

Беседа «Бояться страшно. Действовать не страшно»

(Андрей Кочергин известен, в частности, своими мастер-классами и семинарами по самообороне и прикладной психологии, видеозаписи которых широко распространены в интернете. Автор книг: «Как закалялась сталь-2 и ½», «Мужик с топором», «Огнеупорные советы», «Абсолютная беспощадность... к себе!» и др.)

— Эта беседа адресована самим мальчикам, страдающим от насилия в школе. Ситуации проявления физического и морального насилия в школе весьма различны: может быть, кто-то один из его класса или из старшего класса к ребенку пристаёт, бьёт, деньги отнимает, унижает. Это может быть и давление со стороны коллектива, целой группы людей, как его класса, так и чужого. Очень многие, особенно приходя в какую-то новую школу, сталкиваются с такой ситуацией. И тогда перед ребенком встают две дилеммы: говорить родителям или нет и что делать. Нужно ли говорить родителям? Как говорить? Как относиться к их предложению помочь? Ведь их помощь чаще всего заключается в том, что они сами пойдут разбираться в школу.

— Я думаю, что обязательно нужно сказать родителям, если такая проблема возникла. Безусловно, нужно говорить, хотя бы для того, чтобы родители могли подсказать ребенку верную линию поведения. В большинстве случаев родитель сможет помочь, каким бы он ни был. У каждого взрослого человека есть какой-то накопленный житейский опыт, и ему есть что передать.

Что касается прямого вмешательства родителей в обстоятельства, то это будет зависеть от конкретной ситуации. Общих рецептов тут нет. Но очень важно дать ребенку возможность все решать самому.

— На одном из своих выступлений Андрей Кочергин рассказывал о ситуации, которая произошла с его сыном. Его сына в течение длительного времени обижала какая-то компания ребят, а он не говорил своему отцу. Потом однажды то ли отец заметил, то ли сын рассказал отцу о происходящем. Тогда Кочергин ему сказал: «Бери палку и иди дерись!». Далее Кочергин комично описал, как его сын на следующий день понуро шел с этой палкой в школу. И действительно он их там этой палкой побил, за что его даже хотели выгнать из школы. Тогда уже Кочергин сам пошел в школу, и ему даже пришлось применить некий такой маленький шантаж в разговоре со школьным руководством. Он обещал возбудить встречный иск, с целью наказать тех ребят, которые так долго грабили его сына. Так ему удалось на юридическом уровне отстоять права своего ребенка...

— Палка — это, безусловно, радикальный подход. Иногда, наверное, такой подход оправдан. Я думаю, что компетенции Андрея Николаевича хватило на то, чтобы правильно оценить ситуацию, понять, что это за школа, что там за люди и т. д. Если эта

школа находилась где-то в рабочем районе города, и контингент учеников и администрация там были соответствующие, то, быть может, это был единственный правильный выход. Я чаще общаюсь со школами, которые можно назвать элитарными. Мои дети учатся в православной гимназии, и я общаюсь с представителями лицеев. Здесь, наверное, могут быть какие-то другие подходы. Но в любом случае я отчетливо осознаю, что мой ребенок двенадцати лет, самый старший, палкой нанести смертельную травму другому ребенку не сможет.

Я думаю, что палка в руках может очень хорошо помочь преодолеть страх, остановить других детей от этого беспредела она тоже поможет. Кочергин — специалист по рукопашному бою, поэтому он, конечно, ясно понимал, какую травму детям мог нанести его сын. А какую не мог. И даже если этой палкой его сын мог разбить своим недругам лицо, в крайнем случае — сломать нос, то он бы совершал не поступок преступника, но мужчины.

— Хотя сейчас уже не очень идеализируются православные гимназии, но все же у ваших детей там вряд ли могут возникнуть такие сложности?

— Сложности все же есть. В таких случаях я рекомендую всегда давать отпор. Сейчас такие ситуации возникают преимущественно со старшим сыном. Он пятиклассник, есть представители восьмого класса, которые оказывают на него давление. Три года разницы — это большое преимущество в этом возрасте. Я предлагаю ему не прятаться, предлагаю ему входить в раздевалку тогда, когда они там находятся. А там — будь, что будет. Я советую ему делать свое дело, забирать свою одежду, огрызаться, толкаться локтями, если они будут к нему приставать.

— Эта ситуация длится уже долго?

— В последние месяцы жалоб не поступало, понурим он не приходил, то есть, видимо, вопрос как-то решился, ребята уgomонились.

— Насколько опасной была эта ситуация?

— В этом году до нового года ребенок жаловался маме, что боится идти в школу. Я тоже замечал у него некое чувство дискомфорта, когда он шел учиться.

— Как долго длилась эта ситуация и как быстро она разрешилась?

— Она не может до конца разрешиться, периодические проверки на прочность в мужской среде периодически возникают. А этот конфликт исчерпал себя, я думаю, в течение полугода.

— И вам неизвестны подробности его борьбы, в результате которых он что-то понял, преодолел в себе?

— Нет, подробностей я не знаю. Он молодец. Наверное, он делал так, как ему советовали, шел и шел напрямик.

— А что вы ему советовали? Можете рассказать подробнее?

— Я спрашивал его: «Ты боишься боли?». Он говорил: «Да. Я боюсь боли». Когда я пытался его подвести к «потере лица», к тому, что было понятно и вам, и мне, то здесь у меня не получалось провести свою линию. Он честно говорил: «Я боюсь боли». «Ну хорошо, здесь у тебя травма, смотри, здесь синяк, там синяк, а здесь у тебя вообще шрам остался. Действительно тебе было настолько больно, что ты вот сейчас боишься? И это ожидание боли твой сильный страх вызывает»...

— Он спортом не занимается?

— Сейчас нет. Готовлю его через год-два. Сейчас у него музыкальная школа. Приоритеты вот так были выстроены: сначала музыкальное образование, а потом спорт. А сейчас спорта в его жизни совсем немного: физкультура и спортивные походы со мной. Сначала должно быть заложено эстетическое образование. Следует только тогда в руки дубину брать, когда будешь понимать, что с этой дубиной делать. А пока он только иногда со мной в спортзал и в спортивные походы ходит.

Походы у нас экстремальные, ему есть что в себе исправить, чему научиться. Каячная техника — очень сложная. Какие-то перевороты в каяке наводят на него страх. Как всякому мальчишке, ему хочется «порисоваться», показать себя. В этом каяке очень важна индивидуальная техника. Ты на глазах у всех показываешь то, что можешь, полностью отдавая себе отчет, что все зависит только от тебя: и успех и неуспех. Состояние паники при перевороте он не может преодолеть, к сожалению, пока. Но ему очень хочется. Мы будем тренироваться...

А рукопашка будет по окончании музыкальной школы, он об этом знает. Он к этому готов. Я уже знакомлю его с людьми, которые будут тренировать его...

— А если будет это читать молодой человек, можете вы ему объяснить, почему все-таки стоит преодолеть свой страх и сделать этот шаг для освобождения от привычного насилия, привычной угнетенности, привычной слабости, робости?

— Страшно бояться. Действовать — не страшно.

Здесь очень важен пример, жизненный пример родителей, тренеров. Он должен быть жизнеутверждающим, демонстрировать, чего можно добиться, научившись преодолевать себя.

Я думаю, мой сын, — исключение. Я не знаю, хороший или плохой это вариант развития, но для него не имеет значения «потеря лица». Наверное, все-таки главным тормозом для адекватного поведения большинства подростков сейчас является именно эта «потеря лица». Насколько я представляю себе модель поведения сегодняшних детей, наблюдая чужих со стороны, я понимаю, что для них страшнее всего это потеря имиджа. Ее боятся все дети. На создание имиджа работает и их сленг, и развязная форма поведения. Это же защитный рефлекс. И вот здесь надо победить эту двойственность в себе. Надо научиться быть самим собой. Перестать работать на поддержание того, кем ты не являешься. Суметь себя найти.

— Но, если тебя обижают, ты же уже это «лицо» потерял, сопротивлением же ты наоборот его восстановить можешь. Если тебя и побьют, то ты в любом случае выиграешь в плане лица своего?

— Я скажу то же самое, что, наверное, озвучивает Кочергин: «Если ты умер стоя, ты не проиграл». Вот и все. Здесь нет других вариантов: ты мужчина. Ты мужчина, у тебя нет другого выбора. Нет возможности «вихлять». Либо ты состоялся как мужчина, либо нет. Иди, иди вперед. Вперед и только вперед.

— Часто бывает, что нормальный, неглупый человек временно проходит испытания, ему приходится завоевывать уважение коллектива. Как это сделать?

— А нужно ли завоевывать уважение коллектива? Оставили в покое — и все. Здесь достаточно давать отпор. Завоевывать уважение коллектива, который добивается мимикрии под себя, это слабость. Часто это совершенно не нужно — стараться сделаться такими как все, в том числе «ключущим» слабым.

Я бы не стал заигрывать с коллективом, который давит. Но такому «нелюбимому коллективом» человеку, наверное, стоит прислушаться к конкретным претензиям, которые к нему предъявляет коллектив. Выбор у человека: подчиниться требованию коллектива, уподобиться ему или быть таким, какой ты есть на самом деле. Это явный повод задуматься о своем поведении.

Зачастую есть что исправлять в себе этим жертвам. То, что мы, взрослые люди, можем простить другим, часто не могут вытерпеть подростки, они всегда более требовательны.

— Но порой человеку не удастся войти в коллектив не потому, что с ним что-то не так, а потому что этот коллектив реально ему не подходит, в нем мало или нет близких ему по духу, интеллекту, интересам, людей. И попытка быть с ними означала бы отказ от своих личных качеств, в том числе достойных. Стоит ли идти на это?

— Нет, конечно, не следует стремиться к потере своих личных качеств, к мимикрии.

Я был из семьи интеллигентов. Мои родители, деды занимали руководящие должности. И мне действительно было очень тяжело порой с моими товарищами. И попытки поделиться, раскрыть свой внутренний мир, как я вспоминаю, далеко не всегда находили понимание... Значит, об этом мы не говорили. Мы говорили о самострелах, о том, когда и куда сходить за березовым соком и о том, куда какую доску в шалаше прибить.

Не следует метать жемчуг перед свиньями. Убедитесь, что вас понимают. Я понимал, что я не отсюда. Из-за этого мне хотелось тогда видеть вокруг себя совершенно других людей.

— Надо понимать, что, если ты один, это не значит, что ты хуже или лучше?

— Нет, совсем нет. И каждый из нас одинок по-своему. Подобострастие, конечно, сближает на какое-то время. Это не катастрофа. Но каждый из нас создан достаточно неповторимым, чтобы оставаться самим собой, сохранить самоценность.

— Прежде, чем добиваться любви этого коллектива, надо понять, что можно прекрасно жить и без этого?

— Абсолютно верно. Я не должен зависеть от оценки других. Моя ценность не должна зависеть от оценки других. Я не должен нуждаться в их мнении. Совершенно независимым быть тоже нельзя. Но оценка других — это не единственное, что определяет меня.

— Надо найти какие-то более высокие, заслуживающие доверия источники понимания того, что в твоём поведении хорошо, а что плохо?

— Да. Это может быть не дворовая компания, не школьный авторитет. Здесь задача родителей — поддержать тебя, если ты понял, что ты от других отличаешься...

— Здесь как раз можно посоветовать и к священнику сходить, если ты не доверяешь мнению своей мамы, если папы у тебя нет, тренера у тебя нет. Тогда можно сходить к священнику и поговорить с ним на эту тему?

— Да, в большинстве случаев священник окажется полезен. Одиночки способны проанализировать свое одиночество, они найдут, о чем поговорить со священником в любом случае. Не нужно говорить с людьми о том, чего они не понимают, чего они не разделяют. На это не стоит обижаться просто-напросто.

— Во многих кризисных ситуациях мы сталкиваемся с проблемой зависимости. В корне проблемы чаще всего лежит наша зависимость от кого-то или от чего-то. Например, в любовных отношениях существует проблема любовной зависимости и т.д. А есть же некая зависимость от мнения коллектива, как ее преодолеть?

— Зависимость — чувство ущербное, оно возникает тогда, когда есть чувство собственной неполноты.

Есть замечательное выражение: «Надо перестать любоваться собственным отражением в чужих глазах». Это не мое выражение, я его у кого-то взял. Оно выхватывает, кристаллизует, наверное, самую суть проблемы. Не ищи понимания, служи, пойми других.

Зависимость преодолевается тем, что ты не ищешь людей, которые бы тебя любили, а что-то сам начинаешь давать окружающим людям. Так и в отношениях с коллективом нужно понять, что твоя проблема в том, что ты чего-то хочешь от коллектива, что тебе нужно. А ты начни сам что-то для него делать.

— Порой показать коллективу какой-то положительный пример, это как раз и будет очень хорошее дело для этого коллектива.

— Да. И здесь интересны недавние события в классе моего старшего сына. Его класс недавно поделили: наиболее сильных учеников, в основном девочек, выделили в новый, параллельный класс «А», а мальчиков с невысокой успеваемостью оставили в классе «Б».

— Ваш сын попал в класс с худшей успеваемостью?

— Да. Он довольно ленивенький, довольно хулиганистый. К нему есть претензии со стороны учителей. Но он достаточно управляем. Для него важны бывают внешние авторитеты, поэтому его ранило то, что его оставили здесь. Я так понимаю, хотя, конечно, он никому в этом не признается.

И вот он начал развивать в себе позицию слабого человека: а зачем мне учиться? Я не ожидал от него такого поворота. А он стал говорить: «Мне это все не нужно, я не хочу быть ботаником, это плохо».

— Что плохо? Много учиться?

— Да, много учиться. Зачем это? Развязное поведение гораздо лучше. Сидя на стуле, раскачиваться в классе — гораздо лучше. Это якобы по-мужски. А учиться и слушаться — это не по-мужски.

И эту ситуацию мы преодолевали. «Хорошо, ты понимаешь, что это плохо на самом деле?» — «Да, конечно, понимаю». — «А почему тогда так себя ведешь?» — «Один мой друг так себя ведет, другой так себя ведет... Просто хочу соответствовать». — «Ты знаешь, что ты себя ведешь неправильно, что он себя ведет неправильно, но ты сейчас поддался этому влиянию. Будь мужчиной, возьми на себя ответственность, покажи, как это здорово — учиться! Сейчас все вокруг тебя против, сейчас такая ситуация складывается в обществе, что надо хвататься за каждую возможность учиться и использовать эту возможность, несмотря на некачественные программы, некачественные учебники, наперекор всему — учиться! Помогите себе, помогите им. Ты же понимаешь, что они встали на неверный путь?» — «Да, понимаю».

Вот такие разговоры мы с ним вели. С моей стороны потребовало усилий. Я должен был наверстать с ним что-то упущенное, должен был садиться с ним учить математику, английский язык, уделять ему время. Когда появился результат, то плечи его расправились, голова поднялась. «Тебе разве теперь стыдно?» Стыдно было тогда, когда не получалось. А когда чуть-чуть удача повернулась лицом к тебе, когда успех пришел, тогда оказалось, что быть таким лидером — здорово. Особенно когда понимаешь, что в этом есть мотив служения ближнему, а не себе.

А другой — «А» класс, в который попали более успешные ученики, выделился тем, что там каждый оказался сам за себя. Наши православные учителя теперь обижаются на этот класс, как на класс эгоистов. Там каждый учится за себя, а в классе моего сына удалось построить маленькое преодоление эгоизма за счет того, что дети поняли, что, учась хорошо сами, они помогают не только себе, но и своим одноклассникам.

Я обращался к своему сыну: «Ты же его любишь, ты же дружишь с ним?» — «Да». — «Так покажи ему, что на самом деле ценности совсем другие, покажи, как это здорово — получать хорошие отметки». Вот это его зацепило.

— Настолько его внутренне состояние изменилось, что даже плечи распрямились?

— Да. Это же осанка. Она отражает состояние души.

— Можно сказать, произошло внутренне изменение? А как отнеслись к этому окружающие ребята?

— Позитивно отнеслись. Он освободился от негативного влияния. Другое дело, что это не единовременный акт лечения болезни. Нельзя думать, что мы раз и навсегда нашли нужные слова, полтора месяца посидели, позанимались вместе и сейчас все покатится, пойдет. Нет, это надо будет постоянно поддерживать, разумеется, в ребенке. Это надо будет все время руку на пульсе держать и смотреть.

— Главное — сознавать, отдавать себе отчет в том, что ты не должен стремиться в чужой какой-то, скорее всего не очень-то нравящейся системе координат, любой ценой завоевывать себе позицию. Нет, ты, наоборот, должен в свою систему их, недоброжелателей твоих, постараться ввести.

— Да, конечно, особенно, если ты внутренне убежден, что ты прав. Если ты считаешь, что ты идешь в русле верной идеологии, верной цели служишь, то это даст тебе силы, ты всегда сможешь исправиться.

— Но для этого твоя собственная система координат должна быть тоже продумана, не на песке построена, «не высосана из пальца», ты должен читать что-то, развиваться сам.

— Да, твоя система координат должна быть выверена или ты сам должен быть в ее истинности убежден. А для этого придется сопоставлять, сравнивать, искать. Тот самый труд души предпринять. Тогда ты можешь быть лидером, который будет не разрушать других, а созидать.

— Часто в литературе описывается и в жизни бывает, что какой-то человек сильный выбирает себе неверную идеологию, может быть, даже уголовную. Выделяются ребята с уголовной идеологией, которые своим примером ведут за собой других людей. Как помочь понять, что важна не победа любой ценой, а твое жизненное движение в верном направлении?

— Победой мы можем назвать то, что создает конструктив. А разломать — это не значит победить. Что-то сопротивлялось, то, что было гармоничным, ты его разломал, значит, ты не победил.

— Почему разломал? Была какая-то аморфная масса ребят, ты сколотил из них банду, стал главарем этой банды. Есть ощущение, что ты что-то создал.

— Если ты уверен, в том, что ты верно себя ведешь, то уверенность твоя тебе поможет. Но это будет не более, чем банда, тут других точек опоры не найти. А верно ли ты людей направляешь, достойна ли твоя цель? Ведь люди чем-то жертвуют, служа ей. Человек должен об этом думать, искать, куда вести.

— Вообще понять, что правильно, что неправильно, где добро, где зло, в детском возрасте бывает непросто. Особенно если человек еще не читал духовных книг или психологических учебников. Тут, как и во всей жизни человека, мерилом является его совесть. Но голос совести тоже не всегда ясно различим среди голосов разных наших желаний. Что такое совесть, как научиться следовать ее голосу?

— Голос совести — это внутреннее нравственное требование. На чувственном уровне, можно сказать, что следование голосу совести дает чувство внутреннего комфорта, чувство радости, чувство полноты жизни. Именно так можно узнать, что ты живешь по совести.

В детстве моем была такая ситуация, когда в школу мне приходилось ходить далеко. Я ходил каждый день, в течение учебного года, и было одно особенное местечко, низинка, где по небольшому мосточку я переходил канал. Особенно интересным оно было в майские дни, в дни перед летними каникулами, когда зацветала трава. Я останавливался там, укрытый от всех глаз, просто дышал разнотравьем. И вот один год я так дышал, другой год я так дышал. А на третий год я начал понимать, что то чувство, которое меня охватывало там в прошлом году, оно было больше, чем теперь. Я перестаю чувствовать, перестаю воспринимать, потому что я затемнился, и той полноты уже нет. Я запаха не чувствую. У меня все в порядке было с носом, не было насморка, но я не чувствовал того запаха. Я стал другим.

К этому приходится обращаться иногда, когда мы говорим с людьми о грехе. Бывает такой поступок, когда ты что-то сделал, и свет за окошком померк, краски сделались тусклыми. Вот было минуту назад все хорошо и ничто не предвещало конфликтной ситуации. И вдруг эта ситуация случилась, ты повел себя так, что мир вокруг тебя изменился. Ты вроде бы такой же, а мир изменился. То есть в себе ты перемену даже не заметил, а мир изменился. Люди стали чужими, краски не такими яркими, солнышко не таким радостным. Мне кажется, что это как раз сигнал того, что твоя совесть пострадала.

Грех — это то, что разрушает человека, а свидетельство об этом разрушении всегда внутренне в человеке присутствует. Его можно замечать по изменениям даже не внутри себя, по изменениям внешним, как я сейчас описал.

— Интересно, что такое грех, и какое отношение грех имеет к совести?

— Совесть — это, наверное, то чувство, которое позволяет определить грех, или не грех ты совершил. Совесть — это то, что начинает болеть, когда грех предполагается, либо совершается, либо уже совершен. Боль совести — это, наверное, сигнализатор о том моменте, когда от совершенного греха страдает душа.

— Совесть — сигнализатор, да?

— Совесть — это сигнализатор о том моменте, когда страдает душа. А заметить это можно по внешним переменам, которые, наверное, даже не внутри тебя совершаются. Ведь мир просто становится чужим, полнота его утрачивается.

— И для того, чтобы более-менее комфортно себя чувствовать в коллективе, надо изменить приоритеты и больше значения придавать своей совести, чем внешним отношениям других к тебе? Тогда именно ты и станешь независимым?

— Да, ты тогда независим, когда ты опираешься на свое личное восприятие своих мыслей и поступков.

И тут даже не важно, завоеешь ты авторитет или нет, ты все равно внутренне будешь внутренне полным. Полноту бытия, чувство полноты бытия не утратишь, когда будешь ориентироваться на собственную оценку. Но непрерывно надо наблюдать, какую перемену производят в окружающем мире твои поступки.