразную организацию – «таежное общество», управляющееся своими нормами, позволяющее человеку

жить рядом с медведем, когда медведь не трогает человека, если не видит с его стороны признаков нападения, и когда люди с медведем одновременно собирают ягоды, не причиняя друг другу вреда» [106, с. 74]. С аналогичными случаями автору данной книги приходилось встречаться в Баргузинском заповеднике, о них нередко рассказывают егеря-профессионалы и охотники-любители, которые даже делились оценками специфических «черт характера» некоторых «косолапых». Такие факты являются подтверждением общих тенденций природосообразности в мире людей, и эта гармония не может не отразиться в их психических состояниях. Интересно отметить, что в декабре 2024 г. в интернете промелькнуло сообщение о том, что в России вырос спрос на «экзотику» форм взаимосвязи с животными, а вместе с ним (спросом) число разведенных в неволе, т. е. в частных зоопарках и у заводчиков, диких животных.

Поскольку автор родился в селе на самом берегу Байкала, в его психологии живо особое отношение к рыбалке и рыбакам, не упомянуть о которых было бы кощунством. Рыбаки сегодня во многих семьях остаются значимыми, поскольку рыбалка не только доставляет истинное удовольствие человеку, способному любить природу и ощутить себя её частью, но и при удачной ловле позволяет решить важные продуктовые проблемы. Нельзя умалить и то, что подпитка и рыбалкой и природой укрепляет психологические состояния людей, порой на длительное время. Два давних (знаем друг друга практически с самого раннего детства) друга семьи автора этих строк – Владимир Соболев и Виктор Нелюбин – одни из самых заядлых рыбаков сибирских территорий. Для них страсть рыбалки стала одним из важнейших атрибутов жизни, обеспечивающих им ряд преимуществ перед обычными гражданами:

- времяпровождение с удочкой или любой другой рыболовной снастью наполнено высокой антистрессовой разгрузкой, что позволяет быстро снять негативную напряженность, связанную с работой, бытовыми и домашними обстоятельствами;

- подключение к рыбалке других членов семьи, взаимодействие с «себе подобными», общие интересы и на все случаи подготовленные рыбацкие байки зачастую создают весьма содержательный круг общения непосредственно и онлайн, где разговор идет не только о своих удачливых уловах, но и о многом другом; словесный поток нередко стимулируется спиртным;
- редкие попадания в сложные, экстремальные ситуации на льду рек и озер, вштурмящем Байкале, достаточно серьезные испытания, которые приходилось порой проходить вместе, рождали и рожают довольно-таки четкие критерии подбора и отбора друзей и спутников рыбака и его семьи по правилу: «этот не подведет» (не отсюда ли расхожая поговорка: «рыбак рыбака видит издалека, которую можно и нужно воспринимать в позитивном плане»).

Я не случайно обратился к этим особенностям данного круга людей. Их потенциалы, их готовность сделать многое ради того, чтобы рыбалка шла удачно, сегодня весьма значительно используются в экологических целях, для проведения акций по защите природы. Каждый из них хорошо понимает и зачастую убедился на своем опыте, что эффективная природоохранная деятельность – это возрождение и развитие рыбных запасов всех без исключения водоемов, тем более Байкала. А такой настрой – это элемент психологического здоровья.

Размышления о роли животных и, отчасти, рыб в психологическом здоровье семьи стоит детализировать мыслью о символике птиц. Представление о птицах в народном сознании имеет нередко метафорический смысл, так или иначе связанный с осмыслением пролетающего времени и причин психологического здоровья/не здоровья человека и его сообществ. Этот момент очень хорошо раскрывает одно из сибирских, точнее, байкало-якутских сказаний в строфах об Ёксёю – поднебесной трехголовой птице, имеющей три лика: «Первый лик – это прошлое время, а другой – настоящее время, третий – это грядущее наше, – все они единятся в полете». Птица-время неподвластна многим стихиям, лишь человек может иногда навредить ей:

*Там, где древнее солнце, на небе,
Вьет гнездо себе дивная птица –
Не чета ни орлам, ни казаркам:
Это память бессмертная предков.
Век – что миг для нее, не страшны ей
Ни гроза, ни морозы, ни буря,
Все земные подвластны ей дали,
Все земные доступны пределы.
Лишь трех зол эта птица боится:
То беспамятность, неблагодарность,
Равнодушие – беды людские... [84, с. 332]*

Символично, что и мифические, небесные, и реальные птицы боятся одних и тех же нравственных пороков человека, с одной стороны, отражающих психологические изъяны, с другой стороны, признающих что их невозможно предать формальному суду. Боли божественных птиц – это боли людские, и они не могут не влиять на их психологическое здоровье.

Анализ родственных отношений в живых структурах не может не затронуть уровень растений. Современные биологические исследования показывают, что растения умеют распознавать себе подобные организмы и относятся к ним более доброжелательно, чем к чужакам. Обобщая такие тенденции, итальянский ученый С. Манкузо в своей книге «О чем думают растения» пишет: «главная задача любого живого существа в природе заключается в защите своего генетического материала (и, следовательно, генетического материала близких родственников – родителей, детей, братьев, сестер). Соперничество с одним из них означает бессмысленную трату энергии» [48, с. 162, 163]. Но не только обоюдному «признанию» значения семей стоит радоваться людям, в психологическом плане даже древний человек не мог не быть благодарным растительному миру и по другим причинам:

- человеческие общности, проживающие в местностях с преобладанием определенного вида растений, увязывали свое происхождение с данными растениями или, по крайней

мере, веровали в их благотворное влияние на жизнь своего рода, племени, семьи и т. п.; совсем не случайно то, что у многих семей фамилии «растительного» происхождения: Соснин, Кедров, Березов, Елькин, Ёлкин и т. д.;

- стимулирующее или «дурманищее» влияние некоторых растений, при невозможности объяснить причины этого явления, становилось основой признания заключенных в них или сверхъестественных сил, или определенной психо-энергетической субстанции, способной изменять состояния человека, и влияние данного аспекта нельзя исключать в психологическом здоровье семей;

- благоухание и душистые ароматы многих растений, и особенно цветов, всегда притягивали людей, вызывали у них здоровые чувства и ощущения, прилив сил и улучшение настроения, и наличие соответствующих растений в домах, на дачных и приусадебных участках подтверждает это;

- лечебные свойства отдельных растений, проверяемые как на животных, так и на самих себе, вызывали почитание данных растений, признание их «покровительства» людям в силу различных причин (возможно, связанных и с душами предков), и данные факты не могут не влиять на психологическое здоровье семьи.

Мы не будем особо затрагивать биологические аспекты вопроса, но вот семантические связи на примере растения-дерева можно проследить. С древности у многих народов существует простая истина: жизнь прожить не напрасно – это проявить себя в любимом деле, вырастить ребенка и посадить дерево. Вполне понятно, что истина вырастить детей в полной мере связано с семьей и продолжением рода, а вот у задачи посадить дерево более сложный смысл. Здесь кроме фундаментальной экологической пользы никак нельзя упускать из внимания обстоятельства, которые сближают деревья с социальным миром, семьей, отдельным человеком и их здоровьем. В принципиальном плане стоит отметить, что понятие здоровье идет от старославянского корня соответствующего слова. В «Кратком этимологическом словаре» Н. Шан-

ского и его коллег слово «здоровый» связывают с понятием дерево и показывают первоначальное значение – «подобный дереву»: по высоте, крепости. Аналогично славяновед А. Потебня выводит значение данного слова из предлога «с» и существительного древо (старославянское *дравъ*). Предлог *съ*, как считает ученый, обозначает сходность с чем-то, например, *съобразно* – *сообразно*: имеющий одинаковый образ. Конечно, высказанное другими людьми сравнение человека с дубом или статным кедром не могло не нравиться ему. Тем более что деревья типа лиственницы, дуба, сосны, березы, кедра имели солидный возраст проживания. Не менее важным было и то, что ***при отождествлении себя с деревом (деревьями) человек более конкретно хотел ощутить и ощущал свою тесную связь с природой.*** Кроме того невозможно не принять во внимание следующие нюансы:

- Дерево у многих народов становилось одним из важных критериев оценки смысла жизни, в культуре некоторых народов дерево является символом мировой оси, а также полезности существования человека,
- Дерево вызывает представление об органичной связи земли с космосом: оно пускает корни вглубь земли, а его ветви устремляются в небо;
- Деревья в своих совокупностях (роща, бор, тайга, перелесок) представляют «многодетную» и даже «многосемейную» реалию, почему служат защитой для самых разнообразных живых существ и создают с ними особые виды биосферы;
- Каждое конкретное дерево, если к нему присмотреться, как и конкретный член семьи имеет индивидуальные «свойства»: своеобразную форму ствола и ветвей, внешнее окружение, а также «свой возраст», который может повлиять на его оздоровительные ресурсы.

Учитывая такие «очеловеченные» свойства дерева с точки зрения и здоровья, и с давних пор в практике древних славян и аборигенов часто использовался приём обращения к дереву с просьбой оказать помощь в жизни и судьбе. В обоснование этого их представителями часто применялись следующие доводы:

• *Ведь кто-то должен заботиться обо мне, когда мне трудно;*

- *Мне будет очень приятно опереться на чьё-то «плечо»;*
- *Мы с деревом будем отвечать друг другу взаимностью.*

Но не только растущие деревья вносят свой незаменимый вклад в физическое и психологическое здоровье. При соответствующем отношении оздоровительными потенциалами наполнены сибирские строения и изделия из дерева. Семьи жителей многих населенных пунктов знают, что особо хорош для жизни деревянный дом, а деревянную баню во многих регионах часто называют домашней «больницей». Различные деревянные «обереги» психологически, способствуют сохранению здоровья и благополучия. У автора данной книги за долгие годы собрана значительная коллекция сувениров – деревянных скульптурок и поделок из стран всего мира: не менее 150 штук. Разные породы деревьев, от кедра, сандала до пальмы и оливок, многообразие задумок и образов в вырезанных фигурах, своеобразие в их расположении – все это в нужные минуты настраивает членов семьи на хорошее настроение. Можно признаться, что синергетическая аура этой коллекции ощущается не только владельцами, но и гостями дома.

Семья, настроившаяся на целенаправленное воздействие на психологическое здоровье своих членов, на мой взгляд, должна хорошо представлять и понимать возможную роль растений, в том числе деревьев, в коррекции психологических состояний. В современной рекламе очень часто можно увидеть и услышать о пользе коллективного питья «азерчаев», но вот о соответствующем эффекте фиточаев упоминается гораздо меньше. Между тем вопрос о персонализации (индивидуализации) фитотерапии психологического здоровья для членов семьи можно подкрепить рядом аргументов:

во-первых, в силу названных особенностей растений и деревьев у многих людей выработан позитивный психологический настрой на растительные средства, что усиливает оздоравливающий и медицинский эффект;

во-вторых, большинство растений не воспринимаются человеческим организмом как чужеродный химический препарат;

в-третьих, комбинируя состав растительных сборов, можно добиться повышения стимулирующего и/или лечебного эффекта, тогда как побочные действия из-за малых доз отдельного растения вряд ли проявятся;

в-четвертых, опираясь на лечебную и профилактическую практику, со временем можно осуществлять подбор растений строго в соответствии с индивидуальными характеристиками человека. Не случайно компетентные народные целители нередко говорят, что у каждого индивида должно быть «свое» растение. Именно через такие реалии в будущем врачевание научится переходить к персонализированной медицине. К слову, в практике многих восточных народов существует множество трав, связанных посредством народных примет и поверий с психологическими состояниями людей. Например, у японцев есть трава «нанорисо» – «не говори», сохраняющая сердечные тайны, трава «васурагуса» – «позабудь», помогающая забыть несчастную любовь и т. п. Травы, цветы, кустарники с аналогичными «функциями» несомненно станут ресурсами психологического здоровья.

Позитивный процесс, который, так или иначе, связан с деревьями и растениями и в дальнейшем не менее чем сегодня будет касаться сибирской семьи – это влияние садов на физические и психические состояния человека. В книге, где акцент сделан на психологии здоровья семьи важно понять не столько историческую и дизайнерскую специфику возникновения садов, сколько их связь с естественной средой, их влияние на душевное здоровье членов семьи. С древних времен стремление человека психологически обустроить окружающую среду сформировало «вкус» к садоводству и парковому дизайну, т. е. сформировалось его эстетическое восприятие, в Сибири стимулируемое расцветом природы в определенные времена года. У людей, которые не были особенно затруднены тяжелой работой ради своего существования, развивались эстетические потребности, удовлетворение которых

стало показателем духовного благополучия. Свою роль сыграл и социальный фактор, когда наличие и уровень благоустройства садов и парков говорили о статусе человека, о его материальных (и не только) возможностях. Причем данные тенденции распространились в плане конкуренции между семьями: стало очень модным делать атрибуты садов и парков более яркими и экзотичными, чем у соседей. Сегодня все названные тенденции в связи с развитием дачных и приусадебных участков, со строительством и облагораживанием коттеджей и индивидуальных домов в населенных пунктах и пригородах несомненно будут расширяться, определенным образом отражаясь в уровнях психологического здоровья семей и становясь важнейшим (от душевного до духовного) стимула для миллионов россиян и сибиряков. Специалисты по арт-терапии, медитации, психологи утверждают, что многие современные люди, в первую очередь, жители города «оторвались от земли» не только в ментальном плане, но и физически. В большинстве городов наблюдается значительная перенаселенность, парадоксально сочетающаяся с значительной обособленностью каждого члена этих больших сообществ. Человеку часто становится неуютно в толпе себе подобных, которым, как и ему самому, для других нет дела. Только живые встречи с любимыми, родными, друзьями, поездки всей семьей на природу и другие телесные формы бытия помогают снимать психоэмоциональное напряжение. Но более всего для многих этому способствуют дачи и приусадебные участки. Согласно Всероссийской сельскохозяйственной переписи 2016 г. в России насчитывалось 67,2 тысячи садоводческих, 3 тысячи огороднических и 6,1 тысячи дачных некоммерческих объединений граждан. Всего в то время в нашей стране насчитывалось 60 миллионов дачников, с новоявленными владельцами приусадебных участков их стало значительно больше.

Доктор психологических наук В. Серкин в одной из своих книг рассказывает, что на одном приусадебном участке его посетила мысль о единой энергетической системе крестьянина со своим участком. Развитие мысли позволило автору сформулировать ряд новых идей:

- Горожане заряжаются энергией на даче?
- Строят со своим участком единое энергетическое тело.
- Приводя в порядок участок, дачники приводят в порядок свое единое энергетическое тело. Именно такие обстоятельства объясняют, почему многие горожане работают на даче особо иступленно [см. 81].

При этом, по данным «РОМИР», подавляющее число имеющих дачи и участки, а именно 94 % не столько отдыхают различными «пассивными» (игры, гамаки, пикники) способами, сколько ведут активное приусадебное хозяйство и огородные работы. На наш взгляд, дачу или приусадебный участок можно рассматривать в структуре различных социально-экономических феноменов:

- как реальное **владение частной собственностью**, которой можно пользоваться и распоряжаться, предъявлять её в качестве свидетельства своего благосостояния и статуса (конечно, последний вариант могут осуществить далеко не все собственники дач);

- как **способ влияния отдыха членов семей**, причем не только владельцев дачи но и их гостей, на психологическое здоровье;

- как форму **приобщения подрастающего поколения к сельскохозяйственному труду**, формирования у них позитивного отношения к природе;

- как **детерминанты общения**, причем не только в границах дачной улицы и участка, но и по поводу дачных дел; не случайно в последнее время особой популярностью пользуются передачи такого рода во всех СМИ;

- как **формы заботы людей о собственном здоровье** в тех случаях, когда дача служит восстановлению природных ресурсов народной медицины (фитотерапии) и соответствующих методов оздоровления.

Опрос, проведенный фондом общественного мнения (ФОМ) летом 2017 г. продемонстрировал следующие результаты ответов на вопрос «Для чего Вам нужен садовый участок?»:

- Обеспечить семью основными продуктами – 30 %,
- Отдохнуть, побыть на природе – 27 %,

- Иметь дом и землю на случай потрясений – 10 %,
- Общаться, приглашать друзей – 10 %,
- Вывозить детей на время каникул – 9 %,
- Побывать вне семьи одному (одной) – 3 %,
- Вложить деньги, сберечь их от инфляции – 1 % [Парламентская газета, 21–27.07.2017].

Таким образом, не менее 40% причин непосредственно связаны с экономическими интересами граждан, ну а косвенно такие интересы затрагивают не менее двух третей дачников. В нашей семейной жизни мы глубже убедились в данных истинах, когда в начале 90-х гг. впервые «заимели» дачу, и основательно занялись её благоустройством. Впоследствии на таком «идейно-трудовом» основании оформилось более широкое сочетание «экологичная экономика» или «экономичная экология», научно-практически трактуемое следующим образом: это – управление домашним (или иным) хозяйством, обеспечивающее благоприятное взаимодействие человека, флоры и фауны, когда их «сожительство» и «сосуществование» проходит в общем, надежном доме, комфортном и благоустроенном для всех его обитателей. Одновременно пришла убежденность, что чем раньше склонные к такому бытию семьи вовлекутся в соответствующую деятельность, тем крепче будет фундамент совместной жизни..

В проблематике факторов здоровья сибирских жителей нельзя не рассмотреть сакральные – связанные с религией и, отчасти, с мистикой – лепты, которые вносили сами люди. В Азиатской Сибири принято ради здоровья и материальных благ отдавать дань и преподносить дары божествам и духам в специальных обрядовых местах: у камней, у деревьев, на оборудованных в данных целях пунктах. Все эти места в большинстве случаев у сибирских народов или называются ОБО(О) или являются их символами. Что касается самого обо(о), то у данной реалии многочисленное содержание. Чаще в словарях дается толкование, что это священное скопище камней на выдающихся местах – вершинах гор, буграх, холмах, перевалах, созданное человеком в знак поклонения духам гор, природы для благополучия самого себя и членов

семьи. Соответствующие трактовки и близкие транскрипции наблюдаются, кроме бурят и монголов, у других народов Сибири:

- **хакасы:** оба – «насыпь», «курган», «холм», «груда священных камней»;

- **тувинцы:** ова – «жертвенный курган», «груда камней», «насыпь»;

- **шорцы:** ома – «жертвенная куча камней на вершине холма, горы»;

- манчжуры: обо – «холм», «сопка».

Данное понятие и обряды, связанные с ним, освоили и сибирские русские, сопровождая их реализацию духовными нюансами. Так, у семейских (старообрядцев) Забайкалья, которые, кстати, как считали некоторые ученые, не были этнически и религиозно толерантными, в их словаре говоров есть слово «обон» (абон) и следующие его народные пояснения. «Абон – место такое, где надо богу помолиться. Там камней кучка, березы все в ленточках стоят. Настоящие абоны в горах, туда только по праздникам ездят, а эти небольшие тоже абонами зовут». «На абоне мы машину останавливаем, выходим и брызгаем (водкой). Это от бурят научились. Хотя у них свой Бог, а у нас свой, мы почитаем эти места». Таким образом, обоо делала сакральными, высокочтимыми и место, и атрибуты природы, и ритуал преподношения даров, за которыми следовало ощущение укрепления психологического благополучия. По-видимому, сооружение обоо и воздание богам жертв возле него в свое время стало ритуалом «вымаливания» у высших сил не только дождя и других благодатей, но и здоровья для себя и семьи, а также просьбы отвести беду от всех, кто дорог. Порою, обоо приближал не только к небу и божествам, но и позволял потомкам непосредственно обращаться к ставшему сакральным предку.

Рассматривая священные обряды и атрибуты аборигенов Сибири, никак нельзя обойти вниманием их некоторые фетиши. Если вспомнить, что фетиш – это прежде всего предмет по своим свойствам вызывающий поклонение, то таковым в мире народов Сибири было немало. По большому счету фе-

тиши сибирских этносов отвечали известному их противопоставлению с функциями богов: одушевленный фетиш управляет только одним предметом, между тем, как боги управляют целым рядом явлений одновременно. Так, фетиши в виде предметов и рисунков у бурят назывались онгонами. Онгон – изображение на камнях и скалах на ткани, резные деревянные фигурки людей, птиц, зверей, маски разных существ, шкурки животных, а иногда определенные комбинации из двух или более названных предметов. Например, достаточно распространен онгон из деревянной маски шамана, вмонтированной на вязках в круг, окружность которого смонтирована прутьями. И внутренняя и внешняя часть онгона украшена в то же время лоскутами из шкурок животных.

Онгоны по своей сути представляют духовные реалии двух основных типов. С одной стороны, – это образы «хозяев» различных природных явлений и территорий. Это могут быть духи гор, рек, озер, конкретных лесных массивов. У аборигенов, живущих около Байкала, многие онгоны так или иначе отражали его образ. С другой стороны, немалое количество онгонов представляли души предков рода и племени, т. е. когда-то известных и легендарных людей. Как и любые фетишные предметы у других народов онгоны у аборигенных народов Сибири выполняли и выполняют различные материальные и социально-психологические функции:

- указатели мест и одновременно сакральных существ, к которым можно обратиться по значимым для материальных нужд человека просьбам;
- существа, у которых можно вымаливать и выпрашивать здоровье для себя и близких.
- напоминания об известных только представителям рода и племени легендарных и знаменательных событиях, о генетической родословной и т. п.;
- обереги от разного рода злых духов и «стимуль» преодоления страха из-за «порчи» таинственных существ;

Онгоны, связанные с родными местами и предками, были особо чтимы, поскольку являлись символами гармонич-

ного единства человека с природой и социальным окружением. Для индивида такой предмет был частичкой души, утрата которого, его повреждение или «нисвержение» были неприятны и подрывали равновесие внутреннего мира. Уничтожение онгонов по большому счету приравнивалось разрыву исторической памяти о предках, об истоках большой семьи. Передача некоторых особо важных онгонов от деда к отцу и сыну была равноценной передаче святых реликвий. Рассуждения о религиозной подоплеке некоторых общих для сибирских аборигенов и старожилов священных обрядов, феноменов и традиций можно продолжить на основе других примеров, что мы и делаем, рассматривая родовые территории, особенности и ритуалы народов Сибири. В этих обрядах и воззрениях живыми, родственными реалиями выступали конкретные объекты природы. Например, когда автор данных строк готовил первое издание книги «Байкал таинственный, многоликий и разноязыкий», ему неожиданно пришло в сознание стихотворение, в котором были такие строки:

*С пеленок росли мы в твоей колыбели,
Не няньки, а чайки за нами глядели,
И к бурным дорогам звала нас сама
Царица ветров – боевая сарма.
Ты сам, старина, нас лелеял волнами,
Силищей своей потешаясь над нами...*

Современные люди мало задумываются о том, что восприятие окружающего мира дополняется его эмоционально-смысловыми оттенками в связи с цветом, запахом и т. п.. Является реальным фактом, что для многих аборигенов и старожилов Сибири, особенно в прошлом, было характерно осознание значения более тонких деталей местного окружения для судьбы родов и семей. Углубляясь в ранние времена, можно показать влияние стихий и мифологических «атрибутов» Байкала на этнически значимых примерах. Так, у тюрков и монголов «тенгри», тэнгэр – небо, бурятское тэнгэри – «небо», якутское «тангара» – небо, бог, эвенкийское «тангара» – бог. Но, что интересно, имеется звуковая близость и

смысловые различия практически в тех же языках: древнетюркское – *tengiz* (море), монгольское – *тэнгэс* (море, большое озеро), эвенкийское – *тонгеер*, *тунгеер* (озеро, озерный). Что объединяло и объединяет эти разные по сути понятия в глазах людей, чтобы они получили близкое созвучие. Во-первых, по-видимому, бросающийся в глаза цвет – голубой и синий, сопровождающий человека повседневно в течение всей жизни. Причем синева неба на больших водоемах на горизонте сливалась с синевой воды. Во-вторых, небо давало воду, которая скапливалась в озерах или ручьях, и во всех своих видах давала жизнь всему живому. В-третьих, глубинная суть и «бытие» воды и неба были недоступны человеку и еще больше вызывали трепет, волнение, боязнь и даже страх своей недостижимостью и непознаваемостью. Скорее всего, именно по этим причинам божество Тэнгэри было всесильным и всепроникающим и отождествлялось с природой в целом, а шире – со всей Вселенной. Отсюда и почитание древними азиатами, включая сибиряков, высоких гор: они приближали к местам, где небо было рядом, вода «рождалась» прямо на глазах, и до божеств было как никогда близко (к тому же горы за байкальской гладью в дальней туманной дымке также выделялись синевой неба и воды). Отсюда же, по-видимому, почитание птиц, парящих на недостижимой человеку высоте – орлов, беркутов: они плоть от плоти неба и могут постоянно и запросто общаться с божествами.

Раскрывая сакральные нюансы влияния интеграции неба и воды на духовные состояния людей, целесообразно упомянуть восприятие конкретных оздоровительных сил воды, которое человек ощущал, скорее всего, с появления своего сознания. Сделаем это опять-таки на конкретном примере Байкала. Одухотворение байкальских вод важно и в связи с теми функциями, которые они выполняют для человека. Благодатное их влияние всегда чувствовали люди. В якутском богатырском эпосе есть сказание о доблестном витязе Эр Соготохе – воине хана Одуна – близкого родственника Чингисхана. Эр Соготох хотя и был верен своему господину, но имел и более значимые ценности.

*Был он искренне предан Одуну, но любил большие жизни
не хана, а Байкал – свою родину-море,
почитал, как святилище предков. Возвращаясь из даль-
них походов, приходил он с сыновним почтеньем
к древним водам байкальским и скалам, припадал, изны-
вая от жажды,
к вековой струе, освященной дымом отчих костров,
и молился, и дарил свою песню Байкалу:
«Дже боу! Этот первый глоток
в душу радость и доброту вселяет, груз лишений, несча-
стий, тревог позабыть заставляет.
Дже боу! От второго глотка сила духа и мышцы приби-
вает, даже рана от сабли врага
на глазах заживает.
Дже боу! Предпоследний глоток затуманенную мысль
проясняет. Дже боу! А последний глоток
Духов злых отгоняет...*

Не трудно понять, что подобная богатырская призна-
тельность байкальской воды – это прежде всего благодар-
ность природе, которая наделяет воды и магической, и реаль-
ной силой. Уникальные чувства, которые испытывает витязь
после каждого глотка животворящей воды, подчёркивают её
конкретное благодатное влияние на людей.

Свой специфический колорит в восприятие окружающей
природы, характер отношения и, соответственно, осознание
своих состояний и человеком и семьями вносили и вносят тра-
гические (и не очень) события. Наиболее известное и яркое
среди них, событие, произошедшее более полтора века назад
в Байкальском регионе, когда после сильнейшего землетря-
сения за двое зимних суток под воду ушли около 200 квадрат-
ных километров Саганской степи у дельты Селенги, образо-
вав сегодня хорошо известный мелководный залив Провал
на Байкале. В детстве автора данных строк, в 1959 г., почти
такое же по магнITUDE землетрясение на данной террито-
рии – села Оймур, Дубинино, Малый Дулан – повторилось,
правда, без особых трагических последствий. Жители этих

мест, ожидая негативные последствия, семьями уходили на возвышенные места и несколько дней ночевали там. Ощущение стресса витало в воздухе, нагнетало страх и боязнь в сознание наиболее ранимых людей. Бывая в родных местах, всегда задумываешься о содержании того урока, который даёт природа людям через такие естественные коллизии (а их обязательно надо иметь в виду представителям современного мира). Во-первых, она вновь и вновь подтверждает свое стихийное величие, свою непредсказуемость и отрешенность от законов и потреб человеческого мира. Во-вторых, (и через первое), она демонстрирует людям их зависимость от её естественного могущества, немногие шансы их потуг возвысить себя над природой, доказать ей свое более высокое предназначение (миссию) или, по крайней мере, свое равенство с окружающей средой. В-третьих, она «подталкивает» человека к осознанию необходимости «благоговейного» отношения людей к внешнему миру, к его флоре и фауне, к пониманию важности «отеческой», «сыновней», «дочерней» заботы о природе, вне которых не может быть истинного психологического здоровья людей.

Внешние цвета природы миллионы лет господствуют над человеком не бесследно, оставляя через чувства зрения и законы восприятия свои следы на его внутренних особенностях и реакциях по отношению к внешнему миру. К сожалению, ни в современных пособиях психотерапии, ни в буддийских лечебниках, утверждающих о лекарственной сути всех атрибутов окружающего мира, ни даже в популярной медицинской литературе не сказано о цветотерапевтической функции многих реалий природы, тем более приозерных и таежных сибирских мест. Надо находить «попутные» источники. Ведь цветовая аура человека, взаимосвязанная с его духовным и психическим здоровьем, с благополучием личных и семейных отношений может определять гармонию восприятия не только во внутреннем мире, но и между миром внутренним и миром внешним. Н. Рерих писал: «Когда вы поймете значение и смысл цветной человеческой ауры – вы

тем самым поймете значение цвета в нашей жизни – вы поймете, что такое гармония цветов. И не только поймете, но почувствуете, насколько просто и близко от ваших рук еще одно средство для лечения больной современности» [78, с. 44]. Как видим, ученый и философ видел возможности влияния цвета не только на индивидуальное, но и на социальное здоровье. И таких непознанных ресурсов психотерапии человека и его семьи средствами природы – огромное количество.

О том, что любые цвета могут вызывать различные смысловые ассоциации в зависимости от некоторых этнопсихологических особенностей людей, говорят ассоциации представителей разных народов с наиболее ёмким и почитаемым многими цветом – голубым (по сути отражающим связь с небом и далями горизонта, особенно на море). Покажем ассоциации с голубым цветом на примере исследования, выполненного в Байкальском регионе:

- **русские:** покой (16,2), лёгкость (15,1), нежность (14,8), мир и согласие (14,4), искренность (11,1), чистота (10,3), ясность (10,3);

- **буряты:** духовность (23,1), покой (13,5), чистота (13,5), пышность (11,5), равновесие (11,5), нежность (11,5), лёгкость (9,6);

- **китайцы:** оптимизм (21,1), духовность (15,8), интуиция (15,8), святость (15,8), творчество (15,8) и целый «букет» значений по 10,5%: веселье, волнение, лёгкость, покой, равновесие, роскошь;

- **японцы:** благородство (30,0), нежность (24,0), доброта (20,0), лёгкость (16,0), покой (14,0), духовность (12,0), святость (12,0), чистота (12,0).

Специально выделены курсивом слова – ассоциации, занимающие приоритетные места в сознании представителей разных народов. Здесь можно обнаружить и некоторое смысловое созвучие и одновременно заметные различия: например, то, что у японцев чаще всех других народов фиолетовый цвет ассоциируется с благородством, у китайцев голубой цвет реже связан с понятием «покой», чем у русских и бурят, и т. д. Такого рода информация даёт возможность считать, что и

психологическом здоровье индивидов и семей разных народов конкретные цвета будут иметь свои особенности. Это объясняет и тот факт, что **цветовое лечение, или цветотерапия**, имеет много разновидностей, причем данный вид терапии – забытая технология. Уникальное искусство лечения при помощи цвета применялось в древние времена в храмах Гелиополиса в Египте, а также в Греции, Китае и Индии. В китайской медицине, к примеру, считается, что цвет действует даже на людей с завязанными глазами, и это надо учитывать.

Такие факты и нюансы позволяют говорить о цветовых приоритетах семей из разных этнических групп. И здесь нельзя не вспомнить архаические аспекты отношения древних людей к данным цветам. Опять-таки вернемся к голубому и синему цвету для людей из Байкальского региона. Что объединяло и объединяет эти образы в глазах аборигенов и русских старожилов. В этнокультурных исследованиях выявлено, что концентрированный синий вызывал не только страх, а желание слиться с чем-то вечным, потусторонним. Например, у Есенина в стихах встречаем: «Синий свет, свет такой синий. В эту синь даже умереть не жаль...». При таких ассоциациях и признаниях можно многое сказать о значении цвета в психологическом здоровье человека и семьи.

В развитие последней мысли интересный факт: в 2023 г. ученые из Ливерпульского университета в Британии обнаружили, что обоняние влияет на восприятие цветов органами зрения. Кроме того, зачастую определенный запах ассоциируется у человека с конкретными цветами. В первом издании книги «Байкалотерапия» мы уже обращали на такой нюанс внимание. Отмечалось, что особенно часто встречаются на берегах Байкала сочетания цвета и запахов. Например, зеленый цвет деревьев и трав не может не сопровождаться хвойными и лиственными ароматами. Весеннее разноцветное цветение трав насыщено букетом благовоний. Сегодня мы совершенно мало знаем о непосредственной связи музыки и особенностей существования и роста живых организмов, и соответственно влиянием на неосознаваемые психические процессы. Хотя в мире существуют технологии,

когда растения, например виноград, выращивают под звуки музыки. Он не только лучше растет, но и раньше приносит плоды, которые по цвету и вкусу богаче, чем его «сородичи», не испытывавшие такого влияния [48, с. 135].

Оригинальный момент взаимовлияния запаха и музыки можно показать опять-таки на примере Байкала. В телепередаче «Наедине со всеми» в преддверии 2015 г. её ведущая попросила всемирно известного музыканта, уроженца Иркутска Д. Мацуева – человека, влюбленного в Священное море, «проиллюстрировать» музыкой некоторые запахи: мандарина, салата оливье и кедровых шишек. Тонко и изящно он эту просьбу исполнил, «прикрепив» к каждому аромату соответствующую мелодию. Самым впечатляющим оказалось восприятие кедровых шишек в созвучии с народной песней «Славное море – священный Байкал». Вспомнив, как в целом люди в Сибири и даже в России любили петь эту песню на семейных торжествах, можно предположить какие дополнительные ассоциации вызывают связи цвета, запахов и звуков музыки в сознании человека.

Обращенность к «музыкальному» восприятию природы современные сибиряки явно недооценивают. В старину обычным явлением было, когда ехавший на лошади или идущий по степи абориген или старожил, продвигающийся по Байкалу на лодке, напевал какую-нибудь мелодию и наполнял её словами, раскрывающими особенности и красоту окружающей природы. С физиологической точки зрения такое пение было полезно, в частности, и потому, что помогало дышать более глубоко и ритмично. В начале XXI в. в мировой практике разработана методика экошаманских песнопений, предназначение которых помочь человеку выйти за границы своего Я – в мир природы. Один из таких разработчиков Дж. Эндреди предлагает на мотив знакомой человеку песни напевать как бы в виде припева слова:

*Камни, деревья, небо, ветер, станьте моим голосом...
Листья, пауки, ивы, цветы, станьте моим голосом...
Холмы, долины, река, облака, станьте моим голосом...
Кузнечик, дрозд, белка, змея, станьте моим голосом...*

Автор методики считает, что такая песня создаёт связь между людьми, названными сущностями и местом, в котором в данный момент прогуливается индивид. Скорее всего, какие-то из рассмотренных закономерностей можно отнести и к семейному сообществу.

Как психолог убежден, что со временем люди научатся использовать для совершенствования психологического здоровья семьи и индивида следующие эффекты:

- феномен так называемого цветового слуха: проявляющуюся у многих людей способность цветовой окраски музыки или человеческого голоса при их прослушивании;
- признания ассоциаций, что теплые цвета – красный, желтый, оранжевый – «вкусные», темные и холодные цвета – «невкусные»;
- терапевтические ресурсы восприятия оттенков зеленого цвета различных «объектов» природы, ведь, например, листья, трава были зелеными задолго до появления первого человека и их запахи отличаются от запахов других цветов,
- цвета связаны с приятными и неприятными запахами; внутри приятных различаются группы: природных – цветочных, лиственных и «психотропных» (миндаль, кофе, канифоль).

В целом надо сказать, что подключение самых различных атрибутов природы к стимулированию психологического здоровья человека и семьи – это весьма сложные и разнообразные процессы, которые в своей основе имеют ориентацию на «роскошь различий». Медитация в изначальном значении трактуется как «путь внутрь себя». Для нас – это путь, на котором человек общается с природой и через восприятие её атрибутов и лучше понимает себя. Этот путь, способствующий более глубокому познанию своих внутренних потенциалов, который можно лучше проделать с помощью ресурсов того или иного «субъекта» и/или «объекта» природы. К подражанию элементам медитации «способны» и определенные животные, если, особенно, пример в этом им подают люди. Вспоминается пример из нашего с Ириной опыта: наблюдали, как прибыла группа медитирующих туристов близко к скале

«Шаманка» на Ольхоне. Стая местных собак встретила их лаем и недовольным рычанием. Но когда люди расселись для совершения процедуры, собаки также «прилегли», умиротворились и перестали издавать звуки. И в течение более часа медитации группы собаки находились с ними в синхронном молчании. Не раз приходилось видеть на Байкале медитирующих индивидов со своими любимыми пёсиками и кошечками, и это было достаточно трогательное психологическое единство. Картины, как говорится, достойны большого художника и большого философа.

Поскольку у автора данных строк в 2023 г. вышла книга «Байкалотерапия: ресурсы природы для психологического здоровья» в данной работе мы по минимуму рассматриваем влияние атрибутов Священного моря на психологическое здоровье семьи. Но все же нельзя не упомянуть: позиции, в которых проявляются реальные миссии Байкала по отношению к людям и которые непосредственно влияют на психологическое здоровье:

- демонстрация возможностей гармонизации отношений человека с природой;
- формирование чувства тождества со всеми живыми существами на индивидуальном и групповом (семья, круг друзей) уровнях;
- утверждение любви к конкретным атрибутам окружающего мира, т. е. к представителям флоры и фауны, разным проявлениям ландшафтов и климата;
- развитие у людей стремления к конкретным действиям, связанным с улучшением природного окружения;
- становление психологического здоровья людей, как индивидуально, так и в семьях и группах, и удовлетворение их стремлений к красоте и гармонии от контактов с природой;
- забота об отсутствии высокомерия, уничижения по отношению к любым атрибутам внешней и внутренней природы.

Байкал как одна из самых древних живых систем на планете имеет право подчеркнуть единство всего того, что было в прошлом, есть в настоящем и осуществится в будущем. Он

вправе напомнить нам, что дискредитация предшествующих этапов в развитии материального и социального мира, уничижение предков – одна из значимых причин негативного отношения матери-природы к человеку.

Рассмотренный выше спектр факторов, так или иначе влияющих на психологическое здоровье семьи, подводит к простой и существенной мысли: душевный комфорт не может не зависеть от отношения к родным местам в целом, от благоприятных контактов с атрибутами окружающей среды. В таком плане можно утверждать, что дискуссионное понятие патриотизм – это психологическое здоровье прежде всего на родной земле. В соответствии с данным посылом мы обратились к анализу связи здоровья с отношением к родине. В нашем исследовании понятия психологическое и духовное здоровье синонимичны. Материалы исследования были обработаны таким образом, чтобы увидеть взаимосвязь конкретных позиций патриотизма с позициями по духовному здоровью. Напоминаем, что в таблице установки представлены римскими цифрами: I – чувство сопричастности с родной землей; II – хотя и идеологическая, но все же личностно-значимая позиция; III – ничего не значащее, абстрактное понятие) с оценками отношения к контактам с представителями других национальностей и культур (табл. 3).

Таблица 3

Позиции по духовному здоровью у студентов с разными позициями по патриотизму (%)

Позиции по духовному здоровью	В целом	Позиции по патриотизму		
		I	II	III
Реалия, которая помогает сохранять спокойствие, самообладание, уверенность в себе и т. д.	50,1	60,7*	41,1	21,2**
Понятие, в которое можно верить и не верить	30,4	25,5	41,1*	24,2
Ничего не значащее, абстрактное понятие	13,0	8,7	12,5	45,5**
Другое	2,3	1,5	3,6	0,0

Примечание: $p < 0,05^*$; $p < 0,01^{**}$.

В глаза бросается, казалось бы, декларируемый рост уровня психологического здоровья у патриотов и явный скептицизм по отношению к данной категории у не патриотов. На самом деле здесь прослеживается четкая детерминация. В ярком отличии первых от вторых сказывается, по мнению автора данной книги, не только стабильный оптимизм, позитивный взгляд в будущее, характерные для людей с искренней любовью к родине. По современным меркам и на основании рассмотренных выше фактов ни в коем случае нельзя исключать влияние энергетической подпитки «своей» территории, ее флоры и фауны, сакральных мест на физические и психические состояния людей, как отдельных индивидов, так и их семей.

Упражнения, повышающие психологическую устойчивость

Время, проведенное на природе, оказывает положительное влияние на психологическое здоровье. Но для этого нужно обязательно тактильно ощущать её атрибуты, воспринимать запахи природы, прислушиваться к её звукам, наслаждаться её видами. Для стимулирования позитивной «отдачи» от связей с природой полезны следующие действия:

- Если Вам известна превалирующая модальность органов чувств – регулярно активизируйте её.
- Постоянно подбадривайте себя.
- Благодарите природу за доброе отношение к Вам.
- Обязательно находите в привычной окружающей среде что-то новое.
- Превращайте негативные чувства в нечто иное:
 - гнев – в спокойствие;
 - страх – в осторожность;
 - грусть – в оптимизм;
 - беспокойство – в целеустремленность;
 - разочарование – в уверенность;
- Никогда не лицемерьте с самим собой.

1.4.4. ИНФОРМАЦИОННАЯ ГИГИЕНА ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ

Ученые сегодня нередко высказывают мысль о появлении совершенно новой ментальности у современного человека: у него существуют два главных авторитета – он сам и его смартфон. Раскрывая суть феномена, можно сказать, что многих людей интересует, прежде всего, тот виртуальный мир, который создают «Фейсбук», «Гугл» и социальные сети, в котором они живут подавляющее время и которому доверяют чаще больше, чем родителям, друзьям и знакомым. Специалисты Института статистических исследований и экономики знаний Высшей школы экономики подсчитали, что практически каждый день в интернет заходит 88,9 % молодежи 15–24 лет. Для благополучия и развития семьи эти цифры имеют непреходящее значение. Образно говоря, смартфоны и компьютерные игры – это виртуальные темницы для конкретной семьи: в их разных «камерах» можно сидеть даже интересно, но семье от этого не лучше... ИТ при всей их специфичности относятся к общей проблеме коммуникации между людьми, и в этом ракурсе их анализ актуален. Чтобы лучше понять сущность и значение коммуникации, обратимся к фактам оценки некоторых из её виртуальных вариантов. В Дании группа авторитетных ученых изучала феномен социальных сетей. И пришла к неутешительному выводу: виртуальный мир наносит большой вред психическому здоровью. Ведь любое общение здесь сводится к обмену текстовыми сообщениями и смайликами. А ведь непосредственное общение, тем более в семье, неизмеримо богаче. В нем существенную роль играет генетически обусловленная потребность видеть и слышать собеседника, чувствовать его эмоциональный отклик, а в семейных доверительных и интимных случаях также «осознать» его. В древности наличие соплеменника, тем более родственника рядом не только зачастую вызывало позитивные эмоции, но и повышало шансы на выживание. Да и тактильный контакт был к тому же важен.

К примеру, рукопожатие не только ритуал, но и взаимный обмен энергией, физическое подтверждение позитивного отношения к человеку и/или отсутствия враждебности к нему. И эта неформальная реалья не может не влиять на психологическое самочувствие людей. Что касается социальных сетей, то в них человек зачастую общается с абстрактными, без «опознавательных знаков» личностями, смайлики которых нередко фиктивные или «подставные». Истинную удовлетворенность от таких контактов испытывают немногие.

В современном мире возникают неупорядоченные возможности социальных контактов и взаимодействий по поводу психологического здоровья в интернете и социальных сетях. Можно рассматривать и прогнозировать некоторые их особенности.

- Они могут возникать не только между членами семей (больших и малых), но и между анонимными индивидами и сообществами: субъекты, которые никогда не встречались друг с другом;

- Партнеры могут не знать, что они находятся в совершенно разных географических точках;

- Одновременно взаимодействовать и обмениваться информацией может неограниченное число партнеров, используя для этого, чаты, комментарии и т. п.;

- Каких-либо психологических дистанций между участниками обычно не бывает;

- Коммуникации более эффективно осуществляются посредством обмена наглядными материалами (фото, видео и т. п.), вызывая соответствующие изменения в психических состояниях

- Для членов полиэтнических семей необходимо непрерывное развитие и реализация политики, которая сохраняет, подтверждает, уважает и поощряет разнообразие культурного самовыражения;

- Знания коренных народов и традиционные знания, поскольку они эксклюзивны, признаны путями разработки инновационных процессов и стратегий для соответствующего местным условиям формирования экологичной экономики и психологического здоровья.

Если говорить конкретно о сибирской проблематике электронных коммуникаций, то они должны оказывать постоянное содействие дальнейшему развитию местного контента в киберпространстве. В свете задач формирования психологического здоровья важно уделять особое внимание нуждам и возможностям людей, пользующихся меньшей социальной защищенностью, людей с ограниченной трудоспособностью, а также пожилых граждан, и активно осуществлять меры, направленные на предоставление им более легкого доступа. Что касается конкретных семей, то для них в киберпространстве необходимо развитие эффективного и значимого механизма защиты частной жизни потребителя, обеспечивая при этом свободный поток информации.

Вопрос о механизмах защиты частной жизни семей, естественно, актуален для их психологического здоровья даже по одной, с давних пор известной причине: для членов семьи всегда неприятно когда кто-то выносит сор из избы. Тем более, вызывает отвращение, если этот «кто-то» анонимен и делает вброс в социальные сети. В связи с актуальностью и значимостью информационных «извращений» появились «противоядия» против радикальных их вариантов. К таковым, например, Википедия относит *информационную гигиену (ИГ) – раздел медицинской науки, изучающий закономерности влияния информации на психическое, физическое и социальное благополучие человека, его работоспособность, продолжительность жизни и общественное здоровье социума*. Поскольку в семье от таких посягательств обычно страдают несколько личностей, актуальность ИГ в таких случаях многократно возрастает. Информационная гигиена разрабатывает нормативы и мероприятия по оздоровлению окружающей информационной среды и оптимизации интеллектуальной деятельности. Её сложнейшая задача – оградить членов семьи и в целом семью, от ранящих «уколов» анонимной информации которая распространяется «со скоростью света» в киберпространстве. Старшее, «наше» поколение помнит, что разгул анонимной

информации наблюдался как раз перед крушением Советского Союза, когда так называемые письма с безымянным авторством были широко распространены и по ним принимались «соответствующие» меры. Автору данной книги неоднократно пришлось пострадать от скрытных «доброжелателей». Люди, переживавшие такого рода воздействия, получали серьёзные удары по своему психологическому здоровью. Что-то аналогичное происходит на некоторых сайтах в сети. В Интернете даже появилась индустрия информационной дискредитации по запросам самых разных заказчиков. В частности, заинтересованным лицам предлагают:

- создание страниц с негативными отзывами об «объекте»;
- регулярное добавление негативных «фактов» на страницу;
- сотворчество с желающими представителями заказчика: через пересылку сообщений, СМС, смайлики, лайки к «процессу» может подключиться каждый сетевик;
- отслеживание положительных отзывов о человеке и/или его семье и дискредитация авторов этих отзывов;
- гарантию внесения «объекта» в черные списки: «коррупционеров», «педофилов», «ваххабитов» и т. п.

Исполнители обязуются соблюдать как минимум следующие принципы: полную анонимность заказчика; комплексный подход (очернение всех и вся сторон жизни «объекта»), отсутствие ограничений в методах (любые из них, даже противозаконные); быстрый результат.

Общение в Сети не может не влиять на всех взаимодействующих лиц, если один-два из них действуют не только с нарушением правил этикета, но даже провокационно и (или) агрессивно. В связи с этим пользователи инициируют разработку сетевого этикета, или, короче, сетикета. ***«Сетикет» представляет собой ряд норм и принципов поведения в Сети, а точнее, при коммуникации через Интернет любого пользователя.*** Ученые считают, что базовый сетикет во всём мире обычно включает следующие правила:

- Помни: ты общаешься не с машиной, а с человеком. Подумай, прежде чем отправить послание: не заденет ли оно

твоего собеседника? Рекомендуется спокойно перечитать написанное прежде чем послать его адресату.

- Не теряй самообладания. Употреблять заглавные – всё равно что кричать.

- Не оскорбляй.

- Не угрожай.

- Не посылай спам.

- Не используй грубых слов и выражений.

- Избегай текстов (видео– и звукозаписи) дурного вкуса или слишком длинных.

- Не распространяй лжи.

- Используй язык, понятный всем участникам.

- Прибегай к здравому смыслу во всех конфликтных ситуациях.

В целом можно обобщить, что сетикет по меньшей мере беспокоится об оптимальности электронного общения, по большому счету – о нравственном здоровье пользователей Сети. Но на немалое количество людей нормы сетикета не имеют никакого влияния.

Психология информационной гигиены может сохранить душевное равновесие с той и другой стороны. Можно рекомендовать следующие действия человеку, который подвергается целенаправленному негативному воздействию:

- В любом случае в стремлении опорочить тебя ищи позитивный аспект: тебя выделяют, значит, признают самобытность и силу твоей личности.

- Постарайся обеспечить на проблему «взгляд со сторон» или, лучше, из завтрашнего дня: ты это уже прошел, «это уже было».

- Обязательно найди поддержку у родных и близких людей, у друзей, любящих и почитающих тебя.

- Продумай стратегию преодоления проблемы, на минимуме обращаясь к разного рода «дрязгам», с искренней опорой на принцип: «что скажешь, если спросит сердце».

- Сохраняй самообладание с самых первых минут ситуации и умей молчать в нужных случаях. Помни притчу о старике, который в любых инициативах «свары» со стороны

своей вредной супруги брал в рот глоток из бутылочки с «заговоренной» водой и молчал.

- Не забывайте, что в немалом количестве напряженных ситуаций может сработать простое правило, защищающее психологическое здоровье человека: «смените гнев на милость».

- Обязательно помни, что при оценке резких реакций на информационные нападки в сети впоследствии проявляется мысль: ***себе дорожке***.

ГЛАВА 2. ПРОБЛЕМЫ ЭТНОКУЛЬТУРНЫХ ЦЕННОСТЕЙ И ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ

По вопросу, о котором говорится в заголовке раздела, в социальных сетях встретил интересную памятку:

- *Самое главное – отец;*
- *Самое родное – мать;*
- *Самое важное – здоровье;*
- *Самое гнусное – предательство;*
- *Самое гадкое – скулить и ныть;*
- *Самое прекрасное – иметь мечту и стремиться к ней.*

Согласен с авторами данных формулировок в том, что, обращаясь к общим ценностям семьи, полезно помнить, что они выглядят живее и «привлекательнее» на фоне своих противоположностей и вряд ли по-настоящему «ценны» вне такого сравнения.

2.1. Психологическое здоровье супругов в глобальном и житейском преломлении

В сибирских этнических группах женщина долгое время не представляла особо значимой социальной ценности и не обладала авторитетом. Вряд ли особо позитивное отношение наблюдалось к женам-аборигенкам (тем более к таким этническим сожительницам поселенцев); русские выходцы из центральных и северо-западных районов страны опирались на идеи о подчиненном статусе женщин из «Домостроя», в старообрядческих семьях господствовали церковнославянские порядки непризнания прав женщин в социально-политических и имущественных отношениях. Что уж говорить о

реалиях жизни женщин непосредственно в семьях аборигенов – оно оставляло только желание видеть лучшее. Такое «наследство» побуждает более конкретно рассмотреть суть вопроса.

Одна из причин «слабости» статуса женщин в семье, а следом в предпринимательских и социальных структурах связывалась с их вековой экономической и статусной зависимостью. Данный момент, связав его с экономическим понятием собственности на примере древних порядков показывал Т. Веблен, утверждая, что женщины попадают в собственность на низших ступенях варварской культуры, по-видимому, начиная с захвата пленниц. Первоначальной причиной захвата и присвоения женщин была, вероятно, их «физиологическая» и бытовая полезность в качестве трофеев. Понятие собственности распространяется от женщин как объектов собственности на продукты их труда; таким образом, возникает собственность как на людей, так и на вещи [42, с.74]. Отголоски такого порядка так или иначе сопровождали женщину в большинстве социальных систем. Мужчина – добытчик, хозяин, воин, распорядитель, вожак и вождь, довлел над женщиной не столько своей силой и властью, сколько своими возможностями в обустройстве её судьбы, в выделении ей благ, украшений, нарядов и денег. Чем более состоятельным собственником был мужчина, тем больше в экономическом плане зависела от него женщина. Но показывая социальную зависимость женщин, ученые и медики признавали, что в плане здоровья и долголетия лица прекрасного пола выигрывали: они жили больше чем мужчины лет и чаще находились в хорошей форме. Не зря о женщинах говорила пословица: живучи, как кошки.

Еще одна «ахиллесова пята» женщины, не дающая ей простора, особенно в деловой сфере – это её подсознательная подверженность влиянию мужчины. В любых ситуациях, где нужно быстро достигнуть заданной цели, не используя обходных маневров, мужчина обладает преимуществом, поскольку он жесток и прямолинеен. Даже если такого преимущества нет, женщина подсознательно долгое время была настроена уступать мужчине: подобную установку ей внушили с раннего

детства в отношении бабушки, отца, дяди, старшего брата, хорошего знакомого семьи и т. д. Да и все условия детского соперничества способствовали этому: мальчишке было прощательно проиграть сверстнику, но он мог получить обидное прозвище, если проигрывал по силе или другим характеристикам девчонке, даже если она была несколько старше его. Тот, кто имеет старшую на 2–4 года сестру, помнит, сколь серьезными были порой в детстве драки за установление «мужского» достоинства.

Динамику отношения к женщине в современном мире уверенно можно назвать одним из краеугольных камней изменения отношений в обществе в целом. Ее борьба за равноправие с мужчиной стала не только социальным, но и природным феноменом. Автору данных строк, имеющему в семье трех самых близких женщин, гораздо легче обосновать это. То, что природа предопределила «природное» в отношении к себе весьма наглядно прослеживается в позициях мужчин и женщин: женщины, в силу более значительной необходимости заботы о детях и близких, отражают окружающий мир более утонченным, детальным, изысканным. Но опять-таки здесь не все однозначно. Многие люди склоняются к мысли, что женщина более восприимчива и позитивно пристрастна к окружающему миру, поскольку она всегда ближе к природе, т. е. настрой на гармонию с природой у многих женщин более выражен. У известного французского поэта XIX в. Рембо есть восьмистишие «Ощущение», в котором он рассказывает о своем состоянии во время вечерней прогулки «вдоль межи»:

*Не буду говорить и думать ни о чем –
Пусть бесконечная любовь владеет мною, –
И побреду, куда глаза глядят, путем
Природы – счастлив с ней, как с женщиной земною.*

Существуют установившиеся параллели у многих народов: **природа – мать и женщина – мать**. В связи с этим, ученые видели плюсы и минусы, сопровождавшие ситуации, в которых в социальных отношениях превалировала женщина, например, при высокой привязанности ребенка к матери. Систематизируя сложившиеся в полоролевом подходе

мнения (с которыми, кстати говоря, согласны многие обыватели, особенно, «сильного пола»), можно перечислить следующие причины «отставания» женщин от мужчин:

- излишняя эмоциональность и иррациональность (склонность следовать своим капризным желаниям);

- высокая реактивность как на положительные, так и на отрицательные оценки (перепалка, оскорбления, слезы, истерика), отсюда – непоследовательность в действиях;

- более высокая зависимость в поступках, действиях, оценках от состояния семейных отношений, здоровья и благополучия детей и т. п.;

- повышенная степень подверженности психологическому давлению со стороны мужчин;

- более высокая зависимость от общественного мнения, а значит, соответствующая подверженность групповому давлению;

- чрезмерная забота о своем внешнем виде и привлекательности, в погоне за которыми порой уходят на второй план важные вопросы;

- недостаточная напористость и агрессивность в пробивании своих интересов (по крайней мере, быстрая по времени и внешне выраженная), что ведет к отставанию в делах от соперников и конкурентов, нерешительности в экстремальных ситуациях.

Такого рода отставание от мужчины обуславливало то, что критериями отношения к сильному полу в браке у женщины определялись в основном статусами семейных ролей. К примеру, есть данные, что Будда говорил о хорошей жене:

- относится к мужу с любящей симпатией как мать;
- проявляет к нему уважение и почитает его как младшая сестра;

- рада в любое время видеть его и быть с ним, как лучший друг;

- послушна и верна ему, как верный слуга семьи.

Надо сказать, что с природными критериями отношение к женщине, как и к природе в целом, в последнее время претерпевает заметную унификацию. Связано это, скорее всего,

с рядом обстоятельств, среди которых главными выступают процессы феминизации и передачи многих природных функций женщины-матери (а также самок животных) различного рода «приспособлениям». Квинтэссенцией данных тенденций стало создание японским профессором Ёсинори Кувабара на рубеже 2013–2014 гг. искусственной матки. Ученый токийского университета вырастил в ней козленка. В медицинских кругах считается, что на очереди искусственные утробы для вынашивания детей, искусственные кости, вживленные под кожу чипы, контролирующие основные системы организма и в чем-то регулирующие их. Позитивная оценка в медицинских и психологических кругах многих из такого рода новшеств говорит о том, что человек в определенных случаях может и должен совершенствовать природу, но обязательно необходимо искать и находить те незримые грани, за которыми могут наступать катастрофические последствия и, соответственно, акты «мщения» со стороны природы.

Мировые СМИ, в том числе Интернет, отреагировали на факты подобного рода разными сенсационными заявлениями. «Кричащими» стали мысли о том, что мужчины вместе с женщинами больше не нужны для продолжения рода. Еще более проблемной стала тенденция, когда в ряде государств одним за другим стали приниматься законы об однополых браках. В их основе лежит концепция о мнимой «ущербности» разделения людей по гендерным признакам, ненужность выделения мужского и женского начала в жизни и человека, и общества. Что весьма плачевно, законы такого рода дают право гомосексуальным парам на усыновление детей, а это коренным образом меняет природосообразное мнение о сути и функциях семьи, искажают понимание детей о собственном происхождении. Чтобы показать кардинальную суть различий между транссексуальными фактами и поступками реальных матерей, можно остановиться на одном современном и вечном примере. После землетрясения на Фукусиме в Японии спасатели в одном из разрушенных домов нашли под обломками мертвое тело женщины в неестественной позе. Поняв, что ее к жизни не вернешь, спасатели ушли к другим

домам, но что-то заставило их руководителя вернуться. И под мертвой женщиной они обнаружили завернутого в одеяльце спящего трехмесячного ребенка. Мать перед смертью всячески стремилась спасти его. В мобильном телефоне женщины спасатели обнаружили запись: «Если ты выживешь, знай, что я очень люблю тебя». Вот она – природа истинной матери. И возникает естественный вопрос: «Способен ли на такое какой-либо транссексуал или кто-нибудь из принявших детей членов однополрой семьи – «брачующийся № 1» или «брачующийся № 2»? На фоне природной материнской любви любые половые изменения или квазибраки чаще всего выглядят неестественно.

В плане психологического здоровья супругов и их детей нельзя обойти вниманием бытовые вопросы, верхушечную часть из «айсберга» которых мы затронем. В наборе навыков и умений в большинстве семей не только умения трудиться и обеспечивать себя и близких, но и ряд других житейских экономических и финансовых «техник». Определенным образом это имеется в виду при распределении обязанностей и функций в семье, включая функции мужчин и женщин, и во многом зависит от национальных традиций и этнических стереотипов. С данными вопросами тесно связаны представления о *старшинстве в семье* (образно говоря: «Кто в доме хозяин?»), *подразделения семейных статусов, ролей и обязанностей* и т. д. Ни одна семья не может уйти от проблемы правильного *распределения семейного бюджета*, где всегда остро стоит вопрос, в чьих интересах и каким образом – коллегиально или по усмотрению только старших членов семьи – это делать. Данный аспект *конкретно* пока еще мало затронут в исследованиях, тем более сибирских. На наш взгляд, его хорошо можно проследить на выявленных данных нашей коллеги Д. А. Китовой в Качаево-Черкессии (табл. 4; приведены с небольшими исключениями).

Таблица 4

**Рольевые представления супругов по выполнению
хозяйственно-бытовых обязанностей**

<i>Хозяйственно-бытовые обязанности мужчин</i>	<i>По представ- лению женщин, %</i>	<i>По представ- лению мужчин, %</i>
Материальное обеспечение семьи	91,5	85,6
Выполнение хозяйственных обязанностей	52,7	3,6
Оказание помощи в воспитании детей	25,9	35,7
Эмоциональная поддержка членов семьи	22,3	10,7
Обеспечение благоприятного психологиче- ского климата в семье	6,4	14,3
Образцовое поведение в семье	5,5	–
<i>Хозяйственно-бытовые обязанности женщин</i>		
Успешное управление домохозяйством	65,5	17,8
Воспитание детей	45,1	46,4
Создание уюта	37,1	64,3
Приготовление пищи	27,7	10,7
Обеспечение ухода за детьми	18,1	17,9
Создание благоприятного психологического климата в семье	8,4	10,7
Уход за собственной внешностью	12,3	–
Постоянная вовлеченность в домашний труд	7,9	–
Быть приветливой, гостеприимной	–	7,1
Забота о муже	–	10,7

Приведенные в табл. 4 данные явно демонстрируют «кавказское» традиционное понимание роли женщины в семье [38]. Его сутью является некоторое «умаление» женщин в решении социально-экономических вопросов. Стоит сказать, что в определенной мере аналогичные тенденции встречаются и у отдельных сибирских народов, и эта проблема еще ждет своих изучения и коррекции. Ведь, что касается рассматриваемой в книге проблемы психологического здоровья, в кавказском и соответствующих менталитетах, скорее всего, в связи с названными позициями по роли женщины не очень котируются усилия по созданию благоприятного психологического климата в семье и у мужчин и у самих лиц прекрасного пола. Между тем нельзя не вспомнить, что конфликты из-за неправильного распределения семейных обязанностей, из-за разделения труда в семье, тактики и стратегии ведения домашнего хозяйства и воспитания детей особенно часты в современных молодых семьях, переселившихся в коттеджи,

сельские дома, живущих на благоустроенных дачах и т. п. В то же время, психолого-экономические особенности современной семьи остро ставят вопрос модернизации всех ресурсов и потенциалов семьи применительно к рыночной экономике, и это также вопрос о психологическом здоровье семьи. Хлынувшая на витрины российских книжных магазинов литература под общим условным названием «Чему учит детей богатый папа и бедный папа» (один из основных авторов Р. Кийосаки) и дальше – мама, бабушка, бабушка и т. п. рельефно выпятила слабости и недостатки социально-экономического плана современной этнической семьи на всём постсоветском пространстве. Оказалось, что подготавливать и адаптировать к сегодняшним реалиям жизни необходимо не только и даже не столько подрастающее поколение, сколько многих великовозрастных членов семьи. Образное выражение «яйца курицу учат» весьма колоритно отражает суть этой проблемы. Эти моменты все чаще становятся актуальными для психического здоровья членов семьи.

2.2. Забота о психическом здоровье детей

В разговоре о детях как «выражении» ценностей семьи и (во многих семьях) истоков психологического здоровья, нельзя не упомянуть противоречивых позиций современности. В частности, выявились тенденции снижения их роли в образовании семьи. И это не только перенос сроков рождения детей молодыми супругами на более поздний период, но и полный отказ от них. Самый неблагоприятный сценарий – это распространение в России западной моды на чайлд-фри – отказ от воспроизводства детей, что по большому счету обуславливает не только сокращение рождаемости, но и её полное прекращение. Народ, у которого такая «мода» будет набирать обороты, будет склонен к вымиранию. Но есть еще один важный для нашей книги нюанс: от детей, постоянной за-

боты о них существенно зависит психологическое здоровье семьи, и оно в ситуациях отказа зачастую будет под вопросом, как и сама семья. В таких обстоятельствах действуют социально-экономические тенденции: современных семьях, когда её достаток и благосостояние зачастую зависит не от количества работников, а от их «качества», дальнейшая карьера и благосостояние ребенка, как и нередко престиж и имидж семьи, определяются возможностью родителей дать основное и дополнительное образование: чем меньше детей, тем больше у ребенка шансов получить хорошее образование. В связи с этим обстоятельством среднее количество детей в современных семьях примерно равняется двум, что предполагает индивидуализацию их воспитания.

При этом ряд факторов, включая не только сокращение количества детей, но и зависимость от смартфонов, планшетов и компьютерных игр, подталкивают сегодняшних отпрысков к эгоцентризму. Причем в данном плане действуют и биологические тенденции. Генетик Р. Докинз, которого мы цитируем достаточно часто, в своей книге «Эгоистичный ген» посредством своей позиции демонстрирует родителям существенную закономерность, которая естественна и нормальна для детей: «когда я говорю нечто вроде: «ребенок не должен упускать ни одной возможности смошенничать, соврать, обмануть, использовать все, что можно, в собственных целях», слово «должен я употребляю в особом смысле». Я не пропагандирую подобное поведение как нравственное и желательное. Я просто хочу сказать, что естественный отбор будет благоприятствовать детям, действующим подобным образом, и что поэтому мы можем столкнуться с мошенничеством и эгоизмом в пределах семьи» [21, с. 226]. Но стоит отметить, что весьма характерна мораль автора после такого рода суждений: «мы должны *учить* детей альтруизму, поскольку нельзя ожидать, что он составляет часть их биологической природы» [там же, курсив Докинза]. Честно признаться, у меня также нет особого желания читать морали о вреде эгоизма, да и в эпоху индивидуальных жилищ и средств передвижения, смартфонов, планшетов и компьютерных «стрелялок» ради

личного успеха это вряд ли целесообразно. Более того, эгоисты не так уж плохи: они могут договариваться друг с другом и с партнерами о взаимном обмене товарами, вещами и услугами, осуществлять уступки каких-то благ на паритетных условиях. Но вот порадовать за других они вряд ли могут. И в русле современных рассуждений Р. Докинза об обучении альтруизму стоит вернуться к истокам воспитания в больших семьях, в том числе сибирских: значительное количество детей в семье с практикуемой взрослыми и самими детьми бескорыстной взаимопомощью друг другу давало очень мало шансов для развития эгоизма у конкретных индивидов. Более того, в таких семьях наблюдалась жертвенность матерей и даже старших братьев и сестер своими силами, здоровьем, временем ради развития и благополучия других «собратьев». А это и есть настоящие уроки альтруизма. К слову, интересной семейной «темой» является взаимодействие братьев и сестер, в том числе двоюродных. Например, социальные антропологи выявили, что брат по матери более авторитетен и эмоционально близок для её детей, что является отражением давнего порядка, когда полигамные сексуальные отношения не позволяли детенышам конкретно знать своего отца, и брат матери был основным мужчиной, с которым они находились в явном родстве. В сибирских семьях старшую сестру часто называли «нянькой», поскольку взрослые, занятые трудом, часто перепоручали ей заботу о младших детях, и она часто занималась этим «делом» с превеликим удовольствием и ответственностью. Эту ситуацию хорошо отражает народная поговорка для родителей о последовательности рождения детей в семье: «сначала няньку, а потом ляльку»....

Мудрые люди во все периоды истории человеческого общества не были категоричными в вопросах воспитания детей, а основывались на прагматических тенденциях. В частности, Будда учил, что есть пять способов проявления любви к своим детям, которые в соответствии с заботой о детях, будут обеспечивать их личностный рост:

- Уводить их от зла.
- Побуждать их делать добро.

- Обеспечить их образование.
- Устроить им подходящий брак.
- Передать им в свое время наследство.

В свою очередь, по Будде, существует пять способов, согласно которым дети могут и должны выражать свою любовь к родителям:

- Поддерживать своих родителей.
- Исполнять обязанности по отношению к ним.
- Поддерживать и сохранять семейный уклад и традиции.
- Вести себя так, чтобы быть достойными наследства.
- Исполнять свой религиозный долг и приносить религиозные дары родителям даже после их смерти.

Скорее всего, интегративную функцию этих пяти «детских» и «взрослых» способов можно назвать психологическим здоровьем в семье. Но в отношении к самим детям вперед выступает способность семьи найти для растущих членов семьи будущую профессиональную личностную дорогу, по которой можно идти и совершенствоваться всю жизнь. Именно это, с одной стороны, лежит в истоках правильного воспитания в семье, с другой стороны, обеспечивает её благоприятный психологический климат. На основе собственного педагогического и психологического опыта попытаемся дать членам семьи, прежде всего родителям, дедушкам и бабушкам перечень критериев, которыми можно руководствоваться при диагностике профессий (дел), соответствующих внутренним ресурсам человека и способствующих его самоактуализации, а значит влияющих на психологическое здоровье детей. Итак, для конкретного человека «дело» лично перспективно, если :

- оно отвечает его основным интересам, запросам и влечениям;
- у человека имеются склонности, способности, дарования, умения и навыки для его успешной реализации;
- оно находится на уровне возможностей человека: не слишком легкое и простое для него, но и не слишком сложное;
- операции и действия данного дела комплексны и разнообразны и обеспечивают проявление инициативы и самостоятельности человека;

- способствует продвижению человека к овладению новыми, более высокими уровнями деятельности, к его профессиональному и деловому росту;
- исполнителю понятны и ясны его полезность и необходимость людям;
- совместная реализация функций удовлетворяет потребность человека в общении с другими людьми, в благоприятных контактах с ними;
- дело способствует росту самооценки и самоуважения исполнителя, его человеческого достоинства.

Но в широком плане реализация для психологического здоровья семьи и её членов проявление личностных потенциалов важно не только в профессиональных сферах жизнедеятельности. Оно должно помогать человеку разворачивать свои дарования через «веер» различных хобби, поддерживаемые социальными и общественными институтами. При этом полезно, чтобы хобби были связаны с природой разными способами. Это, во-первых, самые разнообразные занятия: фотоохота, дайвинг, рыбалка и т. д. Во-вторых, свободное время человек может отдавать защите флоры и фауны. Личностные ресурсы индивида в двух последних случаях разворачиваются во благо природы и здоровья.

Важно выделять и подчеркивать значение общения с флорой и фауной в формировании творческих потенциалов человека. Если опираться на детский опыт автора данной книги, его брата и сестры, его лучших друзей, то можно констатировать, что игры в природных условиях (поляны, лесные массивы и даже парки, берега рек и водоёмов) по своим замыслам и реальным сценариям получались более творческими и изобретательными, чем на бетонных площадках или в узких «колодцах» городских дворов. Природное окружение в сочетании со здоровым воздухом стимулирует разносторонние фантазии и интеллектуальные решения. Игры среди деревьев, на лужайках, на речных берегах лучше влияли и на общие способности «детей природы». Современные исследования данного плана хотя не идут еще дальше, но наполняют иллюстрацию проблемы конкретными фактами. В известном

в западном мире очерке «Экология творческого воображения в детстве» его автор – Эдит Кобб высказывает гипотезу о том, что контакты с природой во многом стимулируют таланты. Проанализировав биографии 300 «гениев», она открыла у них общую особенность: тесное общение с миром природы в детском возрасте (от 5 до 12 лет). Животные и растения, говорит Кобб, присутствуют в фигурах речи, в риторике игры талантливых людей, которые, скорее всего, переносят свой детский опыт во взрослые жизненные ситуации.

В развитие спектра факторов, отраженных в повествовании о профессиональных ориентирах, хобби и играх на природе стоит особо сказать о внутренних параметрах, особо сказывающихся на психологическом здоровье детей: это заниженная и завышенная самооценка. Более всего проблематична в психологическом плане *заниженная самооценка*, которая – проявляется в недооценке человеком своих качеств, возможностей. Заниженная самооценка чаще всего последствие слабого знания личностью своих возможностей или стимулируемая значимыми другими, например, старшими членами семьи недооценка ею самой себя. Она ведет к пассивности личности в связи с боязливым ожиданием плохих результатов, к высокой тревожности, к постоянному самоунижению. Дети и взрослые с низкой самооценкой всегда более остро реагируют на критику, смех, порицание. В общении с окружающими они чувствуют себя неловко, заранее уверены в том, что окружающие о них плохого мнения. В эмоциональном плане для них свойственны проявления страхов: ребенок в семье не только охвачен всевозможными подозрениями, но, накапливая опыт своих ошибок и поражений, он может почувствовать себя совершенно безнадежно, склониться к суициду. В деятельности для них характерен низкий уровень мотивации, неуверенность в достижении цели, отказ от попыток добиться какого-то успеха: «Меня не интересует...», «Это не для меня...»; «Я никогда не смогу достичь желаемых успехов...», «Зачем волноваться, у меня все равно шансов нет».

Если говорить о «механизмах» коррекции самооценки и самоуважения детей, да и самих взрослых, как стратегии и важного психолого-экономического ресурса душевного здоровья семьи, на наш взгляд, здесь следует заострить внимание на уровне гордости её членов своей родословной, своими именитыми и (или) талантливыми предками, заслугами членов семьи перед государством и обществом. Высокая самооценка и самоуважение по названным параметрам закономерно повышает мотивационные, исполнительские и творческие потенциалы членов семьи, особенно детей, их вклад в общие дела. Жизнь многих людей показала, что высокая адекватная самооценка и чувство достоинства – неотъемлемые атрибуты психологического здоровья личности и её семьи. Они особо важны плане перспектив развития детей, поскольку:

- самоуважение и достоинство не позволяют личности совершать дела и поступки, ее порочащие, снижающие уважение к ней;

- нравственно-здоровые самоуважение и достоинство при наличии материального достатка побуждают взрослых членов семьи оставить свой след в окружающей среде организацией благих дел: взносами для образовательных учреждений, больниц, передач культурных ценностей в дар обществу и т. п. (К примеру, именитые купцы-меценаты из числа старообрядцев России, по воспоминаниям современников, были прежде всего людьми с высокой национальной гордостью, с развитым самоуважением, не унижающим достоинства других);

- правильное отношение к своим заслугам и достоинствам позволяет лучше понимать партнеров и сотрудников, находить оптимальный стиль и тон в контактах с ними, на обоюдной основе преодолевать возникающие конфликты и коллизии.

Эти положения говорят о том, что достоинство и высокое самоуважение могут становиться и становятся экономическими категориями, а это особенно важно для заботы о профессиональном и деловом будущем детей. Ведь противоположные тенденции сегодня широко известны. Наличие на

наших рынках низкопробных и некондиционных товаров, попытки и многочисленные реальные случаи обманов, обвесов, жульничества в торговле и других сферах экономики, мошенничество через электронные сети и смартфоны – это в огромной мере свидетельства анонимности, безызвестности многих – и отечественных и зарубежных – «халтурщиков», которых трудно, а зачастую и невозможно поймать за руку. Поэтому более всего, по-видимому, надо дорожить тем фактом, что семьи, гордящиеся своей родословной, своими династиями, более усиленно заботятся о качестве своей работы, стремятся не допускать рекламаций в адрес своей продукции, эффективными мерами добиваются роста авторитета своих товаров, совершенствования реализуемых услуг. И это лучшее воспитание для детей.

У опытных членов семьи есть немало возможностей для «регулирования» таких механизмов. Покажем некоторые из них. Так, **к приемам и методам взаимодействия молодыми людьми и детьми, имеющими низкий уровень самооценки можно отнести:**

- вовлечение преимущественно в такие виды семейной деятельности, в которых член по своим возможностям сможет проявить себя, повысить самооценку;
- подборка задач, функций, поручений и заданий по возвышающейся степени трудности (начиная с несложных) и предоставление выбора в сроках и способах их выполнения (если это возможно);
- подчеркивание и поощрение реальных положительных качеств, проявляющихся в делах и поступках (не упускать возможности похвалить за все полезное, истинно хорошее);
- создание преднамеренных (но выглядящих вполне естественно) ситуаций успеха;
- поддержка любых самостоятельных шагов в положительном направлении, помощь в преодолении робости, скованности, стеснительности;
- стимулирование к самовоспитанию, помощь в овладении его методикой;

- строго индивидуальное использование отрицательных оценок, их тщательная аргументация с показом направлений и путей преодоления слабостей и недостатков.

А в общем плане людей с самыми разными уровнями самооценки важно побуждать к постоянному самосовершенствованию. Считаем целесообразным привести размышления древнего китайского ученого Конфуция о практике самосовершенствования:

«Единственная настоящая ошибка – не исправлять своих прошлых ошибок».

«Учиться и не размышлять – напрасно терять время, размышлять и не учиться – губительно».

«Как можно в шести фразах сказать о шести пороках? Любить человеколюбие и не любить учиться. Порок в том, что это ведет к тупости. Любить мудрость и не любить учиться. Порок в том, что это ведет к тому, что человек разбрасывается. Любить правдивость и не любить учиться. Порок в том, что это ведет к нанесению ущерба самому себе. Любить прямоту и не любить учиться. Порок в том, что это ведет к грубости. Любить мужество и не любить учиться. Порок в том, что это ведет к смутьянству. Любить твердость и не любить учиться. Порок в том, что это ведет к сумасбродству».

Мудрые советы

Если ребенка постоянно критиковать, он учится ненавидеть.

Если ребенок живет во вражде, он учится агрессивности.

Если ребенка высмеивают, он становится замкнутым.

Если ребенок растет в условиях постоянных претензий, он учится жить с чувством вины.

Если ребенок растет в терпимости, он учится принимать других.

Если ребенка подбадривают, он учится верить в себя.

Если ребенок растет в честности, он учится быть справедливым.

Если ребенок растет в безопасности, он учится верить в себя.

Если ребенок живет в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.

Правила толерантного воспитания в семье

1. Умейте принять и любить ребенка таким, каким он есть в самых разных ситуациях.

2. Учитесь слушать и слышать своего ребенка, вникать в его эмоциональные состояния.

3. Не запрещайте детям выражать отрицательные эмоции.

4. Повиновение, послушание и исполнительность будут там, где они предъявляются разумно. В этом случае в ребёнке будут черты толерантной личности

- способность к сопереживанию
- расположение к другим
- умение владеть собой
- доверие
- чуткость
- чувство юмора
- терпимость к различиям
- доброжелательность
- любознательность
- умение слушать
- несклонность осуждать других
- альтруизм

2.3. Отношение к пожилым и «миру иному»

Обеспеченная старость, о которой среди пожилых людей не говорит лишь ленивый, на самом деле обеспечена не только материальным благосостоянием и физическим здоровьем, но и психологическим, душевным комфортом. Отпраздновав в этом году 50-летие брака, Золотую свадьбу, автор книги вправе и хочет поделиться двумя выводами для своей «пожилой жизни». Во-первых, он счастлив, что вместе с супругой может жить ни в чем не ограничивая себя в удовлетворении **разумных** потребностей и, во-вторых, контакты с детьми, внуками и друзьями дают возможность чувствовать своё душевное и духовное равновесие в основных житейских ситуациях. Если к этому еще добавить реальную посильную

возможность заниматься любимым делом – наукой и преподаванием, то умиротворенности нет предела. И такой счастливый человек может и должен поделиться размышлениями об эффективности дожития (какое некорректное казенное слово), т. е. до ухода в мир иной каждого человека.

В разделах о вариантах сибирской семьи мы уже подчеркивали, что в сообществах аборигенов, старожилов и староворов одним из важнейших принципов жизни было почитание предков и уважение к старшим. Напомним некоторые заповеди и заветы таких сообществ.

- Тех, кто раньше тебя солнце увидел, слушай (т. е. слушай советы старших).
- Помоги старому человеку. Радость старого человека осчастливит других людей (заповеди эвенков);
- Наравне с отцом и матерью, воздавай почет достигшим преклонного возраста. Старинное слово от прежних поколений гласит, что этим обретают силу жизни и благополучие (буддийские истины бурят);
- Уважение и внимание к старикам, опора на их мнения и опыт; главы семейств советовались с ними по многим делам (у семейских-старообрядцев).

Сегодня в связи с изменением социальных ситуаций и норм, в связи с внедрением в жизнь каждого человека установлений и средств «цифрового» общества в психологии и традициях многих людей происходят существенные изменения, и их особенности необходимо видеть и понимать.

В 1972 г. на съезде *геронтологов – специалистов по медицине и психологии пожилого и старческого возраста* была утверждена возрастная классификация, согласно которой люди с 60 до 74 лет считаются пожилыми, с 75 до 90 лет старыми, а старше 90 лет – долгожителями. У такой классификации положительным моментом было исключение жителей до 75 лет из числа старых, что до того времени нередко вызывало людей в соответствующих возрастах депрессии. Тем более, что в эти годы у них немало проблем с физическим здоровьем. Как правило, очень пожилые люди страдают не от одной болезни, а от пяти или шести одновременно. Особую

роль играют и психологические факторы, о которых сформировавшийся в Сибири поэт Е. Евтушенко писал:

*Мы стареем не от старости
Не от прожитых годов.
Мы стареем от усталости,
От обид и от грехов...
От забот, что только множатся,
От проблем, что не решаются,
Мы стареем раньше возраста,
Ибо души иссушаются.*

Биологическое старение зависит не только и не столько от внешних условий, но и от генетических особенностей каждого организма. Философ Б. Рассел писал, что, чтобы стать долгожителем, нужно тщательно выбирать своих предков. Он знал, что говорил – его дед прожил до 85 лет, а он сам – до 97. Эти же возрастные пределы доступны во многих этносах Сибири. Модные сегодня слова «работоголик» или «трудооголик» один к одному подходят к неумному в делах старожилу-сибиряку. Вот как описывает один из крестьян трудоспособность своих сибирских пожилых земляков, утверждая, что многие из стариков, доживая до 80 и 90 лет, не остаются праздными, а, по крайней мере, лежат под овином, значит – сушат хлеб, ходят за скотиной, либо ловят рыбу, а старухи, при всей своей дряхлости, иная согнувшись в дугу, в летнюю пору ведет домашность, нянчится с ребятами и ходит в поле за коровами, делая по 10 и более верст за день, а зимою, сидя на своей печке, не оставляет своей заветной прялки.

Психологическое старение в первую очередь связано с душевной комфортностью. Специалисты находят следующие причины ухудшения психологического здоровья пожилых людей:

- спады (порой резкие) физического здоровья;
- утрата любимой работы, дающей силы и позитивные эмоции;
- резкое снижение дохода и резкое увеличение количества свободного времени;

- поэтапное, часто заметное сокращение круга общения;
- для многих изменение материального благополучия в худшую сторону;

- сокращение контактов с детьми и внуками: выражение о доме пожилых людей – «пустое гнездо».

В период пандемии ученые и практики отмечали особую негативную роль ограничения социальных контактов в группе 65+ лет. В некоторых регионах обязательную самоизоляцию для граждан старше 65 лет считают способом не вводить на территориях более жесткие ограничения. Причем порой запреты для пожилых вводятся поспешно и спонтанно, иногда даже жестко: не совершать выходов из дома, не посещать социальные учреждения и многие другие «нельзя». Такого рода «жесткости» в данном возрасте могут привести не только к гиподинамии, но и атрофии мышц и разрушению здоровья в целом. «Заклучение» в четырех стенах и неожиданно свалившееся одиночество весьма негативно сказывается на душевном равновесии. В некоторых семьях стали проявляться случаи домашнего насилия в отношении пожилых. Некоторые исследователи даже стали употреблять научный термин «эйджизм» (*от английского age – возраст*) – дискриминация по возрасту, основанная на мысли о бесполезности таких людей для общества. Сами «объекты» дискриминации отмечают: «Когда-то боролись за активное долголетие, а теперь нас просто превратили в изгоев». Нередко избыточные меры такого рода весьма негативно сказываются на физическом состоянии и психологическом здоровье пожилых людей. В отношении молодежи и лиц среднего возраста, позволяющих себе позиции и действия эйджизма, можно вспомнить известную истину: «если ты выстрелишь в прошлое из пистолета, будущее выстрелит в тебя из пушки».

Но, несмотря на такие сложности бытия, у многих лиц пожилого возраста всё же существует немало причин укреплять здоровье и держаться за жизнь:

- если есть любящие дети и внуки – не приносить им горе;
- забота о второй половине, любовь;

- защита ценностей, которые надо оставить подрастающему поколению;
- продолжение деятельности, которая значима (коллекционирование, выращивание садов и цветов);
- продолжение самосовершенствования и самореализации: «до дней последних дней»;
- показать своё право и искусство полноценно жить на свете (у японцев существует значимое выражение – достичь достоинства смерти).

В дополнение к этим жизненным резонам отметим, что сегодня многие ученые и практики говорят, что для продления жизни в пожилом возрасте необходимо постоянно пополнять свои впечатления о мире, стремиться к новым знаниям. В свете концепций о сути интереса данные мысли вполне актуальны. С одной стороны, новая информация – «подпитка» рефлекса «что такое?», а он, как говорилось, олицетворяет прежде всего способность к новым веяниям жизни. С другой стороны, природа, обеспечив человека самым совершенным на планете мозгом среди всех живых организмов, одновременно заложила в него возможность системно отразить окружающий мир, и чем «стройнее» выстраивается эта система в связи с новыми знаниями, тем выше потенциалы жизни человека. Высший уровень интеллектуальной системы – мудрость, когда внутренний космос человека и космос окружающей Вселенной становятся максимально совпадающими, и в этом глубинная цель долгожительства и, возможно, главный ресурс смерти, как перехода в иное состояние. Скорее всего именно с такой мудростью приходит «инстинкт естественной смерти», «достоинство смерти, а, может, перерождения», заложенное в человеке, и они же побуждают многих уходить в «иной», природный мир по-философски мудро и так же принимать смерти других. На это настраивают и уже прозвучавшие размышления Н. Рериха о том, есть люди, не видящие ничего особенно страшного в том, что им со временем придется совершенно слиться с природой, окончательно раствориться в ней. И чем яснее сознают они под тем или другим впечатлением свое единство с природой, тем менее страшной становится для них мысль о смерти.

Мечников отмечал появление у некоторых людей инстинкта естественной смерти, который проявляется в качестве чувства насыщения жизнью у людей, проживших более 140 лет. Автор данной книги в 2022 г. наблюдал проявления инстинкта смерти у родственницы К. Карнышевой из с. Оймур у Байкала, прожившей более 100 лет.

Как автора нескольких книг о Байкале меня к существенным размышлениям приводят следующие факты. Археологи находят в древних захоронениях у Байкала могилы с определенной «амуницией» покойников, но с полным отсутствием останков тел. Возможно, это именно захоронения утопших или трагически и безвестно погибших людей, память о которых требовала проведения соответствующего ритуала. А для нас более предпочтительна собственная версия, что это люди, добровольно принешие себя в жертву Байкалу. На наш взгляд, несколько тысяч лет назад считалось, что такие героические самопожертвования стихиям Байкала помогают оградить остающихся жить потомков от излишних трагедий и гнева божеств. Вряд ли можно считать случайным, что археологи в древних могилах не обнаружили останков, возраст которых старше 45 лет. Мудрость старших – благодатная «почва» для самопожертвований. Возможно, добровольными жертвами чаще становились люди «бродячие», уже не связанные с «миром» родственными отношениями. Не случайно к странникам в Сибири всегда было особое отношение.

В древнеиндийской «Дхаммападе» есть стихи, рассказывающие о толпах умерших людей, собравшихся на одном берегу реки и страстно желающих перебраться на другой, где их может ожидать особое бесконечное существование. К их несчастью, препоны и заграждения сильны, и лишь единицам удается исполнить своё желание.

*«Но незаметны и редки,
Кто сумрак вод преодолели,
Сквозь частую проплыли сеть
Спокойны к злу и милосердью.*

*Они не победили смерть,
Они возвысились над смертью».*

В начале XX в. мировые СМИ были поражены появлением в Иволгинском дацане нетленной плоти ламы Итигэлова, который умер в семидесятипятилетнем возрасте в 1927 г., завещав «вернуть свое тело в мир» через 75 лет. Упокоившийся и «возрожденный» лама Итигэлов скорее всего относится к немногим «возвысившимся над смертью». По-видимому, земля Прибайкалья, как и многие сибирские и тибетские горы, способствуют тем, кто своей благочестивой жизнью получает достоинство «возвыситься над смертью». В настоящее время тело Итигэлова находится в стеклянном саркофаге в Иволгинском дацане, что расположен на расстоянии чуть больше 100 км от Байкала. Лама стал своеобразной «Меккой» для паломников и просто интересующихся лиц. Об оздоравливающем физическом и психологическом эффекте от его лицезрения, простых контактов ходят легенды, и немало людей стремятся к встрече с ним. Между тем бурятские буддисты убеждены в том, что Лама Итигэлов вновь пришел в этот мир не просто для того, чтобы утешать страждущих паломников и выполнять их просьбы. Его миссия – спасти духовный мир человека. В нравственном плане он как бы иллюстрирует возможности буддизма. Ведь Будда был простым человеком, но благодаря своей мудрости достиг просветления и заложил основы религии спасения духовности человека. Итигэлов своим примером так же демонстрирует, что при жизни люди могут нравственно очиститься и достичь после смерти состояний, суть которых природа пока очень редко раскрывает человеку. Но в любом случае – это некоторое противостояние смерти за счет духовной энергии.

Кстати, к такой мудрости в конце своей жизни подходили многие сибирские старожилы. О том, насколько мудро относятся сибирские старики к будущей смерти, я задумался во дворе своего «семейского» друга, когда на мой вопрос, «зачем у забора лежит толстенное – в три обхвата – бревно?», он ответил: это «домовина», из неё моему деду выдолбят гроб. Он

её сам в лесу выбирал, и считает, что в ней ему после смерти будет комфортно». В своё время весьма распространенной была мысль, что в последние мгновения перед человеком проносится вся жизнь. Сейчас всё чаще приводят истину, что мозговая активность в последние минуты жизни стремительно возрастает. По-видимому, два факта – это два аспекта одного и того же явления.

Мудры были не только староверы, среди бурят буддистов была распространена «Тибетская книга мертвых», в которой последовательность вхождения в потусторонний мир была расписана достаточно детально. Это достаточно позднее, на основе анализа К. Г. Юнгом этой тибетской работы стали появляться исследования и практические заметки о «жизни после смерти»: научно-практическая информация о людях, переживших клиническую смерть. Американский исследователь К. Ринн создал своего рода статистически значимый психологический портрет последствий послесмертного переживания, в содержание которого включил:

1) в области ценностей личности – повышенную оценку жизни: понимание ее красоты, повышение внимания к данному моменту жизни, более высокую оценку самих себя, возникновение чувства собственной значимости вообще;

2) повышенную заботу о других: возросшую терпимость по отношению к другим, терпение и сочувствие, и особенно повышение способности выражать любовь, безусловное признание других людей, более высокую оценку других;

3) стремление к более глубокому пониманию жизни, особенно ее духовных или религиозных сторон;

4) снижение значимости некоторых других ценностей: интереса к материальным ценностям, к успеху ради успеха, потребности производить хорошее впечатление на других [70].

С моей точки зрения, как психолога, это хороший ориентир для супругов – субъектов психологического здоровья семьи в, особенно в пожилом возрасте. И этот ориентир должен настраивать на соответствующие «технологии» долгожительства.

Сегодня «рецептов» достижения активного долголетия бесчисленное количество, а мы остановимся на двух рекомендациях, авторами которых являются российские научные и медико-психологические «аксакалы» и которые перекликаются с позициями по психологическому здоровью семьи. Академик и Нобелевский лауреат И. П. Павлов сформулировал три условия долголетия, которые носят заметный психологический характер и в чем-то соответствуют мыслям людей, переживших клиническую смерть. 1. – наличие у человека «жизненной доминанты», т. е. любимой деятельности, которой он способен отдаваться с полной вовлеченностью. 2. – осуществление большой альтруистической цели, т. е. цели, направленной на служение большему количеству людей. 3. Последовательность и постоянство исполнения деятельности: нужны не столько творческие всплески активности, сколько именно последовательный, планомерный и постоянный её характер.

Еще один русский Нобелевский лауреат *И. Мечников* выработал правила активного долголетия, к которым относился следующие:

- *Ограничить употребление мяса, заменять его овощами, фруктами, молочнокислой продукцией.*
- *Вести умеренный образ жизни: прежде всего в еде, физических удовольствиях, страстях.*
- *Соблюдать баланс между роскошью и нищетой: преисполненность и излишества морально и физически уничтожают людей. Точно также невыносимые жизненные условия, плохое питание вредны для организма.*
- *Жизнерадостность, спокойствие души и оптимистический взгляд на жизнь способствует долголетию.*
- *Трудолюбие.*
- *Соблюдение правил гигиены, прежде всего, водные процедуры.*

2.4. Семейное гостеприимство для душевного и духовного комфорта

Опираясь на опыт своей семьи и опыт наших друзей, можно уверенно сказать, что гостеприимство является ценностью, которая никогда не подвергнется инфляции. В Сибири гостеприимство стимулировалось тем, что:

- Многие века гости в семьях местных жителей были чрезвычайно редкими.
- Каждый из гостей, особенно пришедших издалека, был уникальным источником новой информации.
- В компании с гостями можно было излить свою душу, вникнуть в душу других, и это способствовало психологическому здоровью.
- Приход в гости чреват в большинстве случаев тем, что тебя также пригласят в гости, и контакты будут продолжаться.

Названные обстоятельства склоняют к соответствующим размышлениям. Термин «гостеприимство» основан в латинском языке на понятии *hostes*, которое увязывалось с противоположным современному значением – чужой. В частности, итальянский ученый XVII–XVIII вв. Д. Вико отмечал, что таким словом у древних латинян первоначально назывались «безбожники», которые считались врагами всего Рода Человеческого из-за того, что они оскверняли первые алтари (т. е. первые хлебные поля) [14, с. 222]. Делать это могли, естественно, личности инакомыслящие и иноязычные. И слово «гость», по-видимому, изначально долгое время было «стигмой» некоторых чуждых, скорее всего, враждебных людей. Но впоследствии, после оздоровления нравов к таким индивидам стали относиться более гуманнее. У древних греков для окружающего их многополярного мира был распространен принцип, который в русской транскрипции звучит так: «Ксенус ксенидзе кай сюгар ксенос гесе»: «Будь гостеприимен по отношению к гостю, ибо сам можешь

оказаться гостем». Нельзя не показать логическую переключку приведенного выражения с «золотым правилом» традиционных религий: не делай другим того, чего себе не желаешь. Динамика явления, как отмечает тот же Д. Вико, усилилась с появлением первых приютов, ставших затем городами: чужестранцы принимались в них в качестве первых гостей [Там же, с. 230–231]. Таким образом, в древних обществах со временем стало общепринятым к категории таких в прошлом «чуждых» людей проявлять определенные знаки внимания, задабривать их, по-видимому, стараясь не выпячивать и не подчеркивать их «инородность», непривычность их слов и действий. Скорее всего гостеприимство у разных народов утвердилось уже в первобытном обществе, когда разными родами и племенами совместно использовались охотничьи, собирательские и другие угоды, и при этом необходимо было доброжелательно относиться к представителям иных сообществ. Более того в дальнейшем смысл понятия как бы расширялся и углублялся. Вот точка зрения всемирно известного биолога современности Ф. де Ваала. «Система здравоохранения коренится в сострадании. Больницы (во многих европейских языках от латинского *hospitālis* – «гостеприимный») зарождались как странноприимные дома при монастырях, где врачебную помощь оказывали монахини, и лишь гораздо позже они стали светскими учреждениями с профессиональным медицинским персоналом» [12, с. 23]. Такой подход с использованием понятий доброжелательности и сострадания подводит прочный фундамент под медико-психологическое значение гостеприимства в семье.

В русском языке прошлых столетий корень «гость» использовался в разных сочетаниях с другими корнями. При чем образовывались слова, использование которых нами даже не предполагается. Так, М. В. Ломоносов в замечаниях на диссертацию Г. Ф. Миллера о происхождении имени и народа российского говорил о неправильном использовании им двух русских имен, имеющих психологические нюансы в своем значении. Конкретно он указывает на их содержание: «Гостомил значит того, что гостям мил, а Гостомысл того, кто

о гостях мыслит» [45, с.176]. Кстати, в истории русского государства известен Гостомысл – легендарный славяно-русский князь, по преданию основавший Великий Новгород и правивший в нём до призвания варягов. В славянском языке хорошо иллюстрирует этимологию слова гость, имеющее в древнерусской лексике свой омоним – купец, откуда так или иначе пошли такие понятия как гостиный двор, гостиница, гостиная (от сокращенного словосочетания гостиная комната, то есть комната для гостей) и гостинец. Русские, пришедшие в Сибирь имели на вооружении все такие понятия. Так, в семьях прибайкальских и забайкальских жителей существовали слова, вышедшие из говоров казаков, старожилов и/или семейских-старообрядцев: **гостинец** (гостинчик) – любой подарок, привозимый для детей, а у казаков – остатки от еды, взятой в поле, привозимые назад в качестве гостинца детям; **гостинка** – угощение; **гостить** – находиться в гостях у родственников или хороших знакомых; **гоститься** – угощаться. Исполнение такого рода ритуалов не могло не влиять на достоинство и психологическое здоровье людей, поскольку у многих жителей Сибири разных национальностей существовал установленный кодекс и этикет гостеприимства, предписывающий каждому человеку, независимо от сословия и звания (на короткое или даже длительное время) предоставлять любому гостю кров и пищу, заботиться о нем и выполнять все его просьбы, мстить за ущерб его личности и имуществу и т. п.

Аналогичные или близкие нормы формировались в сибирских и близких им этносах, что можно показать на примере монгольской юрты. Приведем фрагмент традиции встречи гостя в семье кочевник. «Юрта в степи – не просто жилище кочевника, это... его маленькая вселенная, его микромир. Все происходящие внутри и вокруг него события регулируются стереотипом поведения, принятым в данной модели культуры. Гость в юрте – ситуация, включающая в себя набор последовательных стандартов поведения, отработанных веками привычек. Одни из них имеют объяснение, смысл других уже забыт, тем не менее они продолжают действовать как уже устоявшаяся норма поведения.

...Гость, особенно если он чужой человек, сразу же должен дать понять хозяевам, что он пришел с мирными намерениями. Способов для этого несколько. Во-первых, гость должен снять с себя оружие (прежде всего, ружье), оставить его снаружи, прислонив к юрте. Во-вторых, он должен вынуть нож из ножен, прикрепленных к его поясу и оставить его просто висящим на цепочке или даже снять и положить на лавку» [22, с 111].

И еще один для семейного анализа важный момент из цитируемой книги. «Существует неписанный свод правил поведения человека в юрте. Нарушение их расценивается как неприличие, а иногда – даже как предвестник несчастья... Нарушение их гостями по незнанию – показатель чаще всего принадлежности к чужому (и что более всего вероятно при этом, особенно в средние века, – враждебному) миру, а намеренное нарушение человеком своего рода-племени – символ неблагожелательности, неуважения, а иногда оскорбления» [там же, с. 115]. Были распространены в семьях монгольских народов и другие традиции гостеприимства. Особым было отношение к подаркам со стороны гостей. Считалось неприличным ложно или тем более всерьез отказываться от дара. На этот счет до сих пор у бурят бытует поговорка: «Рука, протянутая с подарком, обратно с подарком не возвращается». Независимо от того, понравился или не понравился подарок, его следовало принять с благодарностью, но при этом и самому не остаться в долгу. В. Сорошевский, описывая соответствующие нормы у тунгусов (эвенков) отмечал: «В них есть что-то рыцарское и благородное... Самый последний бедняк примет вас в своем чуме, точно владетельный князь. Мне случалось посетить совершенно обнищавшего старика с целью помочь ему; он принял подарок с благодарностью, но без низкопоклонства и угостил меня диким чаем, единственным его достоянием, с такой утонченной вежливостью, что я не решился отказаться от напитка, несмотря на его противный вкус. Гостеприимство для них до сих пор священный обычай» [82, с. 216].

Можно на этнических примерах продемонстрировать и «курьезные» стороны гостеприимства. Чаще всего они связаны с широко распространенной привычкой сибиряков угощать гостей горячительными напитками. Из всех возможных историй коснемся двух ситуаций. Первая из них, когда в ходе гостеприимства не учитывается влияние вина на психологические состояния людей, непривычных к возлияниям, тем более иностранцев. Впервые я крепко задумался об этом, когда в Народном Хурале Бурятии принимал профессора Такахаши из Японии, который после приема уехал с нашими коллегами на базу отдыха у Байкала и обещал «зайти» ко мне на обратном пути. Когда «визита» не случилось, как мне сказал переводчик, Такахаши «испытал там неизгладимое впечатление». Я очень обрадовался предполагаемому байкальскому восприятию профессора, но потом выяснилось, что коллеги перепоиili его алкоголем, и он несколько дней страдал от «таких неизгладимых впечатлений». К сожалению, данного плана реакции после семейных торжеств и приема гостей характерны для многих сибиряков. Хотя, естественно, в нормальных семьях употребление вина ведет лишь к улучшению эмоциональных состояний и повышению искренности, а это не может плохо отзываться на психологическом здоровье...

Вторым примером можно привести влияющий на консолидацию больших семей обычай, бытующий у бурят *«архидаха»* или *«архидашин»*, связанный с приездом гостя к кому-нибудь из улусников. Он состоит в том, что все собравшиеся вместе с гостем ходят по улусу из одного дома в другой, и в каждом из них предлагается угощение. Обычай требует, чтобы все одноулусники принимали приехавшего к кому-нибудь из них гостя: не принять и не угостить последнего, значит – нанести тяжкое оскорбление тому, к кому приехал этот гость. Соответствующие обычаи, естественно, появились не только у смешанного населения байкальской Сибири, но и даже у представителей старообрядчества. Так, у семейских из Забайкалья появилось слово *«архидачить»*, что означало распивать спиртные напитки вместе с родственниками и соседями, переходя из дома в дом. Скорее всего, семейские, как и

буряты, склонные к большим семьям, считали, что при имеющихся негативных сторонах, все же данный обычай зачастую способствовал не только единению родственников и их психологическому здоровью, но и укреплению связей между представителями разных национальностей и культур.

2.5. Проблемы современной религии как ценности семьи

Обращение в одном из разделов к ресурсам психологического здоровья староверов и их семей позволило нам, хотя и кратко, раскрыть некоторые возможности религиозных канон и обрядов в данном вопросе. При этом перекликающиеся истины семейного плана есть и в других конфессиях. Известный психолог Э. Фромм писал: «Сама католическая церковь – всеобъемлющая мать – и Богородица символизируют материнский дух любви и прощения, в то время, как Бог-отец воплощал в иерархической структуре власть, которой человек должен подчиняться, не жалуясь и не протестуя. Это сочетание отцовского и материнского начал, несомненно, явилось одним из главных факторов, которому церковь обязана своей огромной притягательной силой и влиянием на умы людей» [100, с. 318]. Так или иначе признавая семейную привлекательность религии, *признаем и то, что* не менее актуальна проблема отношения к психологическому здоровью семьи со стороны людей, которые нейтрально или отрицательно относятся к религии, а таковых много и среди сибиряков – «воспитанников» советской системы и среди «продвинутой» современной молодежи.

В социально-психологическом плане религиозные установки значимы в семье именно потому, что они:

во-первых, показывают человеку смысл его жизни на земле, апробированный другими людьми в течение веков и тысячелетий, а также перспективы его посмертного существования;

во-вторых, приобщает человека к референтной группе единоверцев и единомышленников, одухотворенных высшими идеями и замыслами, что естественно подчеркивает его собственную значимость, его чувство «мы», его достоинство;

в-третьих, дает конкретные темы для достойного, многозначительного, благородного общения в семье и вне её;

в-четвертых, вносит определенный порядок в периоды жизни семьи, в годовые циклы её членов, освящая важнейшие этапы их жизни (рождение, крестины, свадьбы и т. п.), привлекая к обрядам годового круга (встречи зимы, весны, осени и т. д.) и религиозным праздникам;

в-пятых, выступает в своей психотерапевтической функции, позволяющей человеку излить свою душу, высказать самое сокровенное, донести свои радости, горести, чаяния «высшим силам» и, тем самым, несомненно, улучшить свое психическое состояние (молитва, исповедь, прошения, хвала и благодарность богу). В случае коллективного богослужения (например, шаманских обрядов, совместных ритуалов) нередко осуществляется и групповая психотерапия. Уже эти аргументы подчеркивают, что религия может играть самую положительную роль в жизни семьи, быть стимулом её психологического здоровья и к вере надо всегда подходить с пониманием и осторожностью.

Истинные верующие вряд ли забывают, что многие традиции и нормы семьи вышли из религий и закреплялись ими в виде нравственных канонов и обрядов. Правда для значительной части «советских» людей в этом была своя стезя. Честно признаться, представители нашего поколения в социалистические времена до зрелых лет с сомнением относились к традициям и ритуалам укрепившихся в Сибири религий — буддизма и христианства. Но вот обряды и обычаи шаманизма в семьях, например, прибайкальских жителей соблюдались беспрекословно. Было негоже не отдать дань (дар) эжинам (божествам и духам) старику Байкалу и его духам, поскольку это могло вызвать трагические последствия. Это в какой-то мере объясняет и факт наличия шаманов в каждом

роду местных аборигенов: их искусство выпрашивать милость у духов и божественных старцев очень ценилось. А для овладения данным искусством надо было обладать определенными качествами. Признаюсь: зная свои корни, психологом стал совершенно не случайно, хотя мало осознавал это. Но мои способности к психологическим медитациям и задабриванию местных божеств также ценились моими знакомыми, ведь все же в пятом и четвертом поколении нашей семьи – в абзаевском роду – были реальные шаманы. Сам я зачастую скептически отношусь к такому «таланту», но взаимодействующие лица, порой говорят об обратном.

Среди образов, объединяющих многие сибирские народы, и особенно известных в Байкальском регионе, уверенно можно назвать образ шамана. Если к тому же вспомнить древнюю связь азиатских аборигенов с американскими индейцами, то этот образ принимает всё более международный характер. Существенно, что раскопки археологов по связи аборигенов Северной Америки и азиатской Сибири осуществлялись на острове Ольхон у сакральной скалы «Шаманка», и захоронения возле неё показали, что люди уже несколько тысяч лет назад почитали такие духовные реликвии. Отсюда шаманистские архетипы характерны для многих народов. К. Юнг посредством тщательного и глубокого анализа нашел в снах американских индейцев (а сегодня многие знают, что они родственники сибирских аборигенов) символы, относящиеся к индейской культуре. В работах западных исследователей приводятся конкретные признания о том, что он обнаружил у своих американских пациентов, что их фигура героя несет черты, происходящие из индейских верований. Самой важной фигурой их религии является шаман, знахарь или чародей. Так что, учитывать архетипы такого плана у современных людей есть определенные основания.

Поскольку сибирские шаманы были в основном родовыми «знахарями и чародеями», они имели свои семьи, выполняли в них свои функции – отца, матери, брата, сестры, племянника и т. д., занимались хозяйственными делами. Естественно, они знали проблемы семьи и ориентировались

в особенностях её членов. В связи с этим для их родственников и соседей в чем-то сливались житейские и шаманские практики, становясь определенными верованиями и обрядами. Остановимся на близком нам примере из саха (якутского) эпоса о бывшем сподвижнике Чингизхана – витязе Эр-Соготохе, который был вынужден (как и этнос в целом) покинуть родные прибайкальские места и откочевать по Лене на север. Для понимания истоков психического здоровья важно то, что витязь уже в то время не только проверял на себе оздоравливающее влияние байкальских атрибутов, но и размышлял о народных взглядах на сакральные миссии Священного моря:

*...И, набравши воды из Байкала,
Ею бычий пузырь он наполнил –
Будет чем отогнать злого духа,
Будет чем окропить пепелище,
Будет чем освятить дом и память [88].*

Вне всякого сомнения, образ Байкала как и других значимых объектов природы, выполняющих такого рода мистические и духовные функции – детерминанты психологического здоровья, был известен и близок аборигенным народам с древнего времени. Из такого рода взглядов впоследствии оформились представления о Байкале – «место силы», «энергетическом объекте природы», «источнике космической энергии» и т. п. Прибайкальские шаманы, считающиеся в Сибири одними из самых эффективных, подкрепляли соответствующие «технологии» влияния на души людей непосредственно на озере – вместилище необычных свойств и качеств. Размеры, несопоставимые с простым водоёмом, наличие в нём огромных запасов рыбы и «морского зверя» – нерпы, громадные глубины, сакральные возможности и боязнь его стихий – всё это закрепило у древних народов за Байкалом название и образ «море», что стремились поддерживать все последующие поколения живущих у моря этносов.

К сожалению, шаманизм был дискредитирован в годы советской власти, а идентификация себя с данной религией считалась и до сих пор считается ущербной (за рубежом громадное количество публикаций раскрывает и детализирует его психологическое значение). Между тем важнейшие позитивные ресурсы шаманизма кроются в трёх его функциях: укреплении патриотического отношения к малой родине, формировании бережного отношения к природе и психотерапии некоторых болезненных состояний. Во всех таких случаях у шаманизма есть весомые народные традиции и психологический фундамент, базирующийся на родовых ресурсах. У известного в мире этнопсихолога Д. Мацумото в книге есть подраздел «Когда шаманизм эффективнее психоанализа», в котором он утверждает, что местные системы врачевания могут быть эффективными именно потому, что действуют в рамках мировоззрения конкретной культуры, а духовный обряд, совершаемый местным шаманом (священником или целителем), может оказаться более эффективным лечением некоторых заболеваний [50, с. 219].

Шаман-лекарь в Сибири также был не только авторитетным, но мог привлечь немало природных сил для спасения соплеменников, и прежде всего рода и семьи. И механизм участие семьи в данном акте весьма интересен и показателен. К примеру, возьмем случай, когда к шаману обращался сородич, который болел или встречался с необъяснимым явлением в своей жизни. Шаман организовывал «камлание» – священнодействие вокруг этого человека, зачастую совершающееся публично. Рассматривая проблему лечения соплеменника с точки зрения самого шамана, надо отметить, что она заключается прежде всего в поиске причин исчезновения гармонии между природой и внутренним миром человека. Во время камлания шаман обращался к духам земли и неба, привлекая к ритуалу духи предков, и любому самому непонятному поступку, любой болезни обычно находилось определенное место в ранее «бессистемной какофонии». Главным было, конечно, понимание виновником тех шагов, кото-

рые повели его по неверному пути. От них надо было отказаться. Но не только это. Индивид осознавал связь своей «проблемы» с другими явлениями, понимал, что со своими превратностями «ошибок» он не одинок в этом мире, что ему в помощь могут прийти «высшие силы». Наконец, он видел, что ко всему этому причастны близкие ему люди, участвующие в обряде, возможно, родители, муж (жена), дети, кровные братья и сестры – и успокаивался. Эта причина – точка отсчета, поворотный пункт, после которого жизнь индивида направилась не по тому пути, что в конце концов привело к болезни. Болезнь не сегодняшняя данность, а весь отрезок неправильно пройденного «расстояния». По-настоящему излечить человека – вернуть его мысли и чувства в поворотный пункт и заново, правильно «пройти» весь путь. И тогда болезнь отступит, и не может возникнуть никаких рецидивов.

Лечебная «амнистия», которую выведывает (выпрашивает) вместе с членами семьи у духов шаман, усиливается тремя сугубо психологическими нюансами. Во-первых, значимостью личности шамана, который «заступается» за больного. Во-вторых, коллективом сородичей, которые участвуют в камлании (если таковое имеет место), полностью разделяя стремление индивида выздороветь и всячески желая ему этого. В-третьих, объединяющим все названные аспекты эффектом самовнушения, которое может многократно усилить внешние стимулы. Все эти ресурсы косвенно подтверждают значение шамана как психотерапевта, поднимающего «больного» сородича на уровень коллективного, в том числе семейного, этнического опыта.

Способность шаманов трансформировать через себя ресурсы (энергию) природы и людей даёт ему возможность оберегать людей от сил зла, в том числе влияя на их здоровье. Вот одно из определений, высказанное российским ученым К. Рычковым в начале XX в.: «Шаманами называют тех лиц, которые способны вступить в непосредственное общение с таинственными силами природы, принудительно воздействовать на них и пользоваться их помощью в личных и общественных целях» [105, т. 1, с. 98]. Вместе с тем, сакральность

природных мест показывает, что шаманизм и шамана никак нельзя оторвать от психических реалий, как и от функций конкретного рода и семьи. Именно этим они вносили и нередко вносят гармонию во внутренний и внешний для человека мир, поддерживая у него душевное здоровье. Попытаюсь показать это на отрывке из призывания моего одноклассника по Байкало-Кударинской школе рабочей молодежи Владимира Нагуслева – ныне известного шамана Бурятии:

*Как лиственница – ваша сила,
Как березовая роща – энергия,
Как сосновые горы – долголетие.
27 сыновей, 27 дочерей Лусэд,
Утреннюю зарю встречающие,
Вечернюю зорьку провожающие,
Как солнечные лучи – ангелы.
Сила ваша неизмерима,
Энергия ваша обширна.
Дайте нам долголетия,
Болезни и хвори прочь!*

Понятно, чтобы почувствовать истинный колорит данного призывания, надо увязать его с аборигенными средствами выражения: призывание весьма ритмичней и содержательней звучит на бурятском языке.

Конечно, нужно признаться, что научно установленных и зафиксированных данных о том, насколько успешно лечат шаманы, ничтожно мало, что в первую очередь, отражает факт, что системно таким вопросом никто не занимался. Но точно также есть лишь единицы свидетельств того, что шаманские вмешательства шли не на пользу людям и существенно нарушали известный медицинский принцип «не навреди», кроме случаев, когда «пациенты» чрезмерно затягивали со своими «болячками», и им помочь уже не мог даже компетентный специалист.

Аналогию функций шаманов можно найти в действиях знахарей, врачей-целителей, колдунов у других народов. Все они, скорее всего, хорошо усвоили мысли о своей роли и значении

в преодолении любой болезни. Эта фундаментальная истина хорошо отражена в индийской книге о здоровье – Аюрведе о том, что: *исцеление осуществляется через нас, а не нами*. Это Господь в нас лечит, а не мы. Электрический ток подается по проводу, но не проводом. Так что, если мы верим, что это мы лечим пациентов, мы заболеваем. Если же мы верим, что лечение осуществляется через нас, то подача целительной энергии, протекающей через нас, никогда не прекратится – просто потому, что мы сделали себя эффективным каналом. Древние считали, что целительство бывает эффективно не из-за какого-то технического прогресса, а благодаря состраданию и истинной любви. В строку звучит общее утверждение Г. Тардао том, что: чудеса всяких религий всегда состояли главным образом в исцелениях, и эта терапевтическая сила, приписываемая святости, представляет собой не последнюю из привлекательностей [см.91]. Как уже говорилось, обращение к сакральным силам – это в немалой степени навыки самовнушения, *психологический настрой* на здоровый образ жизни и преодоление любых болезней.

Последние мысли позволяют говорить, что религии с древности вопреки некоторым своим канонам освящали многие нравственные принципы для семьи. Например, любому человеку небезынтересно и полезно будет узнать, что ***Золотое правило христианства «не делай другим того, чего себе не желаешь», имеет свои аналогии во многих религиях, действующих сегодня и в сибирских регионах:***

буддизм – не делай другим того, что сам считаешь злом;

иудаизм – что ненавистно тебе, не делай другому;

ислам – нельзя назвать верующим того, кто не желает сестре или брату своим того же, что желает себе.

Вряд ли умные и порядочные люди станут возражать, что это золотые правила для психологического здоровья любого человека и любой семьи.

Аналогичные нравственные императивы религий и сегодня помогают восстановить оптимальную направленность массового сознания на общечеловеческие ценности. В мире все значимей становятся гуманистические принципы общения.

Таблица 5

**Сопоставление нравственных запретов буддизма
и нравственных заповедей христианства**

<i>Буддийские «запреты»</i>	<i>Христианские заповеди</i>
Три дурных действия в отношении тела: (1) убийство – преднамеренное лишение жизни живого существа – человека ли, животного или даже насекомого;	Зап. 6: Не убий
(2) воровство – присвоение чужой собственности без согласия владельца вне зависимости от ценности объекта кражи;	Зап. 8: Не укради
(3) сексуальный проступок – совершение распутных действий	Зап. 7: Не прелюбы сотвори Зап. 10: Не пожелай жены искряннего твоего
Четыре словесных дурных действия: (4) ложь – обман других словом или действием	Зап. 9: Не послушествуй на друга твоего свидетельства ложна
(5) злословие – раздувание вражды, чтобы согласные не соглашались, а не согласные разошлись во мнениях еще больше;	Зап. 7 блаженства: Блаженны миротворцы, потому что они будут названы сынами Божиими)
(6) грубая речь – словесное оскорбление других людей;	Зап. 3 блаженства: блаженны кроткие, потому что они наследуют землю
(7) пустословие – разговоры о глупостях, мотивированные вождением;	
Три мысленных дурных действия: (8) алчность – желание обладать тем, что принадлежит другому;	Зап. 10: Не пожелай дому ближнего твоего, ни села его, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ни всякого скота его, ни всего, елика суть ближнего твоего;
(9) злонамеренность – желание навредить другому, неважно сильно или нет;	См. Зап. 10
(10) ложное воззрение – вера, что таких реальностей, как перевоплощение, закон причины и следствия или три драгоценности, не существует	Зап. 1. Я – Господь Бог твой, и не должны быть у тебя другие боги, кроме меня.

В современно кратком изложении в буддийских источниках названные запреты поданы как 10 «недобродетелей, дурных деяний»: (телесные) – убийство; взятие неданного/воровство; разврат; (словесные) – ложь; злословие/сплетни; грубые слова; пустая болтовня; (душевные) – алчность; злонамеренность; ложные взгляды/воззрения [10, с. 508].

Что касается нравственных запретов христианства, то сегодня также как в буддизме проявляются позиции их связи с

состоянием и благополучием людей. В современной медицине есть авторы, сочетающие некоторые религиозные трактовки причин болезней с медицинским осмысливанием таковых. Так, психиатр Н. А. Лайша предложил следующую классификацию зависимостей, страстей и болезней человека:

- чревоугодие – реальный фактор риска для развития ожирения, болезни печени, желчного пузыря, желудка, поджелудочной железы, атеросклероза, сахарного диабета, аллергии, дисбактериоза;
- блуд – основная причина ЗППП, СПИДа, бесплодия, простатита, гинекологических болезней;
- гордость – неизбежный спутник психопатий, шизофрении, болезней позвоночника;
- уныние способствует формированию депрессивных неврозов и психозов, болезней почек, иммунной системы, онкологии;
- тщеславие обуславливает болезни сердечно-сосудистой системы и нервно-психические заболевания;
- сребролюбие и зависть находятся в четкой связи с нервно-психическими расстройствами;
- гнев (злобность) – фактор риска для гипертонии, ишемической болезни сердца, стенокардии, инфаркта миокарда, инсультов, мочекаменной и желчнокаменной болезней, неврастении [см. 86].

Заметно, что приведенные зависимости в своём негативном содержании противопоставлены важнейшим положениям тибетской медицины, заключающими в себе интегрированные установки по отношению к здоровью с этическими установлениями стабильной жизнедеятельности людей и их сообществ. Выраженная в негативных реалиях такая «интеграция» в основном касается трех моментов: а) неспособность регулировать свои страсти и эмоции; б) неготовность к добрым поступкам, вызывающая отклонения в таких органах, как сердце и печень; в) неосведомленность в понимании окружающего мира и врачебной науки. Недостатки и слабости, как считают тибетские медики, усиливаются, если в первичных сообществах люди игнорируют их обсуждение.

В Иволгинском дацане, являющемся центром буддийской сангхи России, есть университет, ведущий исследования по решению жизненных проблем, в том числе и здоровья человека и его ближайшего окружения. В публикациях лам и студентов университета много рекомендаций по созданию семьи, поведению в ней и подключению её различных ресурсов в медико-психологических целях. В частности говорится, что буддизм считает любовь потребностью в других людях, нежели желанием их благополучия. Если бы второе преобладало, было бы гораздо меньше людей, настроенных только на собственное благополучие. Зачастую своеобразны буддистские установки и в отношении к богу: Есть толкования, что Будда не говорил о существовании бога. Он считал, что размышления о происхождении и существовании бога будут отвлекать человека от стремления к духовному росту и самосовершенствованию. На вопрос, «Кто такие боги?» он отвечал «мирянам»: «Пусть вашими богами будут отец и мать». Он проповедовал, что материнская любовь ближе всего к чистой любви одной из главных ценностей буддизма – состраданию, и именно поэтому данное чувство более всего доступно пониманию простого человека. «Как мать способна отдать жизнь за своё дитя, так и вы должны относиться ко всему живому».

В качестве примера семейных и связанных с ними канон можно привести некоторые заповеди из двух родов нравственного закона – мирского и духовного, изложенные известным бурятским мыслителем, ламой Кодунского дацана Э.-Х. Галишевым в его книге «Зерцало мудрости».

*Даже обо всех видимых твоим глазом
живых существах думай,
Что они твои отец и мать, оказавшие поддержку с
безначального времени.
Подавив огонь гнева,
Душа размягчится, проникнется спасительным
милосердием.*

*Наравне с отцом и матерью, воздавай почет
достигшим преклонного возраста.
Старинное слово от прежних поколений гласит,
что этим обретают силу жизни и благополучие*

*С кем бы ни разговаривал,
произноси слова вежливо и мягко.
Хотя и пребываешь в чужой стране,
будешь принят как на родной земле.*

*Думай, что благодеяние дороже золота, серебра
и прочих ценностей.
Кончится добродетель – наступит верная смерть,
кончится богатство – не умрешь.*

Приведенные и подобные им наставления, нравоучения, памятки и советы, зафиксированные в разнообразных формах народной памяти – пословицах, поговорках, притчах, баснях, мифах, сказаниях улигершинов и т. п. – формировали нравственно-психологический облик не только человека, но и первичных сообществ аборигенов. Ф. Ницше подчеркивал духовно-нравственную сущность его философии: «Буддизм – это религия, рассчитанная на людей *поздних*, предназначена для рас добрых, кротких, слишком духовных, – в них так легко вызвать ощущение боли (Европа далеко еще не созрела для боли); буддизм возвращает этим расам мир и радость, размеренность духовной диеты, известную закалку» [см. 90, с. 36]. По-видимому, одной из существенных причин достаточно быстрого укрепления буддизма среди бурят, калмыков, тывинцев, сойотов было (пусть возможно до конца не осознаваемое) стремление народов уйти от жестокости нравов «чингизхановой» эпохи, определиться в проблеме добродетели и греха во взаимоотношениях людей, закрепить гуманные начала жизни. К примеру, русский исследователь проблем бурятского народа конца XIX – начала XX в.

М. А. Кроль писал о том, что как ни велики были компромиссы, на которые шел ламаизм, чтобы обратить бурят шаманистов в буддизм, и сколько теневых сторон не имеет сам ламаизм, все же он, по моему мнению, сыграл в жизни забайкальских бурят большую положительную роль: он принес им высокие принципы буддийской философии и морали – человечность, милосердие, сострадание к ближним, стремление к самоусовершенствованию и т. д. И так как среди бурят имеется довольно высокий процент лам, которые пользуются среди сородичей особым почетом и уважением, то влияние буддизма на весь уклад жизни бурят было очень велико. Можно сказать, что буддийская религия в последние два-три столетия совершенно преобразила духовный облик бурят. Она дала им готовый ответ на многие «проклятые вопросы», она поставила перед ними в религиозной плоскости проблемы добра и зла, проблему справедливости; она также дала ясные указания как люди должны относиться друг к другу. Кроль считал, что буддий религия подняла родовую и племенную мораль бурят степень общечеловеческой морали.

Как уже говорилось, в сентябре 2002 г. сенсацией для всего мира стала нетленная плоть ламы Итигэлова, который умер в семидесятипятилетнем возрасте читая молитву перед учениками и медитируя в позе лотоса. Он завещал извлечь свое тело из могилы через 75 лет. Когда эту последнюю волю ламы выполнили, он предстал перед окружающими в виде и не мертвого и не живого человека. Бурятские буддисты убеждены в том, что лама Итигэлов вновь пришел в этот мир не просто для того, чтобы утешать страждущих паломников и выполнять их просьбы. Его миссия – спасти духовный мир человека. В нравственном плане он как бы иллюстрирует возможности буддизма. Ведь Будда был простым человеком, но благодаря своей мудрости достиг просветления и заложил основы религии спасения духовности человека. Итигэлов своим примером также демонстрирует, что при жизни люди могут нравственно очиститься и достичь после смерти состояний, суть которых природа пока очень редко раскрывает человеку. Но в любом случае – это некоторое противостояние

смерти за счет духовной энергии. Во время, когда люди теряют веру во что-то вечное, в нравственные идеалы, такой пример многого стоит: он дает конкретное наполнение психологическому здоровью людей. Значим феномен Итигэлова и для науки: чтобы объяснить новые возможности сочетания духовных и материальных ипостасей, ей предстоит подняться на новые высоты.

При Иволгинском дацане – главном буддийском учреждении России – существует Буддийский университет «Даши Чойнхорлин» им. Д.-Д. Заяева. В 2014 г. ректор и преподаватели этого университета выпустили книгу «Философия буддизма – путь к здоровью». В ней изложены не только важнейшие аспекты достижения духовного здоровья, но и конкретные рекомендации по преодолению недостатков, которые мешают человеку жить полноценно. Один из важнейших плюсов книги – изложение в ней основных буддийских заповедей, экологическое и медицинское значение отдельных из которых трудно отрицать. Вот они.

1. *Не убивай, но спасай чужую жизнь – первая заповедь буддизма.*

2. *Не бери того, что тебе не принадлежит, но уважай собственность других и практикуй щедрости – вторая заповедь буддизма.*

3. *Не прелюбодействуй, но будь верен своему спутнику жизни – третья заповедь буддизма.*

4. *Не лги в речах своих, будь честным и искренним – четвертая заповедь буддизма.*

5. *Не клеветай, но вноси гармонию между людьми – пятая заповедь буддизма.*

6. *Не говори грубо – шестая заповедь буддизма.*

7. *Не трать время на пустую болтовню или сплетни – седьмая заповедь буддизма.*

8. *Пресеки алчные мысли – восьмая заповедь буддизма.*

9. *Не намеревайся причинить кому-либо вред – девятая заповедь буддизма.*

10. *Верь в закон причины и следствия, не отрицай существование Будд, прошлых и будущих жизней [104].*

Наверное, не надо пояснять, что соблюдение таких заповедей – не только во благо семьи, здоровья её членов, но и на психологическое благополучие любого индивида. У американской поэтессы Э. Уилкоккс на этот счет есть знаменательные строки:

*Тверди, что ты здоров. Нет бесполезней
Занятъя, чем читать реестр болезней,
Которые одним названья звуком
Способствуют печалям и доукам.
Да, ты здоров, и мир в твоём доме.
Услышит Бог – и будет по сему.*

2.6. Экологичная психология потребительской мотивации в семье

Вряд ли сегодня можно и нужно читать морали и наставления по поводу содержания человеческих потребностей и их связи со здоровьем человека: они также различны, как сами люди. Но при этом стоит прислушиваться к рассуждению к индийского лидера середины XX в. М. Ганди о том, что природа может удовлетворить нужды людей, но не их алчность. Современные мысли некоторых академических и «народных» философов о том, что «природа мстит человеку» за их алчные тенденции посредством различных коллизий, кризисов, катастроф, отражает, скорее всего, ее реакцию на людское высокомерие и зачастую необдуманное желание коренным образом изменить окружающий мир. Такое высокомерие и неадекватное себялюбие у самого человека убивает природный фундамент психологического здоровья.

Проявления алчности и жадности порою становятся патологичными, при которых говорить о хотя бы каком-то душевном здоровье не приходится. М. М. Зощенко в своей книге «Повесть о разуме» рассказывает о поэте, который в стабиль-

ные дореволюционные годы писал романтические возвышенные стихи, не допуская алчных мотивов. В годы революции и НЭПа, позволивших раскрыть низменные чувства, человек сразу стал хищником, утверждающим кредо: «и торгует всяк собой..., я – талантом и душой». Цинизмом, пропастью человеческого падения, ярким свидетельством недавних притворности и ханжества наполнено его стихотворение «Моление о пище»:

*Пищи сладкой, пищи вкусной
Даруй мне, судьба моя,
И любой поступок гнусный
Совершу за пищу я.
В сердце чистое нагажу,
Крылья мыслям отстригу,
Совершу грабеж и кражу,
Пятки вылизу врагу.*

Подобные отвратительные метаморфозы людей – рабов собственных вожделений вполне возможны и в современной обстановке.

В ряде зарубежных публикаций появилось понятие «потребительская идентичность», которая формируется в жизни современных людей как стиль жизни, в основе которого лежат потребительские запросы. Последние включают следующее компоненты:

- индивидуализм, т. е. сосредоточенность на своей идентичности, а не на идентичности группы;
- личная ответственность, т. е. мы должны решать свои проблемы сами, а когда нам это не удастся, нам должно быть за это стыдно;
- решение, которое разработали эксперты, и наша задача – это решение найти;
- рецепты индивидуальности и способы жизни можно купить;
- искусство жизни превращается в умение найти такие рецепты и объекты. Таким образом, «потребительская идентичность» – это нечто, мало чем связанное с социальными качествами, с творческими потенциалами. Углубленность в

свое эгоистические интересы, наполненные удовольствиями и удобствами, мало чем связано с психологическим здоровьем. Но и вынужденная ограниченность простых жизненных нужд человека вряд ли будет способствовать в настоящее время душевному равновесию. Важно найти «золотую середину», а её нельзя сегодня рассматривать вне экологических реалий в сфере основных потребностей.

К примеру, в организации питания специалисты нередко устанавливают принципы выбора качественной и экологически безопасной еды. Обобщая разные формулировки, можно для семейного быта рекомендовать четыре основных принципа, которые и психологически вызывают мало сомнений.

- **Натуральность:** выясняется на основе приближенности продуктов к природе и отсутствия длительной обработки – свежие овощи, фрукты, цельное зерно, постные животные белки, курятина, яйца.

- **Чистота** (особенно воды, которую пили и на которой готовили пищу) – защищенность от экологически вредных компонентов и примесей, например, одним из самых чистых мясных продуктов считается мясо диких животных, а также животных, выращенных на подножном корму.

- **Органичность:** органические фрукты и овощи не подвергались токсическому воздействию пестицидов и других вредных химикатов.

- **Местное происхождение:** максимально пригодны продукты местных фермеров и продукты, реализуемые по акциям местной сельскохозяйственной общественности (ярмарки, выставки и т. п.).

Стоит больше внимания обратить последнему принципу по двум причинам. Во-первых, в установлении и регулировании материальных запросов людей одна из ведущих ролей принадлежит семье, а место её «дислокации» в конкретных пунктах. Во-вторых, важно отметить, что «патристическое» (связанное с малой родиной) потребление в стране, которой приходится преодолевать различные санкции, тем более в её отсталых регионах не просто экономиче-

ски целесообразно, а порой даже может выступать единственной возможностью добиться увеличения региональных и муниципальных налогов и доходов. «Покупайте только отечественное», «Покупайте только Иркутское», «Больше пользуйтесь местными товарами» – эти и другие призывы сегодня весьма актуальны для многих российских предприятий и фирм, и они должны получить позитивный отклик в психологии потребителей.

Развивая разговор о питании, вряд ли можно сбросить со счетов факт, что искусство готовить пищу становится самым популярным занятием, пропагандируемым ТВ, интернетом и социальными сетями. Сегодня – это реальность, и особо наглядно это можно видеть по рекламе, господствующей на всех каналах. И вряд ли у кого-то из «противников» хватит храбрости выступить с негативной оценкой данной практики. Например, ведущий программы «Просто кухня» А. Белькович и иже с ним стали во многих семьях более популярными, чем многие известные политики, артисты, юмористы. А ведь у такого рода интересов и практик в сибирской кухне существует немало предтеч. Например, семейские женщины были величайшими мастерицами в области домашней кулинарии. Причем их фантазия в области приготовления разных блюд на основе даров природы не знала предела. Вот одно из интересных описаний такого искусства, сделанное в романе И. Чернева «Семейщина»: «Объеденье печеричный суп: скользкие разопревшие грибные ломтики – словно куски бараньего мяса. Объеденье. Но что печерица – умелые хозяйки томят в печи репу и брюкву, и паренки, мягкие и сахаристые, – настоящая улада для детворы. А еще слаще паренок солодуха: парят днями на печи ячмень, зерна прорастают, мшистая коричневая каша, перевитая нитками стебельков, издает духмяной запах и тает во рту как леденец. Готовую Солодуху отжимают, нитки выкидывают, получается темное тесто, его выносят в казенку, подмораживают, – хороша к чаю мороженная кулага. У иных же в большей части толокно, тарки с молотой черемухой, у иных – еждровые орешки, запасенные осенью, из них вытапливают густое

масло. У иных... да мало кто придумает. Изобретателен бабий семейский ум!». Стоит только добавить, что современная изобретательность в области кулинарии (и не только) должна увеличивать масштаб экологических аспектов.

Когда-то люди в Советском Союзе и в России очень боялись (особенно наше поколение) вступить в жизнь и порядки общества потребления, неумного преувеличения значения массовых благ. Сегодня это в немалой степени это свершилось и влияет нередко негативно на людей, особенно на молодежь. Характеризуется с точки зрения семьи по меньшей мере проблематично:

- товары не столько для удовлетворения потребностей, сколько для демонстрации имиджа и поддержки престижа: не хуже других, притом – в оригинальном образе;
- зависимость от шопинга: посещение магазинов как форма досуга и самоцель;
- подверженность навязчивой рекламе, неспособность противиться «великим хватамбам» и «черным пятницам»;
- неадекватное стремление к системе займов и кредитования;
- неумная потребность разбираться в значении торговых марок – брендов
- позиция считать отставание от «моды» анахронизмом;

Кто-то говорит, что такие явления – ослабление умственного, нравственного и духовного развития человека. Может это не так, но ясно одно: малограмотный и духовно обедненный человек более подвержен сугубо потребительским инстинктам. Поэтому он нужен людям, которым предстоит им манипулировать.

В последние годы ряде регионов России, в том числе и в Сибири проходят пикеты и демонстрации против распродаж потребительских товаров на мероприятиях типа «черной пятницы», где непомерные «аппетиты» потребителей стимулируют покупку множества жизненно вряд ли необходимых вещей и продуктов, которые впоследствии загрязняют природу. Тезисы противников таких практик заключаются в том, что

заготовка и (или) использование объектов потребительских благ должны проходить:

- а) при нанесении минимального вреда природе;
- б) желательно при возобновлении «заимствованных» у природы ресурсов;
- в) при соблюдении экологических норм при транспортировке и других операциях с продукцией: древесиной, орехами, ягодой и т. д.

Можно сказать, что это важные аргументы для экологичного потребления, и есть надежда, что соответствующие тенденции будут расширяться. В настоящее время во многих семьях начинают поддерживать моду на экотовары, т. е. продукты и вещи от использования и утилизации которых нет вреда для экологии. В таком плане стоит чаще в семьях вспоминать и внедрять в жизнь современного человека обыденные вещи и установки из прошлого:

- умывальники – «рукомойники», подающие воду при умывании маленькими порциями, а не как из открытого крана стандартного водопровода: экономия воды внушительная;

- авоськи – плетеные сумки из прочных нитей, которые легко умещались в карманах и женских сумочках и которые советские люди постоянно носили с собой в надежде (авось) купить что-нибудь нужное: авоськи заменили бы огромное количество пакетов из разных длительно неуничтожаемых природой материалов;

- «старые» варианты хозяйственного мыла для мытья и стирки вместо многочисленных «брендовых» порошков с фосфатами;

- твердое мыло вместо жидкого мыла в бутилированной таре, которая (тара) впоследствии засоряет огромные площади;

- «растворяющиеся» в природе упаковки для лекарств, различных продуктов, мелких промышленных товаров и т. д.

Можно добавить, что многие семьи советского периода были экономными не в силу экологических установок, а в силу нехватки средств на новые товары. Сегодня такие привычки в семье надо перевести на экологическую основу:

стремление беречь вещи, инвентарь, мебель и т. п. долгие-долгие годы, чтобы не засорять окружающую среду лишними «отходами». Все перечисленные особенности экологичного бытия, скорее всего, позитивно отразятся на психологическом здоровье семьи.

В заключение раздела, следуя установленному правилу, приведём 5 правил рационального питания, которые выработал для себя известный отечественный хирург Ф. Углов, доживший до 103 лет.

Первое правило Углова касается вопросов сытости при приёме пищи. Доктор советует всегда вставать из-стола с небольшим чувством голода.

Второй совет касается времени приёма пищи. Последний приём нужно совершать не позднее 20.00., используя «лёгкие» продукты – простоквашу, кефир.

Третье правило Углова касается выбора продуктов. Врач советовал акцентировать внимание на постном мясе, твороге, овощах, фруктах и рыбе.

Четвертый совет связан с некоторыми ограничениями в еде. Доктор рекомендовал отказаться от белого хлеба. Нужно избегать пирожных, мучного и продуктов, связанных с ними.

Пятый совет касается поведения после еды. Врач не советовал ложиться спать или просто лежать. Лучше всего заняться какой-либо физической активностью или выполнять деятельность, связанную с умственной нагрузкой.

ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ В ЕГО ПРАКТИЧЕСКОМ ЗНАЧЕНИИ

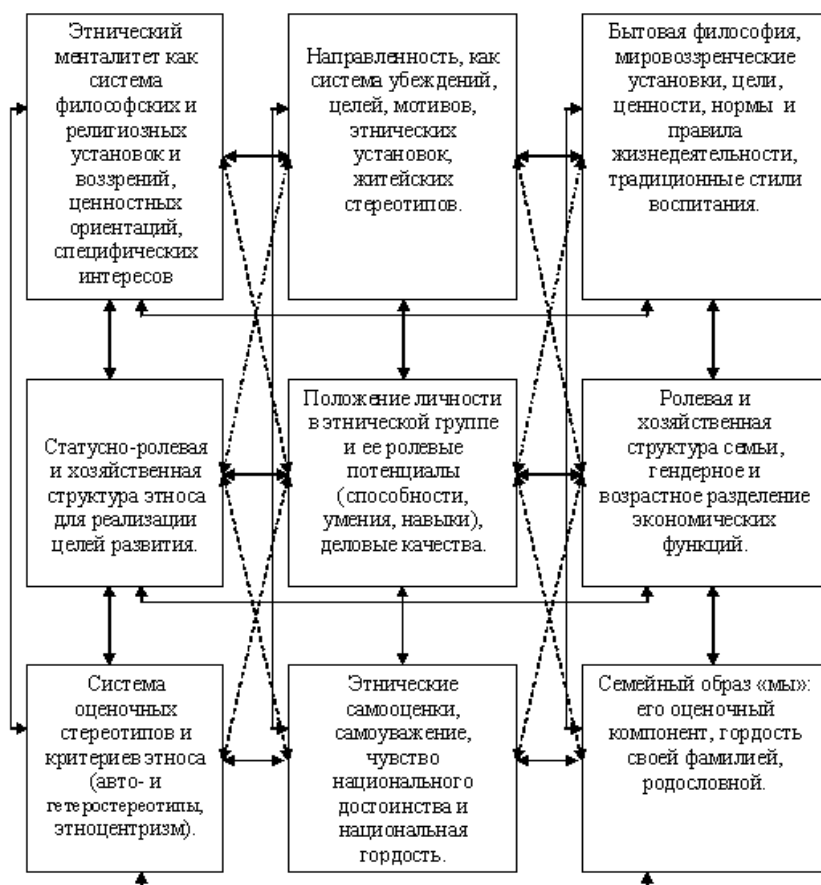
Спектр отношений, а значит и их значений между этносом, личностью и семьёй достаточно широк. В наших исследованиях и практике по таким вопросам мы руководствуемся определенным алгоритмом, который используется более 30 лет, и который даже при его частых публикациях не подвергался критике. Традиционный алгоритм анализа: 1) природные истоки личности, естественный фундамент малых и больших сообществ; 2) их деятельностные параметры: 2а – цели, ценности, мотивы; 2б – способности и навыки для разнообразных деятельностей, в том числе семейных, и хобби; 2в – самооценка и формы обратной связи; 3) коммуникативные ресурсы для внутрисемейных и внесемейных связей. Первый и третий параметры рассматриваются обычно отдельно, в связи с другими. Слагаемые второго параметра могут относиться к каждому предмету исследования – личности, этносу и семье, а могут рассматриваться в своих взаимосвязях, что мы и показываем в данном контексте (см. рис.; наша позиция с Н. Н. Помуран).

Представленную схему можно использовать, как говорилось, для системного анализа разных социо- и этнопсихологических реалий, в данном случае мы останавливаемся на взаимосвязи, взаимозависимости и взаимопроникнутости психологического здоровья семьи с такими явлениями, как сотрудничество в ней, механизмы преодоления депрессий и конфликтов и способы влияния на болезненные и фобические состояния.

Параметры этноса

Параметры личности

Параметры семьи



Условные обозначения:

- ↔ внешние и внутренние наиболее существенные связи;
- ↔↔↔ внешние второстепенные связи

Рис. 1. Взаимодействие и взаимовлияние параметров личности, этноса и семьи

3.1. Психологическое здоровье семьи как источник и следствие сотрудничества

В начале рассмотрения проблемы стоит вернуться к сути семьи: она является нарицательным понятием, отражающим консолидацию людей в основной сфере жизни – воспроизводстве потомства и близких, неформальных отношений, а также ориентации на значимые для неё виды деятельности. Например, слово команда отражает деловую сущность группы в спорте, политике, в бизнесе, а в семье – династия.

В нашем понимании для семьи характерно развитие отношений по алгоритму сотрудничества, который уже неоднократно рассмотрен в наших работах, а также дополняется и развивается разными специалистами. К примеру, сегодня в СМИ и социальных сетях фундаментальные свойства для контактов – естественность и искренность человека – всё чаще связывают с понятием аутентичность – подлинность, достоверность, поскольку в анналах социальных сетей эти свойства часто игнорируются. Один из важнейший смыслов искренности и аутентичности заключается в том, что **человек не может понять чувств других членов семьи, не обратившись к собственным чувствам**. В здоровой семье непреложным является **безусловное принятие других членов**. **Каждый в семье** принимается таким, как он есть, как относится любой из нас, например, к плохой погоде («У природы нет плохой погоды...»). Он **принимается, какими бы ни были его чувства** (страх, отчаяние, злоба, неуверенность в себе и т. п.), **какими бы ни были формы выражения этих чувств** (слезы, жесты, слова, молчание), независимо от того, как сам человек себя воспринимает или оценивает. Данные реалии трудно или даже невозможно отделить от психологического здоровья семьи

Опираясь в логике изложения вопросов консолидации семьи для сотрудничества ради заботы и взаимопомощи каждому члену на конкретные параметры «деятельностной»

структуры личности, уже неоднократно показанной в наших работах. Напомним ее основные параметры:

- психофизиологические свойства,
- направленность как совокупность ценностей и мотивов,
- способности, знания, умения, навыки для реализации ролей,
- самооценка и самоуважение,
- коммуникативные качества.

Можно, прибегнув к образному сравнению, раскрыть на основе этих пяти параметров содержание взаимосвязи сотрудничества с психологическим здоровьем семьи в виде «матрешки», все **пять** взаимопоглощающихся «куколок» которой начинаются с буквы С.

«Сердцевиной», природной основой выступает феномен **симпатии**: *sympatheia* – влечение, внутреннее расположение со своими разновидностями и взаимосвязями. Для семьи – это, скорее всего, внутреннее расположение, проявляющееся прежде всего через ощущение родства: мать, сестра, брат. Так, в интернете встречается выражение Будды о том, что жена должна относиться к мужу с любящей симпатией как мать. Где-то термин симпатия трактуется как **устойчивое одобрительное эмоциональное отношение человека к другим людям, их группам проявляющееся в приветливости, доброжелательности, восхищении, побуждающее к общению, оказанию внимания, помощи и т. п.** Как психолога меня всегда удивлял один эффект во взгляде на «совместимых» супругов: они внешне обязательно в чем-то походили друг на друга. В основе симпатии, как влечения, лежит такое взаимно испытываемое психофизиологическое чувство, как приязнь/неприязнь людей друг к другу. Иначе как объяснить такие известные и доказавшие свое право на разных ситуациях в семье и в разных семьях феномены, как любовь с первого взгляда, признание людей после первой встречи: «будто знал его всю жизнь», тяготение друг к другу, или, наоборот, неожиданно или непонятно почему вспыхнувшую антипатию, вдруг появившуюся неприязненность, неиз-

вестно от чего натянутые отношения. Их рациональное объяснение бывает вполне доступным, но все же оно не избавляет нас от подобных случаев. Резонанс с эмоциями у супругов – важнейшее качество их личностей. Не стоит забывать закономерности, что чем выше в человеке потенции «эмоционального резонанса» с рождения и чем чаще он проявляет их во взаимодействии с другими, тем скорее в нем развивается так называемая эмпатия – более высокая ступень симпатии. ***Эмпатия – интеллектуально-эмоциональное состояние, которое испытывает индивид, если он воспринимает и постигает внутренний мир другого человека.*** В семейном отношении она включает в себя: ***сочувствие***, когда любой член семьи принимает трудности и заботы другого (других), как если бы они были его собственными; ***сопереживание***, когда человек не только настраивается на одну волну с другим, но и способен подбодрить, утешить. Эмпатия формируется в условиях глубокого душевного интереса к конкретному члену семьи, интереса, проявляющегося не только из-за родственных чувств, из-за семейного статуса, а из-за органичной веры в уникальность и неповторимость каждой личности. ***Эмпатия – это способность встать на точку зрения своего партнера, посмотреть на мир его глазами, пережить его чувства***, чтобы сопровождать его в «путешествии» к истокам семейной заботы и взаимопомощи.

Говоря об эмпатии и умении понимать других и их связи с психологическим здоровьем нельзя не остановиться на их возможной трансформации у членов семьи посредством примера и воспитания в такие нравственные качества человека как милосердие и сострадание. Ведь милосердие – это постоянная готовность к помощи страждущим, необеспеченным людям и ее практическая реализация, а сострадание – жалость, сочувствие, вызываемые чьим-либо несчастьем, горем. Возможностей для практического проявления и милосердия и сострадания взрослыми членами семьи и их детьми много, особенно в актах благотворительности. Практически на всех каналах ТВ, в социальных сетях демонстрируются ролики, в которых больные дети и их несчастные родители просят помощи и поддержки из-за своих бед и изъязнов.

Нельзя не подчеркнуть, что данные качества людей в их индивидуальных и семейных проявлениях в восточноазиатских философских учениях проповедовались более 2500 лет. В буддизме сострадание, как и страдание – в числе приоритетных категорий. Стоит добавить, что в последнее время, опираясь на некоторые идеи буддизма, цивилизованная мысль все больше обращает внимание на биологическую природу сострадания. Естеством человека, качеством, присутствующим всему его бытию считал сострадание Конфуций. В его «Изречениях» есть такая запись:

«Учитель сказал:

– Шэнь! В моем пути все пронзено одним.

Учитель Цзэн с ним согласился.

Когда он вышел, ученики спросили:

– Что это значит?

Учитель Цзэн ответил:

– В пути Учителя одно лишь сострадание до глубины души».

В беседах Далай-Ламы с выдающимся американским психологом П. Экманом в 2006 г. горячо обсуждалась и обосновывалась фактами идея о том, что природа одарила состраданием не только человека, но и «братьев наших меньших». Оба участника соглашались с тем, что многие научные концепции признают подобную реалию. В частности, П.Экман сказал: «Фундаментальная дарвинская позиция заключается в том, что между людьми и животными в этом отношении нет принципиального различия; единственное различие заключается в степени сострадания».

В естественных взглядах на сущность семьи мы неоднократно проводили мысль о том, что в психологических характеристиках человека и в его отношениях с другими наиболее живуче то, что имеет фундамент в природе. Два приведенных «восточных» подтверждения этому и позиция западного психолога, на наш взгляд, весьма убедительны. Сострадание как не только социальный, но и природный феномен, присущий людям разных национальностей и в разных ипостасях – от индивидуального убеждения до глубинных чувств семьи – одна из наиболее значимых основ психологического здоровья.

Подчеркивая роль сострадания в психологическом здоровье людей, необходимо одновременно отметить значение более простых вещей, в частности, привычек вовремя извиниться перед человеком, в чем-то облегчить этим и свою и его душу. Не случайно в России издавна установились соответствующие обычаи. К примеру, у старообрядцев последний день «масляничной» недели назывался «прощёным воскресеньем». Дети ехали к родителям просить прощения, сосед – к соседу, родственники – друг к другу. Все, кроме прощения, предлагали в будущем не ссориться и не таить зла. Такие «акции» обычно сопровождались взаимными поцелуями и объятиями. Эти обычаи способствовали очищению человека от груза обид и недомолвок, успокаивали совесть истинного обидчика, снимали негативные эмоции. Поскольку процедура происходила перед самой весной, в обновленную природу человек входил «очищенным» и более психологически благополучным.

Немаловажным слагаемым сотрудничества, его второй «куколкой» выступает ***согласие внутри семьи, т. е. сближение и солидарность мнений, позиций членов семьи на простые житейские, а дальше важнейшие мировоззренческие и деловые вопросы.*** Несомненно, согласие должно в первую очередь сформироваться по отношению к повседневным реалиям, нормам, принципам совместной жизни, условиям ее осуществления в конкретной обстановке. Глубинной основой согласия являются соответствие или сближенность потребностей, интересов, мотивов, что вполне естественно для членов семьи. Не случайно некоторые психологи интерпретируют сотрудничество в семье как, прежде всего, содействие удовлетворению интересов друг друга. Согласие в содержательном плане означает совпадение, сходство или просто созвучие у супругов (а следом у подрастающих детей) взглядов на мир и миропонимание, ценностных ориентации, постижение или даже угадывание мотивов друг друга, единомыслие по существенным вопросам совместной жизни.

Рассматривая согласие в семье на этнических примерах, сразу же необходимо оттенить обстоятельство, что существуют некоторые нормы, которые в силу их традиционного содержания слабо совместимы или совсем не совместимы с аналогичными нормами других этносов. Примером здесь может послужить тип решения студентами разных национальностей одной моральной проблемы, касающейся семьи. Вот эта проблема: «Представь, что ты отправился на лодочную прогулку по озеру, взяв с собой мать, жену и ребенка. На середине озера лодка начинает тонуть. Плавать умеешь только ты и спасти способен только одного человека. Кого ты выберешь?» Так вот, среди студентов одного американского колледжа, которым предложили эту проблему, 60% решили спасти ребенка и 40% – жену. Никому в голову не пришла мысль спасти мать. Такой ответ вытекает из системы моральных ценностей, принятой в Европе и США, и в корне отличающейся от этики некоторых народов Азии и Ближнего Востока. Вариант такой этики иллюстрирует ответ, данный на тот же вопрос студентом-арабом: «Можно жениться на другой женщине, можно дождаться других детей, но мать – всегда только одна, следовательно, спасти надо ее».

Данный пример особо значим для смешанных семей, где супруги и их родители могут оказаться по таким причинам в конфликтной ситуации. Даже в далекие времена люди понимали, что в межэтническом общении должен существовать своеобразный свод правил, кодекс соответствующих предписаний. Это отражалось и в мировоззренческих установках этносов. Так, итальянская пословица гласит: «В стране, в которой бываешь, соблюдай обычай, который там встречаешь»; японская: «Отправляясь в чужую страну, узнай, что там запрещено»; русская: «В чужой монастырь со своим уставом не ходят». Англичане, которые хотя и очень дорожат своими традициями и национальным стилем поведения, в то же время говорят: «Когда находишься в Риме, поступай как римлянин». Аналогичные взгляды и позиции имеются у представителей практически всех народов. Причем передовые люди любого этноса понимали обязательность такого подхода при

взаимодействии со всеми инонациональными партнерами. Поэт и революционер Д. П. Давыдов, автор слов песни о священном Байкале, приживший долгое время в Иркутской губернии и в Бурятии, писал:

*Знакомый с нравами бурята,
Я чтил его привычки свято.*

Данные примеры свидетельствуют о неизбежности ситуаций недопонимания во взаимодействиях супругов воспитанных в разных этнических группах. Но они одновременно предполагают необходимость поиска условий и факторов, которые создают такие уровни психологического здоровья семьи, которые могут и будут укреплять сотрудничество.

Супруги могут иметь согласие по многим вопросам, благополучно сосуществовать вместе, но в то же время затрудняться при реализации некоторых конкретных дел. Для эффективности совместной деятельности, например, в трудовых сообществах, необходима **сработанность**, а в спортивном изложении супружеской жизни это можно назвать **сыгранностью**. Тот и другой феномен можно рассматривать не столько как единство целей, ценностей, но **и слаженность, гармоничность общих совокупных усилий, операций, приемов, успешное достижение на их основе каких-то материальных или (и) интеллектуальных продуктов и результатов**. В психологическом плане реализация феноменов предполагает взаимоувязанное с действиями партнеров проявление каждым супругом своих возможностей, потенциалов, без чего сотрудничество немислимо. В этом плане интересен сугубо экономический аспект. В свое время Э.Дюркгейм отметил, что институты семьи и корпорации родственны друг другу и между ними можно провести поучительные параллели. Корпорации сформировались по образцу семейной группы; вначале они представляли лишь ее новую и увеличенную форму. Профессиональная группа не напоминала бы до такой степени семейную, если бы между ними не было какой-то родственной связи. При этом не игнорировалось и семейное

распределение функций и слаженность между их исполнителями. В этом отношении показательна слаженность на даче и приусадебном участке, если в семье придают им статус подсобного хозяйства.

По современным меркам еще большего внимания заслуживает распределение обязанностей и функций непосредственно в самой семье, включая функции хозяина или хозяйки дома, подразделения семейных статусов, ролей и обязанностей и т. д. Ни одна семья не может уйти от монологов или диалогов по проблемам правильного *распределения семейного бюджета*, где всегда остро стоит вопрос, в чьих интересах и каким образом – коллегиально или по усмотрению только старших членов семьи – это делать. И не секрет, здесь достаточно часто возникают конфликтные ситуации, которые приходится регулировать.

Еще одной «куколкой», вбирающей в себя предыдущие, будет **«совместимость»** (сочетаемость). Кроме названных параметров она обязательно включает заботливое, ***бережное отношение супругов, да и всех членов семьи к самооценке и самоуважению друг друга***. Ведь в жизни нередки ситуации, когда два человека, казалось бы, увлеченных одной идеей и разделяющих общие взгляды на проблемы совместной жизни, умеющих трудиться целеустремленно, творчески, продуктивно, не могут эффективно взаимодействовать и общаться только потому, что один из них своим сомнением, себялюбием, подчеркиванием своего «я» везде и всюду, вызывает непреодолимое стремление второго как можно меньше вступать в контакты и сотрудничать. В данном случае они несовместимы именно из-за уровня самооценок. Интересно, что один из главных «героев» нашего семейного интервью в данной книге – В. И. Сафронов в данном ракурсе написал: надо любить и ценить свою половину чуть больше, чем себя. Кстати, почти все опрошенные нами дружеские пары, связывают самооценки супругов и детей и психологическое здоровье семьи с проявлениями естественного уважения друг к другу. Если детализировать уважение между членами семьи как составной части сотрудничества и психологического здоровья, то, скорее всего, оно должно включать в себя следующие черты:

- признание за индивидом права на собственную точку зрения, права быть таким, каков он есть, и отсюда отказ от присвоенной привилегии поучать других, авторитарно подавлять несогласие;

- внимание к мнениям, суждениям индивида, даже если он в чем – то неверен, несколько примитивен или необоснован (это особенно необходимо растущим личностям);

- гуманность, бережное отношение к достоинству человека, его сложившейся самооценке, доверие к его собственным решениям;

- корректность, предупредительность, доброжелательность в общении и взаимоотношениях с индивидом;

- терпеливое разъяснение и деликатное исправление его неправильных взглядов, позиций, поступков.

И это только минимум условий, делая привычками которые можно сказать об установлении в семье атмосферы взаимоуважения и психологического здоровья.

И, наконец, **пятое «С»** – внешняя оболочка «матрешки», которая «включает» в себя все остальное содержимое – **стиль взаимодействия**. Одним из важных вопросов науки и практики, характеризующих особенности межличностных отношений, является проблема стиля взаимодействия. В мировой и отечественной психологии **стиль издавна принято считать проявлением психических свойств человека, индивидуальными показателями деятельности и общения человека** (К. Левин, Е. А. Климов, В. С. Мерлин). И это вполне оправданно, поскольку по своему происхождению (греч. *stilos* - стерженек для письма) данное понятие отражало прежде всего индивидуальный почерк человека. Крылатые выражения древних «У каждого свой стиль» или философа Бюффона «Стиль – это человек» в целом точно показывают основную особенность этого понятия. Примеры уникальных индивидуальных стилей мы находим в поэзии, прозе, музыке, живописи, архитектуре и т. д. Семейный стиль проявляется во многих дружных семьях.

Если вспомнить определение, что стиль – это натура человека, наиболее характерные для него приемы и способы (манеры) взаимодействия с окружающими и высказанную выше мысль о том, что коммуникативные качества – это показ человеком своих лучших черт членов семьи друг перед другом стиля со всеми проанализированными характеристиками сотрудничающей личности как и с параметрами психологического здоровья. ***Стиль взаимодействия – это внешнее выражение внутренних потенциалов коммуникативности человека, поэтому все психологические параметры так или иначе отражаются в нем.***

В семьях с большим стажем со временем проявляется позитивный резонанс – взаимные, часто спонтанные, эмоционально-вербальные реакции, при которых, например, супруги, а нередко и другие члены семьи чувствуют прилив привязанности, тепла, позитивной энергии шуток и юмора, и это отражается на ситуации общения. В своей семье мы убедились в благотворном влиянии таких моментов, и стараемся целенаправленно вызывать их, особенно по утрам. Шутки в адрес «партнеров», ироничные «выпады», доброжелательные насмешки – все это может быстро поднять настроение. Соответствующее отношение друг к другу укрепляет эмоциональные связи и повышает устойчивость к стрессам.

Из всех существующих психологических теорий традиционных подразделений стиля и анализе его характеристик мы остановимся на авторитарности, поскольку порой доминируют мнения, что она в любых проявлениях чужда благоприятной атмосфере семьи. Точно также принято считать, что ***авторитарность*** губительна для сотрудничества, и в основном это трудно отрицать. Вместе с тем, несомненно, есть люди, для которых мягкое авторитарное воздействие, позиции субъекта воздействия в качестве «отца», «справедливого начальника», «старшего брата» и т. д., наоборот, необходимо, как важнейшее условие сотрудничества. По-видимому, здесь нельзя быть категоричным, все зависит от того, в какой мере «ведомый» человек ощущает себя полноценной личностью

под руководством «ведущего». Не удержимся от двух примеров. Первый: в традиционных старообрядческих семьях слово старшего члена семьи выступает законом для всех, и никого особенно такой порядок не возмущает. Второй пример, касается методики Нобелевского лауреата по экономике Р. Талера, который обосновал технологию «подталкивания локтем», т. е. определенного «нажима» на личность для её социально одобряемого поведения. По моим наблюдениям во многих благополучных семьях бережное «подталкивание локтем» со стороны авторитетных членов имеет место, и не вызывает особых проблем в психологическом здоровье семьи.

В русле формирования позитивных семейных отношений, на наш взгляд, стоит согласиться с исследователями, которые выделяют этическое и неэтическое лидерство (старшинство) и описывают их некоторые индивидуальные свойства. Так, неэтичный лидер:

- использует власть в основном в личных интересах или оказывает влияние ради достижения личных целей;
- требует, чтобы все его решения не подвергались сомнению;
- использует однонаправленное общение;
- не чувствителен к потребностям своих последователей;
- полагается на удобные ему внешние стандарты, чтобы обосновать собственное поведение;
- прибегает к рационализации того, что он использует других ради достижения собственных целей.

Этичный харизматический лидер:

- использует власть на благо других;
- соотносит цели с потребностями и взглядами своих последователей;
- учится, используя критику в свой адрес;
- поощряет независимое мышление своих последователей и их сомнения в правильности его мнения;
- является сторонником открытого двухстороннего общения;
- учит и поддерживает своих последователей, делит признание с другими.

Данная иллюстрация, на наш взгляд, хорошо показывает какой «авторитарный» стиль со стороны родителей (старших членов) будет работать на сотрудничество и психологическое здоровье семьи.

В своих коммуникативных ресурсах любой член семьи внешне по разному представлен как в самой семье, так и вне её. Причем, если члены семьи, зная своего «предка» или «собрата» по многочисленным ситуациям, могут не обращать внимания на определенные особенности его внешности и поведения, то ситуативно взаимодействующие лица могут от каких-то нюансов «впечатлиться». Это говорит о том, что такие аспекты надо иметь в виду, и мы приводим некоторые из них в разрезе пяти рассмотренных выше параметров личности (табл. 6).

Таблица 6

Положительное или отрицательное влияние проявлений членов семьи на восприятие психологического здоровья в семье

<i>Параметры личности</i>	<i>Действуют положительно</i>	<i>Действуют отрицательно</i>
1. Внешние данные, вызывающие симпатию или отталкивающие	Располагающая мимика Мелодичный благозвучный голос Открытый взгляд Раскованность, естественность поведения Чистоплотность Хорошие манеры Уравновешенность	Уродливая гримаса Неприятный голос Бегающий взгляд Напряженность позы Неопрятная одежда Вялость разговора Визгливость, шепелявость Неуравновешенность
2. Общая направленность обеспечивающая согласие или мешающая единению	Коллективизм, самоотверженность Доброта, жертвенность Простота, открытость Доверие людям Развитое чувство юмора Благотворительность, жертвенность Вежливость, деликатность, учтивость Знание меры в разговоре Твердые позиции и их отстаивание Высокий уровень мотивации Радость за успехи людей	Резко выраженный индивидуализм Злобное отношение к людям Скрытность, замкнутость Властность Сарказм Скупость Грубость Болтливость Противоречивость Подхалимство Низкий уровень мотивации Завистничество

<i>Параметры личности</i>	<i>Действуют положительно</i>	<i>Действуют отрицательно</i>
3. Навыки совместной деятельности в быту и/или реализации хобби – сра-ботанность (сыгранность)	Стремление к взаимопомощи Обмен опытом Заинтересованность в деле Добросовестность Ответственность Совместимость Овладение этическими нормами взаимодействия Стабильность действий Высокая эффективность	Неумение и нежелание работать в коллективе небрежность в работе беспомощность, Безответственность Несовместимость Злоупотребление своим статусом Низкая результативность
4. Уровень самооценки и са-моуважения : адекватный, заниженный или завышенный	Высокий уровень достоинства, не унижающий других Адекватная гордость своим делом Знание себе цены Осознание своих возможностей, потенциалов	Самовосхваление Амбициозность Самоуверенность Самовлюбленность Заносчивость Высокомерие Самоуничжение Чрезмерная самокритичность Соглашательство Самопораженчество Затравленность
5. Коммукативные характеристики стиля взаимодействия с людьми	Искренность, чистосердечность Благородство Радужие, сочувствие и сопереживание Умение похвалить Предупредительность Любезность, деликатность Доброжелательность Тактичность, корректность Умение слушать и понимать людей Коллегиальность Благодарность	Сплетничество, злоязычие Высмеивание людей Словестные «гадости» Скупость на комплименты Неумение хранить секреты Прерывание других Неумение слушать Равнодушие к людям Резкость, несдержанность Бестактность Навязывание собственного мнения Неблагодарность Непристойные выражения

Достаточно лишь поверхностного взгляда на таблицу, чтобы убедиться, что многие из представленных проявлений, их детали и нюансы по принципу обратной связи могут выступать и выступают детерминантами взаимосвязи сотрудничества и психологического здоровья в семье во многих ситуациях. При этом важно подчеркнуть, что значительное количество положительных из них можно целенаправленно вырабатывать посредством различного рода тренировок, упражне-

ний, социально-психологических тренингов, и поэтому предлагает длительную и тщательную подготовку к их реализации. С точки зрения социальной и экономической психологии данный феномен становится весьма значимым **социальным капиталом**, позволяющим не только добиваться высоких успехов деятельности семьи (синергии), но и преодолевать любые негативные факторы, возникающие в трудных ситуациях.

Многое значит в совершенствовании искусства сотрудничества умение разобраться в собственных потенциалах и возможностях, поэтому для самоанализа предлагаем читателю ряд вопросов и просим ответить на них с полной искренностью:

Испытываете ли вы радость от общения в семье?

Умеете ли вы слушать собеседника, если он «не выразителен»?

Всегда ли вы доброжелательны?

Хватает ли у вас выдержки, чтобы не замечать маленьких слабостей других членов семьи, пропустить мимо ушей случайное слово?

Стараетесь ли вы в семье не допускать категоричности в суждениях?

Рассказываете ли другим членам семьи о своих неудачах?

Пытаетесь ли избежать в разговорах плоских шуток?

Стремитесь ли не злоупотреблять тайнами членов семьи?

По количеству положительных ответов можно судить о развитости своей способности к сотрудничеству, но, конечно же, лишь в том случае, если вы продуманно, откровенно и правдиво отвечаете на эти вопросы.

3.2. Механизмы поддержки психологического здоровья в семье при конфликтах и депрессиях

Выше мы неоднократно обращались к позитивным характеристикам семьи, критериям её психологического здоровья и факторам, обеспечивающим эти позитивы. Но всем понятно, что существуют противоположные показатели здоровых отношений в семье. При этом действует общеизвестное правило: счастливые семьи похожи друг на друга, а каждая несчастливая семья несчастлива по-своему. Но все же попытаемся найти в литературе и практике и обобщить признаки, по которым, на наш взгляд, можно судить о неблагополучии семьи.

- разногласия супругов в оценке значимых вопросов и проблем;
- неадекватное отражение чувств и состояний друг друга;
- заметное раздражение в ответ на реплики супруги или супруга;
- возникновение мнений, что одного из них или сразу обоих «не любят» и «не ценят»;
- чувство, что ему (ей) перестали доверять и поиск того, кто компенсирует это чувство;
- отсутствие внимания к значимым поступкам супруга(и);
- мнение или реальность об отсутствии в прошлом привычных комплиментов;
- мнение о сокращении или полной утрате права голоса в семейных решениях (не прислушиваются, игнорируют и т. п.);
- отсутствие (мнение об этом) искренних пожеланий счастья, любви, здоровья.

Данные причины естественно ведут к частому возникновению конфликтов. Если рассматривать **конфликт** в русле уже рассмотренных положений о психологическом здоровье се-

мы, то его можно интерпретировать *как резкий спад в семейном сотрудничестве или даже как его разрыв*. Ведь сотрудничество — это согласованность и гармония отношений и действий, равновесие в контактах и взаимодействиях, а конфликт приводит к сбою этого, к размежеванию во взглядах и позициях людей, к столкновению противоположно направленных, несовместимых друг с другом тенденций. Особенностью конфликтов является то, что диссонанс, разрыв в сотрудничестве может сопровождаться временной, ситуативной неприязнью супругов (членов семьи) друг к другу, *Существенные противоречия и разлад плюс негативные эмоции – вот психологическая сущность конфликта*.

Конфликты разного уровня — естественное состояние для большинства семей, поэтому задача состоит в том, чтобы понять их истоки и, главное, способы их быстрого нивелирования. Опираясь на многолетний опыт нашей семьи, рассмотрим две наиболее значимые проблемы существования конфликтов: их возможные причины наличие у членов семьи и в особенностях семейных ситуаций потенциалов конфликтности. В первой проблеме стоит согласиться со следующим перечнем возможных **причин конфликтов в семье**:

- конфликты, ссоры, размолвки на почве негативных привычек супругов или их детей;
- конфликты, ссоры из-за унижения (нередко кажущегося) самооценки и достоинства одного из супругов; пренебрежительные оценки действий и поступков;
- различия в финансовых позициях в тратах из семейного бюджета, на покупку недвижимости, удовлетворение основных потребностей, мнения о бесполезных затратах и т. п.
- размолвки, скрытые психические напряжения из-за отсутствия (недостатка) положительных эмоций: внимания и эмпатии, нежности, ласки.
- конфликты из-за ограничения средств на личные нужды одного из супругов и/или детей; конфликты из-за планов (реальных усилий) по обустройству своего «гнездышка»;
- конфликты из-за неправильного распределения семейных обязанностей, с разделением труда в семье, тактики и

стратегии ведения домашнего хозяйства и воспитания детей (особенно часты в современных молодых семьях, переселившихся в коттеджи, сельские дома, живущих на благоустроенных дачах и т. п.);

- ссоры и размолвки из-за несходства намерений в организации питания, в покупке модных и удобных вещей, смартфонов, гаджетов и современных электронных устройств, одежды, обуви т. п.

- ссоры, конфликты из-за несходства увлечений, хобби, разных интересов в проведении отдыха и досуга...

Особые конфликтные отношения могут складываться в многодетных семьях не только между родителями, но и между братьями и сестрами, и здесь свою роль могут сыграть потенциалы конфликтности. ***Потенциалами конфликтности можно назвать до определенного времени скрытые претензии и недовольства взаимодействующих членов семьи лиц друг к другу, а также те личностные особенности, которые при «благоприятных» условиях могут «развиваться» в реальные противоречия и противодействия.*** Потенциалы конфликтности заключены как во внешних объективных причинах, так и в психологическом факторе. Потенциалами конфликтности могут стать конкретные поводы, которые определенным образом принижают других членов семьи, дискредитируют их или/и увеличивают их умственную и рабочую нагрузку. Надо иметь в виду, что всегда воспринимаются с обидой и неприязнью, особенно близкими людьми, потому противопоказаны следующие высказывания и действия:

- демонстративная переоценка своей нагрузки и своих трудностей (или бравоирование ими) со ссылкой на меньшую нагрузку других членов семьи;

- отказ от нагрузки, задания с прямой или косвенной рекомендацией поручить это дело другому;

- невыполнение установленных в негласном «кодексе» семьи заданий и функций, обращающееся дополнительными работами для других членов;

- стремление избавиться от уже полученного и частично выполненного задания, передав его кому-то другому, если выявилась его неперспективность, трудоемкость;
- подчеркивание собственных достижений и успехов в делах семьи при умалении заслуг других
- стремление избавиться от мелкой, рутинной, «неблагодарной» работы и поручить это кому-нибудь в семье конкретно.

К анализу проблемы возникновения депрессий и их связи с конфликтами в семье нас побудила не столь давно прошедшая пандемия COVID-19, рецидивы которой то и дело встречаются сегодня. Одним из последствий её стал рост ценности здоровья в её связи с естественными и личными причинами. Остановимся на двух конкретных примерах. Во-первых, из общих мнений ученых целесообразно выделить позицию американского доктора Фаучи, утверждающего, что COVID-19, как многие современные болезни отражают нашу неспособность жить в гармонии с природой, и он (ковид) обострил восприятие данной истины. Во-вторых, обратимся к данным нашего лонгитюдного (долгосрочного) исследования в Байкальском регионе. Так, респондентов, считающих что «психологическое здоровье – это реалья, которая помогает сохранять спокойствие в контактах с окружающими, самообладание, уверенность в себе, оптимизм и т. д.», в 2021 г. стало 84 % (n=623), а в 2015 г. (n=786) их было около 50 %. В свою очередь, респондентов, считающих, что «психологическое здоровье – это ничего не значащее, абстрактное понятие», в 2021 г. – 4,1 %; в 2015 г. – не менее 15 %. На наш взгляд, это весомые аргументы, чтобы говорить об определенной созвучности позитивного отношения к природе и психологического здоровья человека и группы, а значит и семьи.

В другом нашем исследовании 2020 г. (944 респондента) один из вопросов касался динамики ценностей семьи в условиях пандемии с вариантами ответов: ценность «возросла», «не изменилась», «ослабилась». Семь наиболее заметных изменений (из 15) представлены в табл. 7.

**Полюсные оценки влияния пандемии на изменение ценностей
семьи у респондентов (опрос осенью 2020 г.)**

<i>Варианты ценностей</i>	<i>Ценность возросла</i>	<i>Ценность ослаблена</i>
	<i>(% и место)</i>	<i>(% и место)</i>
Уважение к родителям, родным, близким	43,6 (1)	1,7 (7)
Здоровье, спорт	39,6 (2)	19,3 (3)
Учеба, самообразование	36,5 (3)	15,4 (4)
Любовь и дружба	35,3 (4)	9,0 (6)
Общение с природным окружением	30,3 (5)	19,4 (2)
Возможность творчества, самовыражения	26,8 (6)	12,9 (5)
Отношение к работе (учебе)	26,1 (7)	25,4 (1)

Важно отметить превалирование роста таких ценностей, как уважение к родителям, родным, любовь и дружба, общение с природным окружением. На наш взгляд, это говорит о наличии психологических ресурсов у сибирской семьи для преодоления массовых болезней. Но как и должно быть, не все обстоит благополучно, Поделится полученными в контент-анализе мнениями об изменениях.

«Если в начале карантина (апрель 2020 г.) дети радовались, что можно не ходить в школу, с тревожным интересом относились к происходящему, то с течением времени абоненты начали говорить об «усталости, монотонности, вынужденности, запертости в четырех стенах, скуке». Но напряжение в семьях возросло. По запросам абонентов, одна из основных сложностей – возросшие конфликты с родителями.

«Родители жалуются на резкое усиление тревожных состояний, эмоциональную нестабильность, усталость, раздражение, конфликтность по отношению к членам семьи».

«Большинство детей старше 18 лет, которые только съезжали от родителей на съемные квартиры или в общежития, вынуждены были вернуть обратно. Соответственно, возросло количество конфликтных ситуаций в семьях, что явно негативно сказывается на взаимоотношениях между родителями и детьми».

В связи с приведенными утверждениями очень кратко рассмотрим основные характеристики депрессии в семье. Психиатры выделяют подтипы индивидуальной (личностной) депрессии, в частности мягкая депрессия, умеренная депрессия и глубокая депрессия, депрессия с признаками психоза и без них, хроническая инволюционная застывшая депрессия, меланхолическая, атипичная и т. д. Причем каждая из них сопровождается определенными признаками. Скорее всего, есть соответствующие признаки и в подавленном состоянии семьи. Хотя их нельзя назвать коллективной депрессией, но на взаимной активности членов они сказываются. Можно кратко предположить следующий «набор признаков:

- снижение или полная утрата перспективных планов и/или намерений;
- подавленное настроение у многих членов семьи в течение большей части дня, практически целый день.
- заметно снижен интерес ко всем, или почти ко всем, видам деятельности.
- психомоторное возбуждение или заторможенность в течение практически всего дня.
- снижение энергичности или её отсутствие в течение определенных периодов.
- повторяющиеся членами семьи мысли о никчемности совместных усилий, необоснованного чувства вины перед кем-то.
- более высокая подверженность членов семьи бессоннице или сонливости. (слишком долгий сон).

Мы не случайно приводили перечни причин конфликтов, их краткие характеристики. Дело прежде всего в том, что умение правильно воспринять характер конфликта, понять причины и мотивы, приведшие к нему, свидетельствуют о психологических возможностях к сотрудничеству, к умению использовать психологическую атмосферу семьи для преодоления коллизий. Есть очень обоснованное и правильное мнение о том, что предупредить конфликты всегда легче, чем их ликвидировать. Поэтому, изучая сущность и причины конфликтов,

очень важно видеть и прогнозировать потенциалы конфликтности и в деятельности и в жизни семей и соответственно искать «противоядия». Можно предложить определенных способы преодоления конфликтов, в которых так или иначе прослеживается роль конкретных членов семьи.

В первую очередь, важно всемерно не допускать расширения «базы» конфликта, а для этого важно использовать умение молчать. Есть в русском фольклоре очаровательная сказка про конфликтную семью со вздорной старухой. Вконец измученный скандалами старик отправился за советом к деревенской знахарке. «Вот тебе, дед, склянка с наговорной водичкой», – распорядилась та. – Чуть заругается старуха, ты хлебни этой водички, но смотри, не глотай и не выплевывай, пока не замолчит. Простодушный дед в точности все исполнил. Примется старуха его «пилить», а он – за склянку. Поудивлялась бабка, раз за разом не слышала ответа, да и утихла. Такая мудрая сказка.

Умение молчать неотрывно от способности сдерживать словесные реакции, а это значит, что членам семьи стоит научиться ни в коем случае не использовать в адрес «оппонентов» выражения типа: «У тебя всегда так...», «Другого от тебя трудно ожидать...», «Ну, вечно ты...» и т. п.

Любые претензии задевают более всего, если они «подаются» в общем виде, вне конкретных фактов. Если вам придется говорить о недостатках в действиях человека, в своих замечаниях постарайтесь затронуть особенности его поведения, а не его личности. При этом очень **важно быть максимально конкретным, не высказывать общие суждения и соображения** по поводу всей деятельности человека, а останавливаться на реальных ситуациях поступка, изображая их в описательном, а не оценочном ключе;

- далее следует унять свои эмоции. Нельзя себе позволить, чтобы претензии по деловым вопросам перерастали в личную неприязнь и оскорбления. Даже о явных недостатках и слабостях в делах и позиции человека желательно **говорить мягко и доброжелательно, не допуская резких**

слов и выражений. Самообладание – качество в конфликте незаменимое;

- при конфликте с человеком взрывчатым, импульсивным или (и) не в меру разговорчивым, **кроме сдерживания своих эмоций очень ценное умение молчать, не поддаваться на провоцирующие реплики. Это нередко успокаивающе действует на оппонента.** – обязательной операцией преодоления конфликта должно стать выявление сходных точек зрения, наиболее близких по содержанию взглядов и позиций оппонентов. **Слишком часты ситуации, когда внимание конфликтующих акцентируется на том, что разъединяет, а не объединяет.** Не слушая друг друга, люди даже начинают говорить как бы о разных вещах. **Правильно, когда делается наоборот.** Даже маленькие ростки единомыслия могут в дальнейшем при благоприятных обстоятельствах стать плодами доверия и сотрудничества;

- опираясь на то, что объединяет, нужно **выделить причины** и характер спорных вопросов, разногласий и расхождений в позициях. При этом детально стоит разобраться, что лежит в фундаменте конфликта, если не ликвидировать первоосновы спора, то он в будущем может обернуться еще более худшим рецидивом;

- **приостановив конфликт и разобравшись его сути, можно переходить к его преодолению.** Это зависит от конструктивности и взаимоприемлемости предлагаемых мер и действий. Опыт нашей «долгосрочной» семьи показывает, что лучше всего, когда каждый из «оппонентов» может сформулировать ответы на ряд вопросов и проинформировать о них другого. Вот эти вопросы:

- 1) что конфликтующий хотел бы самостоятельно сделать, чтобы разрешить конфликт?

- 2) каких реакций он ждет от своего «оппонента»?

- 3) что я собираюсь предпринять, если партнер поведет себя не так, как я ожидаю?

4) на какие последствия я надеюсь в случае, если будет достигнуто соглашение, «замораживающее» или нейтрализующее конфликт?

Только в результате таких сопоставлений будет найдена приемлемая для участников конфликта и наиболее оптимальная система мер, действий, позволяющая ликвидировать конфликт. При этом, конечно, кому-то придется в той или иной степени изменить свое мнение, другому понять односторонность своих предложений и т. п. При решении спорного вопроса очень редко правильна позиция только одного, в большинстве случаев решение представляет интегральное единство разных точек зрения.

Правила сопротивление негативным воздействиям

Для стабилизации психологического здоровья можно рекомендовать следующие действия человеку, который подвергается целенаправленному негативному воздействию:

- Обязательно найди поддержку у родных и близких людей, у друзей, любящих и почитающих тебя.
- В любом случае в стремлении опорочить тебя ищи «утешающий» аспект: тебя выделяют, значит, признают самобытность и силу твоей личности.
- Постарайся обеспечить на проблему «взгляд со стороны» или, лучше, из завтрашнего дня: «ты это уже проходил», «это уже было».
- Продумай стратегию преодоления проблемы, на минимуме обращаясь к разного рода «дрязгам», с искренней опорой на принцип: «что скажешь, если спросит сердце».
- Сохраняй самообладание с самых первых минут ситуации и умей молчать в нужных случаях. Помни притчу о старике, который в любых инициативах «свары» со стороны своей вредной супруги брал в рот глоток из бутылочки с «заговоренной» водой и молчал.
- Не забывай, что в немалом количестве напряженных ситуаций может сработать простое правило, защищающее психологическое здоровье человека: «смени гнев на милость».
- Обязательно помни, что при оценке большинства конфликтов впоследствии проявляется мысль: **себе дороже.**

3.3. Психологическое здоровье семьи как ресурс профилактики и коррекции болезней и фобий

Восточные публикации по известной медицинской «технологии» Аюрведы утверждают, что людям в основном нужна не наука о болезнях, а наука о том, как не болеть. Можно уверенно говорить, что это – квинтэссенция профилактики и действенное проявление принципа, сформулированного Н. Пироговым: будущее принадлежит медицине предупредительной. Очень важно, что этот тезис не отвергал возможности психологического влияния человека на собственное здоровье. От несколько противоположного тезиса выступал еще один российский биолог и медик И. Мечников, когда в свою книгу «Пессимизм и оптимизм» ввел специальную главу «Связь между пессимизмом и состоянием здоровья». В её начале он размышляет, что дети и животные вообще веселы и обнаруживают самое оптимистическое настроение, но при заболевании они становятся грустными и впадают в меланхолию. Мечников говорит, что можно бы заключить, «что оптимистическое мирозерцание связано с нормальным здоровьем, в то время как пессимизм зависит от какой-нибудь физической или душевной болезни». Ученый приводит ряд фактов, люди, несмотря на страшные страдания от острых приступов, сохраняют отличное настроение духа, а их здоровые и молодые дети высказывают самые пессимистические воззрения. Одновременно И. Мечников показывает, как его близкие лица успешно проходят через периоды жизни, окрашенные крайне мрачным мирозерцанием [53, с. 448–449]. Приведенные факты и размышления показывают насколько сложными и противоречивыми могут быть связи между физическим и психологическим здоровьем, и это серьёзная проблема для современных исследований.

Сочетание таких аспектов прослеживается и в сформулированной в американском здравоохранении концепции медицины четырех «П» (4P medicine), которая, как считается,

способствует решению многих проблем здравоохранения и сегодняшнего, и завтрашнего дня. Медицина четырех «П» – это медицина *предсказательная, предупредительная, партисипаторная и персонифицированная*. Можно уверенно утверждать, что такой подход является определенной комбинацией достаточно известных идей и некоторых инноваций в практике медицины. Более всего с психологическим здоровьем связана персонифицированная медицина, которая основывается на феномене обратной связи, когда личность не только становится стимульным субъектом своего здоровья, но и отслеживает конкретные этапы его реализации. В частности, На Западе вышла книга: «Древо решений: как взять контроль над собственным здоровьем в новую эпоху персонифицированной медицины» [20, с. 350]. В струю таким тенденциям, в последнее время в Интернете все чаще появляются материалы по теме «душевное здоровье позволяет преодолевать физическую боль».

Как психолог я полностью на стороне высказываний об оздоровительных возможностях психологических установок, и считаю, что наши физиологи, психологи и медики (в частности, В. Бехтерев) подготовили базу и определили основные инструменты для этого – гипноз, внушение и самовнушение, с уточнением некоторых конкретных условий. В практической медицине на это указывает известный эффект плацебо – использование «заменителей» лекарств, не оказывающих какого-нибудь медикаментозного воздействия и приписываемого больному для его успокоения, т. е. в психологических целях, предполагающих позитивную физиологическую реакцию.

В связи с такими обстоятельствами, целесообразно в начале «воздействия» обязательно определиться с психологической сущностью «болячки», недуга, и здесь на пользу могут пойти имеющиеся медико-философские взгляды. В частности, Будда уподобил основные четыре истины своего учения лекарству для пораженного болезнью человека. Во-первых, нужно знать, что мы больны, то есть понять, что мы страдаем. Во-вторых, необходимо обнаружить болезнь, то есть причину

нашего страдания. В-третьих, необходимо поверить в возможность выздоровления, осознать истинность нирваны. И в-четвертых, нам нужны лекарства, приводящие на путь избавления от страданий. В плане избавления от болезней и стимулирования психологического здоровья и позитивных отношений между людьми данные четыре размышления наталкивают на мысль, что лучшим маршрутом для этого может быть забота о процветании всего живого, об искоренении из него всех атрибутов, способствующих несчастьям человека и его семьи. С давних пор восточные медико-философские взгляды основывались на концепции, что в фундаменте всех болезней лежат ментальные причины: искажения в духовном мире человека закономерно вызывают различные заболевания тела. Соответственно во многом ментальными должны быть и меры профилактики. Об этом красноречиво говорит любимое пожелание Далай-Ламы XIV:

*Пока есть пространство
И пока есть живые существа,
Пусть я пребуду в этом мире,
Чтобы изгонять из него беды.*

Такой подход позволяет каждому верить в свою возможность роста от низкого к высокому, и надеяться на полноценное проявление своих потенциалов, прежде всего потенциалов разума и милосердия. Душевное здоровье – одно из главных богатств мира испокон веков, только жаль, что многие люди приходят к осознанию таких истин очень поздно или вообще не приходят. В буддийских трактатах часто повторяются мысли о двух основных стимулах жизни: «Силой мудрости ты не впадешь в пути материального мира, силой сострадания ты никогда не впадешь в покой бездействия».

Этические каноны ложились и в фундамент положений о преодолении болезней. Так, ***идеи тибетской медицины заключались, прежде всего, в выделении трех основных причин, негативно влияющих на благосостояние человеческого организма.*** Если обратиться к ним, то не-

трудно увидеть их органичную связь с психологическим здоровьем: 1) неумение пользоваться своими страстями, эмоциями, от чего возникают расстройства питания органов и тканей; 2) отсутствие истинной доброты, которая является проявлением гармонии умственного и физического развития; из-за этого возникают расстройства питания кровеносной системы с сердцем и печенью во главе; 3) незнакомство с врачебной наукой в частности и незнание вообще. Можно уверенно говорить, что ряд задач для психологического здоровья семьи можно сориентировать на коррекцию этих причин. Многие трактаты по тибетской медицине выполнены стихами, и это увеличивает как возможность их запоминания, так и их влияние на человека, поскольку знание воспринимается не только разумом, но и чувствами. Бурятская поэтесса Л. Олзоева сделала перевод «белым стихом» некоторых положений тибетской медицины. Мы специально приводим достаточно длинный отрывок, чтобы члены семьи взглянули в зеркало своих эмоций..

*Найди причину своей болезни
в самом себе.
И очисти свое сознание,
определи, какую часть круга твоих мыслей
занимают твои враги –
зависть, страх, невежество, страсть,
злоба, –
им делай все более узким угол сектора
и, наконец, вытесни его
благими чувствами:
состраданьем ко всему живущему.*

Более всего в семье стоит усвоить истину, что главный ресурс укрепления здоровья в тибетской медицине – нравственно чистые убеждения и верования, которые не допустят в тело многие болезни. Но и в случае проникновения «хвори» в организм, о духовном лечении никак нельзя забывать, опираясь при этом на сформировавшиеся этнические установки

здоровья. В межкультурных исследованиях практически значимым является мнение ученых о том, помощь людям из других, особенно восточных, культур, основой которой (помощи) выступают западные психотерапевтические методы, может привести к серьезным недоразумениям.

Еще один возможный ориентир психологического здоровья в семье связан с тем, что семья является не только сосредоточием первичных медицинских взглядов и здоровья конкретного человека, но в ней он переживает все детские болячки и недуги, здесь встречается с болезнями других членов семьи, здесь находит «болельщиков» за любые свои нездоровые состояния. Если определять все возможности семьи, то существование человека в ней можно назвать «психотренингом» медицинского поведения. Ведь по критериям своего физического и психического здоровья человек реализует в семье как минимум несколько «медицинских» ролей:

- непосредственно больного человека, в отношении которого все члены семьи проявляют искреннюю заботу;
- «болещика» за больного члена семьи с разными долями переживания за каждого из них;
- члена семейного совета, принимающего решение о средствах и методах лечения больного члена семьи;
- «доктора», излечивающего больного члена семьи на основе собственного диагноза и имеющихся лекарств;
- «санитарки», няни, «сиделки» у постели больного, ухаживающих за ним;
- «мнимого» больного, когда человек намеревается избежать выполнения каких-то социальных обязанностей (идти в школу или какое-то важное, но нежеланное мероприятие).

Проигрывание таких ролей в течение определенного времени (например, в детстве) оставляет свой след в понимании человеком многих атрибутов психологического здоровья. Причем это касается и психологического климата в семье, и разновидностей возникающих недугов. Многие из выше названных форм эффективнее всего осуществлять в семье и через семью

По некоторым своим признакам у отдельных людей фобии можно отнести к виду болезней, тем более в своей психологической представленности. Об этом говорит и определение в словарях иностранных слов: фобия – «навязчивое состояние страха, развивающееся при психозах». Естественно, данное состояние – индивидуальное, правда, порой становится коллективным, в случаях паники, переполоха, смятения. И во всех таких состояниях страх играет немаловажную роль. Следуя одной из основных направленностей книги, не упустим возможности хотя бы кратко упомянуть фобии, связанные с природными явлениями, которые могут проявиться у членов семьи:

- аквафобия, гидрофобия – боязнь воды, сырости;
- герпетифобия – боязнь змей и пресмыкающихся в целом;
- дендрофобия – навязчивый страх, боязнь животных;
- зоофобия – боязнь животных;
- инсектофобия, паразитофобия – боязнь насекомых паразитов;
- никтофобия – боязнь темноты или ночи;
- орнитофобия – боязнь птиц,
- пиррофобия – боязнь огня, пожара;
- сколексинофобия – боязнь червей;
- фармакофобия – боязнь принимать лекарства и вообще лечиться.

Если рассматривать возможное «коллективное» состояние фобии членов семьи, то можно очертить лишь некоторые из собственно психологических и социально – психологических фобических потенциалов, которые в определенном смысле связаны с этнической и гражданской идентичностью:

- страх перед биологическим вырождением своего рода и семьи (например, нет представителей фамилии мужчин);
- боязнь унижения себя и своих семьи и рода;
- боязнь потери «своего лица» и «имиджа» своей семьи перед значимыми людьми в силу некомпетентных нападок;
- боязнь за ликвидацию привычных ценностей и установившихся традиций семьи;

- боязнь полной (частичной) ассимиляции своей семьи или рода;

- страх утраты возможных льгот и привилегий, завоеванных «предками», заслуженных отцами и дедами.

Данные коллективно переживаемые фобии обычно негативно влияют на психологическое здоровье семьи, вызывая ощущение утраты её перспектив.

Но надо признать, что полезным и эффективным может быть совместное преодоление фобий. Здесь можно вспомнить эпизоды из мультфильма «Давай бояться вместе» про котенка по имени Гав и его друга щенка Во время сильной грозы испуганный Гав сидел на чердаке дома, дрожа от страха. В это время появился щенок Шарик, который предложил бояться вместе. И тому и другому было очень жутко, но стоило им оказаться рядом друг с другом, как всё вокруг стало интересным и уже не столько пугающим. Эпизод показывает, что желание и возможность разделить с другими знакомыми, тем более близкими существами, такие чувства как страх, испуг, одиночество может значительно облегчить их переживание. Мы уже не говорим о роли и значении в таких случаях фигуры взрослого человека — дедушки, бабушки, отца или матери, чьё спокойствие и уверенность в экстремальных ситуациях передается детям. Тем более что это происходит в семьях с благоприятным психологическим здоровьем.

Важным изменением в «медицинских» ролях в связи с тенденциями персонализированной медицины в последнее время становится переход «больных» из статуса пациента в статус субъекта своего лечения и даже врачевания других людей. Это обусловлено рядом причин, которые способствуют преодолению третьей этической позиции тибетской медицины — ликвидации незнакомства с врачебной наукой в частности и незнанием вообще. *Во-первых*, в связи с резким скачком собственной информированности о медицинских проблемах (СМИ, Интернет, огромное количество популярной литературы и соответствующих передач по радио и телевидению) любой человек может становиться (и становится) более самостоятельным в вопросах использования разных лечебных

средств. Между тем именно эта мысль вызывает противодействие со стороны немалого числа специалистов. Как образно отметил один авторитетный зарубежный медик: «Сама фраза о том, что пациенты могут контролировать собственное здоровье, для многих звучит как вызов». *Во-вторых*, и в связи с первым человек всё больше ощущает себя субъектом своего оздоровления, способным к разнообразным методам самолечения. Подкрепляется это ощущение реальным обстоятельством, что в излечении многих болезней велика роль самоуверенности. Можно поставить под сомнение корректность ссылок на оздоравливающее поведение животных (собака, чувствуя боль, поедает определенные травы), но целесообразно вспомнить, что уже в Древней Индии были целители, которые назывались «сушрутами» («хорошо обученные») и учили своих пациентов, как лечиться самим.

В-третьих, в мире растёт количество людей, считающих себя способными к лечению окружающих и готовых заниматься врачебной практикой. Это связано, прежде всего, с успешной медицинской заботой о близких, в результате которой постепенно формируется убежденность в своих исцеляющих возможностях. Некоторые восточные авторы утверждают, что, например, на Западе не только модно называть себя целителями, но и проявлять соответствующие усилия, реально практиковаться в лечебных делах. Это ведёт, с одной стороны, к появлению значительного числа индивидуальных наработок, которые могут привести к прогрессу оздоравливающих технологий в персонализированной медицине, если проводить компетентную систематизацию. С другой стороны, возможен и рост численности всяких «шарлатанов», чьи действия могут принести вред больным людям. Все три приведенных обстоятельства в той или иной степени могут проявляться у членов семьи, влияя на их психологическое здоровье.

Семьям, неравнодушным к искусству, театру, эстраде, надо чаще использовать их возможности этих форм для укрепления психологического здоровья. В качестве официальных мер развития «оздоравливающих» благ *примерно к середине XX в. в мире появилась обобщенное название – арт-*

терапия. Арт-терапия – лечение, улучшение состояний человека с помощью средств искусства и/или творчества в целом. К видам арт-терапии относят: фото-; музыка-; изо-; ткане-; кино-; песочная арт-терапия и коллажирование – вырезка из газет и журналов (электронного текста) приятных картинок и их элементов с последующим их размещением (наклеиванием) на большой лист согласно своим замыслам. При сочетании методов арт-терапии со средствами природной терапии (ландшафты, животные, растения и т. п.) эффект лечения может усиливаться (синкретизм). Можно уверенно говорить, что сегодня постоянно появляется множество других новых методик заботы о собственном и семейном здоровье, соединяющих профилактику, терапию, отдых, покупки, обучение, туризм и искусство, что значительно осовременивает их возможности.

Попытаемся рассмотреть некоторые нюансы в **семейном преодолении фобий**.

- Прежде всего, всем членам семьи важно осознать, что без преодоления фобий нельзя расти в личностном плане. Каждое из преодолений должно коллективно поддерживаться: это еще одна ступенька вверх.

- Полезно вспоминать уже показанные в книге уроки опыта человечества – переход от ксенофобии к гостеприимству. Отсюда необходимость поддержки «боящегося в его стремлении идти навстречу страху, «оседлать» страх;

- Следующим шагом важно помочь «рационализировать» страх: разделить его на плюсы и минусы

- Рекомендуются поискать в интернете и рекомендовать комплекс упражнений:

- 1) автосуггестия;

- 2) формирование уверенности;

- Помогать в закаливании тела и воли: любой акт закаливания это усилия над собой, а они полезны для преодоления фобий

- Трудно обеспечивается но весьма эффективна для преодоления комплекса включенность в экстремальные виды спорта (горные лыжи, подводное плавание и т. п.).

ГЛАВА 4. ЖИТЕЙСКИЕ ИСТИНЫ СЕМЕЙНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ: РАЗМЫШЛЕНИЯ АВТОРА И ЕГО ДРУЗЕЙ (МНОГОЛЕТНИЙ ЛИЧНЫЙ ОПЫТ)

4.1. Рефлексия в дни Золотой свадьбы

Перед началом раздела, позволю себе сделать предварительное замечание. В публикациях интернета по результатам краткого анализа критериев психологического здоровья семьи встречается интересный параметр – «устремленность на семейное долголетие».

Нет необходимости сомневаться, что это очень позитивный показатель, но в нашем случае проявляется не только устремленность, но и реальный критерий – семье уже 50 лет, свою Золотую свадьбу мы отметили, и данный факт становится весомым аргументом, которым можно усиливать все другие критерии психологического здоровья семьи.

Осенью 2024 г. как бы к семейному юбилею руководство Педагогического института и ректорат ИГУ сделали нам подарок: официально зафиксировали нас в статусе *педагогической династии* института и университета. Эти конкретные критерии важны при оценке достоинства и вклада семьи не только в личную, но и в общественную жизнь.





Вера Якимова: этому человеку мы обязаны знакомством и подписью свидетеля на свадьбе. Здоровья и счастья ей сегодня



«Хранитель Байкала»: это и наш оберег на долгие годы...

4.1.1. ЗНАТЬ, ПОЧИТАТЬ И ПРОДОЛЖАТЬ ТРАДИЦИИ СЕМЬИ

Сегодня достаточно модно во многих семьях искать истоки своих фамилий, выяснять их историю и показывать её языковые и этнокультурные связи. Уверенно можно назвать это весьма позитивным фактом, поскольку эта древняя традиция народов является памятью о предках, проявлением уважения к ним, а также побуждает лучше понять истоки собственной семьи. Свою лингвистическую и историческую интерпретацию имеет и фамилия Карнышев. Третий вариант её пояснения (первый – от прозвища, второй – от старинного имени, которое со временем стало фамилией) говорит об этнокультурных корнях и связи с определенной национальностью или регионом. Наряду с упоминанием, что носителей фамилии можно найти в ведомости жителей древней Руси во время царствования Ивана Грозного, есть данные о её связи с татарским, башкирским или другим тюрскими языками. В интернете кто-то даже подсчитал, что фамилия Карнышев имеет в 50% случаев русское происхождение, в 5% – украинское, в 10% – белорусское, в 30% приходит из языков народов России, включая бурятский, мордовский и т. д. Обращаясь к русскому происхождению, обратим внимание, что в словаре В. Даля глагол «карнать» – то же, что и «корнать», означает что-то обрезать, остригать, окорачивать (общеупотребительное: обкорнать). У М. Фасмера «карначи» (с ударением на первом или последнем слоге) по-олонецки – это поплавок невода. Как байкальцу, мне импонирует последняя версия, она приближает носителей фамилии к рыбацкому братству. Но все же лучше признать многовариантность происхождения фамилии, что даёт разным её носителям при изучении глубже погружаться в историю и культуру своего рода, хотя и не устраняет возникающие проблемы.

Сложность рассматриваемого вопроса проявляется прежде всего в положении потомков лиц, вступивших когда-то в межнациональные браки или во внебрачные связи. Дело в том, что у автора этих строк предок в пятом поколении был крещеный «ясашный» бурят (Башха: Васька) из Абзаевского

рода, крестившийся и женившийся на «пришлой» вологодской женщине и взявший при церковной регистрации брака ее фамилию. В то время это было весьма распространенное явление. В семье Васьки было 10 сыновей-метисов, один из которых – Александр – был моим прадедом. Известный бурятский краевед С. П. Балдаев в своей книге «Родословные предания и легенды бурят», показывая схему Абзаева рода, отмечал, что потомки Васьки в количестве более 20 дворов жили в улусе Баженовский Байкало-Кударинского аймака [6, с. 533, 535]. Если считать родных и двоюродных братьев моего отца, их родителей и дедов, примерно столько потомков «Васьки» проживало в нашем «околотке» сел Оймур, Дубинино, Инкино в довоенные и послевоенные годы. Предки между пятым и третьим поколениями также были в чем-то смешанными сибирскими жителями. Они не только участвовали в преобразовании этого сурового края, но и разделяли с ним смысл и содержание своей жизни: «моею стала и судьба твоя» – поётся в гимне республики Бурятия. Это хорошо можно проследить на 4–5 поколениях нашей семьи.

Уважение к достоинству предков, какими бы позитивными или негативными личностными характеристиками они бы не обладали, является важнейшим слагаемым психологического здоровья семьи. Кратко осветим судьбу женщины, которая для меня является матерью. Это Фесенко (Карнышева) М. К., родившаяся в 1924 г. в г. Красный Лиман Украинской ССР. Можно сразу признать, что фамилия имеет «смешенную» интерпретацию. По крайней мере, две первых её трактовки, распространенные в интернете, гласят, что фамилия происходит от имени Федосей, которое является вариантом имени Федор. Версия № 2 говорит о происхождении от французской фамилии Fessant, что исходит из исторических фактов: в XIX в. после Отечественной войны 1812 г. русско-французские семьи имели фамилию Fessant, которая затем была транслитерирована на русский язык как Фесенко. Меня более всего радует, что этот вариант добавляет полиэтничности не только в семейную генеалогию, но и в восприятие окружающего мира и указывает на роль процессов смешения в развитии человека.



Самые близкие родственники по мужской линии. Дети: Люба, Михаил, Александр



Я в 2021 г. у родного дома в Оймуре (построен в 1881 г.)



*Близкие родственники в гостях у Ирины Марковны (слева)
и Дмитрия Федотовича (справа)*



*Автор с отцом и известным писателем России и Бурятии
К. Г. Карнышевым в 1998 г.*



Фото жертв репрессий 1937 г. По горизонтали третий ряд сверху, посередине Грошков Г. Я. – дед Ирины



Это расстрельная и могильная поляна в Пивоварихе возле Иркутска



Мой брат Михаил на рыбалке



*Мая Ефимовна Грошкова – мама Иры:
активна и разумна в свои 95 лет*



Наша семья с бабой Маей и дедой Геной



Наша дача под Улан-Удэ



Рядом со мной друг с детских лет, ныне профессор политехнического университета Владимир Соболев



На юбилейном торжестве В. Соболева; крайний слева его родной дядя Я. Л. Шестаков – заслуженный врач РФ

Год рождения сыграл в судьбе моей матери существенную роль. Летом 1941 г., сразу после окончания школы в Красном Лимане, они со всем выпускным классом запросились на фронт, и реализовали своё патриотическое желание. Войну с ранениями мать прошла санитаркой, порой вынося с поля боя «бугаёв», которые по весу и комплекции были намного больше её самой. О примерно такой же своей судьбе в годы войны очень хорошо написала поэтесса **Ю. Друнина**:

*«Я ушла из детства в грязную теплушку,
В эшелон пехоты, в санитарный взвод.
Гулкие разрывы слышал, но не слушал
Ко всему привыкший сорок первый год.
Я ушла из детства в блиндажи сырые,
От «Прекрасной дамы» в «мать и перемать»,
Потому что имя ближе, чем Россия,
Не могла искать...»*

На фронте в 1943 г. мать получила ранение и лечилась в военном госпитале в Уфе, где и произошло знакомство с таким же раненым – моим отцом – Карнышевым Дмитрием Федотовичем, старшим лейтенантом, командиром штрафной роты на Воронежском фронте. За него после войны Мария Кирилловна вышла замуж, и родила четырех детей. Эти её армейские и житейские доблести в молодом возрасте не могут не вызвать уважение. Если сегодня в Украине славят бандеровцев, игнорируют и уничижают судьбы таких людей, то многим их родственникам такая утрата памяти и, можно сказать, достоинства совершенно претит, с ней никак нельзя смириться. В первую очередь, у меня, как у потомка двух фронтовиков, соответствующие претензии к В. Зеленскому (понимаю, что это мало что значит для общества), который является ровесником моих детей, и дед которого – ровесник моей матери – был участником Великой Отечественной войны. Утешает одно – осознание нравственной недалекости таких людей: у актеров зачастую главным является имитация искренних чувств, их «проигрывание, а не эмоциональное переживание. Тут некоторые из них – таланты... Перевертыши...

Фамилия моей супруги в девичестве – Грошкова – связана с деньгами и монетами и, силу этого, имеет много ассоциаций. В частности, можно отметить её профессиональное происхождение, т. е. связь с профессией древнерусского купца, торговавшего мелкими деньгами. Еще одна версия указывает на зажиточность носителей фамилии. Не исключен вариант, когда Грошковы по поручению властей занимались взиманием налогов и сборов. Из предков супруги стоит особо упомянуть её деда – Грошкова Якова Георгиевича (1884 г. р.), работавшего в 30-х гг. преподавателем фабрично-заводского учения иркутского завода им Куйбышева, репрессированного в апреле 1937 г., осужденного Тройкой при УНКВД Иркутской области и расстрелянного 14 декабря 1937 г. возле деревни Пивовариха. Чувства и заслуги этих людей были сброшены в расстрельные рвы... Дед Ирины был реабилитирован постановлением президиума Иркутского областного суда 12 апреля 1958 г. (архивное дело 6596). Жена деда – Елизаветта Васильевна вместе с сестрой Августой прожили долгую жизнь (до конца 80-х гг.), сохраняя память о трагически погибшем муже и родственнике. Отец супруги – Геннадий Яковлевич – был известным и компетентным специалистом в угольной отрасли Восточной Сибири, главным инженером института «Востокгипрошахт» и автором многих проектов, ставших реальностью в Восточной Сибири. Геннадия Яковлевича можно назвать символом индустриализации края, без угля она бы не состоялась в середине XX в. Рядом с отцом Ирины долгие годы ответственно и добросовестно работала её мама – Мая Ефимовна, которая в свои 94 года ныне (конец 2024 г.) живет и здравствует в Иркутске (долгих-долгих лет жизни!).

Честно признаться, мы гордимся многими своими родственниками и очень надеемся, что мы, дети и внуки сумеем продолжить её позитивную историю. Об этом говорят и факты из жизни семьи и её членов. Карнышев А. Д. до поступления в Бурятский пединститут им. Д. Банзарова в 1970 г. прошел значимые социально-трудовые ступени: в 1963–1964 гг. –

учащийся ГПТУ-19 в п. Сосново-Озерское Еравнинского района, с 1964 г. – рабочий на стройке в Кабанском районе, маршрутный рабочий в Оймурском отряде центральной геологической экспедиции Бурятского геологического управления, сборщик-клепальщик и машинист паровых котлов на Улан-Удэнском авиационном заводе. С апреля 1967 г. по декабрь 1969 г. служил солдатом Советской Армии: рядовой, затем – сержант в Забайкальском военном округе. Во всех данных статусах никогда не был «паинькой», и на третьем году службы в армии даже отсидел достаточно суток на гауптвахте. Эта трудовая и солдатская «закваска» не только позитивно повлияла на человеческие качества, но и очень и очень помогла становлению будущего комсомольского активиста и лидера. В годы учебы в институте два года был Ленинским стипендиатом, активно участвовал в общественной жизни: избирался секретарем комсомольских организаций историко-филологического, физико-математического факультетов и в целом Бурятского пединститута, назначался командиром студенческих строительных и путинных отрядов в Бурятии, на Камчатке и на острове Шикотан Курильской гряды. Закончил БГПИ в 1974 г., получив диплом с отличием. За активную деятельность, успехи в статусе нештатного корреспондента и организацию работы ССО получал **награды союзного и республиканского значения**: Орден «Знак Почета» СССР (1976 г.), Почетная Грамота Президиума Верховного Совета Бурятской АССР (1973).

Через 2 года после окончания института, в 1976 г., по направлению советских и комсомольских органов работал более чем три года директором средней школы № 9 в г. Улан-Удэ в микрорайоне Батарейки. Школа в то время «выделялась» трудновоспитуемыми подростками, но молодой директор-комсомолец вместе с коллективом сумел преодолеть этот изъян.

В 1979 г. поступил в аспирантуру Иркутского пединститута с должности директора школы. Эмпирическую часть научной работы диссертант выполнял на Иркутском авиационном заводе, где весьма заинтересовались ее прикладными

асpekтами. Разработанный «Кодекс авиастроителя» (один из первых вариантов современных отечественных документов по организационной (корпоративной) культуре) был принят на заводе в 1981 г. Содержание проделанной работы и «Кодекс...» направили на конкурс, и А. Карнышев стал лауреатом VII Всесоюзного конкурса молодых ученых по общественным наукам 1982 г., организованного Академией общественных наук, Министерством просвещения СССР и ЦК ВЛКСМ. С этим в чем-то комсомольским отличием, можно сказать, закончилась моя молодость.

Стоит отметить, что один из самых активных периодов моей жизни – 1974–1979 гг. совпадал с первыми годами моего супружества. Наполненная разными мероприятиями и ответственностью моя комсомольская, стройотрядовская и директорская жизнь отражалась дополнительными нагрузками на супругу Ирину. Тем более что более трех лет после свадьбы до февраля 1978 г., даже при рождении двух дочерей, семья проживала в комнате студенческого общежития БГПИ.

4.1.2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ПОДПИТКА ОТ ОБЩЕНИЯ С ПРИРОДОЙ

Поскольку я родился и до 15 лет жил в 150 метрах от Байкала, то отношение к природе сформировалось с самого раннего детства и было наполнено его атрибутами: шумом волн, штормами и штилем, ветрами, зимним льдом, покрытым белоснежным покрывалом, весенними проталинами и т. п. Главным занятием мальчишек послевоенных лет примерно с трех лет было «ходить на море». А родители, в основном фронтовики, такую самостоятельность только одобряли. А в другую сторону от Байкала за соседней улицей начинался лес, с его березовыми островками, полянами и проплешинами болотистых мест, и в летнее время кустами, покрытыми рясной голубикой. И опять-таки семьи были за то, чтобы мы

свободными в своих передвижениях в любых местах. Километрах в пяти возвышались горы, в которых повыше находились вековые кедры и поляны брусники и черники. С августа, начиная с 10 лет от роду, мы выдвигались в этот «хребет» за шишками – вкусными и сытными плодами кедра. Одни словом, реальная природа была для нас, мальчишек, нашим «продолжением», без которого мы не представляли своей жизни, близкие люди только приветствовали это.

На Руси традиционно считали важнейшей энергетической подпиткой атрибуты земли. Эмигранты из-за разных коллизий умоляли привезти на их зарубежные могилы горсть родной земли. Еще важнее было получать такую подпитку в повседневной жизни. В послевоенные 50-е годы многие прибайкальские мальчишки, и я в их числе, передвигались по деревенским улицам и даже по лесам босиком с апреля по середину октября (до Покрова). Известен факт, что на ступнях человека расположены биологически активные зоны, которые, согласно восточной медицине, служат проекцией внутренних органов. Так что мы своим босоногим детством массировали все точки на ступнях. Такая практика не могла не отозваться определенной «закалкой» ступней, повышением их роли в общем здоровье человека, стимулированием соответствующих органов. Если расширять масштабы влияния прогулок на природе в целом, то польза состоит в следующем:

- Эмоциональная разгрузка от всяческих забот,
- Радость от общения с природой и водами Байкала;
- Встраивание в свой мир лесной атмосферы, спокойствия и тишины таёжных мест;
- Накопление полезных ресурсов для организма и психики;
- Наслаждение от чистого и смолистого таёжного воздуха;
- Повышение умственной и творческой активности от новых впечатлений;
- Аккумулирование потенциалов флоры и фауны для повышения работоспособности.

Когда автору данной книги летом 1990 г. посчастливилось пройти тропами по северо-восточному берегу Байкала от Хакус до Усть-Баргузина (около 300 км.), главное впечатление касалось двух моментов – таежных красот и чистейшей воды у берегов. Мы интуитивно чувствовали энергетическую силу байкальской природы, для чего позже семьями много раз в году выезжали в просторы Священного моря. Более подробная суть таких воздействий была описана мною в 2007 г. в книге «Байкал таинственный, многоликий и разноязыкий». Еще одним научным подтверждением этого стал признания японского доктора альтернативной медицины М. Эмото, автора книги «Энергия воды для самопознания и исцеления». Творческий подход к связи теории и практики своего подхода ученый сделал на Байкале 3 августа 2008 г. Под его руководством проведена международная акция «Церемония благословения воды». Ее участники на берегах острова Ольхон мысленно посылали слова любви и благодарности байкальской воде. Одновременно по просьбе организаторов акции то же самое делали тысячи людей во многих городах Европы, Азии и Америки. М. Эмото со своими единомышленниками из Германии выпустил книгу, которая называется «Исцеляющая вода», проиллюстрировав высказываемые откровения о воде оригинальными фотографиями водных кристаллов с различным информационным содержанием. Не пускаясь в длительные рассуждения, хочется сказать, что в дни пребывания на Ольхоне профессор Масару также показал слайды, на которых запечатлены кристаллы воды, взятой у побережья острова. Они были удивительно красивыми! Воде показали записанное слово «море». При замораживании она образовала кристалл причудливой формы, символизирующий переменчивость моря. Озеро Байкал согласилось со статусом моря.

В детстве, лет до 13, в огороде моего родного дома в Оймуре (радуюсь, что это «пристанище предков» находится в нашей с Ириной собственности) находилась семейная баня «по черному», которая также вносила энергию в мою жизнь. Вообще-то, баня по-черному была бытовой необходимостью и важнейшей

«оздоравливающей технологией» прибайкальцев и сибиряков (и не только их) в целом в течение ряда веков. Можно уверенно сказать, что строения такого рода в значительной степени способствовали освоению сибирских суровых мест. Здесь в историческом плане стоит вспомнить два обстоятельства. Во-первых, такая баня, несомненно, является потомком жилища (избы, помещений), в которых древние люди жили, обогреваясь топками, дым от которых выходил через отверстия в стенах и потолке и которые от сажи были черными. Такие жилища были у большинства европейских «северян» и даже у латинян. У русских они и назывались «черными», или «курными» избами. Во-вторых, русские люди, шедшие в Сибирь, вернее всего строили свои временные жилища по такому образцу и подобию, потом уже, обустрояваясь по полной схеме, постепенно переводили срубленные «избы» в статус бань. Баня по-черному особо чтилась жителями прибайкальских селений, поскольку с древнейших пор в сознании людей она была средоточием сразу всех природных стихий – воды, воздуха, огня и земли, которые «слаженно» (синергично) воздействовали на человека. Речь не только о физическом и медицинском влиянии её атрибутов: пара, веника, травяных настоев и т. п.

Не менее значимо для человека и общение с людьми, которое сопровождает многие банные дни. Порой баня хороша именно из-за человеческих контактов, которые происходят во время её процедур. В бане не только мылись и грелись, лечились и отдыхали, колдовали и очищали дух, но и проводили многие семейные мероприятия: родильные, свадебные и похоронно-поминальные обряды. Сутью последних были ритуальные омовения, после которых переходили из мира живых в мир мертвых. Так что не упомянуть влияние бани на семейное психологическое здоровье было бы кощунством.



Костер у Байкала – лучшее детище природы



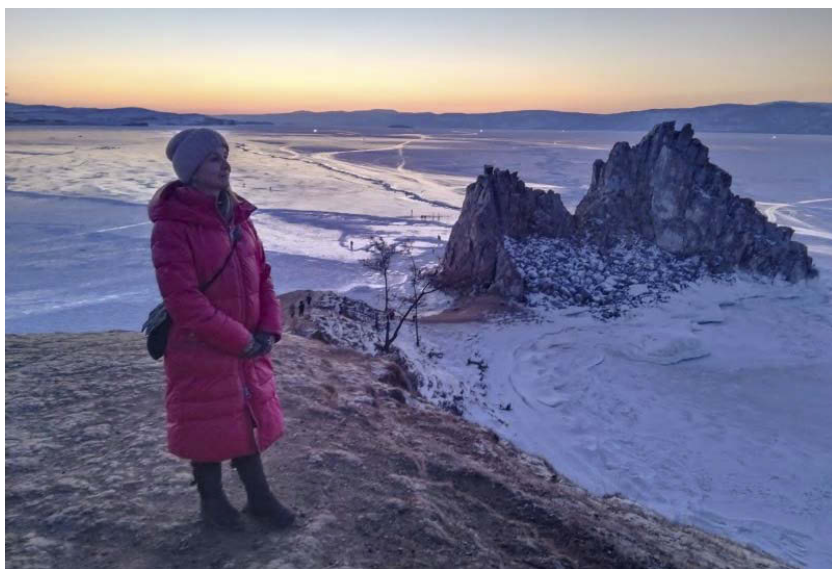
Долина Хонгор-Ула с 11 лечебными источниками; вдали Саяны



У самого старого дерева в России



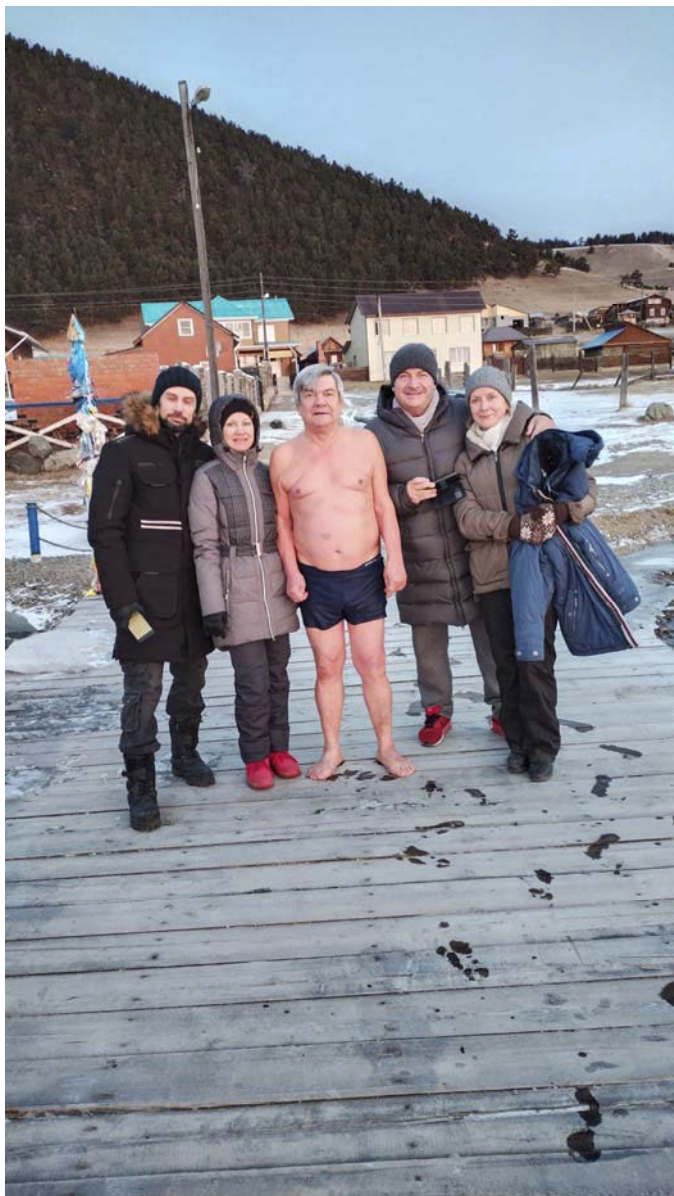
Один из самых авторитетных «бурханов» в Малом Море Байкала



Байкал с Шаманкой красив и величавен и в зимнее время



*Обливаться зимою возле лечебного источника –
тройной эффект*



Урок закаливания в Большом Голоустном для семей детей



Оздоровительные ресурсы можно находить не отходя от дачи



Для рыбаков В. Соболева и В. Нелюбина зимний Байкал – кладёзь духовного и физического здоровья



*Буддийское духовное «пристанище» возле лечебного источника
(А. Карнышев и В. Сафронов)*

Вообще, готовя данную книгу, я все больше прихожу к убеждению, что семейная проблематика природы и Байкала во много совершенно не затронута. Недавно пришла мысль, что скала Шаманка на Байкале с её двумя «конусами» – большим и малым – могла олицетворять для древнего человека, склонного к философским рассуждениям, единение мужского (Ян) сильный, твердый и т. п. – и женского (Инь) – пассивный, слабый и т. п. начал. Психологическую схожесть образа усиливают нюансы. Во-первых, мужская скала закрывает и защищает женскую от ветров севера – верховика и баргузина. Во-вторых (несколько кощунственно и нетактично) в женской скале даже сквозная дырка есть – сакральная пещера.

Говоря о сакральных ресурсах сибирской природы, не могу не вспомнить Тункинскую долину, в которую с начала 70-х гг. я «влюбился», а в 80-х эту любовь подхватила вся моя семья. Когда в 1999 г. мы с Ириной перебрались в Иркутск, названные места стали объектом наших частых посещений. Причем, это был не только и не столько курорт Аршан с его великолепной минеральной водой или горячие источники

поселка Жемчуг. Более всего нас привлекало и манило межгорное ущелье, где расположен «полудикий» курорт – одноименный с этой небольшой долиной по течению реки Харугун – Хонгор-Уула. Именно здесь посчастливилось встретиться с характерным примером слияния, скорее всего, конвергенции христианских, шаманистских, буддийских и иных экологических установок в масштабах Прибайкалья. В местности расположены недалеко друг от друга минеральные источники, как установили местные жители, разного предназначения: желудочный, почечный, женский, общеукрепляющий, «нервный», сердечный, глазной, кишечный. Поскольку дорога к большинству источников отвратительная, обычно до половины её – 6–7 километров подъезжают на машинах и значительную часть идут пешком. Чаще всего приезжают семьями: надо выносить воду в пластиковых бутылках, и чем больше народу, тем выше «производительность». Кроме того сам «поход» к источникам по очаровательным природным местам эмоционален для всех членов семьи.

При подъезде к курорту бросается в глаза надпись на простом щите:

*Русский ты или бурят
Буддист или православный –
Духи гор, воды, земли
Не прощают недобрых действий
В окружающем нас мире.*

Сам лес, река в стремительных потоках и каменной оправе, другие растения в местности Хонгор-Уула своей красотой и девственной чистотой как бы призывают всех посещающих задуматься о неразрывной связи человека с естественной средой, и эта мысль опять-таки выражена в соответствующей надписи:

*Найдите гармонию с собой
И отдайте дань уважения
Земле и духовному миру предков!
Не оставляйте дурные помыслы,
Грязь и мусор после себя.*

Безыскусны, но в то же время доходят до сердца многие такие наставления. Поэтому не удивительно, что в местности Хонгор-Уула обычно не увидишь замусоренных стоянок современных вандалов от природы, не встретишь кощунственных поступков в адрес окружающей среды. Глядя на такие факты, понимаешь, что духовное отношение к природе живо в человеке, оно прорывается наружу и надо только почаще и понастойчивее затрагивать эти священные «струны». Эти «струны» более всего эффективны, когда они встраиваются в психологическое здоровье семьи.

В массовой литературе встречаются рекомендации насчет возможностей пляжей и побережий Байкала и других сокровенных и сакральных мест. На них можно при семейном отдыхе зарываться в песок и медитировать в плане собственного здоровья. При этом человек словно возвращается в лоно своей матери и восстанавливает энергетическое единство с ней: Земля впитывает боль человека и устраняет эмоциональные раны. Каждому члену семьи можно предварительно составить списки. Например, «Я хочу избавиться от»:

- неуверенности в себе;
- зависимости от чужих мнений;
- страха стать жертвой диких животных;
- мысли, что в пожилом возврате я стану обузой;
- чувства вины за экстравагантные поступки;
- раздражения, что всё идет не по моим планам;
- страдания из-за рухнувших отношений с другом и др.

При общении с деревьями на побережье и даже со скальными выступами в местах, сакральные возможности которых известны, опять-таки можно сформулировать комплекс пожеланий. Например, «Я хочу:

- Ощутить гармонию в контактах с природой;
- Обрести уверенность в себе;
- Стать более терпимым к окружающим;
- Проявлять эмпатию даже к незнакомым людям;
- Слушать и слышать своих наставников...»

4.1.3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ СЕМЕЙНОЙ АТМОСФЕРЫ СТУДЕНЧЕСКИХ ОТРЯДОВ

Каждое поколение имеет свои, большинством молодых людей признаваемые, актуальные формы проявления активности и признания. Для молодежи «застойных» 70-х гг. (отсутствие в стране ярких внутренних и внешних коллизий: война Вьетнама с Китаем и участие СССР в войне Афганистана начались только в конце десятилетия) такими формами были студенческие отряды. Признаюсь, что особую роль в судьбе «главы семьи» и в целом в семье сыграло участие в студенческих строительных и путинных отрядах, что не могло не сказаться на стиле и особенностях жизни супруги и наших детей. В 1971 г. создал и возглавил отряд «Незабудки-71», строивший оросительную систему в селах Баянгол и Большое Уро Баргузинского района. Отряд вышел на второе место в соревновании, организованном Бурятским Областным комитетом комсомола в республике. В 1973 г. ОК ВЛКСМ и областной штаб ССО доверили возглавлять путинный отряд «Туя» (Байкальские зори), впервые выехавший из Бурятии на Камчатку для работы на рыбозаводах в Беринговом и Охотском море. С 1974 г., и это уже непосредственно коснулось жизни супруги, ССО БГПИ в течение двух лет в учебное время по специальным графикам строили учебный корпус на Смолина 24 и два общежития по ул. Сухэ-Батора в Улан-Удэ. В 1975 г. мне вновь было доверено возглавлять отряд рыбообработчиков «Ая-Ганга» из 488 человек на острове Шикотан Курильской гряды. В целом в эти годы заработал не только орден СССР, но и получил значительное количество комсомольских наград. Этот опыт позволил в 1977 г., когда работал директором школы в Улан-Удэ, создать строительный отряд старшеклассников, который трудился в Заиграевском районе Бурятской АССР.

Застойность тех лет, на мой взгляд, проявлялась в интересном и полезном для семейных отношений феномене – от-

сутствии заформализованности в контактах людей, в выпячивании значения неофициальных контактов. Причем это проявлялось во многих странах по всему миру. К примеру, специалисты по этнической и экономической психологии именно о тех годах говорили, что в Японии и в Корее была перенесена семейная психология в деятельность трудовых коллективов. В аналогичную струю попал и автор книги, поступивший учиться в вуз после службы в Советской Армии как раз в 1970 г. Уверенно можно говорить, что 70-е гг. XX в. для студенческих отрядов РСФСР и её регионов стали временем количественного и качественного роста. Именно настоящему благоприятная, товарищеская и даже семейная обстановка, формирующаяся во многих ССО, обеспечивала не только успехи в работе, но и способствовали развитию разносторонних личностей. У советского поэта тех лет Е. Евтушенко в стихах есть строки:

*И священна работа,
Если словно семья
Люди строят не что-то,
Люди строят себя.*

ССО представляли собой реальные корпоративные группы, объединённые специфическими идеями и позициями по отношению к труду, нравственными нормами совместной жизни и своими социальными обязанностями. Жизненная ценность данных сообществ заключалась в следующем:

- в них объединялись молодые люди, основной задачей которых зачастую была подготовка к будущей конкретной профессиональной и организаторской деятельности;
- целью их объединения обычно был эффективный производительный труд не только ради личных заработков, но и для улучшения благосостояния общества, в частности для улучшения экономического положения регионов Сибири, особо нуждающихся в экономическом росте;
- они имели специфические нормы делового взаимодействия как с внешними – принимающими – организациями, так и внутри самих объединений, которые определялись

уставами и другими нормативными документами студенческих отрядов;

Но главным критерием и результатом для многих стало осознание неразрывной связи между теорией и практикой, как в популярном в то время стихе:

*Вгрызайтесь в этот тяжкий труд
Как грызли вы гранит науки,
Затем чтоб к умной голове
Иметь мозолистые руки.*

Это проявлялось в разработке специфических норм для конкретных отрядов, хотя, конечно, в таких нормах заключались общечеловеческие нравственные начала, которые не могли не влиять на психологическую атмосферу в конкретных ССО и СПО. В качестве примера можно привести основные принципы жизни и деятельности коллективов строительных и путинных отрядов, командиром которых был автор книги (в 1975 г. в отряде «Ая-Ганга» на Шикотане они были приняты официально советом отряда). **Единство цели.** Учитывая и защищая личные цели и интересы каждого члена коллектива, коллектив в целом провозглашает своей основной целью *служение людям* и считает её обязательной для каждого члена коллектива. **Коллективизм и взаимопомощь.** Коллективизм и взаимопомощь основаны на общности производственных и общественных интересов, на коллективной заинтересованности в результатах трудовой деятельности. «Один за всех, все за одного» – правило жизни и деятельности отряда. **Информированность.** Каждый боец должен видеть и осознавать своё место и роль в производстве, в жизни отряда, место и роль своей бригады, отряда в целом в трудовом процессе, должен знать заботы и трудности отряда, его основные задачи и цели. **Соревновательность.** «Догоняй лучших, помогай отстающим и добивайся общего подъёма – вот суть соревнования». Помочь товарищу, поддержать его в трудную минуту, а если надо принципиально и бескомпромиссно указать на его недостатки и упущения – без этого немислима жизнь каждого бойца отряда.



*Когда-то мы назывались армейской семьёй... (1968 г.)
(я в первом ряду, второй справа)*



А это – студенческая семья – родная 313-я группа: 1972 г.



Студенческий путинный отряд на Камчатке: 1973 г.



*В кают-компани теплохода «Николаевск» в Охотском море:
студенческий путинный отряд Туяа – Байкальские зори в 1973 г. (первый
справа – капитан теплохода В. Клепиков,
Герой Советского Союза, участник операции при Карибском кризисе в
1962 г.)*



*Стройотрядовцы готовят фундамент для общежитий БГПИ
им. Д. Банзарова по улице Сухэ-Батора (1974 г.)*

Все применяемые методы организации и сплочения студенческих отрядов, включая семейные принципы функционирования, приводили наши отряды к высоким производственным и воспитательным успехам. Но более всего хочется подчеркнуть четыре момента их деятельности, которые связывают прошлое ССО и СПО с реальными проблемами и тенденциями сегодняшнего дня.

1. Стоит отметить, что принципы современного молодежного волонтерства зарождались уже в то время, и определенным образом апробировались в студенческих отрядах через конкретные дела, организованные на добровольной основе.

2. Читая сегодня нормы и принципы, сформулированные для жизнедеятельности некоторых отрядов, ясно осознаёшь, что, несмотря на кратковременность существования объединений ССО и определённую заидеологизированность их целей и ценностей в советский период, разрабатываемые принципы являлись прообразами нравственно-психологических установок современных кодексов корпоративной культуры. Не случайно многие из приведенных принципов, родившихся в ССО, доработаны и расширены в «Трудовом кодексе авиастроителя Иркутского авиационного завода», за разработку и внедрение которого в 1982 г. бывший стройотрядовец стал лауреатом конкурса молодых ученых страны по общественным наукам, объявленном ЦК ВЛКСМ, Академией Наук и Министерством просвещения СССР.

3. Нельзя не учитывать имеющееся у студентов трепетное отношение к отечественной истории и предкам. Например, в год 30-летия Победы в Великой Отечественной войне бойцы студенческих отрядов проводили день ударного труда и перечисляли средний заработок этого дня в фонд строительства мемориальных комплексов. В некоторых населенных пунктах стройотрядовцы, будущие инженеры строители по своим проектам создавали памятники погибшим жителям. Поскольку ударный труд был посвящен павшим героям, немало отрядов Бурятии работали в такие дни под патриотическим девизом:

*«Бойцов не редает строй,
Должен и сын героем стать,
Если отец герой».*

4. Не стоит забывать и то, что многие активные стройотрядовцы 70-х гг., тем более их командиры и комиссары – это успешные организаторы производства 80-х, лидеры трудовых коллективов. В одном из талантливых фильмов советской эпохи, посвященных патриотической теме: «Добровольцы», его герои лидеры в разных сферах жизни часто встречаются, даже разъехавшись по разным странам и регионам. Но авторы фильма подчеркивают, что такие встречи совсем не режиссерское преувеличение. Об этом говорит словесный комментарий к одному из таких неожиданных «рандеву»:

*Ходите не с краю, а главной дорогой,
И встретите тех, кто вам близок и дорог!*

Судьбы настоящих лидеров ССО и СПО вплетались в главные дороги современности, и в этом особое значение отрядов.

В 20-х числах ноября 2024 г. в Москве прошел Всероссийский съезд студенческих отрядов, посвященный 65-летию ССО СССР и 20-летию современной истории РСО. В эти дни в интернете появилось интервью с зам. Председателя комитета Госдумы по молодежной политике и председателем правления Российских студенческих отрядов М. Киселевым. Он отметил, что сегодняшние отряды сохранили важные ценности, заложенные еще в прошлом веке. Это – дружба, добросовестный труд, преемственность поколений, желание быть полезными и услышанными, дух авантюризма и романтики. Ряд этих ценностей не только формируются в семье, но и значимы для её развития. В интервью прозвучала следующая фраза. «Сегодня дух времени таков, что если вы хотите, чтобы ваш ребенок, (или воспитанник) был конкурентноспособен, понимал смысл работы в коллективе, принципы управления, то ему необходимо поработать в студенческом отряде. Интересный факт, что топ-менеджеры крупных российских компа-

ний просят нас, чтобы их дети работали в студенческих отрядах». Скорее всего, это и следствие того, что сами успешные топ-менеджеры были в молодости стройотрядовцами.

4.1.4. ИСТОКИ И УСПЕХИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДИНАСТИИ И НАУЧНО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Уже кратко упоминалось, что осенью 2024 г. руководство Педагогического института ИГУ, а следом и ректорат Иркутского госуниверситета официально зафиксировал нашу семью – меня и двух дочерей-доцентов – в статусе *педагогической династии* университета. И этот аспект жизнедеятельности стоит осветить подробнее.

Начало династии идет от моего отца и деда дочерей **Дмитрия Федотовича Карнышева** – выпускника 10-го класса Байкало-Кударинской средней школы 1936 г., которого за отличные знания и умелую работу с учащимися младших классов оставили на должности учителя в Оймурской семилетней школы. Если детально задуматься о прошлом, приходишь к пониманию, что в определенном возрасте практически до последней трети XX в. (ускорения НТП и развития электронных средств) пожилые члены семьи в своём большинстве были учителями младших поколений и, особенно, воспитателями детей. Мой отец и его творческие ровесники, выделившиеся в первой трети XX в. своими знаниями из крестьянской массы стали одними из первых подвижников массовой образованности российских народов.

Известный писатель Бурятии и России К. Г. Карнышев, который в 1–3-м классе учился у Дмитрия Федотовича, вспоминал о своём восемнадцатилетнем педагоге: «Высокий, подтянутый, строгий и интеллигентный он давал нам не только знания, но и был великолепным примером гражданских качеств и социальной ответственности». В связи с обстановкой

в стране Д. Ф. Карнышева в 1940 г. призвали в Красную Армию и отправили на офицерские курсы, и он с самого начала принял участие в Великой Отечественной войне. Лейтенантом – командиром штрафных взвода и роты он был на Воронежском фронте, а после серьезного ранения в голову и выздоровления в 1943 был назначен начальником снайперской школы армии. После войны он вернулся работать учителем, директором начальной школы в Кабанском районе Бурятии, и «без отрыва от производства» получал педагогическую переподготовку. Сын Александр, которому приходилось часто бывать на уроках отца, вспоминает: «Что-то особое было в преподавании учителей – бывших фронтовиков. Не только и не столько знания впитывались каждым школьником, но и нравственные «заряды» любви к своей родине». В начале 70-х гг. Дмитрию Федотовичу пришлось оставить педагогическое поприще, поскольку над глазом стал «ходить» осколок, оставшийся с войны, появились мучительные боли, и его признали не только ветераном, но и инвалидом ВОВ.

Как уже говорилось, закончив в 1974 г. БГПИ с отличием, я два года «подвизался» на комсомольском и преподавательском поприще, но в августе 1976 г. решением Советского райкома КПСС был направлен на работу директором одной из сложных в воспитательном плане средней школы № 9 г. Улан-Удэ, где проработал более трех лет, добившись эффективных результатов. В 1979 г. Александр Дмитриевич поступил в аспирантуру по психологии Иркутского пединститута, и в 1982 г. молодой аспирант стал лауреатом VII Всесоюзного конкурса молодых ученых СССР (объявлен ЦК ВЛКСМ, Министерством просвещения и АН СССР) по общественным наукам. В 1983 г. на психологическом факультете Ленинградского государственного университета Карнышев А. Д. защитил кандидатскую диссертацию. И победа в конкурсе, и успешная защита добавили и интереса, и опыта в научно-исследовательской деятельности, поэтому, работая на разных вузовских должностях, не бросал подготовку докторской диссертации. Её по теме «Социальная психология

управления в школе» защитил в Санкт-Петербургском государственном университете в 1992 г. Консультантом по диссертации выступил профессор ЛГУ (СПбГУ) А. Л. Свенцицкий. Здесь опять помогла деятельность в образовании в прошлом: подготавливая диссертацию, на общественных началах был избран председателем одного из первых в СССР Советов школ, которые стали появляться в годы перестройки. В 1982–1999 гг. – на преподавательских должностях в БГПИ им. Д. Банзарова. Среди педагогических отличий этого времени знак «Отличник просвещения СССР» (1987), медаль К. Д. Ушинского (РСФСР: 1989). В частности, Карнышев А. Д. в 1993 г. был назначен проректором по науке Бурятского пединститута, и в команде ректора способствовал преобразованию его в 1995 г. в классический университет

Дочери Елена и Ольга – доценты кафедры психологии образования и развития личности, кандидаты психологических наук Педагогического института Иркутского государственного университета. О них также стоит рассказать и предоставить им слово. **Елена Александровна Иванова**, выпускница факультета психологии ИГУ 1998 г., работает в сфере высшего образования с 1998 г. Она вспоминает:

– Мне кажется, я учила всегда – все мои куклы имели самодельные тетради и дневники, они каждый год переходили в новый класс и, кстати, учились в основном, на положительные оценки. Я уверена, что именно гены бабушки и папы виноваты в том, что я так уютно чувствую себя у доски, общаясь с учениками (сначала с куклами, потом со школьниками, и уже много лет – со студентами). Я считаю себя счастливым человеком, потому что чувствую, что мое предназначение осуществилось. Я преподаю уже 26 лет и никогда не сомневалась в правильности выбора профессионального педагогического пути. Так же трепетно, как к своей профессии, я отношусь и к самому университету.

Для младшей дочери, **Карнышевой Ольги Александровны** выбор будущей специальности во многом был связан с примером ее деда, отца и старшей сестры.

– Я с детства интересовалась «помогающими профессиями»; мечтала стать или педагогом, или врачом. Но пугала необходимость во время обучения на врача препарировать лягушек и не только. Поэтому выбрала профессию «психолог».

Ольга Александровна получила образование по специальности «Психолог. Преподаватель по специальности «Психология» и с последнего курса университета начала свою педагогическую деятельность. 12 лет она проработала в должности педагога-психолога в различных образовательных учреждениях: школах и приюте для детей и подростков. А с 2010 г. пришла работать на кафедру психологии сначала в должности старшего лаборанта, потом ассистента и далее. В настоящее время продолжает работать на той же кафедре (ныне – кафедре психологии образования и развития личности Педагогического института Иркутского государственного университета) уже в должности доцента. На кафедре регулярно выполняет роль куратора студенческих групп. Организует различные мероприятия профориентационной и практической направленности. Ольга Александровна имеет более чем 60 публикаций учебных изданий и научных трудов, в том числе и учебных пособий. Регулярно выступает с докладами на научных конференциях Всероссийского и международного уровней. На кафедре руководит научно-исследовательской деятельностью студентов психолого-педагогического направления.

Династия продолжается... Внучка Олеся получила в ИГУ профессию программиста и уже несколько лет участвует в организации и проведении всероссийской национальной технологической олимпиады для школьников и студентов в Сколково и МФТИ. Внук Никита обучается на последнем курсе в ПИ ИГУ.



Ректор ИГУ профессор А. Шмидт вручает Благодарственное письмо семейной педагогической династии Карнышевых



Основатель педагогической династии Дмитрий Федотович Карнышев (при медалях и орденах) с братьями Василием, Иваном и Андреем



*Мой учитель профессор Анатолий Свенцкий из Ленинграда
(с дочерью Владой) с таёжными дарами на Баргузинском перевале*



Профессора А. Татарко, Н. Лебедева, В. Позняков на Байкале



*После научного семинара и конференции в Горноалтайске
на реке Катунь (второй справа – нынешний ректор
Томского госуниверситета Э. Галажинский)*



*На конференции в родном ИГУ вместе с К. Жуковым
и В. Решетниковым*



*Посредиने однокурсница Ирины, много сделавшая для нас
после переезда в Иркутск, профессор Т. Бурменко*

Карнышеву А. Д. было присвоено почетное звание «Заслуженный учитель школы РФ» (1998), Имеет свыше 500 публикаций, из них персонально и в соавторстве около 40 монографий, учебников и учебных пособий (6 – в Московских издательствах) и свыше 130 статей в журналах ВАК и других рецензируемых изданиях, несколько статей в Белоруссии, Париже, Пекине.

Остановливаясь на усложняющихся проблемах династий, нельзя не отметить резкое усложнение преподавательской деятельности в эпоху смартфонов, компьютеров и других электронных средств. Раньше в вузах часто фиксировали «горящие глаза» в студенческих аудиториях. С тем количеством источников информации и плюрализмом мнений, с которыми встречаются современные студенты, мы будем все меньше видеть в аудиториях «горящих глаз». И это не наша, и не их вина. Они научились очень хорошо «скачивать» любые данные с самых разных сайтов и «запудривать мозги»

«преподам» на всех видах испытаний, мы на их месте поступали бы, наверное, также. Но вот, что действительно становится их бедой – это недостаток умения размышлять, анализировать, делать выводы. Чем больше массив информации, тем сложнее осуществлять эти процессы. На своих лекциях, не говоря о семинарах, я ставлю задачу научить студентов думать, и большинство из них этому благодарно. Вообще нам надо меньше судить студентов по нашим меркам «прокрустового ложа». Они другие, потому что время другое. Но многих человеческих качеств они не растеряли. Что касается современных негативных тенденций формализации высшего образования, то мы видим пока цветочки – ягодки впереди. Из-за бюрократических отчетов и разного рода ненужных бумаг, роста «голосовой» нагрузки резко сокращаются возможности неформальных контактов, межличностного общения в «системе» преподаватель-студент, и этот изъян будет серьезным барьером развития высшей школы.

Но, как бы ни было, профессорам и доцентам нашего времени особую энергию дает общение с молодыми, заходить в аудиторию к студентам – для многих высшее счастье. Стоит постоянно разговаривать с ними, вести диалог, а не читать лекции по бумажкам, по формуле: «Профессор почитывает, студент пописывает». Я, к примеру, самой главной своей задачей считаю – научить студентов мыслить. Они живут в меняющемся мире, им принимать серьезные решения, они должны уметь думать. Важно, чтобы студент видел психологию жизни. Умел сформировать у себя и объяснить четкое отношение к людям, деньгам, собственности, труду, инвестициям, ко всему разнообразию жизни. И такой подход побуждает и заставляет развиваться и самого преподавателя. Когда-то были сказаны очень мудрые слова: «Конфликт между поколениями наступает, когда отцы призывают детей к развитию, сами потеряв способность развиваться» Надо сказать, что этим качеством отличаются и дети и супруга. Внуки, к сожалению (кроме Олеси) – пока порождение цифровой эпохи, надеюсь, в будущем встанут на нашу стезю.

Нет нужды рассказывать о всех научных успехах, но о некоторых из них после переезда в Иркутск в 1999 г. по семейным обстоятельствам (дочери закончили Иркутский университет и не захотели возвращаться в Улан-Удэ), стоит сказать. В Иркутске организовал кафедру *социальной и экономической психологии* Байкальского государственного университета экономики и права и стал её заведующим. С первых лет функционирования кафедра избрала четкое научное направление, признанное в России.

Директор института психологии Российской Академии наук профессор А. Л. Журавлев в 2004 г. писал об этом: «На границах с этнической психологией за короткий срок сформировалась **экономическая этнопсихология** во многом благодаря исследованиям научно-педагогического коллектива кафедры социальной и экономической психологии Байкальского государственного университета экономики и права. Под научным руководством А. Д. Карнышева выполнены фундаментальные работы в этой области, позволившие обосновать и сформировать указанную отрасль».

Переезд в Иркутск не разорвал связи Карнышева А. Д. с Бурятским университетом. Организовывались совместные научно-практические конференции по экономической психологии, выпускались общие сборники, профессор до самого закрытия работал преподавателем в Боханском филиале БГУ. В 2013, 2016, 2018 гг. преподаватели двух университетов (ИГУ и БГУ) сотрудничали с Университетом Париж-8, дважды выезжали на научные конференции и научные школы в Париж, проводили научную школу в Улан-Удэ, Иркутске и на Байкале. По результатам деятельности школ выпущены сборники: «Траектории познания природы и взаимопонимания: материалы французско-российской школы на Байкале» (2017) и «Опыты экономического патриотизма во Франции и в России: материалы II-й летней российско-французской школы в Университете «Париж-8» (2–9 июля 2018 г., г. Париж)». Сборник статей» (2018). Самое серьезное внимание уделяется изучению психолого-экономических проблем Байкала. Любимое научно-публицистическое детище – книга

«Байкал таинственный, многоликий и разноязыкий» вышла в Иркутске и Улан-Удэ с 2007 г. в 6 изданиях. В апреле 2018 г. издана научно-популярная работа «Байкал: природа и люди малой родины», а в 2023 г. вышла монография «Байкал-лотерация: ресурсы природы для психологического здоровья». Кстати, в подготовке всех этих книг к печати всегда участвовала вся моя семья. Я уж не говорю о позитивном влиянии семьи на создании атмосферы творчества. И я пока не вижу в этих темах и их связях предела, потому что они повышают понимание человеком значения ландшафтов, флоры и фауны и одновременно способствуют лучшему пониманию своего внутреннего мира. Сегодня много говорят о патриотизме, как любви к Родине, но ведь они начинаются, как поется в песне «с картинки в твоём букваре, с хороших и верных товарищей, живущих в соседнем дворе...». И в таком подходе опять возвращаешься к семье, давней и сегодняшней. Былинные богатыри черпали свои силы из родной земли. Отсюда в местных литературных изысканиях интерес к проблемам гражданственности и патриотизма, которые начинаются с семьи. Практическая значимость проблем, прежде всего, в её связи с закреплении жителей – и семейных и одиноких, в первую очередь, молодых, на просторах Сибири и Дальнего Востока. Другая сторона вопроса о формировании патриотических установок касается минимизация времени общения современных детей вместе со своими семьями с природой, поскольку при таких тенденциях ущербность многих ресурсов физического и психологического здоровья в будущем вряд ли может вызвать сомнения.

4.1.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОТГОЛОСКИ ХОЖДЕНИЯ ВО ВЛАСТЬ

Официальная причастность к власти не может не отразиться на семье и её конкретных членах поскольку:

- меняет статус конкретных лиц, вошедших во власть;

- акцентирует внимание «других» – доброжелателей и/или противников на семье
- хочешь не хочешь, зачастую власть меняет не только статусы, но и психологию людей «вступивших в неё» .

В частности, декабрист Н. Басаргин писал о сути последнего изменения более около двух веков назад, что, когда кто-либо из крестьян «поступит на общественную должность», то необходимо становится взяточником и готов всеми средствами притеснять своих собратий, чтобы иметь повод к лихоимству... Автор утверждал, что едва купец или мещанин избран обществом головой, старостою или каким-нибудь членом городского управления, он в ту же минуту забывает прежний свой быт и становится чиновником со всеми его дурными свойствами и сверх того без всякого знания дела. Справедливость таких мыслей на некоторых примерах по-настоящему почувствовал, перешедши на работу в Народный Хурал Бурятии.

В 1994 г. автор этих строк был избран депутатом первого созыва Народного Хурала Республики Бурятия, а на первой сессии на альтернативной основе был избран заместителем председателя Народного Хурала (НХ). 4 года работы в НХ не могли не в НХ не могли не отразиться на психологической атмосфере нашей семьи, поскольку любое «хождение во власть» акцентирует внимание не только на «виновнике», но и на его супруге и его детях. Кроме того, возникают комментарии о причинах, по которым человек выдвинулся на властную должность. Главную из таких причин моего продвижения я приведу из книги ныне покойного председателя НХ первого созыва М. И. Семенова «Я из поколения созидателей». Он отметил, что кандидатом на должность заместителя председателя регионального парламента лично предложил А. Д. Карнышева – проректора Бурятского пединститута», зная, что Карнышев «начинал свой трудовой путь рабочим сначала в совхозе, потом на стройке, работал в геологической партии, был рабочим авиазавода. Закончил педагогический институт им. Д. Банзарова, работал учителем русского языка

и литературы, директором школы». «...Потом при Ленинградском университете защитил сначала кандидатскую, а потом и докторскую диссертации по социальной психологии. Еще при подготовке первой, организационной сессии Народного Хурала, он мне запомнился своей активностью, не суетливостью, вдумчивостью, а предложения его были грамотными, обдуманными. Вторым альтернативным кандидатом на должность заместителя группа депутатов предложила директора Ново-Ильинской средней школы Заиграевского района В. Сафронова. В результате тайного голосования 35 головами «за» победу одержал А. Карнышев» [83, с. 130, 149]. (Тут кратко стоит добавить, что мы с Владимиром Ивановичем Сафроновым после соперничества остались в конце концов большими друзьями, и он один из главных героев третьей части этой книги).

Длинную цитату из книги М. И. Семенова мне пришлось делать, поскольку в некоторых публикациях стали появляться «фейки», заметно искажающие реальные факты. И дело не только в психологической «слабости» нашей памяти, когда прошедшие события со временем забываются и/или акценты делаются на второстепенных деталях, забывая о главном. С одной из таких реалий я встретился в книге уважаемого мной человека, одного из политиков Бурятии и парламентариев, и даже коллеги. По его сведениям, во *второй* созыв Хурала (1998 г.) прошли три депутата от одной организации, в том числе и А. Д. Карнышев, которого он якобы сам «продвинул» на должность зам. Председателя НХ *второго* созыва. Оба факта не отражают реальности. Кроме того срок избрания зампреда *второго* созыва НХ В. Измайлова он вместо 1998 г. определил 2002 г.; исказив также некоторые другие факты [27, с. 305–306]. Психологически такое «изложение» вполне понятно: время, а нередко и амбиции делают своё дело, из-за чего нарушается аутентичность информации (греч. *authentikos* – подлинный, достоверный, исходящий из первоисточников).

Региональные парламенты тех лет только проходили становление, поскольку впервые были внесены в Конституцию РФ как законодательные органы. Наряду с законотворческой деятельностью под руководством А. Карнышева была создана в НХ социально-психологическая лаборатория. Подготавливая поправки к закону о Байкале, о местном самоуправлении, о молодежной и национальной политике и т. д., организаторы лаборатории проводили исследования и выступали с конкретными аргументами по проблемным вопросам, с цифрами в руках убеждали и депутатов, и представителей исполнительной власти в необходимости принятия конкретных мер. Ведь высшая эффективность норм закона, — это когда они становятся психологическими привычками людей, а это невозможно, если не считаться с их мнением.

Парламентарии, работающие в условиях любого социально-экономического кризиса, всегда могут стать «мальчиками для битья» у заинтересованных в этом лиц: и на них, по большому счету, лежит ответственность за создавшееся положение. В ситуации, когда идет спад производства, когда нет даже минимума необходимых средств для реализации принятых законов в жизнь («О ветеранах», «Об образовании», «Об инвестициях», «Об адресной поддержке населения» и т. д.) любые негативные оценки законодательного органа падают на подготовленную почву. Особенно близко они воспринимались людьми, чьё материальное положение ухудшилось. И здесь очень трудно находить слова оправдания. В тексте книги были приведены цифры снижения авторитета власти из-за кризисных явлений, и на выборах мы это остро почувствовали.

Стоит привести конкретные примеры о некоторых делах, приносящих большое личное удовлетворение (которые, кстати, злободневны и сегодня):

- создание и работа социально-психологической лаборатории (СПЛ) Народного Хурала по изучению мнений и позиций избирателей;
- парламентские слушания совместно с депутатами Госдумы РФ по закону и административным актам о Байкале;

- обсуждение и подготовка нормативных актов о специфике туристической деятельности в Байкальском регионе;
- документы о межнациональном согласии и межкультурной компетентности в республике Бурятия;
- отстаивание интересов муниципальных образований и местных органов в Конституционном Суде РФ...

И это еще не всё. 3 упорных сессии как основному докладчику пришлось отстаивать положения и статьи закона о Народном Хурале, и на тех дебатах и дискуссиях туго бы пришлось без обращения к научно-практическим истинам.

Общие недостатки вхождения во власть, отмеченные выше мнением Басаргина, – это еще малый вред. Гораздо хуже издержки амбиций и непогрешимости некоторых политиков. Не случайно у китайцев с древнего времени была притча, что власть имеет мало тенденций к улучшению, потому что каждый из начальников подбирает помощников не умнее, а глупее себя. Такие тенденции побуждают прорвавшихся к власти не подпускать к ней более компетентных претендентов.



С дорогим другом А. Лубсановым обсуждаем первое издание книги о Народном Хурале Бурятии



Разговор о местных проблемах с депутатом ГД РФ С. Бабуриным



Семинар руководителей законодательных органов Сибири и Дальнего Востока в Ангарске 27.08. 1997 г. (третий слева – председатель Думы ХМАО С. Собянин)



*Встреча в Народном Хурале
с японским профессором Тахакаши*

Некоторые политики не прочь оценивать сотрудников по наставлениям петровского времени: «Подчиненный перед лицом начальствующим должен иметь вид лихой и придурковатый, дабы разумением своим не смущать начальство». Думается, очень мало компетентных порядочных лиц «способно» соответствовать таким критериям. Во власти сегодня много бывших приспособленцев, которые ждут от окружающих только подчинения и подтверждения *своих* взглядов. Счастлив, что в конце концов такие «грехи» обошли меня. Мой друг более 50 лет (с начала 70-х гг.), известный комсомольский и политический деятель Бурятии, председатель НХ Бурятии второго созыва (2002–2006 гг.) А. Г. Лубсанов, приезжая в Иркутск, несколько раз говорил: «Все спрашивают меня, что не поделили П. и Карнышев?». Я ничего не отвечал ему, но у меня один ответ: «ни с кем и ничего я делить не собирался, мне всегда хватало (и сейчас в 76 лет хватает) любимой научной работы и профессорского преподавания. НХ привлекал тем, что первые этапы деятельности регионального парламента побуждали часто обращаться к

научно-практическим концепциям, требовали ответственности и творческого поиска. И когда мне «помогли» проиграть выборы в 1998 г. это почти не сказалось на психологическом климате нашей семьи. Уверенно скажу» никто не находил (и не найдет) моих сожалений об утрате властных должностей. Если говорить о профессиональном самосовершенствовании и росте, то многие «проигравшие» (автор книги относится к их числу) только выиграли.

4.1.6. ПАРАДОКСАЛЬНЫЕ ИТОГИ ЗАРУБЕЖНЫХ КОНТАКТОВ

Первой из посещенных зарубежных стран сразу после окончания вуза в июле 1974 г. стала Венгрия. Поездке в эту страну надо быть благодарным хотя бы потому, что спутница по этому турне В. Якимова в августе познакомила нас с Ириной и в декабре 1974 г. мы поженились. Если взять во внимание факт, что нашим официальным зятем – мужем дочери Елены в последние годы стал гражданин Италии Мауро Пиккарди, то тема зарубежных стран в семейном контексте актуальна для нас.

Вторая зарубежная страна, которую я посетил, далеко отстоит от Венгрии, но является соседкой и Бурятии и Иркутской области, причем в Монголии пришлось побывать несколько раз. Первую поездку мне «организовали» Вооруженные Силы СССР: в 1979 г. в связи с военным конфликтом между Китаем и Вьетнамом пришлось принять участие в военных учениях в Монголии, куда из Улан-Удэ и Иркутска спешно были переброшены воинские части из призванных на переподготовку офицеров, сержантов и солдат запаса (в народе – «партизань»). Считался в артиллерийском дивизионе зам. комдива по политической части, на самом же деле на спецмашинах (АРСы – авторазливочные станции) ездил по степям Монголии в поисках воды, которой в раннее весеннее время в местных степных колодцах полупустыни Ман-

дал-Гоби было очень и очень мало, а её для техничеких и бытовых нужд солдатских подразделений явно не хватало.. На границе с Китаем постреляли и попугали мы их «воинство», по-видимому, основательно: в скором времени конфликт между странами прекратился. В 2017 г., когда мы с Ириной были в военном музее в Сайгоне, гид весьма позитивно отзывался об этой советской операции. Еще 3 поездки состоялись в 1996–1999 гг.: Карнышев А. Д. был членом Совместного специализированного ученого совета по присуждению ученой степени доктора пед. наук Монгольского государственного педагогического университета и Бурятского государственного университета. В эти же годы консультировал гражданина Монголии Ядамжавына Хышигта по его докторской диссертации «К обоснованию прагматической теории учета личности человека при обучении» (защищена 05.12.1998).

В обществе усиливается понимание важности и нужности межэтнического диалога на всех уровнях, жестких мер по преодолению ксенофобии и конфликтов.



*С немецкими коллегами после конференции
в Тункинском национальном парке*

С начала перестройки, а тем более в «ельцинское время», когда одна за одной ликвидировались отечественные патристические позиции, стало ясно, что в «обезьянничестве» Западу мы заходим слишком далеко.



Приём итальянца на сибирской даче

В 1997 г. на основе научных положений и опыта работы в Народном Хурале вышла книга «Межэтническое взаимодействие в Бурятии: социальная психология, история, политика». В ней отмечалось, что зарубежные модели развития, которые сейчас пытаемся реализовать, с слабом прививаются у нас, именно в силу того, что не учтен менталитет российского человека, характер которого формировался совсем по другим принципам, семья которого построена на иных принципах, чем в западных «гендерных» теориях и практиках. И в разработанной нами концепции национальной политики Бурятии и в книге проходила мысль, что в России как можно скорее надо отточить все «инструменты» эффективного межнационального общения, принять все меры, чтобы межнациональный мир утвердился повсюду. Поскольку Сибирь и Дальний Восток находятся с одной стороны в восточной части РФ, а с другой – на стыке европейских и азиатских культур, затрагивались проблемы взаимодействия Востока и Запада.

Всегда удивлял особый взгляд на россиян, особенно на сибиряков (и не только на них) со стороны обывателей Запада. Интересно, что уничижительное отношение даже в просвещённом XX в. подогревалось идеологическими факторами. О. Шпенглер в своей работе «Человек и техника», проявляя свой негативизм к «цветным», утверждал, что под «цветными» я подразумеваю и жителей России, а также части Южной и Юго-Восточной Европы. Стоит напомнить, что к странам южной и юго-восточной Европы относятся болгары, румыны, словаки, венгры и т. п. Но, что парадоксально, современные представители названных «цветных» народов сами в критической обстановке обычно скатываются к таким радикальным оценкам **только** российских народов. Для превалирующей русофобии стимулирующее влияние оказывает то, что интернационализация конфликтов усугубляется национальной и индивидуальной людской гордыней, хотя многие зачастую не хотят признавать этого. Личностные и групповые амбиции заслоняют многие реальные вещи, причем личностные зача-

стую впереди, более рельефно проявляясь даже по сравнению с межэтническим уровнем. Метко сказал об этом И. Гёте в своем «Западно-восточном диване»:

*Тот французит, тот британит,
Итальянит иль немечит,
Но в одном все люди схожи
Самомнение всех калечит.*

Таким образом, амбиции личности могут стоять над амбициями этноса, и влияние этой психологической «издержки» нельзя не учитывать в межнациональных отношениях. Нашей семье негатив зарубежного мультикультурализма пришлось реально почувствовать в ходе поездок во Францию. Речь пойдет в первую очередь о толерантности к представителям других народов, без которой не может быть нормального психологического климата семьи.

В ноябре 2013 г. мы с Ириной были приглашены во французский университет «Париж-8», где я выступил с докладом «Байкал как источник ресурсов природосообразной активности человека и этноса» и участвовал в работе симпозиумов. Парадокс: женщины нашей делегации, в том числе и Ирина (ей даже порвали пальто), были в вечернее время ограблены на улицах Сен-Дени – пригорода Парижа в пределах действия метро. Российские участники научных обменов, которым пришлось испытать подобное (в основном азиаты), потом говорили, что такого рода приемы у нападающих постоянно повторяются, несмотря на крики и вопли потерпевших и невольное наличие свидетелей. Данная ситуация характеризует уверенность нападавших, понимающих, что ни окружающие граждане, ни полицейские (которых в таких пригородах мало) не ввяжутся в защиту иностранцев. Для нас, пострадавших участников данного инцидента, самой неожиданной оказалась «толерантная» реакция некоторых полицейских, к которым мы обратились вскоре после происшествия. Во-первых, сами блюстители Закона в офисе находились «за семью замками» и только через кордоны и расспросы

пропустили к себе «заявителей». Во-вторых, каких-либо оперативных мер они предпринимать не стали, хотя после нападения прошло минут 15–20 и можно было бы что-то обнаружить по горячим следам, что бы и сделали российские правоохранители. Они попросили написать заявления и пообещали в скором времени разобраться с происшествием. А в «скором» оказалось ни ответа, ни привета.



Продвигаемся к Эйфелевой башне во время конференции в Париже



Круглый стол на научной школе в университете Сен Дени

В 2018 г. при повторной поездке почти в такой же ситуации был обворован наш зять итальянец Мауро, и полицейские «последствия» были в том же духе. Осталось ощущение: «Копы» сами боятся связываться с преступниками. Позднее нам пояснили, что опасаются не только возможных физических расправ, но и обвинений в отсутствии корректности к мигрантам со стороны своего начальства. И это – особый вид толерантности.

2–9 июля 2018 г. на базе университет Париж-8 была проведена научная школа студентов и преподавателей трех университетов – Бурятский, Иркутский и Париж-8 – и выпущена работа «Опыты экономического патриотизма во Франции и в России». В дискуссиях с коллегами из университета «Париж-8» в 2018 г. нам, сибирским ученым, пришлось обсуждать вопрос о якобы принципиально негативном отношении россиян к сексуальным меньшинствам: геям, трансвеститам и т. п. Правда, коллег заинтересовали и заставили задуматься преподнесенные нами два аргумента из сибирской и азиатской действительности давних лет. С одной стороны, интересны факты, когда шаманы – мужчины сибирских народов (сах-

якутов, бурят, тунгусов, тывинцев) считались наиболее сильными, когда они умели уподобляться... женщинам и совершать свои камлания (священные обряды) в соответствующем виде. Такие шаманы носили женскую одежду, а в остальных ситуациях вели обычный образ жизни: имели семью, детей, занимались скотоводством, охотой. И понимание их со стороны соплеменников было стопроцентным. С другой стороны, буддизм, проповедуемый восточными народами и за рубежом, и в самой России, с пониманием и отсутствием прямого осуждения относился как к стремлению индивидов изменить свой пол, так и к гомосексуальным контактам. Считалось, например, такого рода пожелания у мужчины свидетельствовали о том, что в ряде прошлых перерождений был существом женского рода и соответствующие позывы сегодня овладевают им. Описанные частности свидетельствуют, что толерантность к «слабостям» полов у многих представителей российских народов «в крови». Неприязнь, отторжение вызывают лишь попытки политически спекулировать данными проблемами или вносить их в перечень каких-то достоинств. Такого рода практика сложилась у многих французских и в целом западных политиков, и она предопределяет немало сторон русофобии. Толерантным к ним в таких случаях со стороны россиян быть трудно.

В заключение раздела, как бы обобщая основные моменты изложенного, раскроем основные из «секретов» семьи Александра и Ирины Карнышевых:

- Активная полноценная разносторонняя жизнь.

Например, в год пятидесятилетия свадьбы:

а) путешествия по стране: Москва и Санкт-Петербург, Великий Новгород, Новочеркасск, Улан-Удэ;

б) активная работа на даче: выращивание цветов, картофеля, капусты, моркови, различных ягод;

в) постоянные встречи с природой: Аршан и Саяны, Хонгор-Ула, Ольхон, Гремячинск и Большое Голоустное;

г) сбор дикоросов: папоротник, грибы;

д) сбор трав для личной «фитоаптеки» в лесах Иркутской области и Бурятии.

- Постоянные неформальные встречи с детьми и внуками.
- Приёмы друзей с семьями на даче (не менее 3–4 раз в году).
- Турниры в дачном доме по бильярду.
- Регулярное, не менее одного раза в неделю посещение своей загородной бани: «кто парится, тот не старится»
- Посильная трудовая деятельность для главы семейства:
 - а) преподавание на двух потоках студентам магистратуры;
 - б) участие в научных конференциях 2024 г.: Гуманитарный университет профсоюзов (Санкт-Петербург), Институт психологии РАН (Москва), Иркутский государственный университет (Иркутск), Бурятский государственный университет (Улан-Удэ);
 - в) написание монографий (2) и статей (7)
- Забота о маме Ирины – долгожительнице.
- Использование любых возможностей для «моржевания» в Байкале, Ангаре, Харагуне и т. д.

4.2. Мысли тех, кто уже имеет семейные традиции

По замыслу книги позиции по психологическому здоровью должны были высказать не только «золотые юбиляры», но и семьи наших родственников и друзей, много лет отличающиеся своим нравственным и психологическим благополучием. Чтобы алгоритмизировать их взгляды для читателей, было решено задать им несколько соответствующих вопросов и считать их ответы «экспертными». Конечно, вряд ли можно претендовать на научную репрезентативность их взглядов по проблеме, но вот в том, что их подходы к ряду вопросов психологического здоровья будут полезны для читателей, особенно молодых, сомневаться не приходится.



Наши гости на «Золотой свадьбе»

Семья Шестериковых-Кивацких

В первую очередь надо предоставить слово младшей сестре Любе и её семейству – мужу Александру, дочери Татьяне и внуку Стасу.



*Сестра Люба с мужем Александром
и дочерью Татьяной: как молоды мы были...*





Александр с внуком Стасом

1. Ваш семейный стаж – свыше 40 лет. К какому пониманию сути психологического здоровья семьи вы пришли.

Для нашей семьи больше всего подходит духовно-нравственное благополучие и личностный комфорт. Мы – семья верующая, и духовная сторона нашей жизни нас очень заботит.

2. Что для вас значит фраза о заботе супругов друг о друге?

Для нашей семьи психологическое здоровье заключается в умении постоянно поддерживать друга, забота друг о друге. Это для нашей семьи главное !

3. Что помогает в совместной жизни: больше любовь, или больше или рутинная готовность к повседневной взаимопомощи.

И то и другое.

4. Наличие у вас дачи, и её влияние на психологическое здоровье в семье.

Да, мы имеем дачу, которая позитивно влияет на психологическое здоровье нашей семьи. Там мы отдыхаем, получаем массу положительных эмоций, общаемся с растениями. Если там у нас кошечки есть, мы там и с ними общаемся. Мы очень рады, что у нас есть дача!

5. Какую роль в психологическом здоровье семьи играет природа?

Для психологического здоровья нашей семьи общение с природой действует как сближение и имеет успокаивающее действие. Среди форм общения с природой мы предпочитаем совместные прогулки в лес, совместные поездки на дачу.

6. Согласны ли вы с тем, что без споров и конфликтов семье прожить невозможно.

Мы не согласились бы с тем, что «без споров и конфликтов жизнь в семье не интересна». Все-таки в наших спорах и конфликтах в нашей семье мы пытаемся найти «золотую середину». Один не может быть правым, другой не может быть виноват. Истина посередине. Мы ищем эту истину, преодолевая споры и конфликты.

7. В чем главный секрет психологического здоровья вашей семьи?

Главный секрет психологического здоровья нашей семьи – это взаимная любовь, преданность, верность, желание быть всегда и во всем быть рядом.

Семейные традиции, которые заложили, прежде всего, наши с Ириной родители, мы постарались передать нашим детям. Конечно, у них сейчас свои собственные позиции, но в год 50-летия нашей свадьбы мы убедились, что многие семейные традиции они стараются продолжить.

Семья Пиккарди-Ивановой (дочери Лены)



Маленькая семья, но богатая на психологическое здоровье

1. У вас особая семья: на межнациональной основе – итальянец и русская. К какому пониманию сути психологического здоровья вы пришли?

Духовное здоровье и личностный комфорт.

2. Что для вас значат фразы об умении жить «душа в душу» или о заботе супругов друг о друге?

Взаимная забота друг о друге – понимание интересов друг друга, ежедневная забота о своем благополучии, так как это подталкивает к заботе о всех своих близких, создание дома спокойной восстанавливающей атмосферы, в идеале – радующей глаз, слух, вкус и прочее. Жить душа в душу – понимать самочувствие друг друга, даже малейшие оттенки настроения, радовать друг друга каждый день (хоть небольшими мелочами).

3. Что помогает в совместной жизни больше: любовь или или рутинная готовность к повседневной взаимопомощи?

Чаще повседневная готовность к взаимопомощи, но она не «рутинная», так как непонятно откуда на нее силы берутся, когда сам сильно устаешь (возможно, из любви).



Мауро и Лена в путешествии по Италии



Это диплом Олеси за организацию Олимпиады в Сколково

4. Вы живете на две страны. Какие особенности вносит это в организацию вашей жизни?

Имеем второй дом совсем в другой культуре и других природных условиях. Это сильно снижает монотонность бытия и убивает депрессию на корню.

5. Вы знакомы с природой двух отличающихся во многом регионов – Сибирь и Италия. Какое влияние оказывает природа на ваше бытие?

Максимальное влияние. Лучшее всего для нас – созерцание, позволяющее достигнуть внутреннего покоя.

6. Как вы относитесь к известной проблеме споров и конфликтов в семье и мысли, что без них прожить невозможно.

Идеальных людей не бывает. Если мы вместе, значит «тараканы» в нашей голове примерно одинаковые. Где мы еще найдем таких подходящих нам по духу людей, какие мы есть? Принимай человека таким, как он есть, не переделывай его.

7. Главный секрет психологического здоровья в семье.

Вкусно кушай, езди на природу, хорошо спи, обнимайся с любимым.

Семья Борисовых

1. Ваше мнение о сути психологического здоровья с более чем 25-летнего брачного опыта.

Если рассматривать «психологическое здоровье», то самое подходящее из представленных понятий – душевный комфорт. Ведь современный человек всегда стремится к комфорту, к благополучию. Но комфорту не материальному, а именно душевному: быть на «своем месте», иметь близких людей, любить и заботиться о них, реализовываться в профессии, делать мир лучше. Так же подходит и эмоциональное благополучие – поскольку эмоциональный фон – важный показатель состояния человека. К сожалению, в этом плане не все зависит от самого человека и его семьи. Проблемы на работе и окружающая обстановка очень сильно влияют на эмоциональный фон современного человека в целом.



Регистрация брака Володи и Ольги в уже далеком 1998 г.



Лучше гор могут быть только чувства

2. Согласны ли вы с мыслью о психологическом здоровье, как о заботе супругов друг о друге?

Согласны. Они для всех людей значат одно и то же: забота друг о друге, поддержка и понимание, которые дарят

члены семьи друг другу. Для этого и нужна человеку семья: проявлять любовь, заботу и тепло по отношению к близким людям и получать то же самое взамен.

3. Что более всего помогает в совместной жизни?

Мудрость, терпение, понимание ценности данных отношений и боязнь их потерять.

4. Вы имеете дачу. Влияет ли она на психологическое здоровье в семье?

Дача вносит некое разнообразие в семейную рутину, добавляет душевного комфорта и физического здоровья за счет повседневных дел и забот: поддержание дома, работы на приусадебном участке, возможность разного рода активностей за городом: прогулки, катание на велосипедах, лыжах, рыбалка и др.

5. Какие последствия приносят выезды на природу?

Общение с природой объединяет, и укрепляет внутрисемейные отношения. Совместное переживание эстетической красоты и единения с природой так же добавляет разнообразие, отвлекает от насущных проблем, позволяет переклеститься.



Семья в сборе

6. Как вы относитесь к конфликтам в семье?

Конфликты неизбежны. Нам позволяют преодолевать их: мудрость и понимание, внимание и уважение к мнению второй половинки. Забота о своем близком человеке, о его эмоциональном благополучии. Искреннее сочувствие и желание помочь.

7. Секрет вашего психологического здоровья?

Уважение, мудрость, разнообразие, доверие, сексуальная гармония.

Семья Батясовых

Семья Батясовых является «продолжением» семьи Карнышевых – моего родного брата Михаила и его супруги Валентины. Их дочь Юлия, моя племянница, вышла замуж за Славу Батясова и вырастили двух детей – Валентину и Евгения.



Батясовы и Борисовы с Валентиной Потаповной Карнышевой



Бракосочетание Евгения и Екатерины Батясовых в Томске

1. Ваше мнение о сути психологического здоровья.
Душевное равновесие и личностный комфорт.
2. Согласны ли с фразой об умении жить «душа в душу» как сути психологического здоровья?
*Да, согласны, «жить душа в душу», понимать друг друга, принимать такими, какие мы есть, не стараться пере-
страивать друг друга и, конечно же, поддерживать во всем.*
3. Что помогает в совместной жизни: больше любовь, или больше или рутинная готовность к повседневной взаимопомощи.
Думаем и то, и другое.
4. В вашей семье есть приусадебный участок. Какую роль он выполняет в семейном взаимодействии?
Совместная работа на участке объединяет, успокаивает.
5. Какое влияние оказывает сибирская природа на ваше бытие?

Общение с природой очень полезно, отдыхаешь душой и телом. Мы часто выезжаем на природу на пикник с родственниками, с друзьями, жарим шашлык, варим суп на костре, играем в различные подвижные игры.

6. Согласны ли вы с тем, что без споров и конфликтов семье прожить невозможно.

Думаю, что без конфликтов и споров невозможно. Зная характер своего мужа, я предпочитаю не спорить, просто остаюсь при своем мнении.

7. Главный «секрет» психологического здоровья вашей семьи?

Взаимопонимание.

Семья Сергеевых: племянник Ирины Геннадий и его жена Оксана



Семья Сергеевых на Кругобайкалке

1. Какую сущность психологического здоровья вы признаете?

На наш взгляд, понятие «психологическое здоровье» связано с личностным комфортом. Речь о том, что семья –

это общество, которое помогает личности расти. Личность принимается со всеми недостатками и достоинствами и знает, что семья помогает создать условия для роста каждого члена семьи (финансы, эмоциональное равновесие, творческое и интеллектуальное развитие и др.). Семья не мешает личности расти.

2. Ваше мнение об умении жить «душа в душу» или о заботе супругов друг о друге?

И взаимная забота друг о друге, и умение жить душа в душу – это поддержка и понимание друг друга в разных сферах жизни и на разных уровнях взаимоотношений; поиск компромиссов.



Поцелуй на берегу Байкала особенно приятен

3. Что важнее в семье любовь или рутинная готовность к повседневной взаимопомощи.

В решении проблем семьи глубокое чувство любви должно проявляться, в том числе, и рутинной повседневной готовностью помочь.

4. В вашей семье есть приусадебный участок. Какую роль он выполняет в семейном взаимодействии?

Приусадебный участок – это пространство где мы можем проявить взаимопомощь, выплеснуть накопившиеся напряжение, сменить обстановку, иметь дополнительную возможность радоваться успехам.

5. Какова роль природы в улучшении контактов в семье?

Наблюдая за природой, во время прогулок, у нас появляется дополнительная возможность эмоционально разгрузиться, ещё сблизиться друг с другом, поговорить. Более всего мы предпочитаем пешие прогулки или маленькие путешествия.

6. Как вы относитесь к мысли, что без споров и конфликтов в семье прожить невозможно.

Каждый хочет уйти от конфликта, как от противостояния двух самостоятельных личностей. Но конфликты очень часто неизбежны, они приводят к осознанию разности сторон, и пути общего решения. Выходить из конфликта – это большая мудрость. В нашей семье принято садиться и разговаривать.

7. В чем главный секрет психологического здоровья вашей семьи.

Доверие.

4.3. Ответы семей друзей

Семья Димовых-старших

Володя Димов стал вместе со мной «красить» (украшать) улицы родного села лет 70 с «гаком» назад. «Гак» точно неизвестен но он не менее 3-х лет. Володя поставил «свидетельскую» подпись под нашим брачным актом и, как видим, удачно...



*Мужчины двух пар общаются больше 70 лет,
женщины – чуть меньше*

1. Дорогие Володя и Галя! Вы более 47 лет прожили вместе, при этом мало говорили, а просто оберегали друг друга как могли. Что, прежде всего, помогало в этом?

Душевное равновесие.

2. Из разных понятий психологического здоровья, что вы выбираете?

Взаимная забота.

3. Что больше цените в своей пожилой жизни: любовь или рутинную готовность к повседневной взаимопомощи?

И то, и другое.

4. До сих пор вы работаете на своём приусадебном участке. Для чего?

Совместный труд на участке оказывает положительное влияние на психологическое здоровье семьи.

5. Кроме участка, вы нередко практикуете выходы и выезды на природу. Что это даёт?

Общение с природой оказывает хорошее влияние. Предпочтительнее поездки на Байкал, выходы в лес за ягодами, грибами.

6. Говорят, что психологическое здоровье в семье способствует преодолению конфликтов. А вы как считаете?

Согласны, наши принципы – любовь и уважение.

7. И, наконец, главное: в чем главный секрет вашей семьи.

Взаимопонимание.



Это авторитетный клан Димовых с нашим участием

Семья Димовых-младших

1. К какому пониманию сути психологического здоровья вы пришли почти за 20 лет брака?

Психологическое здоровье – душевное равновесие и личностный комфорт. Необходимо находить баланс между личными интересами каждого. И взаимоуважение друг друга.

2. Что для вас значат фразы об умении жить «душа в душу» или о заботе супругов друг о друге?

Взаимная забота важна в семье, потому что любовь проявляется через бескорыстное желание делать друг другу приятное. В любви нет стремления переделывать и улучшать. Жить душа в душу на все 100% очень сложно, но можно к этому стремиться. У каждого человека свои интересы, своя духовность и очень важно, если рядом есть человек, который поддержит тебя в важный для тебя момент.

3. Что важнее в семье любовь или рутинная готовность к повседневной взаимопомощи.

Глубокое чувство любви.

4. В вашей семье, как у родителей, нет приусадебного участка. Как это отражается на вас?

Приусадебного участка/дачи нет. На психологическое здоровье мужа это влияет отрицательно – хочется иногда сбежать от городской суеты. На психологическое здоровье жены отсутствие дачи/приусадебного участка не влияет. Заменяем вылазками на природу.

5. Вы компенсируете отсутствие участка выездами на природу. Что это даёт?

Общение с природой оказывает положительное влияние и улучшает семейную жизнь. Формы общения – одно/двухдневные походы в палатке на Байкале.

6. Многие признают и негативную и позитивную роль конфликтов для психологического здоровья семьи. А вы как считаете?

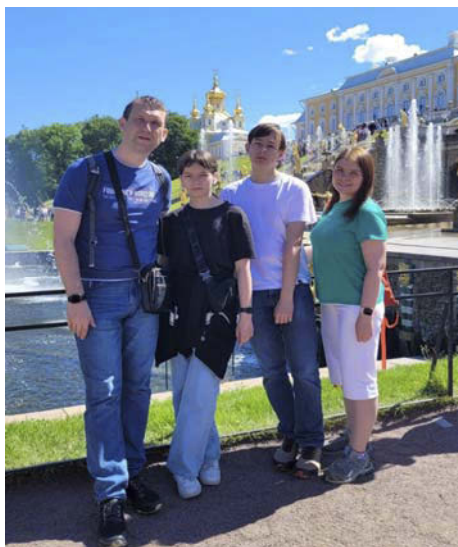
Мы не согласны, что споры и конфликты могут улучшить семейную жизнь.

7. В чем главный секрет душевного равновесия в вашей семье?

Психологическое здоровье нашей семьи – молчание жены и согласие во всем, что скажет муж... Муж всегда прав! (Муж не особо согласен с этим, но пусть будет так).



Это мы на собственной свадьбе



Теперь такими стали мы...

Ответы семьи Нелюбиных



*Мы чтим и буддийские традиции
(возле дацана в Тункинской долине)*

1. Вы в браке почти 50 лет. С какой формулировкой вы связываете понятие психологическое здоровье?

Эмоциональное благополучие – это когда справляешься со своими эмоциями в любых жизненных ситуациях; и не только среди тех, кого мы любим и знаем, но и к кому относимся негативно.

2. Хватает ли умений жить «душа в душу» или о заботы супругов друг о друге для полноценного психологического здоровья?

Конечно, жить душа в душу и забота друг о друге – это важные моменты, но социальные и профессиональные факторы здоровой семьи также важны, как и взаимопонимание, взаимопомощь и поддержка.



Дочь Лариса и зять Ярослав с нашими внуками

3. Что вы считаете более важным в совместной жизни - любовь или рутинную готовность к повседневной взаимопомощи?

Откровенный диалог по проблеме и любовь (необходимость) к повседневной взаимопомощи.

4. У вас очень «продвинутая» дача. Играет ли она роль в формировании душевного комфорта?

С удовольствием занимаемся всем дозволенным на даче, и уверены в их большой пользе для психологического здоровья.

5. Дача – одна или нет форма ваших контактов с окружающей средой?

Общение с природой оказывало и оказывает самое благоприятное влияние на психологическое здоровье. Это водные маршруты – рыбалка, путешествия. Тайга – грибы, ягоды и просто нахождение на природе.

6. Говорят, что психологическое здоровье в семье способствует преодолению конфликтов. А вы как считаете?

Согласны. Наши принципы: 1. Необходимо уметь справляться со своими эмоциями. 2. Адекватно оценивать ситуацию. 3. Находить компромиссы. 4. Исключить злопамятство.

7. Главные секреты вашей семьи?

Взаимопонимание, любовь и ... привычка.

«Необозримый» клан Сафроновых

Владимир Иванович Сафронов с супругой породили уже два поколения семей, которые отличаются, в первую очередь, психологическим здоровьем: в семью основателей клана...



Как здорово, что здесь мы собрались (к сожалению, не все)

Семья Сафроновых-старших



*Кто поверит, что слова любви звучат
в нашей семье больше 70 лет*

1. Дорогие Владимир Иванович и Светлана Ивановна! Известна ваша роль в формировании «большой семьи» Сафроновых и в качества примера для многих семей. С какими понятиями вы увязываете психологическое здоровье семьи?

Душевный покой и нравственное благополучие.

2. Что важнее всего, на ваш взгляд, в психологическом благополучии семьи?

Это взаимная забота друг о друге.

3. Что больше цените в своей пожилой жизни: любовь или рутинную готовность к повседневной взаимопомощи?

Глубокое чувство любви и готовность к взаимопомощи.

4. Вы славитесь своим дачным мастерством. Как это отражается на вашем психологическом здоровье?

Мы имеем дачу. Это благотворно влияет на психологическое здоровье семьи

5. А как ваши контакты с природой?

На психологическое здоровье семьи общение с природой оказывает благотворное влияние. Ежедневное общение с природой жизненно необходимо.

6. Как вы относитесь к мысли, что без споров и конфликтов в семье прожить невозможно.

Не согласны. Наш принцип: «взаимное уважение в любой ситуации».

7. Назовите главный психологический секрет вашей семьи.

Надо любить самого себя чуть-чуть поменьше, чем свою половинку. Эгоист, себялюбец не может быть хорошим семьянином.



С дочерью Аленой и сыном Олегом

Семья Сафроновых-«средних»



Когда-нибудь и нам создадут такие скульптуры

1. У вас есть хороший пример психологического здоровья семьи и свой опыт более 30 лет. Наверное, вы можете высказаться об этом полнее, чем ваши скромные родители.

Психологическое здоровье – это состояние душевного и эмоционального благополучия, душевный комфорт-это состояние гармонии, покоя и умиротворения. Когда у тебя душевный комфорт – только тогда можно жить с удовольствием, радоваться каждому дню, уметь преодолевать трудности и переживания. Ведь эмоциональное благополучие является важным аспектом качества жизни каждого человека.

2. Ваше мнение об умении жить «душа в душу» или о заботе супругов друг о друге?

Жить душа в душу – это значит быть единым целым, иметь общие интересы, поддерживать друг друга в разных начинания, сохранить теплоту отношений друг к другу.

3. Что вы считаете более важным в совместной жизни - любовь или рутинную готовность к повседневной взаимопомощи?

Это зависит от индивидуальных обстоятельств. Глубокое чувство – любви – это забота, преданность, это чувство тепла, когда вы делитесь со своим близким человеком своими сокровенными мыслями и чувствами. А любовь – это состояние души.

4. Вы немало работаете на своём приусадебном участке, что это вам дает?

Любой совместный труд сближает: дома делать все вместе, работа ладится, идет за разговором, за шутками, за воспоминаниями и время пролетело, и дело сделано. Но делать надо по силам, чтобы это было в удовольствие

5. Кроме участка, вы часто практикуете выходы и выезды на природу. Что это приносит?

Для нашей семьи общение с природой – это умиротворение, ощущение мира и спокойствия, когда обнимаешь дерево, как будто новой энергией заряжаешься. От природы получаешь море положительных эмоций. Мы стараемся каждую свободную минуту бежать в лес, в наше любимое зимовье, чтобы побыть наедине с природой.



Учимся на уроках опыта «золотых» семей

6. Многие признают и негативную и позитивную роль конфликтов для психологического здоровья семьи. А вы как считаете?

Умение прощать ошибки своего спутника, стараться не обвинять друг друга. Конфликты ни к чему хорошему не приводят, только к разногласиям, нужно уметь договариваться. Главное не обвинять друг друга, не молчать, а постараться понять, почему именно так сделал твой спутник; не предъявлять претензий и постараться понять друг друга. Идеальных людей нет. Главное видеть положительное друг в друге, найти мужество извиниться. Постараться встать на место другого, или просто подойти и поцеловать.

7. Главные «секреты» психологического здоровья семьи?

Это психологический климат, атмосфера взаимоотношений, комфорта, желание находиться вам вместе, где каждый член семьи чувствует себя важным и нужным, рождается атмосфера семьи и гармонии.

Это наши дети – поддержка друг друга в трудные минуты.

Это наши традиции, где каждый момент жизни запоминается и ценится.

Это огромная любовь. Именно в семье мы учимся помогать, прощать и быть счастливыми.

**Третье поколение семьи Сафроновых
(внук Артем)**



Внук Артем с женой Екатериной и дочерью

1. Вы достаточно молодая семья. Что для вас более важное в психологическом здоровье семьи?

Эмоциональное благополучие и душевный покой.

2. Из разных понятий психологического здоровья, что вы выбираете?

На наш взгляд, психологическое здоровье семьи состоит в возможности создать условия удовлетворения эмоциональных потребностей, а также абсолютной защищенности всех ее членов (как от внешних факторов, так и внутренних). Умение слышать другого, идти на диалог, где взаимная забота друг о друге играет решающую роль.

3. Что важнее в семье любовь или рутинная готовность к повседневной взаимопомощи.

«Рутинная» повседневная готовность к взаимопомощи, основанная на глубоком чувстве любви и уважения.

4. В вашей семье есть приусадебный участок. Какую роль он выполняет в семейном взаимодействии?

Время, проведенное с семьей, имеет высокую ценность! А время, проведенное с пользой – бесценно! Поэтому совместная работа/отдых на своем участке – это, прежде всего, возможность провести время вместе.

5. Кроме участка, вы нередко практикуете выходы и выезды на природу. Что это даёт?

Для нашей семьи общение с природой очень важный фактор. Традиционный летний отдых на берегу Байкала, совместные выезды в лес – неотъемлемая часть жизни нашей семьи. Совместный досуг, очень сближает, способствует укреплению доверия и дружбы между всеми членами семьи. Кроме получения новых впечатлений совместный отдых несет в себе обучающую функцию, а именно, прививание правил поведения при взаимодействии с природой ребенку, передача знаний, опыта.

6. Говорят, что психологическое здоровье в семье способствует преодолению конфликтов. А вы как считаете?

Чем благоприятней климат в семье, тем лучше. Внешних факторов вполне достаточно для того, чтобы жизнь не казалась застойной и неинтересной. В случае появления

разногласий стараемся пользоваться некоторыми принципами:

- *Заменить претензию на пожелание, корректность в случае несовпадения мнений.*

- *Не давить на чувство вины.*

- *Слышать друг друга.*

7. Есть ли какой-то секрет вашей семьи?

Секрета нет.

Третье поколение семьи Сафроновых-Цехмейструк (внучка Вика)



Внучка Вика с мужем и дочкой

1. У вас не столь долгий брак. С какими понятиями вы увязываете психологическое здоровье семьи?

Психологическое здоровье равно психоэмоциональное равновесие.

2. Ваше представление о понятии «умение жить душа в душу»: оно равноценно заботе супругов друг о друге?

Да, полностью с этим согласны! Взаимная забота друг о друге – неотъемлемая часть семейной жизни. Ведь любовь двух людей заключается не только в страсти и сексуальном влечении, но, в первую очередь, во взаимопонимании, уважении друг друга как личностей, а так же интересов и увлечений партнера, поддержке друг друга в разных жизненных ситуациях. И самое главное, что все это должно быть полностью взаимно! Именно это в нашем понимании «жить душа в душу».

3. Что больше цените в своей совместной жизни: любовь или рутинную готовность к повседневной взаимопомощи?

Конечно глубокое чувство любви.

4. Есть ли у вас дача?

Дачу не имеем.

5. В таком случае, как осуществляются ваши контакты с природой?

На природе мы чувствуем легкость, умиротворение, желание поговорить по душам. Именно на природе, в тех местах, где нет большого количества народу, намного легче и разумней принимаются совместные решения. А иногда просто полезно вместе молча прогуляться по берегу реки или Байкала, и, что удивительно, после этого приходит чувство наполненности и освобождения от ненужных мыслей, обид и т. д. Природа духовно очищает от негатива и наполняет жизнь умиротворением, хорошими мыслями и желанием двигаться вперед. Предпочтительнее тихий спокойный отдых в кругу семьи и близких людей на тихом, спокойном берегу. От «сумасшедших» путешествий такого эффекта нет.

6. Как вы относитесь к мысли, что без споров и конфликтов в семье прожить невозможно.

Нет, не согласны. За 9 лет брака было 3–4 конфликта, которые не принесли никакого интереса в нашу жизнь. Поэтому мы с мужем стараемся не доводить ситуации до конфликтов и агрессивных споров. Что касается добрых споров, то мы только за ! Каждый имеет свою точку зрения, и делиться ей очень полезно для лучшего понимания друг друга в будущем.

Принципы:

- *Умение слышать и слушать друг друга.*
- *Разговаривать друг с другом всегда и на все интересные и волнующие друг друга темы.*
- *Не решать проблемы в стадии эмоционального возбуждения, а точнее, агрессии. Важно немного выдохнуть, успокоиться и нормально поговорить и решить этот вопрос, учитывая мнение и интересы каждого.*
- *Но, пожалуй, самое главное – это взаимоуважение! Никогда и ни при каких обстоятельствах не переступать черту оскорблений, унижений и т. п. в состоянии агрессии!*

7. Есть ли какие-то секреты психологического здоровья у вашей семьи?

Любовь и умение слышать друг друга, поддерживать во всем, доверять друг другу, быть друг с другом самим собой. А так же очень важно иметь личное пространство, дарить друг другу тепло, ласку и заботу. Когда это взаимно, каждый из вас будет чувствовать себя любимым, желанным, счастливым.

Пока «обозримый» клан Шалаков



*Клан Шалаков и К**

Семья Шалаков

1. Вы дружили с первого курса университета. А сейчас вашему браку около 40 лет. Есть ли свои взгляды на комфортность и психологическое здоровье семьи?

На наш взгляд, когда с удовольствием идешь домой и дома вдвоем комфортно это и есть личностный комфорт. А душевное равновесие, душевный комфорт и душевный покой возникают на основе духовного здоровья, в основе которого нравственное благополучие (друг друга не обманывали, совесть чиста...). Нам кажется, у нас все это есть.

2. Из разных понятий психологического здоровья, что вы выбираете?

Обязательная поддержка друг друга.

3. Что важнее в семье любовь или рутинная готовность к повседневной взаимопомощи.

Одно без другого для нас не существует.

4. .Вы имеете дачу. Влияет ли она на психологическое здоровье в семье?

Однозначно положительно, потому что нам нравится заниматься своим огородом.

5. Но дачей вы явно не ограничиваетесь. Как вы оцениваете связь с природой и как осуществляются ваши контакты с ней?

Положительно, поскольку получаешь эмоциональную перезагрузку. Основные формы: «охотничий туризм», «тихая охота», просто выезд на природу (как правило, на Байкал).

6. Как вы относитесь к мысли, что без споров и конфликтов в семье прожить невозможно.

Согласны, поскольку законы диалектики никто не отменял (единство и борьба противоположностей). Преодолевать конфликт просто: относится к нему по принципу – конфликт для нашей семьи, что слону дробина. А технология урегулирования одна: подошел (шла), обнял (а). Она (он) посопротивлялась (лся) и прижалась (лся).

7. В чем главный секрет психологического здоровья вашей семьи.

Мы еще молоды, поэтому не относимся серьезно к психологическому здоровью. Просто живем, радуемся и ждем золотого юбилея четы замечательных Карнышевых!



От Александра и Татьяны всегда веет добром и благопристойностью



Внуку всегда пригодятся навыки охотника

Семья дочери Шалака Анны



Три мужика всегда и во всём оберегут любимую женщину

1. С какой формулировкой вы связываете понятие психологическое здоровье?

Душевный комфорт.

2. Ваше мнение о понятиях «умение жить душа в душу» и забота супругов друг о друге, - они равноценны?

Согласна, но не только забота, а также терпение и уважение чужих интересов.

3. Что важнее в семье любовь или рутинная готовность к повседневной взаимопомощи?

Одно без другого для нас не существует, согласна.

4. Есть ли у вас дача?

Не имеем.

5. Тогда какое ваше отношение к контактам с природой?

Положительное. Предпочтительнее семейный отдых на природе (на Байкале, Курме, в верховьях Китоя и т. д.).

6. Как вы относитесь к мысли, что без споров и конфликтов в семье прожить невозможно.

Согласна, долго не обижаться.

7. Есть ли какие-то секреты психологического здоровья у вашей семьи?

Оставаться самим собой в семейных отношениях, не стараться быть лучше, чем есть.



Я бы только так съел эту щуку, жаль только что зубы выпали...

Стоит подвести некоторые выводы по ответам наших друзей-«экспертов» на вопросы о психологическом здоровье семьи. Во-первых и в соответствии с первым вопросом напомним, что в разделе 1.4.1 данной книги приводились результаты социально-психологических исследований, где на первые три места аналогий с понятием «психологическое здоровье» вышли термины «эмоциональное благополучие» (38,7 %), «душевное равновесие» (34,0 %), «душевный комфорт» (29,4 %). Ответы 13 семей в целом соотносятся с этими данными, показывая роль душевных и духовных факторов в жизни семьи. Во-вторых, мнения семей, которые имеют значительный стаж совместной жизни, позволяют, на наш взгляд, выделить (естественно, не считая любви и уважения) критерии здоровых отношений в семье, в качестве основных из которых могут выступить:

- наличие общих ценностей;
- интерес к жизненным планам членов семьи;
- однозначное доверие друг к другу;
- способность быть открытыми друг к другу;
- понимание чувств и потребностей друг друга.

Именно на эти моменты более всего обращали внимание наши «эксперты», и данные истины в своих семьях они доказали делом.

В-третьих, стоит обратить внимание на факты, когда опытные семьи (в частности, Сафроновы-старшие) не соглашались с мнением, что конфликты разного уровня – естественное состояние для большинства семей, а приводят свои доводы, как можно и нужно не допускать таких случаев. За долгую-долгую жизнь они выработали такое мастерство, и этому надо обязательно учиться. В-четвертых, нельзя не отметить, что все семьи, имеющие дачи, отмечают их существенное влияние на психологическое здоровье. Точно так же, как опять-таки **все семьи** признают в этом плане роль контактов с природой. По-видимому, данные аспекты надо чаще подчеркивать в работе с молодыми семьями, и целенаправленно планировать и подготавливать соответствующие мероприятия, что мы и попытаемся рассмотреть в заключении книги.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В первых строках заключения попытаемся обобщить вытекающие из проделанного анализа и имеющегося опыта главные особенности сибирской семьи, которые обеспечивает ей позитивное психологическое здоровье.

Итак, сибирская семья:

- органично связанная с природой;
- экологически и экономически образованная;
- почитающая своих предков;
- любящая тайгу, степные просторы, реки и озера края;
- привычная к экстриму и холодам;
- смешанная и полиэтническая;
- близкая к азиатам;
- имеющая династии;
- толерантная к ошибающимся и «несчастливым»;
- гостеприимная и милосердная.

Кратко прокомментируем некоторые особо значимые моменты. В сегодняшнем мире актуальна экологическая деятельность, которая для семьи означает приведение потребностей человека и группы, средств и способов их удовлетворения к согласию с количеством природных ресурсов, процессами и явлениями. В такой экологии без экономики не обойтись. К примеру, во многих семьях начинают поддерживать моду на экотовары, т. е. продукты и вещи от использования и утилизации которых нет вреда для экологии.

Для психологического здоровья семьи в плане отношений внутри и вне её весьма актуальны такие нравственные качества человека, как милосердие и сострадание. Ведь милосердие – это постоянная готовность к помощи не только родным людям, но и страждущим, необеспеченным людям и ее практическая реализация, а сострадание – жалость, сочувствие, вызываемые чьим-либо несчастьем, горем. При этом нельзя не оста-

новиться на их возможной трансформации у членов семьи посредством примера и воспитания в более гуманные чувства, в эмпатию и в умение понимать других. Это и составляет возможности для практического проявления и милосердия и сострадания взрослыми членами семьи и их детьми, а таковых много, особенно в актах благотворительности. Об этом постоянно идут призывы и напоминания практически на всех каналах ТВ и в СМИ России и сибирских регионов. В социальных сетях демонстрируются ролики, в которых больные дети и их несчастные родители просят помощи и поддержки из-за своих бед и изъязнов.

Из всего многообразия возможных трансформаций человеческих качеств под воздействием семьи, на наш взгляд, можно и нужно выделить три направления изменений душевного и духовного, которые касаются: 1) изменения в самовосприятии и отношении к себе; 2) изменения в отношении к природе; 3) изменения в отношении к другим. Именно эти три момента можно уверенно назвать основными составляющими современных понятий психологическое здоровье и психологическое благополучие. Например, в самовосприятии и отношении к себе важно добиться улучшения настроения, рост оптимизма, настроенности на более полное использование своих потенциалов. Также актуально возрастание самооценки и самоуважения, которое сопровождается повышением уверенности человека в себе и своих силах, становлением более высокого уровня достоинства.

Более всего хотелось бы обратить внимание на изменения в отношении природы, что для многих семей в условиях «цифрового» общества весьма актуально. Природа может и должна влиять на характер межличностных отношений в семье, поскольку гармония в ней проявляется и в гармонии человеческих контактов. Не случайно некоторые люди сознательно и подсознательно стремятся к различным «пикникам» на природе, очень быстро отзываются на предложения о них, и после таких пикников долгое время вспоминают интересные, впечатляющие (и не очень) детали поездок. И именно

на природе мы зачастую лучше узнаем окружающих, замечаем и понимаем мельчайшие детали их духовного мира. Само отношение человека к природе вызывает в нас восхищение им или, наоборот, его отторжение. Общий, суммирующий эффект от общения с природой в плане его влияния на человеческие отношения может быть представлен улучшением многих качеств. Напомним, что в первых разделах книги говорилось о важной задаче – создании на примере конкретного региона природного бренда, ориентированного на здоровье и улучшение психологических состояний людей, посещающих данную территорию. Основываясь на материалах анализа, выполненного в целом в книге, суммирующим (синергическим) эффектом в рассмотрении природного бренда являются те его параметры, которые осознанно и неосознанно обуславливают интеллектуальное и эмоциональное отношение членов семьи к изменениям в своём здоровье и отношении к окружающей среде. Важно, что пребывание на природном объекте несло в себе возможность связать это пребывание с уровнем собственной самооценки, а, точнее, получить право (реальное или только декларируемое) гордиться своей «встречей» с данным местом, чувствовать, что отблеск от имиджа объекта падает и на людей («туда, где мы были, мало кто попадает», «В тех местах не каждый выдержит» и т. п.). Для многих людей общение с ландшафтами, флорой и фауной становится еще более значимым, если сопровождается контактами, непосредственным взаимодействием с интересными и уникальными людьми, дает возможность «излить» свои чувства другим, проявить свои коммуникативные способности, ощутить совместное гармоничное «слияние с природой». Если объект природы вызывает аналогичные чувства и отношения у членов семьи, это становится основой и для полноценного общения, и для участия в защите и сохранении объекта природы. Природосообразность в таких случаях становится обязательным атрибутом образа жизни и социума и его «единицы» – семьи, основой их физического и психологического здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акерлоф Д., Крэнтон Р. Экономика идентичности. М. : Карьера Пресс, 2011. 224 с.
2. Асмолов А. Г. Интервью о будущем психологии // Электронный журнал ИП РАН СЭП. 2018. Т. 3, № 1 (9). С. 148–170.
3. Бадмаев П. Основы врачебной науки Тибета. Жуд-Ши. М. : Наука, 1991. 256 с.
4. Байбурин А. К. Об этнографическом изучении этикета // Этикет у народов Передней Азии. М.: Наука, 1988. С. 12–37.
5. Байкальские легенды и предания. Фольклорные записи Л. Е. Элиасова. Улан-Удэ, 1984. 255 с.
6. Балдаев С. П. Родословные предания и легенды бурят. Улан-Удэ : НоваПринт, 2019.
7. Бехтерев В. М. внушение и его роль в общественной жизни. СПб. : Питер, 2001.
8. Бродель Ф. Динамика капитализма. Смоленск : Полиграмма, 1993. – 128 с.
9. Бродель Ф. Что такое Франция // Хрестоматия нового обществоведения. М. : Научный эксперт, 2014. С. 334–482.
10. Буддийские медитации: тексты практик и руководств. СПб. : Издание А. А. Терентьева, 2022.
11. Вааль де Ф. Истоки морали: в поисках человеческого у приматов. М. : Альпина нон-фикшн, 2015. 376 с.
12. Вааль де Ф. Последнее объятие Мамы. Чему нас учат эмоции животных. М. : Альпина нон-фикшн, 2020.
13. Верт Л. Экономическая психология. Теоретические основы и практическое применение. Харьков : Гуманитарный центр, 2013. 432 с.
14. Вико Д. Основания новой науки об общей природе наций. М. ; Киев : ИСА, 1994.
15. Гумилёв Л. Н. Три китайских царства. М. : Эксмо, 2014.
16. Гуо Чуньян, Ли Шаолун. Патриотические чувства в культуре Китая (на примере традиционных боевых искусств). // Междисциплинарные ресурсы экономической психологии в формировании этнорегиональной идентичности и позитивного образа малой родины : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Иркутск : Изд-во ИГУ, 2019. С. 36–41.
17. Дагбаева Н. Ж. Модели школ экологической направленности в образовательном пространстве Байкальского региона. Улан-Удэ : БГУ, 2002. 142 с.
18. Далай-Лама, Экман П. Мудрость Востока и Запада. Психология равновесия. СПб. : Питер, 2011. 304 с.

19. Дейнека О. С. Экономическая психология. Социально-политические проблемы : учеб. пособие. СПб. : Изд-во СПбГУ, 1999. 240 с.
20. Диамандис П., Котлер С. Изобилие: будущее лучше, чем вы думаете. М. : АСТ, 2018.
21. Докинз Р. Эгоистичный ген. М. : АСТ : CORPUS, 2013.
22. Жуковская Н. Л. Категории и символика традиционной культуры монголов. М. : Наука, 1988. 196 с.
23. Жуков К. С., Карнышев А. Д. Алфавит избирательной кампании. М. : ИМА-пресс, 2001. 327 с.
24. Здоровая личность / под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Речь, 2013. 400 с.
25. Золотарева И. М. Некоторые данные по этнической антропологии населения Забайкалья // Записки Бурят-Монгольского НИИ культуры. XXIV. Улан-Удэ, 1957. С. 203–240.
26. История Усть-Ордынского Бурятского автономного округа/отв. ред. М. М. Домешек. М. : Прогресс, 1995. 544 с.
27. Калмыков С. В. Университет Байкальской Азии: время созидания. Иркутск : Отгиск. 2020.
28. Канеман Д. Думай медленно... решай быстро. М. : АСТ, 2019. 653 с.
29. Кант И. Критика чистого разума. М. : ЭКСМО, 2015. 160 с.
30. Глобальное, национальное и личное в экономическом и экологическом патриотизме (на примере молодежи Байкальского района) / А. Д. Карнышев, Е. А. Иванова, О. А. Карнышева, Н. В. Грицких, Е. В. Решетникова ; под. ред. А. Д. Карнышева. Иркутск : Изд-во ИГУ, 2019. 400 с.
31. Карнышев А. Д. Межэтническое взаимодействие в Бурятии: социальная психология, история, политика. Улан-Удэ : Изд-во БГУ, 1997. 184 с.
32. Карнышев А. Д. Психология здоровья. М. : РУСАЙНС, 2021.
33. Карнышев А. Д. Психология и обратная связь в деятельности регионального парламента. 2-е изд., испр. и доп. Иркутск : Изд-во ИГУ, 2024.
34. Карнышев А. Д. Проблемы и находки депутатов «лихих» 90-х: к 30-летию Народного Хурала Республики Бурятия // Известия Иркутского государственного университета. Серия Политология. Религиоведение. 2024. Т. 48. С. 28–40.
35. Карнышев А. Д. Байкал таинственный, многоликий и разноречивый. Изд. 1–6. Иркутск : БГУЭП : ИГУ, Улан-Удэ : БГУ им. Д. Банзарова, 2007–2020.
36. Карнышев А. Д. Байкалотерапия: ресурсы природы для психологического здоровья. Иркутск : Изд-во ИГУ, 2023.
37. Карнышев А. Д., Помуран Н. Н. Этнопсихология старообрядчества. Иркутск : Изд-во БГУЭП, 2004.
38. Китова Д. А., Кубанова А. К. Психологические особенности представлений женщин об организации семейной экономики // Экономическая психология: актуальные исследования и инновационные тенденции : материалы Десятой юбил. междунар. науч.-практ. конф. Иркутск : Изд-во БГУЭП, 2009. С.128–139.

39. Колосовцев А. Семья в беде. Как пережить кризис в отношениях. М. : Питер, 2023.
40. Конфуций. Я верю в древность. М. : Республика, 1995.
41. Кропоткин П. А. Этика: Избранные труды. М. : Политиздат, 1991.
42. Лилли Саймон и Сю. Сила цвета и цветотерапия. СПб. : Изд-во Диля; 2006. 96 с.
43. Линн Р. Расовые различия в интеллекте. Эволюционный анализ. М. : Профит Стайл, 2010.
44. Липс Ю. Дом и очаг. // Культурология. Основы курса и фрагменты первоисточников. Ростов н/Д : Феникс, 2007. С. 352–364.
45. Ломоносов М. Жизнеописание. Избранные труды. Воспоминания современников... М. : Современник, 1989. 493 с.
46. Лурия А. Р. Этапы пройденного пути. Научная автобиография. М. : МГУ, 1982.
47. Лубсанов А. Г. Время выбрало нас. М. : Авторская книга, 2018.
48. Манкузо С. О чем думают растения. Тайная жизнь, скрытая от посторонних глаз. М. : Эксмо, 2020. 288 с.
49. Маршалл А. Основы экономической науки. М. : Эксмо, 2008.
50. Мацумото Д. Психология и культура. СПб. : Еврознак, 2002.
51. Междисциплинарные ресурсы экономической психологии в формировании этнорегиональной идентичности и позитивного образа малой родины : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Иркутск : Изд-во ИГУ, 2019. 627 с.
52. Межкультурная компетентность в экологичной экономике Сибири : материалы Школы молодых исследователей на Байкале. Иркутск, 2011. 150 с.
53. Мечников И. И. Пессимизм и оптимизм. М. : Советская Россия, 1989. 640 с.
54. Мечников И. И. Записки старого биолога. О том, как нужно жить и когда умирать. М. : Родина, 2020.
55. Миллер Г. Ф. История Сибири. М. : Акад. наук СССР, 1937. 607 с.
56. Миненко Н. А. Живая старина. Будни и праздники сибирской деревни в XVIII – первой половине XIX века. Новосибирск : Наука, 1989. 160 с.
57. Морен Э. Образование в будущем: семь неотложных задач. // Синергетика. Антология. М. ; СПб. : Центр гуманит. инициатив, 2013 С. 247–322.
58. Настольный энциклопедический словарь : в 8 т. М. : Гранат и К, 1899–1900.
59. Никифоров Г. С. Здоровье как системное понятие // Психология здоровья. СПб. : СПбГУ, 2000. С.128–190.
60. Палкин А. Д. Россия и Япония: динамика нравов. М. : Наталис, 2010.
61. Попов Г. Русская народно-бытовая медицина. СПб. : Тип. А. С. Суворина, 1903.

62. Потебня А. А. Слово и миф. М. : Правда, 1989.
63. Правовая охрана озера Байкал: Аннотированный сборник нормативных правовых актов (по состоянию на 01.04.2002). Иркутск, 2002. 564 с.
64. Психологическая энциклопедия / под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. 2-е изд. СПб. : Питер, 2006. 1096 с.
65. Психология здоровья : электрон. учеб. пособие / Е. А. Денисова [и др.]. Тольятти : Изд-во ТГУ, 2017.
66. Рамочная конвенция по защите национальных меньшинств // Вестник МГУ. Сер. 11, Право. 1996. № 6. С. 86–96.
67. Рерих Е. И. Основы Буддизма. Улан-Удэ : Бурят. кн. изд-во, 1991.
68. Рерих Н. К. Избранное. М. : Советская Россия, 1979.
69. Рерих Н. Пути благословения. Новосибирск : М. П. Алгим, 1991.
70. Ринн К. Трагедия ожидания // Жизнь после смерти. М. : Советский писатель, 1991. С. 191–208.
71. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М. : Прогресс-Универс, 1994. 480 с.
72. Ролло Мэй. Любовь и воля. М. : Ин-т общегуманит. исслед., 2018.
73. Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация. Уроки социальной психологии. М. : Аспект-Пресс, 1999. 429 с.
74. Россия. Планетарные процессы / под ред. В. Ю. Большакова. СПб. : СПбГУ, 2002. 752 с.
75. Русские народные говоры Забайкалья / под ред. Т. Б. Юмсуновой, А. П. Майорова. Улан-Удэ, 1995. 112 с.
76. Русские старожилы Сибири. Историко-антропологический очерк. М. : Наука, 1973. 189 с.
77. Саймон Дж. Неисчерпаемый ресурс. Челябинск : Социум, 2009. 797 с.
78. Свенцицкий А. Л. Сила власти в зеркале социальной психологии // Общество и политика. СПб. : Изд-во СПбГУ, 2000. С. 20–56.
79. Секач М. Ф. Психология здоровья : учеб. пособие для высш. шк. М. : Акад. проект : Гаудеамус, 2005.
80. Седлачек Т. Экономика добра и зла. В поисках смысла экономики от Гильгамеша до Уолл-стрит. М. : Ад Маргинем Пресс, 2016. 544 с.
81. Серкин В. Хохот шамана. М. : АСТ: Астрель, 2012. 285 с.
82. Серошевский В. Л. Якуты. Опыт этнографического исследования. М., 1993.
83. Семенов М. И. Я из поколения созидателей. Улан-Удэ : Респ. тип., 2013.
84. Сибирские сказания. М. : Современник, 1991.
85. Сизых Т. П. Жемчужина России – Аршан тункинский. (историко-биографическое исследование). Красноярск : ПИК «Офсет», 2013.
86. Сигутин А. Господь – целитель наш. М. : Сиб. благовозница, 2008.
87. Синергетика. Антология. М. ; СПб. : Центр гуманит. инициатив, 2013.
88. Славяне в сибирском сообществе / под ред. Ф. Ф. Болонева. Новосибирск : ИАЭ СО РАН, 2006. 120 с.

89. Судзуки Д. Т. Дзэн-буддизм в японской культуре. СПб. : ТРИАДА, 2004.
90. Сумерки богов / Ф. Ницше, З. Фрейд, Э. Фромм и др. М. : Политиздат, 1989. 398 с.
91. Тард Г. Сущность искусства. М. : Изд-во ЛКИ, 2007.
92. Тибетская «Книга мертвых». БардоТхёдол. М. : Эксмо, 2010.
93. Тибетская медицина у бурят. Новосибирск : СО РАН, 2008.
94. У Вэй Синь. Большая энциклопедия китайской медицины. М. : ОЛМА Медиа групп, 2011.
95. Уотсон Дж. Д. ДНК. История генетической революции. СПб. : Питер, 2019. 512 с.
96. Ушаков Д. В., Карнышев А. Д. Компетенции, креативность и предприимчивость как основа инновационных потенциалов личности и группы // Экономическая психология: актуальные исследования и инновационные тенденции / ред. А. Д. Карнышев. Иркутск : Изд-во БГУЭП, 2009. С. 378–392.
97. Ушинский К. Д. Избранные пед. произведения. М. : Просвещение, 1958. 558 с.
98. Федоров В. Тайны вуду и шаманизма. Во власти потусторонних сил. М. : Вече, 2005. 480 с.
99. Фернандес-Арместо Ф. Цивилизации. М. : АСТ Москва, 2009. 764 с.
100. Фромм Э. Здоровое общество // Психоанализ и культура: Избранные труды Карен Хорни и Эриха Фромма. М. : Юрист, 1995. С. 273–611.
101. Фромм Э. Иметь или быть. М., 1986. 238 с.
102. Фурье Ш. Новый хозяйственный и социетарный мир, или открытие способа привлекательного и природосообразного труда, распределенного в сериях по страсти // История зарубежной дошкольной педагогики: Хрестоматия. М. : Просвещение, 1986. С. 242–263.
103. Хантингтон Сэмюэл П. Запад уникален, но не универсален // Мировая экономика и международные отношения. 1997. № 8. С. 84–93.
104. Хаух М., Хаух Р. Иммуитет. Как у тебя дела? М. : Эксмо, 2021.
105. Шаманизм народов Сибири. Этнографические материалы XVIII–XX вв. : хрестоматия : в 2 т. СПб. : Филол. факультет СПбГУ : Нестор-История, 2011.
106. Широкогоров С. М. Этнос: Исследование основных принципов изменения этнических и этнографических явлений. Изд. 3-е. М. : ЛИБРОКОМ, 2012.
107. Эволюция. От Дарвина до современных теорий. М. : АСТ, 2020.
108. Ядринцев Н. М. История освоения Сибири. М. : Эксмо, 2013.
109. Яньшин П. В. Психосемантика цвета. СПб. : Речь, 2006.

Научное издание

Карнышев Александр Дмитриевич

**СИБИРСКАЯ СЕМЬЯ:
ИСТОКИ И ПРИРОДНЫЕ РЕСУРСЫ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

ISBN 978-5-9624-2348-7

Издается в авторской редакции

Дизайн обложки: П. О. Ершов

Подписано в печать 23.12.2024. Формат 60×90 1/6
Усл. печ. л. 19,8. Тираж 50 экз. Заказ 351

ИЗДАТЕЛЬСТВО ИГУ
г. Иркутск, ул. Лермонтова 124