

Достоинства и недостатки: все сложно



То, что в глазах одних людей — недостаток, другие могут расценивать совсем наоборот. В различных ситуациях и в разные периоды жизни восприятие одних и тех же человеческих качеств может полностью измениться

Недостатки делают человека особенным и неповторимым, ярким и запоминающимся. Унылая бездеятельная безупречность отпугивает и ввергает в скуку. Правильный человек — не обязательно хороший, иногда он — никакой. Может быть, идеальных людей и вовсе не существует, а вопрос лишь в дистанции, с которой мы смотрим на объект? При ближайшем рассмотрении тот, кем мы издали восхищались, оказывается если не воплощением недостатков, то уж точно человеком обыкновенным с набором самых разных черт, в том числе и сомнительных...

Никто так не выводит из себя, как человек, состоящий из одних добродетелей: самим своим существованием он напоминает нам о нашем несовершенстве, лени, неумении становиться лучше. Он как бы упрекает нас своей организованностью, готовностью заботиться о собственном здоровье, способностью жертвовать личными интересами ради других, умением придерживаться писаных и неписаных правил.

А может, этот человек раздражает нас одним-единственным, но роковым недостатком — гордыней, которую окружающие ощущают на интуитивном уровне? Лишь длительное общение может дать ответ, каков он на самом деле — просто хороший или хорошо замаскировавшийся (может, даже перед самим собой) человек. Зигмунд Фрейд говорил: «Чем безупречнее человек снаружи, тем больше демонов у него внутри». Это не парадокс, а вывод, сделанный знаменитым психоаналитиком в результате его многолетней практики...

Теперь, когда мы несколько успокоили себя сомнениями в совершенстве других, давайте поразмыслим об относительности достоинств и недостатков.

ДОСТОИНСТВО ИЛИ НЕДОСТАТОК?

Выражение «недостатки — это продолжение наших достоинств» можно понимать и так, что чрезмерное развитие вполне положительных черт характера может превратить их в однозначно отрицательные качества.

| + | - |
|---|--|
| Смелость | Безрассудность |
| Осторожность | Трусость |
| Здравомыслие и реализм | Прагматизм и цинизм |
| Твердые моральные принципы | Ханжество |
| Гурманство, умение готовить | Обжорство, чревоугодие |
| Гостеприимность | Пристрастие к тусовкам и попойкам |
| Домоседство | Затворничество |
| Остроумие, ироничность | Саркастичность, ехидство, желчность |
| Милое кокетство | Жеманность и манерность |
| Сдержанность | Скованность, зажатость |
| Твердость | Жесткость, жестокость, деспотизм |
| Жизнерадостность | Взбалмошность |
| Вежливость, умение соблюдать субординацию | Заискивание, подхалимство, подобострастие |
| Честолюбие, здоровая амбициозность | Карьеризм, готовность идти к должности «по трупам» |
| Критичность | Критиканство, негативизм, злословие |
| Толерантность, терпимость | Потакание дурному |
| Правдолюбие | Склочность, кляузничество, сутяжничество |

| + | - |
|---|--|
| Темпераментность | Вспыльчивость, несдержанность |
| Трудолюбие | Трудоголизм |
| Верность своим идеалам, вера | Косность, догматизм, фанатизм |
| Бережливость, экономность | Алчность и скупость |
| Умение поддержать разговор | Болтливость, празднословие |
| Умение аргументированно отстаивать свою позицию | Пристрастие к спорам, препирательство, словоблудие |
| Доверие к окружающим | Легковерность |
| Артистизм | Демонстративность, позерство |
| Внутренняя свобода | Распущенность |
| Энтузиазм | Взвинченность |
| Самоуважение, уверенность в себе | Самолюбование, гордыня, зазнайство, высокомерие |
| Широта взглядов, свободомыслие | Беспринципность |
| Отзывчивость | Неспособность сказать «нет» |
| Чистоплотность | Чистоплюйство |
| Аккуратность | Болезненный педантизм |
| Любознательность, любопытство | Соглядатайство, склонность к сплетням |
| Щепетильность | Мелочность, занудство |
| Заботливость | Назойливость |
| Галантность | Волокитство |
| Мягкость | Бесхребетность |
| Умение чувствовать себя счастливым | Экзальтированность и истеричность |
| Умение работать в команде | Стадность |
| Самокритичность | Самобичевание |
| Самоанализ | Самокопание |
| Умение постоять за себя | Злопамятность, мстительность |
| Сексуальность, сексапильность | Похотливость, сексуальная озабоченность |
| Эрудированность, интеллектуальность | Умничанье, «мудрствования лукавые» |
| Скромность | Самоуничижение |
| Чувство собственного достоинства | Себялюбие, эгоизм, эгоцентризм |

Как это ни грустно, в силу разных факторов или же с возрастом положительные качества порой «дрейфуют» в направлении отрицательных. Сложнее всего отследить перерождение личности близкого человека: внутренние изменения происходят исподволь, постепенно. И уж совсем непросто отмечать изменения в себе самом, учиться самоанализу, работать над собой, чтобы стать лучше. Но «сложно» — не означает «невозможно».

ВСЕ ОТНОСИТЕЛЬНО...

Одни и те же качества воспринимаются со знаком «плюс» или «минус» в зависимости от возраста, периода жизни, обстоятельств. Если в подростковом возрасте любовь к тусовкам и проведению досуга в компаниях — естественны и важны как этап социализации и становления личности, то в отношении человека взрослого и обремененного семейством это скорее показатель незрелости, а порой и безответственности. Умение подвергать себя нагрузкам для молодого человека — признак мужественности и выносливости, а для стареющего — неумение принимать возрастные изменения, взвешивать силы, дозировать нагрузки, прогнозировать последствия переутомления...

Вызвать интерес и даже влюбленность могут те качества, которые в будущем окажутся совсем не такими уж ценными для семейной жизни. И вот уже «красивая, привлекает всеобщее внима-

Як кишкові бактерії «поїдають» наші ліки?

Вчені вперше дослідили, як бактерії, що мешкають в кишечнику людини, можуть впливати на метаболізм лікарських засобів та перешкоджати їх очікуваним фармакологічним ефектам. Це явище вивчали на прикладі леводопи — препарату першої лінії для лікування хвороби Паркінсона

При хворобі Паркінсона відбувається руйнування нейронів, що виробляють нейромедіатор дофамін. Найбільш поширеним засобом лікування хвороби Паркінсона є леводопа — синтетичний лівообертаючий діоксифеніланін. Ефективною є лише та леводопа, яка потрапила до мозку, а це лише 1–5%, решта в периферичних тканинах перетворюється на дофамін, який не проникає крізь гематоенцефалічний бар'єр та спричиняє побічні ефекти. Щоб знизити ризик побічних ефектів та ефективну дозу леводопи, її застосовують з інгібіторами периферичної дофа-декарбоксілази (карбідоба, бенсеразід). Це дає непоганий результат, але в метаболізмі леводопи все одно залишаються незрозумілі моменти.

Автори роботи, опублікованої в журналі *Science**, припустили, що зниження ефективності леводопи може бути пов'язане з діяльністю кишкових бактерій пацієнта. Аргументом на користь цього зокрема стало спостереження, що прийом антибіотиків покращує відповідь на леводопу. Отже, автори вирішили дослідити, які саме бактерії кишкового мікробіому можуть перетворювати леводопу на дофамін. Вони з'ясували, що цю реакцію може каталізувати фермент бактерії *Lactobacillus brevis*, субстратом якого в нормі є тирозин, схожий за структурою на леводопу. В базі Human Microbiome Project автори провели пошук генів бактерій, схожих на ген цього ферменту, і знайшли кілька збігів. Ці бактерії були перевірені в лабораторних тестах, і серед них виявився один штам *Enterococcus faecalis*, який завжди перетворював всю наявну леводопу на дофамін.

Таким чином, в кишечнику людини перетворити леводопу на дофамін може не лише власна декарбоксілаза людини, а й фермент бактерії *E. faecalis*. При цьому людський фермент можна інгібувати карбідобою, а бактеріальний — ні. Але автори дослідження вже знайшли сполуку, яка інгібує бактеріальний фермент, і впевнені, що вона або її аналоги можуть підвищити ефективність лікування хвороби Паркінсона.

Далі з'ясувалося, що після того, як *E. faecalis* перетворює леводопу на дофамін, ще одна бактерія, виділена з людських фекалій, *Eggerthella lenta*, споживає дофамін та утворює в якості побічного продукту мета-тирамін — сполуку, яка може відповідати за певні побічні ефекти при прийомі леводопи. Вчені були здивовані: раніше таку реакцію ніхто не спостерігав, і взагалі, як могло статися, що кишкова бактерія навчилася переробляти дофамін, який зазвичай присутній в головному мозку?

* *Rekdal VM, Bess EN, Bisanz JE et al. Discovery and inhibition of an interspecies gut bacterial pathway for Levodopa metabolism // Science, 2019; 364 (6445): eaau6323. DOI: 10.1126/science.aau6323*

ние» означает «конфликты на почве ревности». «Стабильная работа и высокий заработок» превращаются в «нехватку времени на семью и детей». «Щедрый, ничего для меня не жалеет» расшифровывается как «не умеет распоряжаться деньгами и влезает в долги».

Только со временем может стать понятно, как проявится то или иное качество в семейной жизни. Например, наличие у вашего партнера чувства юмора на практике может означать спасительную самоиронию, умение разрядить ситуацию, способность не драматизировать бытовые неурядицы. А может вылиться в невозможность серьезно с ним поговорить, обсудить проблему, найти пути ее решения, вместе заглянуть в будущее, распланировать жизнь. И даже в невозможность просто пожаловаться и поделиться наболевшим, не рискуя, что твои откровения не будут переведены в шутку и обесценены. Именно так может случиться, если к чувству юмора «в пакете» не придаются отзывчивость и доброта.

Личность формируется комплексом качеств — такова особенность любого коктейля: в результате смешения разных ингредиентов мы получаем уникальный общий вкус. И один неудачный компонент может непоправимо испортить весь букет. Один-единственный не самый страшный недостаток может оказаться фатальным и невыносимым.

ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ

То, что для одного человека неоспоримый недостаток, для другого — просто рядовое человеческое качество. Весьма банальная, расхожая, стандартная формулировка «не сошлись характерами» как раз и означает роковую неспособность принять партнера таким, как он есть, примириться с его особенностями. Но тут все запутывается еще больше, так как восприятие качеств нашего партнера следует помножить на «индекс любви» и только тогда станет ясно, насколько сильно ваше чувство и с чем вы согласны мириться ради него.

«Симпатия — это когда нравится внешность, влюбленность — когда нравятся внешность и характер, а любовь — это когда нравятся даже недостатки»

Антуан де Сент-Экзюпери

ЛЮБОВЬ СЛЕПА?

Весьма популярное выражение «любовь слепа» можно понимать по-разному:

- Когда мы любим, мы не видим недостатков человека.
- Мы любим человека, несмотря на его недостатки.
- Мы любим человека со всеми его недостатками.
- Мы любим недостатки человека так же, как и его достоинства — они нам кажутся милыми и не таким уж важными.

Так какая же трактовка правильная? Любая, которая вам больше по душе — пора привыкать, что однозначных ответов в жизни практически не существует. Наблюдайте, анализируйте, сравнивайте, сомневайтесь, меняйте свое мнение... и снова думайте.

Реально ли рассмотреть недостатки своего избранника в период влюбленности? Конечно. Прислушайтесь, за что вашего возможного спутника жизни ругают окружающие (мама, папа, братья, сестры, друзья, коллеги); присмотритесь к семье (какие там бытуют нравы и традиции); обратите внимание на вскользь брошенные в адрес третьих лиц реплики («глупо, что они попались на измене: лучше прятаться надо было»; «за такую зарплату нет смысла перерабатываться»; «он такой нудный: все время спешит домой к семье»). И главное — прислушайтесь к себе: что вас раздражает — слегка, иногда, не влияя при этом на отношения. Со временем именно это может начать бесить, провоцируя конфликты и разрушения.

Так что вполне возможно посмотреть на предмет вашей симпатии трезвым взглядом. Вопрос лишь в том, что потом с этим делать.

Серьезно все взвесить и расстаться с предметом ваших симпатий? «Перевоспитать» любимого человека? (Даже не пытайтесь применить в реальной жизни!) Или задуматься о том, как с этим жить? Осознать, что у вас недостатков не меньше, а то и больше? Начать срочно меняться? Пойти к психологу?

А КАК ЖЕ БЫТЬ С НАШИМИ СОБСТВЕННЫМИ НЕДОСТАТКАМИ?

Как это ни парадоксально, но человек далеко не всегда отдает себе отчет в своих недостатках. Все зависит от самовосприятия. При заниженной самооценке даже милые особенности могут восприниматься как недостатки, а при завышенной — даже явные проблемы характера могут расцениваться как достоинства. Весьма привлекательная сексапильная дама может переживать из-за пары лишних килограммов, а парень с ушами, как у Чебурашки, бить наповал своей харизмой. Так и с чертами характера, манерой поведения и привычками — один комплексует по поводу беспорядка в доме и закрывается от окружающих, а другой — бесечно демонстрирует свой «творческий хаос» всему миру.

Все сразу усложняется, когда вы вступаете с кем-то в отношения. То, что вы и даже ваши близкие расценивают как норму, в глазах другого человека может выглядеть как нечто раздражающее и даже недопустимое.

Так что время от времени глянуть на себя со стороны очень件но件но. Однако самый дотошный анализ не поможет спрогнозировать, как ваши качества будут взаимодействовать с чертами характера вашего спутника жизни — гармонично сочетаться, с легкостью уравниваются или же станут источником нешуточных конфликтов? Покажет только практика...

ТАКОЙ КОКТЕЙЛЬ КАЧЕСТВ ХОЧЕТСЯ СМАКОВАТЬ ВСЮ ЖИЗНЬ...

И все же есть достоинства, которые искупают, перекрывают, сводят на нет самые серьезные недостатки. Именно эти качества нужно искать и поощрять в других, находить и развивать в себе:

- Открытость, способность выражать свои эмоции, обсуждать проблемы и договариваться.
- Порядочность, честность в отношениях, соблюдение моральных норм, верность.
- Доброта, великодушие, отходчивость, незлопамятность, терпимость.
- Умение любить своего спутника жизни таким, как он есть, признавать его права на недостатки, стремиться его понять.
- Готовность жить для другого, щедрость, отсутствие мелочности.
- Самокритичность, умение признавать свои ошибки, просить прощения, готовность работать над собой и меняться.
- Умение перестраиваться, менять планы, от чего-то отказываться.
- Способность довольствоваться малым и радоваться жизни.
- Чувство юмора, умение посмотреть на себя со стороны, самоирония.
- Способность сострадать и поддержать в тяжелую минуту, умение разделить радость или горе.

Не слишком ли приторно? Идеальных людей не существует. И если «напиток» содержит в пропорции эти достоинства, то неизбежные недостатки всего лишь придадут пикантную горчинку, без которой жизнь была бы слишком пресной.

Мария Кириленко



ЦСПР

Київсько-Світлошинський центр
соціально-психологічної
реабілітації жінок

www.boiyarka.cspr.info