

Соломин И. Л.
ПРИНЦИПЫ ЖИЗНИ

Санкт-Петербург

2024

Книга «Принципы жизни» представляет собой научно-популярное издание, посвященное психологическим основам человеческого поведения и сознания. В книге обсуждаются проблемы отношений между людьми, выбора жизненных ценностей, механизмов эмоциональных реакций, проявлений и формирования личности, предупреждения ошибок в процессе воспитания и общения, сохранения психологического благополучия и здоровья и многие другие. Издание предназначено для широкого круга читателей, заинтересованных в лучшем понимании и использовании принципов психологической науки и практики, эффективных способов регуляции своего состояния и поведения, установления и поддержания контактов. Книга может быть полезна для студентов вузов, преподавателей психологии, психологов-консультантов, педагогов, руководителей и специалистов, родителей и супругов. Автор дает разрешение на свободное скачивание, распространение и использование данной книги, не преследующее коммерческих целей.

© Соломин И. Л. Принципы жизни. 2-е дополненное издание. – СПб.: 2024, 206 с. – URL: <http://igorsolomin.ru/publications/principlesoflife.pdf>

Оглавление

Предисловие.....	4
Принцип 1. Природа человека.....	7
Принцип 2. Выбор жизненных ценностей.....	16
Принцип 3. Выбор способов реагирования.....	23
Принцип 4. Личность.....	38
Принцип 5. Воспитание.....	55
Принцип 6. Общение.....	65
Принцип 7. Сознание.....	94
Принцип 8. Убеждения.....	104
Принцип 9. Любовь.....	137
Принцип 10. Власть.....	150
Принцип 11. Здоровье.....	163
Принцип 12. Интеллект.....	172
Как стать несчастным, как испортить жизнь себе и другим.....	198
Несколько притч о принципах жизни.....	201
Литература.....	205
Об авторе.....	206

Предисловие

Несколько лет назад у меня возникла проблема со здоровьем – острая боль в ноге по причине защемления нервных корешков в поясничном отделе позвоночника. В результате я вышел из строя на две недели, в течение которых вынужден был лежать, глотать таблетки и делать ежедневные капельницы, назначенные врачом-неврологом. Именно в это время я задумался, какая же глубинная причина заставила меня прекратить ездить на работу в университет, читать лекции и проводить семинары, принимать зачеты и экзамены, писать учебно-методические материалы. И это – при том, что работать со студентами мне всегда нравилось и нравится до сих пор.

Я решил, что делаю что-то не так, нарушаю какие-то очень важные для благополучной жизни правила. Тогда мне захотелось сформулировать минимальный набор правил и принципов, соблюдение которых позволило бы избежать серьезных проблем, связанных со здоровьем, личной жизнью и работой. И первым таким принципом в этой системе стало, конечно, положение, определяющее, каковы критерии здоровья, от чего оно зависит, и как его можно сохранить или укрепить. В дальнейшем система стала расширяться, дополняться другими принципами. Я стал анализировать различные проблемы, которые наиболее часто встречаются в жизни людей, систематизировать причины этих проблем и способы их предупреждения. В результате был создан комплект слайдов в формате компьютерной презентации, который оказался полезным для чтения лекций и обсуждения с клиентами на консультациях. Однако у меня появилось желание, чтобы результаты этой работы вышли за пределы моего рабочего кабинета и учебных аудиторий, обрели самостоятельную жизнь, стали предметом для размышлений других людей. Так возникла идея данной книги.

Я надеюсь, что эта книга может быть полезной для понимания психологических основ человеческого поведения и отношений и использоваться читателями для оптимизации своей жизни. Книга написана максимально лаконично. Мне хотелось, чтобы читатели в течение короткого времени смогли получить представление о многообразии психологических законов, которые описывают и объясняют человеческую жизнь, с помощью которых можно было бы прогнозировать, как люди будут вести себя, что думать и чувствовать в тех или иных обстоятельствах, и как можно эффективно управлять собой и другими.

В настоящее время на русском языке издаются сотни интересных и полезных книг зарубежных и отечественных авторов, посвященные проблемам здоровья, развития личности, профессиональной карьеры, общения, семейных отношений, воспитания детей. Психология преподается в российских вузах не только для студентов-психологов, но и для будущих педагогов, врачей, юристов, менеджеров, инженеров. Лекции, семинары и тренинги по практической психологии проводятся в различных академиях, институтах и учебных центрах в рамках программ переподготовки и повышения квалификации. В интернете, социальных сетях, видеоблогах размещается огромное количество психологических материалов, которые пользуются большой популярностью. Психологи становятся традиционными персонажами художественных фильмов и сериалов – не всегда правдивых, но часто эффектных. Большое число психологов, консультантов, психотерапевтов, тренеров и коучей предлагает свои услуги разным клиентам.

Меня как профессионального психолога радуют широкие возможности выбора специалистов, организаций, образовательных учреждений, литературы и ресурсов интернет, связанных с психологией. Однако при таком многообразии бывает сложно найти и выбрать действительно качественные психологические материалы и услуги. К тому же в ряде случаев люди вполне могут оказать себе психологическую помощь самостоятельно, проанализировать свое состояние, выявить причины собственных проблем, оценить свои возможности по их предупреждению и решению. Как раз для этого может потребоваться

материал, излагающий основные психологические принципы в максимально простой и систематизированной форме.

Что же имеется в виду под термином «принцип»? В переводе с латинского «*principium*», то есть первый, означает тяжелооруженного древнеримского воина, который располагался в первых рядах римских легионов.

С одной стороны, принцип представляет собой основное положение какой-либо теории, учения, науки, универсальный фундаментальный закон или начало. В каждой науке разработана система универсальных законов или принципов, которые позволяют понимать сущность изучаемых явлений. Например, в физике открыты и сформулированы закон сохранения энергии, принципы дополнительности, неопределенности, относительности и т. п. Такие универсальные философские законы, как «закон единства и борьбы противоположностей», «закон перехода количественных изменений в качественные», «закон отрицания отрицания» – на самом деле являются принципами, которые описывают соответственно причины, процесс и результат любого развития. Принципы системности, причинности, развития и др. лежат в основе любой науки. Кроме них в психологической науке говорят о принципах отражения, единства сознания и деятельности и т. д. Мы нуждаемся в определенной системе принципов, которые дают нам возможность понять, как люди себя ведут, в чем они нуждаются, что испытывают, как взаимодействуют между собой.

С другой стороны, принцип есть основное правило, руководящее положение, направляющее какую-либо деятельность. В человеческом обществе была разработана система норм и законов, определяющих правила поведения, должные, допустимые и запрещенные действия людей. Так, мы можем говорить о юридических принципах презумпции невиновности и равенства всех перед законом, о нравственных принципах долга и справедливости, религиозных заповедях, принципах безопасности, научного познания, управления, гигиены, искусства, строительства, защиты окружающей среды и т. д. Несомненно, можно и нужно сформулировать ряд положений, которые помогут нам принимать и выполнять важные решения в сфере личных, семейных и деловых отношений, регулировать свое состояние и поведение, устанавливать и поддерживать контакты, успешно трудиться, учиться и отдыхать, заниматься духовным, интеллектуальным и нравственным развитием, эффективно решать широкий круг психологических проблем. Непонимание или нарушение данных принципов может приводить к социальному или психологическому неблагополучию.

В основе понимания человеческого поведения и отношений можно выделить небольшое число принципов. Эти принципы являются одним из продуктов современной человеческой культуры и научно обоснованы. В результате анализа психологической литературы, осмысления профессионального и жизненного опыта мною сформулированы 12 принципов жизни, которые представляются наиболее важными.

1. Принцип природы человека говорит нам о том, как соперничество и сотрудничество дают возможность людям выживать и развиваться.
2. Принцип выбора жизненных ценностей описывает, к чему люди могут стремиться, в чем они нуждаются, как сочетаются между собой различные ценности, и как можно определить смысл жизни.
3. Принцип выбора способов реагирования дает нам возможность понять, от чего зависят и какие бывают реакции человека на различные события.
4. Принцип личности описывает черты личности как привычные способы реагирования в определенных типах ситуаций, указывает, какие бывают черты и типы личности, и от чего они зависят.
5. Принцип воспитания позволяет получить представление о том, как другие люди, и прежде всего, родители влияют на формирование человеческой личности, как избежать ошибок в процессе воспитания.

6. Принцип общения дает возможность устанавливать и поддерживать позитивные отношения, предупреждать конфликты между людьми и избегать манипуляций в процессе общения.
7. Принцип сознания говорит о том, с кем и как мы ведем внутренний диалог, как мысленно общаемся с воображаемыми собеседниками, а также о том, как эффективно осознавать свои переживания, представления и отношения.
8. Принцип убеждения описывает, верим ли мы в себя и в других людей, почему мы можем верить в Бога, какова роль убеждений в нашей жизни, и как можно повысить уровень самооценки.
9. Принцип любви отвечает на вопрос, что такое любовь, каковы бывают виды любви, от чего она зависит, как любить и быть любимым, что мешает установлению и поддержанию близких отношений.
10. Принцип власти определяет, что такое власть, какие бывают виды власти, каковы механизмы тоталитарной власти, и как им можно противостоять.
11. Принцип здоровья позволяет разобраться, каковы признаки здоровья, от чего оно зависит, и как мы могли бы его сохранить и улучшить.
12. Принцип интеллекта дает нам возможность лучше понять, что такое интеллект, внимание, память, мышление, творчество и креативность, как они устроены, от чего они зависят, как их развивать, сохранять и использовать в процессе учебной и профессиональной деятельности.

Несомненно, данная книга не является истиной в последней инстанции, панацеей или сборником рецептов, позволяющих решить любые проблемы. Какие-то из представленных принципов или рекомендаций могут вызвать затруднения в понимании и принятии некоторыми читателями. В чем-то вы можете не согласиться с автором, вам захочется возразить, поспорить, сформулировать свое собственное мнение, у вас могут быть свои убеждения по тем или иным вопросам. Вам могут потребоваться определенные усилия, готовность к чтению психологической литературы, навыки работы с текстами, поиск дополнительной информации, анализ своего поведения, представлений и отношений. И, конечно, одной только этой книги может быть недостаточно, для того чтобы разобраться в содержании и причинах своих проблем, найти, выбрать и осуществить эффективные способы их решения. Опыт показывает, что кроме теоретических знаний для полноценной адаптации, душевного благополучия, гармоничных отношений и успешной деятельности требуются еще и определенные навыки, которые формируются в процессе выполнения упражнений. Для этого необходимо желание изменить свое поведение, учиться новому. Иногда бывает не обойтись без дополнительной помощи других людей. Вы имеете возможность читать другую литературу по психологии, слушать аудиокниги, смотреть и слушать видеоролики с выступлениями различных специалистов, пользоваться услугами психологов, консультантов, психотерапевтов, тренеров. Я желаю всем вам успехов в понимании себя и окружающих вас людей, выборе смысла жизни и способов реагирования, регуляции своего поведения и состояния, эффективном общении, укреплении и сохранении здоровья.

Мне хотелось бы поблагодарить свою жену и коллегу Ладу Юрьевну, без помощи которой данная книга не была бы представлена в подобной форме. Благодаря своему таланту редактора, чувству языка, эстетическому вкусу, стремлению к совершенству, интуиции и опыту преподавателя психологии, Лада терпеливо и тщательно корректировала текст, задавала конструктивные вопросы, указывала на непонятные или недостаточно точно сформулированные фрагменты текста. Хочу сказать большое спасибо также тем своим коллегам, которые знакомились с черновиками и делились своим мнением о содержании книги. Наконец, мне были очень полезны обсуждения излагаемого материала со студентами и слушателями моих лекций.

Принцип 1. Природа человека

Человечество представляет собой, с одной стороны, биологический вид, естественную популяцию животных, с другой стороны – очень сложно организованную, разнородную и динамичную социальную систему, цивилизацию. Смысл любой биологической и социальной системы заключается в сохранении и развитии. Явление эволюции было открыто задолго до работ Чарльза Дарвина, однако именно Дарвин сумел объяснить механизм эволюционного развития и предложил теорию естественного отбора. В соответствии с этой теорией в основе эволюции лежат, во-первых, изменчивость и разнообразие индивидов и видов, во-вторых, борьба за существование, естественный отбор наиболее приспособленных и жизнеспособных особей и сообществ, и, в-третьих, наследственная передача их качеств следующим поколениям. Вследствие того, что все мы разные, отличаемся друг от друга строением тела, функционированием организма, особенностями поведения и способностями, в конкретных условиях кто-то оказывается более приспособленным, имеет большую вероятность выжить и дать потомство. В свою очередь, менее приспособленные могут погибнуть и потомства не оставить. Это касается не только отдельных индивидов, но и групп и даже целых культур. Таким образом, любой индивид или популяция стремится выжить и передать свои гены следующему поколению.

Важным средством выживания и развития индивида или группы является **соперничество**, конкуренция, борьба. Конкуренция происходит как между отдельными людьми, индивидами, личностями, так и между группировками людей. В качестве таких группировок могут выступать, во-первых, различные команды, кланы, корпорации, классы и политические партии внутри государств, во-вторых, племена, народы и отдельные государства, в-третьих, транснациональные корпорации, межгосударственные объединения и союзы.

Отдельные люди и группы людей борются за ресурсы, позволяющие удовлетворять различные потребности. К материальным ресурсам можно отнести: территорию, сырье, продовольствие, имущество, оружие, энергию, деньги. Нематериальные ресурсы включают: информацию, власть, права и свободы, веру и убеждения, наконец, самих людей, как взрослых, так и детей, их способности, знания и опыт, отношения и ценности. Поскольку объем материальных ресурсов ограничен, захват и присвоение чрезмерного количества этих ресурсов одними людьми всегда осуществляется за счет других.

Внутригрупповая и межгрупповая конкуренция неизбежны, соперничество, враждебность и конфликты являются неотъемлемой стороной практически всех человеческих отношений, алчность и стремление к власти всегда были свойственны людям. Конкуренция и насилие могут проявляться в более или менее жесткой форме: военных действий, преступной деятельности, политики, бизнеса, спорта. Основными средствами насилия являются принуждение, запреты, критика, угроза, наказание, обман и игнорирование. В результате насильственных действий мы можем иногда достигать собственных целей, однако ценой этого достижения могут быть подавление противника, смерть, боль, страдание, враждебные отношения, агрессия и конфликты.

Философское и социологическое учение под названием «социал-дарвинизм» утверждает, что борьба за существование, выживание сильнейших и конкуренция являются основной, если не единственной, формой общественных отношений, оправдывающей все формы насилия, жестокости, социального неравенства, улучшения человеческой породы с помощью селекции и евгеники, расизма, нацизма, империализма и милитаризма, подавления и истребления слабых и неприспособленных.

Однако конкуренция и насилие являются не единственным механизмом выживания. Выживание и развитие невозможны без **сотрудничества**, кооперации. Сотрудничество, основанное на совместных действиях, заботе о других, помощи, понимании, сочувствии, толерантности, ответственности, может способствовать достижению общих целей, объединению людей, справедливости и доброжелательным отношениям, реализовывать

нравственные ценности и альтруизм, удерживать людей от насилия и агрессии. Сотрудничество и взаимная помощь способствуют выживанию людей не только физически сильных, агрессивных и хитрых, но и нравственных, ответственных, альтруистичных.

Традиционно выделяются экономическая, политическая и культурная сферы деятельности и отношений между людьми. **Экономика** представляет собой систему хозяйственной деятельности и отношений – производства, распределения, обмена и потребления продуктов труда. К сфере экономики относятся, прежде всего, сельскохозяйственное и промышленное производство, энергетика, строительство, транспорт, связь, здравоохранение, образование, различные виды обслуживания, торговля, банковские и финансовые услуги. **Политика** включает систему государственной власти, в том числе деятельность парламентов, министерств, политических партий и общественных организаций, тесно связанную с вооруженными силами, службами безопасности и охраны порядка, юридическими учреждениями, дипломатическими службами. **Культура** в широком смысле представляет собой цивилизацию как всю систему небιологических характеристик, материальных и духовных результатов человеческой деятельности, включая технологии, языки, исторические памятники и артефакты, обычаи и традиции, средства массовой информации, экономическую, политическую и правовую культуру, образование, науку, искусство, мораль и религию. В более узком и конкретном понимании в сферу культуры включают научную деятельность, изобразительное, музыкальное, литературное и театральное искусство, систему нравственных норм и правил поведения, религиозные представления, отношения и деятельность.

В соответствии с теорией выдающегося немецкого философа и экономиста XIX века Карла Маркса, развитие общества представляет собой последовательную смену формаций, характеризующихся различным уровнем производительных сил и производственных отношений. Производительные силы – это совокупность средств производства и людей, обладающих производственным опытом, а производственные отношения – это отношения собственности на средства производства. Такие формации как рабовладельческий, феодальный и капиталистический строй характеризуются борьбой между классами, обусловленной частной собственностью на средства производства. В ходе этой борьбы господствующий класс создает государство для защиты своих интересов и подавления других классов. Противоречия между классами приводят к революциям. Коммунистическая революция должна освободить людей от частной собственности и привести к бесклассовой формации, но требует насилия и диктатуры пролетариата.

В соответствии с другой исторической теорией человеческое общество проходит несколько этапов развития: доиндустриальный, индустриальный и постиндустриальный.

Период традиционного **доиндустриального общества**, сохраняющийся до сих пор в отдельных регионах нашей планеты в качестве ведущего, характеризуется следующими особенностями:

- ведущая роль в экономике сельского хозяйства, физического, ручного и ремесленного труда, низкая производительность труда, появление торговли, расслоение населения, массовая бедность,
- низкий уровень развития образования, науки, техники, медицины, грамотности населения,
- высокий уровень смертности, включая детскую и материнскую, значительная опасность болезней и голода, значительная угроза преступности и войн,
- относительное постоянство условий жизни, отсутствие существенных изменений в обществе, одинаковость жизнедеятельности разных поколений, консервативность и традиционность мышления, отношений и поведения, тесная связь ценностей и интересов с прошлым,
- принадлежность человека к определенной общине, касте, клану, цеху, гильдии, сословию, жесткая регламентация жизни, отсутствие личной свободы,

- доминирование ценностей выживания, коллективизма, послушания и уважения старших, высокий уровень религиозности,
- типичная семья, состоящая из нескольких поколений, фиксированность семейных ролей, патриархальность, дискриминация женщин.

В период **индустриального общества**, который является доминирующим в большинстве современных регионов, происходит:

- развитие механизированного труда, массового промышленного производства, науки и техники, повышение производительности и облегчение условий труда, ограничение продолжительности работы, формирование системы зарплат и пенсий, бюрократизация управления,
- возникновение потребности в высококвалифицированных работниках, развитие массового образования, увеличение сроков обучения, повышение грамотности населения,
- урбанизация и развитие городского образа жизни, улучшение материального благополучия, достаток качественной еды, одежды и благоустроенного жилья, доступность электричества, отопления, водоснабжения, канализации, транспорта и здравоохранения,
- снижение смертности, увеличение продолжительности жизни, возраста начала половой жизни, вступления в брак и рождения первого ребенка, взросления, социальной зрелости и самостоятельной жизни,
- уменьшение роли семьи в жизни людей, вовлечение женщин в рынок труда, снижение рождаемости, повышение ценности детей, уменьшение доли молодежи, старение населения, рост количества разводов и числа одиноких людей,
- преобладание семей, состоящих только из одной пары родителей и их детей или только пары супругов,
- повышение значимости ценностей свободы, демократии и индивидуализма, усиление интереса к науке и технике, уменьшение религиозности,
- рост скорости изменений, прогресса, инноваций, разнообразия жизни, ориентация на будущее,
- повышение ценности жизни, относительное уменьшение угрозы насилия, войн и преступности.

В настоящее время в ряде регионов происходит переход к **постиндустриальному обществу**, которое предполагает:

- развитие сферы услуг и информационных технологий, внедрение искусственного интеллекта, автоматизации труда и роботизации, удешевление производства,
- расширение возможностей удовлетворения духовных потребностей, исследований и разработок, удаленной работы и образования, получения информации, контактов, коммуникаций и социальных сетей, повышение доступности материальных благ, территориальной мобильности.

Основной формой человеческой деятельности является **труд** – деятельность людей, направленная на сохранение, изменение или приспособление объектов природы и общества в целях удовлетворения различных потребностей, производство материальных или духовных продуктов или услуг. Исторически сложились различные формы трудовых отношений и трудовой деятельности: общинная, индивидуальная, принудительная, наемная, предпринимательская и добровольная. Все эти виды труда не утратили своего значения и продолжают существовать до настоящего времени.

Наиболее ранними формами трудовой деятельности были общинный и индивидуальный труд. **Общинный труд** основан на коллективной собственности на средства производства, коллективном труде и потреблении, при котором результаты труда делятся и используются всей общиной. Членами общины на основе обычаев и традиций управляли главным образом старейшины, которые имели достаточный опыт и пользовались нефор-

мальным авторитетом. Современными формами общинного труда являются коллективные и семейные хозяйства. Общинный труд характеризуется максимальной кооперацией внутри общины и возможной конкуренцией с другими общинами.

В отличие от общинного, **индивидуальный труд** основан на частной собственности на средства производства, индивидуальном труде и потреблении, когда результаты труда используются непосредственно владельцами хозяйств и работниками или обмениваются на результаты труда других работников. В настоящее время индивидуальный труд представлен в форме деятельности индивидуальных предпринимателей без привлечения наемных работников, а также в форме самозанятости. Кооперация в случае индивидуального труда практически не представлена, в то время как конкуренция с другими предпринимателями может быть весьма выражена.

Исторически, после возникновения общинного и индивидуального труда, в ходе общественного развития формируется **принудительный труд**. Он основан на частной собственности на рабочую силу и эксплуатации людей, при которой результаты труда полностью или частично присваиваются их владельцами, хозяевами. В результате военных, разбойничьих или пиратских нападений людей брали в плен, продавали в рабство, заставляли работать на хозяина. Владельцы управляли рабами или крепостными крестьянами с помощью угрозы, принуждения, наказания и других способов насилия, вынуждали выполнять трудовую повинность, платить оброк. Завоеванные народы должны были платить дань или подать чужим правителям, а население – налоги, сборы и пошлины своему государству. В настоящее время элементы принудительного труда сохранились в форме обязательной военной службы и труда заключенных в некоторых странах, вымогательства или рэкета, а также системы налогообложения. Принудительный труд основан исключительно на конкуренции, с одной стороны, между рабовладельцами-эксплуататорами и принадлежащими им эксплуатируемыми рабами, с другой стороны, между различными хозяевами.

Более мягкой формой эксплуатации характеризуется наиболее распространенный в настоящее время **наемный труд**, основанный на частной или государственной собственности на средства производства, при котором результаты труда обмениваются, покупаются, оплачиваются или вознаграждаются. Работодатели – хозяева, владельцы или менеджеры управляют свободными крестьянами, ремесленниками, рабочими или служащими, договариваются с ними и определяют размер заработной платы. Наемный труд используется в различных формах индивидуальных предприятий, кооперативов, товариществ, открытых и закрытых акционерных обществ, концернов, государственных предприятий и некоторых общественных организаций. В наемной форме труда представлена некоторая доля кооперации, однако доминируют конкурентные отношения. Интересы работодателей и работников в значительной степени не совпадают. Работодатели стремятся, прежде всего, к получению максимальной прибыли в случае частных коммерческих предприятий или выполнению социальных функций в случае государственных бюджетных учреждений при минимальных затратах и расходах на персонал. В свою очередь, работники стараются добиться максимального вознаграждения, повышения заработной платы, льгот и компенсаций, дополнительных расходов на улучшение условий труда, и при этом не переработать. Однако работников и работодателей может объединять также взаимная заинтересованность друг в друге, зависимость друг от друга, общая польза и выгода.

Особой формой трудовых отношений является **предпринимательская деятельность**, основанная на частной собственности и направленная на получение прибыли от владения имуществом, продажи товаров, выполнения работ или оказания услуг. Предприниматель может получать доход, занимаясь индивидуальной трудовой деятельностью, вкладывая свои средства в различные предприятия, привлекая инвестиции в свое дело, владея и управляя компанией, нанимая работников и менеджеров. Так же, как и в случае наемного труда, в предпринимательской деятельности может быть представлена определенная пропорция кооперации и конкуренции с преобладанием последней.

Наконец, еще одной формой трудовых отношений является **добровольный труд**, основанный на общественной собственности на средства производства, добровольном членстве и участии, при котором результаты труда добровольно передаются в пользование другим людям или организации. Руководители могут выбираться членами организации и управлять всеми желающими. Основными формами добровольного труда в настоящее время являются различные волонтерские и общественные организации, ассоциации, клубы, некоторые профсоюзы. Добровольный труд представляет собой преимущественно кооперативную форму трудовых отношений.

В настоящее время доминирующим общественным строем во всем мире является **капитализм**, в основе которого лежит частная собственность на средства производства и эксплуатация наемного труда, а основной целью является накопление капитала, получение максимальной прибыли любой ценой и минимизация расходов. В любом капиталистическом обществе имеется два класса. Первый класс – это **эксплуататоры, хозяева**, стремящиеся к богатству и власти, живущие за счет других людей, присваивающие результаты чужого труда, отнимающие у других время, силы, здоровье или иногда даже саму жизнь. Второй класс – это **эксплуатируемые, работники**, вынужденные отдавать результаты своего труда, платить своим временем, силами и здоровьем за получение определенной порции денег, имущества, возможность выжить и даже испытать некоторые удовольствия. Отношения между эксплуататорами и эксплуатируемыми в некоторой мере подобны отношениям между хищниками и жертвами. Эксплуататоры заставляют работать эксплуатируемых с помощью явного или скрытого насилия. Явное насилие основано на лишении эксплуатируемых свободы или средств к существованию, наказаниях или угрозах. Скрытое насилие включает идеологию, пропаганду, убеждение, обман, оправдание власти, иллюзию неизбежности и справедливости эксплуатации. Эксплуатируемым могут внушать следующие мысли:

- «У вас есть шанс разбогатеть и стать эксплуататорами, для чего следует сначала создать малый бизнес, затем большой бизнес, а может быть, стать крупными чиновниками или политиками»,
- «Если у вас нет возможности заработать и накопить достаточно денег для удовлетворения своих потребностей или создания капитала, вам следует брать кредиты, жить в долг и выплачивать его с процентами»,
- «У вас и ваших эксплуататоров одно отечество, которое вы должны вместе защищать от внешних угроз и врагов»,
- «И вы, и ваши эксплуататоры – представители великой и исключительной нации, чем вам следует гордиться»,
- «Власть вашим эксплуататорам дана Богом, поэтому она вечная и справедливая, бороться с ней бесполезно и недопустимо, следует лишь прилежно работать»,
- «Вы и ваши эксплуататоры – одна команда, единое целое, поэтому вам необходимо помогать друг другу, сотрудничать»,
- «Ваши эксплуататоры кормят и защищают вас, за что вам следует быть им благодарными».

То есть идеология, направленная на сохранение капитализма, может включать и активно использует мечты о богатстве, мысли о получении банковских услуг, идеи патриотизма, национализма, божественной природы власти, корпоративной культуры и веру в справедливое социальное обеспечение. Иными словами, класс эксплуататоров в лице государства, банков, церкви и корпораций делает все, чтобы эксплуатируемые могли выживать, не сбежали и не взбунтовались.

В качестве основных критериев благополучной общественной жизни можно назвать, во-первых, безопасность людей, во-вторых, социальную справедливость, в-третьих, экономическое и культурное развитие. Однако современная жизнь в условиях

глобального капиталистического строя характеризуется огромным количеством острых проблем, связанных с угрозами безопасности, нарушениями справедливости и развития.

1. Свойственные большинству капиталистических стран угрозы безопасности и дестабилизация проявляются в следующих особенностях.

- Экологические кризисы – загрязнение окружающей среды, огромное количество мусора, плохое качество воздуха, воды и еды, гибель целых видов животных и растений, изменение климата, природные катастрофы, эпидемии.
- Большое количество техногенных катастроф на транспорте, в энергетике, строительстве, на промышленных предприятиях.
- Энергетические кризисы – дефицит источников энергии, высокие цены на энергоресурсы.
- Экономические войны – лоббирование государством интересов крупных капиталистов, протекционизм собственного внутреннего рынка, таможенные пошлины, санкции против конкурентов.
- Финансовые кризисы – неограниченная денежная эмиссия, инфляция и рост цен, колебания курсов валют, распространение криптовалют, накопление долгов и банкротства.
- Политические кризисы – борьба за власть, обострение политических, классовых, этнических и религиозных противоречий, организация государственных переворотов.
- Миграционные кризисы – потоки нелегальных мигрантов.
- Информационные и психологические войны – воздействие на поведение и сознание своих граждан и населения других стран с помощью пропаганды, цензуры и блокировки средств массовой информации, социальных сетей и ресурсов интернет.
- Тотальная электронная слежка – контроль переписок, разговоров, передвижений и платежей, внедрение безналичных денег, средств биометрии, видеонаблюдения с распознаванием лиц.
- Милитаризм – гонка вооружений, угроза локальных войн и мировой войны с использованием ядерного оружия. Военные конфликты с целью обогащения, получения прибыли, захвата территорий, источников сырья и рынков сбыта, ослабления и уничтожения конкурентов, передела рынка, оправдания экономических кризисов и проблем, отказа от выплаты долгов.
- Терроризм – запугивание политических противников и населения путем физического насилия или угрозы его применения.
- Экстремизм – насильственные действия против существующего политического режима.
- Коррупция – подкуп и продажность должностных лиц, злоупотребление служебным положением в личных интересах.
- Высокий уровень преступности.

2. Присущее капиталистическому обществу нарушение справедливости выражается в следующих чертах.

- Экономическое неравенство, гигантское классовое расслоение населения, огромная разница в доходах, размывание среднего класса, бедность большинства людей, большое число нищих, безработных и бездомных.
- Усиление эксплуатации, снижение заработной платы и расходов на социальные нужды. Снижение доступности жилья, образования, здравоохранения, пенсионного обеспечения.
- Паразитизм финансовых структур, власть и процветание банкиров, ростовщиков и финансовых спекулянтов за счет ссудного процента и биржевой торговли.

- Богатство и высокий уровень жизни в наиболее развитых странах за счет экономического и финансового порабощения и грабежа колоний, являющихся источником дешевых природных ресурсов и рабочей силы.
 - Иллюзия свободы – возможность выбора действий и распространения информации исключительно в рамках, разрешенных политическими властями. Все, что противоречит интересам власть имущих, жестко цензурируется, запрещается и преследуется. При этом разрешается свобода эксплуатации и присвоения чужого труда.
 - Иллюзия демократии – власть капиталистического меньшинства, верхушки людей, владеющей финансовыми, экономическими, информационными и военными ресурсами. Фактически демократия представляет собой форму диктатуры капиталистов и устанавливается путем насилия. Осуществляется имитация выборности и сменяемости руководства, разделения властей, верховенства законов и равноправия граждан. В частности, организация выборов только из приемлемых для власти кандидатов, систематические фальсификации, случаи непризнания и отмены результатов выборов.
 - Двойные стандарты – запрет одним и разрешение другим людям, организациям или государствам нарушать правила и законы в своих собственных интересах и ради правящей верхушки. Не декларируемые принципы: «Никто не может быть выше закона за исключением тех, кто может», «Все равны, но некоторые более равны, чем другие», «Это другое».
 - Частая дискриминация людей определенного пола, расы, национальности, убеждений, религии или языка.
 - Приоритетная защита интересов капиталистов, обеспечение прибыли владельцев банков, крупных компаний и финансовых спекулянтов как ведущая функция государства, утрата доверия государству.
3. Присущее капитализму нарушение развития характеризуется следующими проблемами.
- Замедление темпов экономического роста, исчерпание дешевых человеческих и природных ресурсов, низкая рентабельность промышленного и сельскохозяйственного производства. Деиндустриализация – сокращение промышленного производства ряда развитых стран. Приоритетное развитие банковского сектора в экономике. Стремление к быстрому доходу и сверхприбыли за счет финансовых спекуляций, торговли, повышения стоимости продукции и экономии на зарплатах.
 - Дегуманизация – деградация личности, утрата духовных ценностей, нарушение моральных норм. Пропаганда и культ потребления, денег, материального богатства и роскоши. Формирование примитивной массовой культуры, развлекательной индустрии, снижение интереса к науке. Политическая, расовая, национальная и религиозная нетерпимость, формирование убеждений о собственной исключительности, представление о гражданах и народах первого и второго сорта.
 - Демографический кризис – депопуляция, сокращение численности и старение населения, снижение рождаемости в развитых странах. Утрата роли семьи, разрушение традиционных семейных ценностей, легализация и пропаганда гомосексуализма, однополых браков, смены пола. Доступность алкоголя, распространение наркотиков, проституции, порнографии, игровой зависимости, деструктивных культов и тоталитарных сект, рост числа самоубийств.
- Вообще развитие отдельных цивилизаций и государств зависит от большого количества исторических, географических, демографических, психологических, экономических, политических, культурных и военных факторов.

- Исторические факторы развития определяются возрастом цивилизации, ее историческим опытом и традициями. Причем, значительным потенциалом могут характеризоваться как цивилизации с очень древней культурой вроде Китая, так и такие относительно молодые цивилизации как США.
- Благоприятные для развития цивилизации географические факторы связаны с площадью, расположением и естественной защищенностью территории, умеренностью климата, богатством внутренних природных ресурсов, количеством и доступностью почв, лесов, воды, минерального сырья, угля, нефти и газа.
- Демографические факторы развития цивилизации включают численность, плотность, возрастной и этнический состав, а также разнообразие населения, определяющие количество и качество человеческих ресурсов.
- К полезным для развития цивилизации психологическим факторам можно отнести способности, национальный характер и менталитет населения, такие черты, как ответственность, активность, креативность, стремление и готовность людей к изменениям и наличие лидеров, которые советский историк и этнограф Лев Николаевич Гумилев называл пассионарностью.
- Экономические факторы определяются развитием энергетики, промышленности, транспортной инфраструктуры, торговых связей, финансовых институтов и банков, а также наличием в истории данной страны рабства, грабежа колоний, эксплуатацией в настоящее время других стран в качестве источников дешевого сырья, человеческих ресурсов и рынков сбыта.
- Политические факторы развития цивилизации связаны с формой государственной власти, политическим режимом, представленностью демократических институтов, а также с государственным суверенитетом и независимостью.
- Культурные факторы включают качество образования, развитие науки, свободу мысли, открытость контактов, мультикультурализм и толерантность, распространенность языка данного народа в мире, а также доминирование протестантских религий и атеистических убеждений.
- Наконец, военные факторы касаются развития вооруженных сил, военных расходов, а также завоеваний, вторжений, захватов территорий.

В процессе знакомства с экономической и политической системой нашего общества у читателя может возникнуть представление о несправедливости капиталистического общественного строя, чувство отчаяния, впечатление безнадежности и отсутствия перспектив. Да, объективно мы находимся на довольно низком этапе социального развития. Первая и пока единственная попытка создания в СССР и некоторых других странах социалистического строя в XX веке потерпела неудачу в борьбе с капитализмом. Сами эксплуатируемые в лице партии рабочих и крестьян были не готовы к строительству нового общества, и, создав собственную диктатуру, оказались не лишены алчности, продажности и стремления к власти ради власти. Идея построения коммунистического общества, основанного на принципе: «От каждого по способностям, каждому по потребностям», оказалась утопической, не учитывающей реальную природу человека, в частности, неограниченный рост материальных потребностей при ограниченности ресурсов их удовлетворения. Социализм, основанный на общественной собственности на средства производства и принципе: «От каждого по способностям, каждому по труду», потребовал со стороны власти насильственного контроля и распределения результатов труда, которые на самом деле были далеко не всегда справедливыми.

Хотя капиталистическое общество в настоящее время испытывает серьезный экономический, политический и культурный кризис, капиталисты сопротивляются изменениям и стремятся сохранить свою власть, во что бы то ни стало. Однако капитализм не является единой сплоченной системой, капиталистический строй полон противоречий и конфликтов. Во-первых, внутри каждого капиталистического государства наблюдается мощ-

ная конкуренция, ожесточенная борьба за власть и ресурсы между отдельными кланами, финансовыми и политическими элитами. Во-вторых, происходит не менее жесткая конкуренция между представителями элит различных государств за ресурсы и рынки, в процессе которой отдельные государства, военные блоки и транснациональные корпорации стремятся к мировому господству за счет подавления и грабежа других стран и народов. В-третьих, не прекращается борьба народов с эксплуататорами за свои права, интересы и ценности, формируется и совершенствуется теория и практика экономической и политической борьбы, появляются и прилагают определенные усилия представляющие народ отдельные лидеры и партии.

Да, эксплуатируемые пока еще разобщены и не имеют достаточной политической силы, чтобы захватить власть и сохранить при этом приверженность гуманистическим ценностям, идеям добра и справедливости. Защищающие интересы народа политические партии и профсоюзы в большинстве случаев недостаточно эффективны, утратили свою роль или уничтожены. Под видом борьбы с эксплуатацией, насилием и коррупцией многие политические деятели защищают свои личные интересы и рвутся к богатству и власти.

Однако процесс общественного развития продолжается. У людей нет оснований унывать только потому, что они еще не живут в достаточно совершенном обществе. Ведь мы можем в определенной мере пользоваться результатами материальной и духовной культуры, техническими достижениями, информационными ресурсами, научными знаниями, произведениями искусства, в нашем распоряжении имеется какая-никакая система образования, здравоохранения, охраны порядка, мы можем создавать семьи, воспитывать детей, заботиться друг о друге, защищать природу, заниматься творчеством, учиться.

Какой же имеется выход для эксплуатируемых? Во-первых, «знание – сила», «предупрежден – значит, вооружен». Просвещение, направленное на знание и понимание того, что происходит в обществе, позволяет точнее предсказывать будущие события и при некоторых условиях более эффективно контролировать их. Во-вторых, выбор и принятие собственной идеологии, основанной на принципах гуманизма, справедливости, нравственных ценностей, духовного развития, совершенно необходимы для того, чтобы противостоять «хищникам». В-третьих, требуется объединение как небольших групп, так и больших масс людей с целью защиты интересов народа от неограниченной власти капитала, для оказания помощи и заботы друг о друге, создания материальных, организационных и информационных ресурсов, необходимых для борьбы с паразитическим обществом.

В конечном счете, мы можем условно разделить людей на три большие категории. Первая, относительно небольшая часть – **паразиты**, те, кто дорвался до материальных ресурсов и власти, при этом игнорирует проблемы и интересы других людей, стремится как можно больше взять и как можно меньше отдать, характеризуется доминированием личных потребностей над общественными. Паразиты характеризуются культом потребления, жадной легких денег, направленностью действий исключительно на личное обогащение, сохранение и умножение своего материального благосостояния, используют других людей в своих целях. Циничность паразитов отражается в принципах: «Каждый сам за себя», «Человек человеку волк», «Хорошо ест тот, на кого работают другие». К менее обеспеченным людям паразиты относятся как к лохам, быдлу, нищелюдам или кормовой базе.

Вторая, гораздо большая часть – это **мечтающие стать паразитами**. Вследствие массивной пропаганды потребления, рекламы материальных товаров, развлекательных услуг, в условиях формирования убеждения, что богатство и власть являются признаком успеха, значительная часть людей завидуют паразитам, стремятся сделать все возможное, чтобы добиться максимального материального комфорта, роскоши, чувственных удовольствий, продемонстрировать свою избранность, привилегированность и принадлежность к финансовой и политической элите.

Наконец, третья часть – это **не мечтающие стать паразитами**, труженики, для которых материальное потребление и власть не являются приоритетными жизненными цен-

ностями, которые готовы не только брать, но и отдавать, не только потреблять, но и производить материальные и духовные ценности, помогать, заботиться, делиться.

Баланс индивидуальных, групповых и общечеловеческих интересов является важнейшим условием сохранения человеческого вида и культуры. Одни люди ради удовлетворения своих потребностей готовы подавлять других, отнимать, окружающие представляются им как средства достижения их собственных целей. Другие люди способны сотрудничать, оказывать помощь, жертвовать своими интересами, что-то отдавать. Все мы можем в зависимости от обстоятельств занимать позиции конкурентов или партнеров, противников или союзников, врагов или друзей, использовать насилие или добиваться своих целей гуманными способами, не причиняя ущерба другим людям. Однако неограниченная корысть, эгоистическое удовлетворение бесконечно растущих материальных потребностей причиняет ущерб другим людям и природе. Единственным шансом на выживание человечества является строгое самоограничение материальных потребностей, основанное на понимании места человека в мире, приоритете духовных ценностей и отказе от роскоши всех без исключения слоев населения.

Выводы. Человеческая природа сложна и противоречива. В ней содержится внутренний конфликт, происходит борьба двух начал, которые могут побуждать как к соперничеству с другими особями и сообществами, враждебным отношениям и насилию, так и к сотрудничеству, дружеским отношениям, выполнению нравственного долга, заботе и помощи другим людям. Выживание и развитие людей требует определенного баланса между этими началами, контроля и ограничения эгоистической природы, создания условий, при которых звериное начало в человеке не одержало бы окончательной победы над гуманным. Однако полная ликвидация этой звериной сущности не только невозможна, но может привести к гибели, поскольку сделает людей беззащитными.

В заключение вы можете подумать и ответить на следующие вопросы.

- Что вы делаете для защиты своих интересов?
- Что вы делаете для других?
- Для кого вы живете?

Принцип 2. Выбор жизненных ценностей

В интернете мы можем найти стихотворение Оксаны Белкиной, которое заставляет задуматься о смысле своей жизни:

*«Человек бежит по жизни, не жалея ног.
Дом – работа, дом – работа, отбывая срок.
Выходные – передышка, отпуск как привал.
Старость, пенсия, отдышка, ты сюда бежал?»*

*Может, выбрал изначально ты не тот маршрут?
В семь утра подъём, начальник, все ли так живут?
Кто-то видит солнце, звёзды, почему не ты?
Руководство, производство – не до красоты.*

*Некогда вздохнуть свободно, каждый день борьба
За краюху пенсионных. Говоришь: «Судьба».
Может быть, если покорно принимать её,
Душу пичкая снотворным, падать в забытьё,*

*В мыльной пене сериалов радугу искать,
Верить – в старости начало и спокойно ждать.
Ждать, когда окрепнут ножки у твоих детей.
По протоптанной дорожке им бежать теперь.*

*Ты для этого родился? И за этим жил?
Счастья ждал, мечтал, учился, верил и любил?
Если нет, тогда, пожалуйста, свой замедли бег.
И начни свой путь с начала, новый человек».*

Зачем мы живем? Что может сделать нас счастливыми? Как сохранить душевное благополучие? Ведь наши страдания, расстройства, эмоциональные проблемы негативным образом сказываются не только на нас, но и на наших детях и близких.

Мы испытываем большое количество потребностей. **Потребности** – это зависимость нашего существования и развития от различных условий. Как и всем животным, нам необходимо дышать, пить, есть, спать, находиться в тепле. Мы нуждаемся в отдыхе, безопасности, пространстве, двигательной активности, впечатлениях и разнообразии. У нас имеются сексуальные потребности, мы можем испытывать родительские чувства, побуждающие к заботе о детях. Мы – животные общественные, и нам необходимо быть принятыми в сообщество, быть как все. Нам хочется доминировать, то есть занимать по возможности достаточно высокое положение в иерархии. Нам хочется общаться, обмениваться информацией, выражать свои чувства, влиять на других. Мы хотим быть свободными. Мы испытываем материальные потребности в вещах и деньгах, которые позволили бы эффективно удовлетворять другие потребности. Мы можем испытывать духовные потребности – познавательные, нравственные, эстетические, религиозные. Полноценное удовлетворение всех этих потребностей является важным условием эмоционального благополучия.

С потребностями тесно связана система **ценностей** человека – представлений о значении в жизни различных явлений, событий, занятий, людей, вещей, их субъективная значимость. В качестве ценностей мы можем рассматривать безопасность, богатство, власть, детей, друзей, здоровье, знания, комфорт, красоту, любовь, работу, развлечения, свободу, семью, славу, творчество, хобби. У разных людей существуют разные приоритеты ценностей. Мы можем использовать простую и наглядную двумерную модель человеческих ценностей. Структуру жизненных ценностей можно представить как карту, образованную двумя координатными осями (Рис. 1).

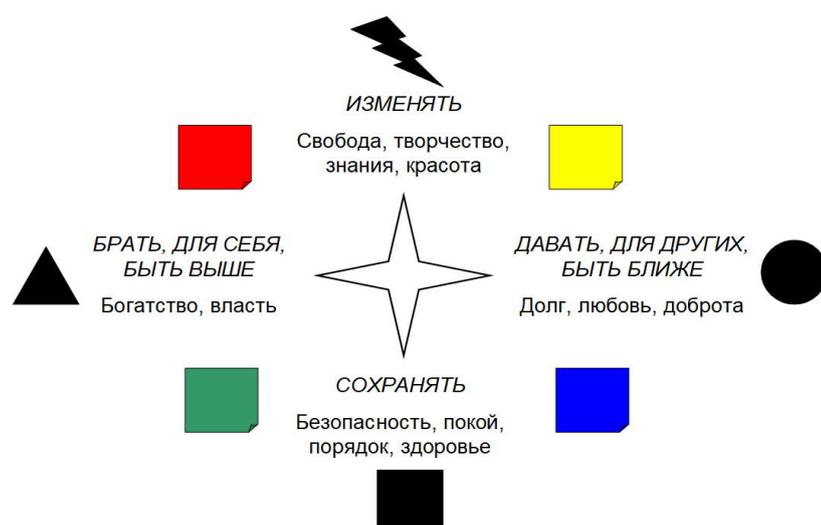


Рисунок 1. Структура жизненных ценностей

На левом полюсе горизонтальной оси располагается стремление человека брать, жить для себя, быть выше, достичь богатства и власти. На правом полюсе, напротив, стремление давать, жить для других, быть ближе, выполнять свой нравственный долг, любить, быть добрым, реализовать моральные ценности. Чем более высокое положение человек занимает в обществе, чем более богатым он становится, тем больше он страдает от одиночества, тем меньше он любит других, тем меньше его любят. Богатых и сильных могут бояться или уважать, но их не любят, они не воспринимаются как близкие и добрые. Напротив, чем больше человек отдает всего себя, свое время, свои средства, тем меньше у него возможностей стать богатым, достичь вершин бизнеса и политической власти. Наиболее разумным представляется определенный баланс между данными ценностями, стремление стать достаточно богатым и достаточно добрым.

На нижнем полюсе вертикальной оси располагается стремление к сохранению, ориентация на безопасность, покой, порядок и здоровье. На верхнем полюсе – стремление к изменению, ориентация на свободу, творчество, знания и красоту. И эти две категории ценностей тоже в значительной степени противоречат друг другу. Чем более мы свободны, чем более реализуем творческий потенциал, создаем новые научные знания или произведения искусства, тем в меньшей степени нам гарантированы безопасность, покой и порядок, тем больше здоровья мы тратим. Наоборот, если мы обеспечиваем себе максимальную безопасность, покой и порядок, наша жизнь может казаться нам скучной, мы теряем значительную степень свободы и творчества. Таким образом, мы нуждаемся в достаточной безопасности и достаточной свободе.

Итак, мы можем выбрать в жизни безопасность, богатство, власть, здоровье, знания, любовь, свободу, творчество или что-нибудь другое. Выбирая одни ценности, приходится ограничивать себя в других, от одного – отказываться, иное – откладывать на потом. За любой выбор приходится чем-то платить: деньгами, отдыхом, комфортом, безопасностью, здоровьем, любовью, свободой, но главное – временем, которое является единственной безусловной невосполнимой валютой в жизни. Чем больше мы получаем одного, тем меньше нам остается другого. Поскольку любой выбор что-то дает, но требует чем-то пожертвовать взамен, он может сопровождаться одновременно радостью и страданием. Некоторые потребности могут противоречить друг другу, удовлетворение одних потребностей препятствует удовлетворению других. Например, трудно достичь сразу власти над человеком, с одной стороны, и близких отношений с ним, с другой стороны, так как власть возвышает и тем самым отдаляет. Свобода также делает человека одновременно независимым и одиноким, поскольку близкие отношения не предполагают полной свободы. Не менее сложно добиться одновременно успеха и богатства, с одной стороны, и покоя с безопасностью, с другой стороны, ибо успех и материальное благосостояние требуют усилий и риска.

Разумеется, у каждого человека могут быть свои приоритеты, свой смысл жизни. Кто-то может в большей степени ориентироваться на «запад», кто-то – на «восток», кто-то на «север», кто-то на «юг». Но если при этом он жертвует остальными ценностями, забывает про них, то теряет ощущение благополучия, перестает быть счастливым. Переоценка ценностей, изменение смысла жизни, смена ориентиров возможны, однако сопровождаются личностными кризисами, могут вызывать тревогу, сомнения, дискомфорт.

Данную модель жизненных ценностей можно дополнить геометрической и цветовой метафорами. С точки зрения психогеометрической концепции личности, предложенной американским психологом Сьюзен Деллинджер, людей можно разделить на несколько типов, каждый из которых символизируется определенной геометрической фигурой [1]. Так, тип личности «квадрат» стремится в первую очередь к порядку и безопасности, «треугольник» – к власти, «круг» – к общению, «зигзаг» – к свободе и творчеству. Таким образом, квадрат, зигзаг, треугольник и круг могут символизировать постоянство, изменения, превосходство и близость.

В свою очередь, цветовая концепция личности швейцарского психолога Макса Люшера основана на положении, что различные цвета символизируют разные потребности личности [10]. Синий цвет выражает любовь, покой и гармонию; зеленый – защиту; красный – борьбу и успех; желтый – перемены. Холодные зеленый и синий цвета соответствуют консервативным ценностям, теплые красный и желтый – развитию. Зеленый и красный выражают эгоцентричность, синий и желтый – социоцентричность. То есть цвета символизируют комбинации ценностей власти, любви, свободы и безопасности. Таким образом, цветовая метафора дополняет психогометрическую.

На основе анализа ведущих жизненных ценностей можно выбрать наиболее подходящую сферу профессиональной деятельности (Рис. 2).



Рисунок 2. Жизненные ценности и сферы профессиональной деятельности

Так, ценности свободы, творчества, знаний и красоты в наиболее полной мере могут быть реализованы в сферах науки и искусства. Ценности богатства и власти легче всего достичь в бизнесе, политике и в сфере преступности. На обеспечение безопасности, покоя, порядка и здоровья в наибольшей степени работают промышленное и сельскохозяйственное производство, строительство и транспорт, энергетика, связь и обслуживание, которые направлены на удовлетворение основных материальных потребностей.

Армия, полиция, спецслужбы, суды, прокуратура, система исполнения наказаний, бюрократический аппарат, с одной стороны, обеспечивают сохранение общественного порядка и безопасности, с другой – стоят на страже интересов правящего класса. Средства массовой информации, шоу-бизнес и большой спорт, с одной стороны, решают задачи развлечений, зрелищ, а с другой стороны, предназначены для оказания влияния на массовое сознание и поведение, реализуют функции рекламы и пропаганды.

Образование призвано обеспечивать передачу знаний, обучать и воспитывать людей, формировать творческий потенциал, эстетические вкусы, нравственные качества. Однако, к сожалению, сложившаяся система образования характеризуется высокой степенью консервативности, направлена не столько на развитие, сколько на сохранение существующего порядка и формирование послушания власти. По уровню бюрократизации, регламентации и контроля школьное и профессиональное образование приближаются к силовым структурам.

Наконец, система здравоохранения, службы социальной защиты, спасательные службы и церковь призваны оказывать помощь людям, обеспечивая здоровье и покой. При этом церковь, с одной стороны, удовлетворяет потребность людей в вере, спасении души, избавлении от страданий, но с другой стороны, стоит на службе у власти, оказывая влияние на сознание населения. Поэтому многие священники живут ради других людей,

отдают себя людям, в то время как другие могут использовать свое положение и профессию для обогащения и власти, занимая все более высокое положение в церковной иерархии.

Таким образом, выбирая определенное направление развития, определенные жизненные ценности и приоритеты, мы выбираем и соответствующие сферы профессиональной деятельности. Профессиональная принадлежность, выбранная сфера деятельности и отрасль должны соответствовать доминирующим жизненным ценностям. Хотя в любой сфере и отрасли может найтись место для реализации любых ценностей, соответствие ведущих ценностных ориентаций личности ведущим профессиональным ценностям является важным фактором адаптации и эмоционального благополучия.

В свою очередь, потребности могут удовлетворяться посредством работы, учебы, досуга, создания и поддержания семейных и дружеских отношений. Работа, трудовая деятельность является универсальным средством удовлетворения любых потребностей, включая богатство, долг, безопасность и свободу. В то же время учеба, досуг, семья и друзья редко позволяют непосредственно достичь богатства и власти, но могут обеспечить любовь, здоровье и творчество. Таким образом, кроме ценностей и целей нам приходится выбирать также и средства их достижения, решать, какой должна быть пропорция профессиональной и учебной деятельности, хобби, семейных и дружеских контактов.

Вы можете познакомиться с мудрыми мыслями, афоризмами и цитатами известных людей, так или иначе связанными с человеческим счастьем, ценностями и смыслом жизни. Какие из этих высказываний вызывают у вас душевный отклик? А с чем вы не согласны?

- *«Если ты не знаешь, в какую гавань держишь путь, то ни один ветер не будет для тебя попутным» (Сенека, древнеримский философ).*
- *«Жизнь - это череда выборов» (Настрадамус, французский астролог и врач XVI века).*
- *«Желания – половина жизни, безразличие – половина смерти» (Халиль Джебран, арабский писатель и философ XX века).*
- *«Жизнь нужно проживать сейчас, ее нельзя без конца откладывать» (Ирвин Ялом, современный американский психотерапевт и писатель).*
- *«Мы уходим из жизни, еще не успев к ней как следует подготовиться» (Сенека).*
- *«Путешествие в тысячу ли начинается с одного шага» (Лао Цзы, древнекитайский философ).*
- *«Вы никогда не узнаете, что искали, пока не найдете это» (Стив Джобс, американский предприниматель, один из основателей компании Apple).*
- *«Желающего судьба ведет, нежелающего – тащит» (Сенека).*
- *«Моя вера несколько старомодна – это вера в человека» (Кишиитоф Кесльёвский, польский кинорежиссёр и кинодраматург).*
- *«Стараясь о счастье других, мы находим свое собственное» (Платон, древнегреческий философ).*
- *«Бедный не тот, у кого мало, бедный тот, кому мало» (Дмитрий Лихачев, советский и российский филолог, культуролог, искусствовед).*
- *«Бедность заключается не в уменьшении имущества, а в увеличении ненасытности» (Платон).*
- *«Довольствующийся самим собой – богач» (Лао Цзы).*
- *«Благородный муж знает только долг, низкий – только выгоду. Благородный муж предъявляет требования к себе, низкий – к другим. Благородный муж винит себя, низкий – других» (Конфуций, древнекитайский мыслитель и философ).*
- *«Когда исходят лишь из выгоды, то множат злобу» (Конфуций).*

- «Вы ослеплены золотом, сверкающим в доме богатых; вы, конечно, видите, что они имеют, но вы не видите, чего им недостает» (Аврелий Августин Блаженный, богослов и философ, IV-V в. в.).
- «Роскошь развращает всех: и богача, который ею пользуется, и бедняка, который алчет ее» (Жан-Жак Руссо, французский и швейцарский философ и писатель, XVIII в.).
- «Деньги – хороший слуга, но плохой хозяин» (восточная мудрость).
- «Жить - это значит делать вещи, а не приобретать их» (Аристотель, древнегреческий философ).
- «Если вы лезете за счастьем по лестнице успеха, то в конце лестницы вы с горечью выясняете, что лестница стояла не у той стены» (Алан Уотс, британский философ XX века, писатель, популяризатор восточной философии).
- «Стремление к величию выдает с головой. Кто обладает величием, тот стремиться к доброте» (Фридрих Ницше, немецкий философ, XIX в.)
- «Достойную осуждения ошибку совершает тот, кто не учитывает своих возможностей и стремится к завоеваниям любой ценой» (Никколо Макиавелли, итальянский мыслитель, политический деятель, философ, писатель XV-XVI в. в.).
- «Жить стоит только тем и верить стоит в то, за что стоит бороться и умереть, ибо смерть есть истинный и высший критерий для всех жизненных содержаний» (Иван Ильин, русский философ, писатель и публицист XX века).
- «Не лучше было бы людям, если бы исполнилось все, чего они желают» (Гераклит Эфесский, древнегреческий философ).

Персидский философ, математик, астроном и поэт Омар Хайям, живший в 1048-1131 г.г., писал стихотворные афоризмы – рубаи, в которых высказывал сокровенные мысли о жизни человека. Вам предлагается познакомиться с некоторыми рубаи Омара Хайяма, которые могут помочь выбрать свои жизненные ориентиры или лучше осознать уже выбранное.

*«Жизнь пронесется, как одно мгновенье,
Ее цени, в ней черпай наслажденье.
Как проведешь ее – так и пройдет,
Не забывай: она – твоё творенье».*

*«Я в этот мир пришел – богаче стал ли он?
Уйду – великий ли потерпит он урон?
О, если б кто-нибудь мне объяснил, зачем я,
Из праха вызванный, вновь стать им обречен!»*

*«То, что Бог нам однажды отмерил, друзья,
Увеличить нельзя и уменьшить нельзя.
Постараемся с толком истратить наличность,
На чужое не зарясь, займы не прося».*

*«Тот усердствует слишком, кричит: «Это – Я!»
В кошельке золотишком бренчит: «Это – Я!»
Но едва лишь успеет наладить делишки –
Смерть в окно к хвастунишке стучит: «Это – Я!»»*

*«Если есть у тебя для жилья закуток –
В наше подлое время – и хлеба кусок,
Если ты никому не слуга, не хозяин –
Счастлив ты и воистину духом высок».*

*«Известно, в мире все лишь суета сует:
Будь весел, не горюй, стоит на этом свет.
Что было, то прошло, что будет – неизвестно,
Так не тужи о том, чего сегодня нет».*

*«Если все государства вблизи и вдали,
Покоренные будут валяться в пыли –
Ты не станешь, великий владыка, бессмертным.
Твой удел невелик – три аршина земли!»*

*«Ты выбрался из грязи в князи,
Но быстро князем становясь,
Не позабудь, чтобы не сглазить,
Не вечны князи – вечна грязь».*

*«Один всегда постыден труд – перевозносить себя,
Да так ли ты велик и мудр? – сумей спросить себя.
Примером служат пусть глаза – огромный видя мир,
Они не ропщут от того, что им не зрить себя».*

*«Один не разберёт, чем пахнут розы,
Другой из горьких трав добудет мёд.
Кому-то мелочь дашь – навек запомнит,
Кому-то жизнь отдашь – а он и не поймёт».*

*«Что значат храмы из гранита,
Зачем тебе молиться в них?
Твой в сердце храм, его постигнуть
Старайся ты, хотя б на миг».*

*««Ад и рай – в небесах», – утверждают ханжи.
Я, в себя заглянув, убедился во лжи:
Ад и рай – не круги во дворце мироздания,
Ад и рай – это две половины души».*

Выводы. Важным, хотя и не единственным условием счастья и психологического благополучия является удовлетворение в достаточной мере всех основных категорий человеческих потребностей: 1) физиологических, в отдыхе и безопасности, 2) в любви, 3) в превосходстве, 4) в свободе и творчестве. Человеку приходится выбирать, в какой мере и с помощью чего он намерен реализовать соответствующие ценности, и чем он готов за это платить. Поскольку возможности человека ограничены продолжительностью его жизни, здоровьем, способностями, материальными ресурсами и социальными связями, превращение любой из данных категорий потребностей в сверхценность, в единственный смысл жизни затрудняет или даже делает невозможным полноценное удовлетворение других потребностей, поскольку требует чрезмерных затрат времени, сил и средств, предполагает необходимость жертвовать всем остальным. Работа, учеба, досуг, друзья и семья, с одной

стороны, являются необходимыми средствами удовлетворения ведущих потребностей, а с другой стороны, представляют собой самостоятельные ценности.

Итак, вы можете подумать и ответить на следующие вопросы.

- Для чего вы живете? Каков смысл вашей жизни?
- Что вы хотите получить или сделать? Что вы готовы за это отдать?

Принцип 3. Выбор способов реагирования

Мы можем испытывать чувства страха, раздражения, печали, обиды, зависти, стыда, вины, одиночества. Эти негативные чувства причиняют страдания нам и окружающим, отнимают много сил и времени, мешают эффективно работать, учиться, общаться, отдыхать, получать удовольствие, нарушают отношения, вызывают конфликты, провоцируют болезни. Нам может казаться, что эти страдания вызваны исключительно внешними причинами, жизненными обстоятельствами, действиями окружающих и от нас никак не зависят, что мы беспомощны и не можем контролировать свои собственные чувства. Так ли это? В какой мере мы можем управлять собой, своим поведением, переживаниями, выбирать способы реагирования?

Рассмотрим, как происходит процесс реагирования на то или иное событие. Предположим, что кто-то нас оскорбил. Что мы чувствуем? У нас может перехватить дыхание, потемнеть в глазах, заколотиться сердце, бросить в пот, мы стискиваем зубы, сжимаем кулаки, готовы в ответ излить всю свою злость или обиду. Почему? Мы думаем, что это наша реакция на событие – оскорбительные слова другого человека. Мы можем не заметить, что между событием и нашими чувствами произошел еще один процесс – то, как мы восприняли, поняли и оценили оскорбление в наш адрес. Мы могли успеть подумать что-либо типа: «Да как он смеет так со мной говорить? Вот гад! Я ему покажу! Он у меня получит!». Возникает чувство гнева, раздражения, ярости, злости. В результате мы говорим все, что мы о нем думаем, оскорбляем в ответ, кричим, угрожаем, и конфликт раскручивается с новой силой. А если бы мы подумали иначе, например: «Кажется, у него проблема. Он злится на меня. Как я могу ему помочь?». При этом возникает сочувствие, побуждающее к помощи, поддержке, содействию. Мы можем сказать: «Вы меня оскорбляете. Мне обидно это слышать. Мне бы хотелось, чтобы мы вместе смогли разобраться в вашей ситуации. Я готов вам помочь». Это может привести к смягчению конфликта.

Итак, любое реагирование включает в себя 4 этапа (Рис. 3).

1. Событие – это может быть ситуация препятствия, перемены, перегрузки, утраты, критики, принуждения, запрета, наказания, угрозы, обмана, знакомства, неудачи и т.д.

2. Восприятие, понимание и оценка данного события, представление о нем как о чем-то исключительно отрицательном или же имеющем какие-либо положительные стороны, сигнализирующем о наличии какой-то проблемы, требующем решения.

3. Переживание, чувство, соответственно, отрицательное (страх, печаль, обида, гнев и т. п.) или положительное (интерес, уверенность, доверие и т. п.).

4. Действие – отрицательное (агрессия, нападение, насилие, игнорирование, обман, избегание, отказ от своих интересов и т.п.) или положительное, конструктивное (установление и поддержание контакта, выяснение и анализ ситуации, информирование, сотрудничество, поддержка, договоренность и т. п.).



Рисунок 3. Этапы реагирования

Таким образом, в зависимости от того, как мы воспринимаем, представляем и понимаем ситуацию, на что мы обращаем внимание, каковы наши убеждения, мы можем переживать различные негативные или позитивные чувства (Рис. 4).



Рисунок 4. Зависимость переживаемых чувств от содержания представлений

Итак, в любой ситуации мы можем выбирать, как отреагировать (Табл. 1).

Таблица 1. Типы ситуаций и способы реагирования

Тип ситуации	Способ реагирования 1	Способ реагирования 2
Угроза, опасность	Тревога, защита, избегание угрозы	Подавление тревоги, решение рискнуть, пренебречь угрозой
Выбор, принятие решения	Немедленные импульсивные действия	Рефлексия, обдумывание, поиск и анализ информации, подготовка и планирование действий
Перемена	Стереотипное повторение привычных действий и мыслей	Гибкое изменение поведения, представлений и переживаний
Препятствие	Агрессия, нападение, разрушение и причинение ущерба	Подавление агрессии, сдерживание, терпение
Контакт	Избегание общения, ограничение контактов, уход в себя	Общение, знакомство, установление и поддержание контактов
Выяснение отношений, конфликт	Доминирование, конкуренция, требования и запреты, угрозы, критика и обвинение других	Сотрудничество, оказание помощи, забота о других, отказ от насилия
Ограничение нашей свободы, принуждение, запрет	Подчинение, уступки, выполнение требований, отказ от своего мнения	Сопrotивление, непослушание, отказ от выполнения требований
Долг, обязанность	Нарушение норм и правил поведения, отказ от ответственности	Выполнение своих обязанностей, соблюдение правил
Внимание других	Маскировка, стремление быть незаметным	Демонстрация, стремление произвести впечатление
Неудача, критика	Депрессия, обвинение себя, отказ от действий, пассивное ожидание	Упорство в достижении целей, получение новых знаний и навыков, поиск помощи
Неблагоприятные обстоятельства, перегрузка	Уход в болезнь	Забота о здоровье
Необходимость сообщения информации, выражения чувств	Обман	Правда

Однако изменение привычного способа реагирования, как правило, протекает медленно и болезненно из-за инерции в мыслях и поведении, внутреннего сопротивления самого человека и реакции окружающих людей.

Для того чтобы научиться контролировать свое поведение и состояние в различных жизненных ситуациях, нам необходимо понимать, что такое эмоции, при каких условиях они возникают, в каких чувствах и поведении они проявляются. Ведь очень важно уметь выявлять эмоции у себя и других людей, обнаруживать, различать и узнавать их.

Эмоции – это реакции,

проявляющиеся в:

- субъективных переживаниях (чувствах),
- выразительных движениях (мимике, жестах, позах, интонациях и т.д.),
- физиологических изменениях (мышечном тоне, частоте и глубине дыхания, частоте сердечных сокращений, артериальном давлении, выделении гормонов адреналина, норадреналина, кортизола),

обусловленные:

- оценкой возможности удовлетворения потребностей.

Эмоции сигнализируют о потребностях и могут побуждать к определенному поведению, направленному на удовлетворение этих потребностей.

Мы можем выделить различные виды эмоций (Табл. 2-7):

- базовые (радость, печаль, гнев, страх),
- физиологические (голод, усталость, отвращение, сексуальное возбуждение),
- познавательные (интерес, удивление, скука),
- социальные (одиночество, обида, зависть, зависимость),
- межличностные (симпатия, антипатия, уважение, презрение, жалость),
- нравственные (гордость, стыд, достоинство, вина, долг).

Таблица 2. Базовые эмоции

Условия	Чувство	Поведение	Мимическое выражение
Удовлетворение или возможность удовлетворения потребности	Радость, восторг, веселье, надежда	Готовность расслабиться, успокоиться	
Оценка утраты, неудовлетворение потребности в прошлом	Печаль, грусть, тоска, уныние, отчаяние, горе	Подавление, торможение	
Оценка препятствия, неудовлетворение потребности в настоящем	Гнев, ярость, раздражение, злость	Нападение, разрушение, причинение ущерба, крик, угроза, оскорбление, стремление наказать, отомстить	

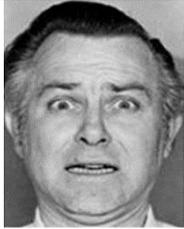
Условия	Чувство	Поведение	Мимическое выражение
Оценка угрозы, неудовлетворение потребности в будущем, неудовлетворение потребности в безопасности	Страх, испуг, опасение	Защита, стремление убежать, спрятаться, маскировка	

Таблица 3. Физиологические эмоции

Условия	Чувство	Поведение	Мимическое выражение
Неудовлетворение пищевой потребности	Голод	Поиск пищи	Не имеет специфических признаков выражения лица или сопровождается выражением печали
Неудовлетворение потребности в отдыхе	Усталость	Отдых и сон	Не имеет специфических признаков выражения лица или сопровождается выражением печали
Контакт с потенциально вредными объектами или веществами	Отвращение	Избегание	
Неудовлетворенность сексуальной потребности, внешняя физическая привлекательность другого индивида	Сексуальное возбуждение и влечение	Поиск, сближение, ухаживание, сексуальный контакт	Не имеет специфических признаков выражения лица или сопровождается выражением радости или гнева

Таблица 4. Познавательные эмоции

Условия	Чувство	Поведение	Мимические выражение
Значимость объекта, ситуации или занятия	Интерес, вдохновение	Стремление к объекту или занятию	Не имеет специфических признаков выражения лица или сопровождается выражением радости
Новизна, неожиданность	Удивление	Ориентирование в ситуации	
Неудовлетворение потребности в информации, впечатлениях и разнообразии	Скука	Поиск ощущений и новизны	Не имеет специфических признаков выражения лица или сопровождается выражением печали

Таблица 5. Социальные эмоции

Условия	Чувство	Поведение
Неудовлетворение потребности в общении	Одиночество	Стремление к контактам, близости
Неудовлетворение потребности в признании	Обида, унижение	Стремление доказать свою значимость
Неудовлетворение потребности в обладании, собственности	Зависть, ревность	Стремление получить деньги, имущество, высокое социальное положение, приобрести, добыть или даже отнять материальный ресурс или власть над человеком
Неудовлетворение потребности в свободе	Зависимость	Стремление к автономии, сопротивление ограничению свободы

Таблица 6. Межличностные эмоции

Условия	Чувство	Поведение
Сходство интересов, ценностей и привычек с другим человеком, помощь и забота о другом	Симпатия, дружба, любовь	Установление и поддержание контакта
Противоречие интересов, ценностей, привычек с другим человеком, причинение ущерба другому	Антипатия, враждебность, ненависть	Дистанцирование
Высокая оценка способностей, интеллектуальных, нравственных или волевых качеств или достижений другого человека	Уважение	Подчинение, уступки
Низкая оценка нравственных качеств другого человека	Презрение	Игнорирование или демонстрация превосходства
Оценка слабости и беспомощности другого человека	Жалость	Помощь, забота

Таблица 7. Нравственные эмоции

Условия	Чувство	Поведение
Соответствие поведения социальным нормам, подтверждение собственной силы, успех, «я могу»	Гордость	Демонстрация своих возможностей
Несоответствие нормам поведения или внешности, социальная неприемлемость, проявление слабости, неудача, «я не могу»	Стыд, смущение	Маскировка своих недостатков или стремление их компенсировать
Подтверждение собственной ценности, пользы для других	Достоинство	Поощрение себя
Осознание отрицательных последствий своих действий для других	Вина	Аутоагрессия, самонаказание, стремление искупить вину
Ожидание другими людьми поведения в соответствии с нравственными нормами	Долг	Готовность помогать, отдавать, жертвовать

Одной из наиболее сильных и вызывающих наибольшее количество проблем является эмоция страха. Познакомимся более подробно с этой эмоциональной реакцией. **Страх** – это эмоциональная реакция на угрозу, неудовлетворение потребности в безопасности. Причиной страха является не столько объективная ситуация опасности, сколько оценка ситуации как угрожающей, представление о собственной беспомощности, невозможности удовлетворения какой-либо значимой потребности в будущем, ожидание и воображение возможных негативных последствий какого-то события. Пугает, прежде всего, дефицит информации, неизвестность, неопределенность, непредсказуемость, неконтролируемость ситуации. Страх направлен на выживание в целом, побуждает к тому, чтобы убежать, спрятаться, защититься, избавиться от угрозы.

Близким к страху является эмоциональное состояние тревоги. **Тревогой** часто называют относительно слабо выраженный страх, общее беспокойство, волнение, нервозность, неосознаваемый и не поддающийся объяснению беспредметный страх, трудноопределимое предчувствие угрозы. В отличие от страха, причины тревоги могут не осознаваться, иногда человек осознает лишь сам факт тревоги и ее физиологические проявления: ощущения слабости, сердцебиения, удушья, потливости, тошноты и др. Тревога может рассматриваться как первая фаза развития стресса, мобилизующая ресурсы организма, предшествующая стадиям сопротивления и истощения. **Тревожность** – это устойчивая черта личности, привычный способ реагирования, склонность или предрасположенность, которая проявляется в том, что человек испытывает тревогу или страх часто, в широком круге ситуаций.

Выделяют различные виды страха. По происхождению – в зависимости от механизмов возникновения – можно говорить о страхах врожденных и приобретенных.

- Врожденные страхи обусловлены в значительной степени генетически, эволюционно оправданы, способствуют выживанию, характерны для большинства представителей человеческого вида, часто не требуют обучения. Так, люди, если их не переучить, могут бояться темноты, замкнутых пространств, высоты, воды, огня, одиночества, хищных или ядовитых животных, пугаются внезапных или интенсивных раздражителей, опасаются незнакомой обстановки.
- Страхи, приобретенные в результате индивидуального опыта, вызываются событиями и ситуациями, которые в прошлом приводили к неприятным, болезненным или травматическим последствиям, например, к физической боли, беспомощным состояниям, обиде, стыду или унижению и т. д., а также событиями, ассоциирующимися с ними. Так, могут возникать страхи лечения зубов или хирургических операций, страхи электричества, страхи наказания или нападения и т. п.
- Страхи, приобретенные в результате подражания, внушения, убеждения, негативной информации. Возникают у человека, потому что другие люди, в том числе некоторые родители, педагоги, специалисты по рекламе, маркетологи или политики, распространяя ужасные новости, сплетни и слухи, используя социальные сети и средства массовой информации, демонстрируют или вызывают страх и панику. Они сообщают нам, чего следует бояться, будь то глобальное потепление, стихийные бедствия, аварии и катастрофы, войны и терроризм, эпидемии и болезни, заговоры, интриги и т. п., хотя сам человек жертвой таких событий не был и ничему подобному не подвергался.

По содержанию, то есть в зависимости от источников – от того, чего или кого мы боимся, можно выделить следующие разновидности страхов:

- страх патологических или физиологических состояний – голода, боли, травм, крови, болезней, сумасшествия, потери сознания, беременности, родов, старости, смерти,
- страх конкретных физических ситуаций – природных и техногенных катастроф, замкнутых или открытых пространств, высоты, темноты, воды, огня, грязи,

трупов, движущегося транспорта, полетов на самолетах, парашютных прыжков и т. п.,

- страх некоторых животных – насекомых, пауков, змей, крыс, собак и др.,
- страх определенных категорий людей –
 - собственных родителей, мужчин или женщин, незнакомых людей, компаний или больших толп людей,
 - представителей каких-то должностей или профессий, например, начальников, учителей, врачей или полицейских,
 - представителей тех или иных религий или народов, например, мусульман, темнокожих людей,
 - преступников, в частности, террористов, грабителей, воров, мошенников, маньяков и т. п.,
- страх тех или иных социальных событий –
 - сексуальных контактов, знакомства, свиданий, свадьбы, рождения детей, супружеских измен,
 - выражения чувств, просьб, отказов, ссор,
 - неудач, соревнований, экзаменов, публичных выступлений,
 - критики, наказаний, опозданий,
 - одиночества, утраты близких,
 - утраты имущества, потери работы, доходов; безработицы, нищеты, банкротства, роста цен, экономических кризисов,
 - насилия, преступлений, террористических актов, военных действий, мобилизации на военную службу, политических репрессий и др.,
- страх суеверных образов – призраков, демонов, нечистой силы, дурных примет, колдовства, порчи, сглаза, проклятий, конца света,
- страх своих собственных чувств или мыслей, которые кажутся недопустимыми, которые хочется подавить, которых хочется избежать – своего страха и тревоги, депрессии, агрессии, стыда и вины,
- страх за других – за своих близких, за детей, за животных,
- страх по поводу универсальных событий – неопределенности, неизвестности, непредсказуемости, неконтролируемости, внезапности, перемен, неудач, ошибок.

В зависимости от степени адекватности можно выделить страхи:

- нормальные – естественные, рациональные и обоснованные, связанные с объективной реальной опасностью,
- патологические – невротические, навязчивые, фиксированные, надуманные и иррациональные.

В зависимости от силы и возможности контроля страхи могут быть:

- умеренными, проявляющимися в чувстве беспокойства, опасения, которые можно контролировать,
- чрезмерными, преувеличенными, проявляющимися в чувстве ужаса, вызывающими панику, неконтролируемыми.

Страх возникает при возбуждении нейронов миндалевидного тела мозга (амигдалы), сопровождается выделением гормонов коры надпочечников: кортизола, адреналина и норадреналина. Страх имеет физиологические и психологические проявления. К физиологическим проявлениям страха могут относиться:

- повышение частоты сердечных сокращений (тахикардия), повышение артериального давления,
- учащение дыхания, одышка, удушье,
- сухость во рту, нарушение глотания, ощущение кома в горле,
- дрожание рук и ног (тремор),

- потоотделение,
- сужение сосудов,
- расширение зрачков,
- головокружение, слабость в теле,
- мышечное напряжение, навязчивые движения, тики,
- озноб,
- головные боли, боли в груди, боли в желудке,
- тошнота, понос, непреднамеренное мочеиспускание,
- кожные раздражения и зуд.

Психологически страх может проявляться:

- в мыслях об угрозе, в поисках источников опасности, в ожидании катастрофических последствий тех или иных ситуаций,
- в чувствах беспокойства, волнения, опасения, испуга, ужаса,
- в стремлении контролировать ситуацию и свое состояние, избежать угрозы, убежать, спрятаться, защититься,
- в состоянии обездвиженности или двигательном возбуждении.

С одной стороны, страх:

- является важным и полезным для нашего выживания сигналом,
- побуждает к избеганию объективно опасных ситуаций,
- предупреждает рискованные действия, угрожающие жизни, здоровью и благополучию как нас самих, так и других людей, заставляет нас быть осторожными и предусмотрительными, испытывать сомнения, лишний раз проверять и перепроверять правильность своих решений.

С другой стороны, страх:

- причиняет нам страдания,
- проявляется в эмоциональном напряжении, раздражении, невозможности расслабиться и отдохнуть, истощении, утомлении и слабости, неустойчивости настроения,
- мешает сохранять здоровье, получать удовольствие от жизни, добиваться своих целей, развиваться, нормально работать, общаться, знакомиться, выражать свои чувства,
- мешает отстаивать свои личные границы, требовать удовлетворения своих потребностей, интересов и отказываться от выполнения неприемлемых требований,
- заставляет нас подчиняться, ограничивать свое поведение, избегать ситуаций вымышленной опасности, постоянно искать и замечать признаки угрозы,
- может вызывать:
 - тревожно-фобические, панические, обсессивно-компульсивные, депрессивные или астенические расстройства,
 - нарушения сна, бессонницу или кошмарные сновидения,
 - расстройства пищевого поведения, потерю аппетита или переедание,
 - зависимости, стремление к курению, употреблению алкоголя и других психотропных препаратов,
 - бегство и уход в себя, в свои фантазии, в игры, в работу, в болезнь,
 - прокрастинацию, перфекционизм,
 - психосоматические заболевания,
- может приводить:
 - к нарушениям внимания, памяти и мышления,
 - к неуверенности в себе, низкой самооценке, чувствам неполноценности и беспомощности,

- к драматическим ошибкам в принятии решений, недооценке реальной угрозы и переоценке мнимой.

Так, чрезмерные страхи опоздать, потерять доходы, быть оштрафованным или уволенным могут побуждать людей рисковать, нарушать правила безопасности, что приводит к повышению вероятности травм и гибели людей, авариям и катастрофам. Не всегда обоснованные страхи родителей по поводу здоровья, безопасности и успешности ребенка могут побуждать их к большому количеству принуждений, запретов, критики, угроз и наказаний ребенка. Слишком сильные страхи подвергнуться критике, быть наказанным или обманутым могут вызывать недоверие, конфликты, разрушать отношения между супругами, родителями и детьми, друзьями, партнерами, руководителями и подчиненными. Массовые страхи войн, политических репрессий, роста цен, бедности, безработицы, преступности, пандемии, вакцинации могут приводить людей либо к покорности, либо к враждебности, агрессии и насилию.

Какие у нас имеются возможности по самоконтролю, управлению своим состоянием, ослаблению страха?

Во-первых, поскольку основной причиной страха является неизвестность, неопределенность, неподготовленность, дефицит знаний и навыков, то обучение, теоретическая и практическая подготовка, тренировки, многократное повторение действий в безопасных условиях под контролем опытных инструкторов способствуют снижению чувства страха. Мы меньше боимся, когда мы понимаем, что происходит, знаем, как себя вести, умеем решать жизненные задачи, у нас имеется достаточный опыт реагирования, мы можем прогнозировать и контролировать ситуацию.

Во-вторых, поскольку страх возникает, когда мы представляем себе возможные негативные последствия того или иного события, навыки управления нашим воображением позволяют думать иначе, представлять себе иные варианты ситуации. Концентрация на позитивных образах и мыслях, планирование своих действий способствуют ослаблению страха. Однако для того, чтобы научиться управлять своими переживаниями, нам необходимо сформировать навыки осознания своих образов, мыслей и чувств.

В-третьих, мы можем ослаблять чувство страха, научившись контролировать его физиологические симптомы с помощью дыхательных техник и мышечной релаксации. Глубокое медленное дыхание животом с длинной фазой выдоха, расслабление мышц лица, шеи, спины, живота, рук и ног, концентрация на своем теле помогают успокоиться, избавиться от лишнего напряжения и возбуждения.

Помимо страха, другими эмоциями, вызывающими большое количество проблем, являются гнев, злость, ярость, побуждающие к агрессии. **Агрессия** – нападение, деструктивное поведение, направленное на разрушение, причинение вреда, физического или психологического ущерба. Животные нападают или демонстрируют угрозу нападения на особей своего или чужого вида при защите своей территории, добычи, детенышей, конкуренции за полового партнера, установлении иерархии в стае. У людей агрессия может проявляться в открытой или скрытой форме, как в физических действиях, так и словесно в виде угроз, оскорблений, злых шуток, сплетен, клеветы и т. д.

Некоторые авторы полагают, что агрессия имеет инстинктивную природу, представляет собой врожденное неотъемлемое свойство любого живого существа, что животные и люди характеризуются потребностью в нападении, что агрессивная энергия может накапливаться, разряжаться и выплескиваться на любые объекты. Однако более обоснованной представляется точка зрения, в соответствии с которой агрессия является одним из способов адаптации, выживания, реакцией на **фрустрацию** – негативное эмоциональное состояние, страдание вследствие неудовлетворения любой потребности. Кроме того, агрессивное поведение человека является результатом обучения и воспитания, подражания образцам поведенческой агрессии, одобрения окружением злости, жестокости и беспощадности. Таким образом, агрессия зависит как от внешних условий, содержания ситуации и обстоятельств, социального окружения, так и от внутренних личностных факторов.

Фрустрация любой потребности, любой физической или психологической дискомфорт повышают вероятность агрессивных реакций. Иными словами, человек испытывающий боль, голодный, уставший, запуганный, скучающий, одинокий, обиженный и униженный, автоматически становится более раздражительным, злым, готовым к нападению и разрушению. Оценка ситуации как угрозы, другого человека как чужого и опасного врага может вызвать не только страх, но и агрессию.

Социальное окружение, в котором находится человек, определяет стандарты и образцы поведения, задает те или иные идеалы, правила, нормы, ожидает исполнения той или иной роли. И если среди этих навязываемых или демонстрируемых образцов поведения имеются враждебные и агрессивные, то человек имеет обыкновение их воспроизводить в соответствующих ситуациях. Жестокое обращение в детстве, стресс и психологические травмы могут повышать уровень агрессии. В то же время среди культурных стандартов содержатся моральные запреты на проявление открытой агрессии, требования толерантности, терпимого отношения к окружающим, которые побуждают к торможению и блокированию агрессивных импульсов.

Внутренние факторы агрессии включают в себя мотивацию и потребности, способности и черты личности, чувства, самоконтроль, здоровье, опыт, знания и навыки человека. Так, потребность в превосходстве, власти, доминировании и конкуренции может усиливать агрессию, тогда как потребность в близости, заботе, оказании помощи и сотрудничестве, напротив, может ее ослабить.

Более высокий уровень агрессивности может наблюдаться у людей возбудимых, импульсивных, эмоционально нестабильных, склонных к стереотипному поведению и мышлению, не умеющих контролировать и сдерживать себя, устанавливать и поддерживать контакты, предупреждать и разрешать конфликты, недостаточно ответственных, бессовестных, равнодушных и ленивых. В то же время люди, характеризующиеся устойчивым настроением, осторожные, гибкие, обладающие высоким уровнем развития способностей к общению и самоконтролю, нравственными качествами, ответственные, настойчивые, трудолюбивые, любознательные и интеллектуальные гораздо реже проявляют враждебность и агрессию по отношению к другим. Гнев и агрессия тормозятся чувствами радости, интереса, удивления, симпатии, уважения, жалости, гордости, достоинства, долга. Таким образом, на агрессивность оказывают влияние привычки и стереотипы поведения, лежащие в основе черт темперамента и характера, а также текущее эмоциональное состояние.

Агрессия может усиливаться при возбуждении в мозгу нейронов миндалевидного тела, недостаточной активности префронтальной коры, большом количестве гормона стресса кортизола и мужского полового гормона тестостерона. Существует генетическая предрасположенность к агрессивному поведению, вероятность агрессии может повышаться при неблагоприятном внутриутробном развитии, травмах и опухолях головного мозга. То есть агрессия и агрессивность могут быть связаны с особенностями организма и состоянием здоровья.

Людям здоровым, зрелого возраста, знающим и опытным, гораздо легче сдерживать и контролировать агрессию, владеть собой, терпеть неблагоприятные обстоятельства. В результате тренингов, направленных на формирование навыков общения и саморегуляции, можно научиться более эффективно вести себя в сложных жизненных ситуациях, предупреждать агрессию у себя или окружающих.

Итак, что же делать, если мы чувствуем, что разозлились, вышли из себя, и у нас появилось желание оскорбить, ударить, отомстить, наказать, запугать другого человека?

1. Тормозим, делаем паузу, замедляемся, откладываем нашу реакцию хотя бы на несколько секунд.
2. В течение этого времени делаем глубокий вдох и медленный выдох. Наполняем свои легкие, сердце, мышцы и мозг кислородом. Можно повторить вдох и выдох несколько раз.

3. Одновременно расслабляем мышцы лица, шеи, спины, рук, сбрасываем напряжение.
4. Анализируем ситуацию и решаем, что случилось, на что мы отреагировали.
 - Какое событие произошло?
 - Что мы подумали, что мы успели себе мысленно сказать?
 - Что случится, если мы продолжим нападать, подавлять человека, выводить его из себя?
 - Что для нас важнее всего в этой ситуации?
 - Что мы можем изменить?
 - Чем мы можем помочь себе или другому человеку в этой ситуации? Прервать контакт, установить контакт, выяснить проблему, сообщить о своих чувствах, договориться, предложить помощь, позвать на помощь?

Подробнее о способах ненасильственного общения, предупреждения и разрешения конфликтов будет написано далее. Покажите пример эффективного поведения и конструктивного решения проблемы. И только в том случае, если наша жизнь или жизнь других людей в опасности, если что-то угрожает нашему здоровью, и других вариантов мы не видим, если у нас имеется достаточно возможностей, есть опыт, но нет времени – атакуем. Но, конечно, не следует забывать, что у любого человека есть предел терпения, любой может сорваться в критической ситуации, стереотипы агрессивного реагирования есть у каждого из нас.

Следует знать, что агрессия может быть направлена не только на других людей – это гетероагрессия, но и на себя – аутоагрессия. **Аутоагрессия** проявляется в стремлении человека себя обвинять, унижать, наказывать, причинять себе вред, часто сопровождается снижением уровня самооценки, подавленным настроением, утратой интересов. Аутоагрессия может побуждать к различным видам саморазрушительного поведения: пьянству, употреблению наркотиков, отказу от пищи, перееданию, беспорядочному сексу, увлечению азартными играми, экстремальными видами спорта, самоповреждениям. Наконец, аутоагрессия может приводить к депрессивным расстройствам и даже самоубийству. Причинами аутоагрессии могут быть различные заболевания, жестокое воспитание, враждебное социальное окружение, психологические травмы, утраты, неудачи, разочарования, пессимистическое отношение к будущему, одиночество, чувство вины, чрезмерная ответственность, неудовлетворенность своей личностью, внешностью, способностями. Помощь квалифицированного психотерапевта может быть полезна для того, чтобы человек мог избавиться от вредной привычки к аутоагрессии, однако это требует значительной работы самого клиента.

В заключение хотелось бы поговорить о мотивации и рассказать об одном интересном и важном психологическом законе, который был открыт в 1908 году американскими психологами Робертом Йерксом и Джоном Додсоном в процессе экспериментального исследования обучения крыс в лабиринте. Но в дальнейшем оказалось, что закон Йеркса-Додсона, который также называется законом оптимума мотивации, описывает поведение не только животных, но и людей (Рис. 5).

Этот закон, на первый взгляд, может противоречить здравому смыслу и нашему жизненному опыту. Нам кажется, что чем сильнее мы хотим достичь цели и удовлетворить свои потребности, тем лучших результатов мы добьемся, тем более эффективно мы будем действовать. То есть мы полагаем, что существует прямая зависимость эффективности деятельности от силы мотива.

На самом деле все оказывается не так просто. При усилении мотива от нулевого уровня до определенного оптимального значения эффективность деятельности на самом деле увеличивается. Однако при дальнейшем усилении мотива эффективность деятельности, напротив, начинает падать. Это означает, что мы наиболее успешны не при максимальной мотивации, стремлении, желании, а при некотором умеренном оптимальном значении силы мотива. Иными словами, как недостаток мотивации, так и ее избыток одина-

ково негативно влияют на нашу успешность; слишком сильно хотеть – вредно для дела. Чрезмерно сильный голод, яркое сексуальное влечение, усталость, страх, обида, стремление к агрессии и т. д. разрушают нашу деятельность, блокируют способности и опыт, повышают вероятность ошибок и неудач.

Кроме того, оказывается, что чем сложнее задача, которую мы решаем, тем более слабым должен быть уровень мотивации, необходимый для ее успешного решения. И только для относительно простых и примитивных задач оптимальным является достаточно высокий уровень мотивации.

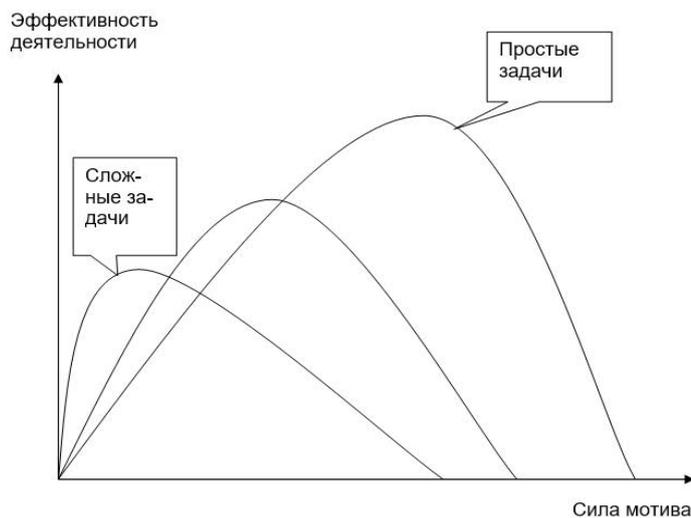


Рисунок 5. Закон Йеркса-Додсона

Итак, какие же задачи, требующие относительно слабых желаний, являются для человека наиболее сложными? Разумеется, это задачи интеллектуальные. То есть для того чтобы успешно учиться, осваивать новые знания и навыки, заниматься научными исследованиями, анализом, проектированием, конструированием, управлением, консультированием, обучением людей, диагностикой и лечением заболеваний, художественным творчеством, игрой в шахматы, видами спорта, связанными со сложной координацией движений и тонким расчетом (такими как стрельба, гимнастика или единоборства), на самом деле требуется достаточно слабая мотивация. Для успешного выполнения такой сложной деятельности человеку необходимо быть максимально спокойным и расслабленным, он должен испытывать интерес и получать удовольствие от того, что он делает. Повышенное стремление к победе, чрезмерные усилия, напряжение не способствуют качественным результатам в этих сферах. Любые формы принуждения, критики, угрозы и наказания, усиливающие потребности в отдыхе, безопасности, доверии, уважении и свободе, самым негативным образом сказываются на успешности учебы и умственного труда.

В то же время, более простые виды профессиональной и трудовой деятельности, такие как физическая работа, серийное производство, массовые продажи, обслуживание, циклические виды спорта и тяжелая атлетика, напротив, требуют более высокого уровня мотивации. Но даже в этом случае избыточная мотивация и чрезмерное напряжение могут снизить эффективность работы, нарушить способность к регуляции деятельности, привести к срыву.

Наказание и угроза, максимально усиливающие мотивацию, могут ухудшить результаты любых, даже несложных видов деятельности. На самом деле в большинстве случаев угроза и наказание побуждают не столько к улучшению работы, сколько к избеганию нарушения требований и правил, к тому, чтобы человек не обманывал, не опаздывал, не прогуливал, не воровал. Чтобы человек работал качественно и в необходимом объеме, он должен получать вознаграждение за свой труд пропорционально затраченным усилиям и полученному результату. При этом в случае наиболее сложных видов деятельности он

должен получать гарантированное вознаграждение за сам процесс труда, затраченное время, и при этом иметь возможность удовлетворения за счет работы своих познавательных, нравственных и эстетических потребностей.

Какое отношение мотивация имеет к выбору способов реагирования? Наши **мотивы** есть не что иное, как субъективное переживание потребностей, побуждающее нас к определенным действиям, направленным на удовлетворение этих потребностей. То есть мотивы являются чувствами, которые возникают при возникновении и усилении соответствующих потребностей. Чувство голода побуждает нас к поиску пищи, чувство усталости – к отдыху, чувство скуки – к поиску новых впечатлений, чувство страха – к поиску защиты и безопасности, чувство одиночества – к общению, чувство унижения и обиды – к попытке добиться уважения, доказать свое превосходство, чувство долга – к выполнению своих нравственных обязанностей, к тому, чтобы отдавать другим свое время, силы, средства, здоровье, а бывает, что и саму жизнь.

Конечно, содержание и сила мотивов зависит от степени неудовлетворенности тех или иных потребностей, особенно если это объективные потребности нашего организма. Но даже биологически обусловленные чувства голода, холода, усталости или сексуального возбуждения в некоторой степени зависят от наших субъективных представлений и оценок. То есть через наши мысли мы можем в определенной мере влиять на переживаемые мотивы и их интенсивность. Однако потребности в безопасности, общении, превосходстве, свободе, познавательные, нравственные, эстетические потребности – это психологические потребности нашей личности, и субъективное переживание этих потребностей в гораздо большей степени определяются содержанием наших представлений, убеждений и оценок. В зависимости от того, что мы думаем о ситуации, у нас могут возникать и усиливаться различные мотивы.

Чувства боли, голода и страха, наиболее тесно связанные с биологическими потребностями, представляют собой самые сильные мотивы, побуждающие к выживанию. По сравнению с ними психологические и социальные потребности, менее важные для непосредственного выживания, как правило, вызывают менее сильные мотивы, которые, к тому же, легче поддаются сознательному контролю и произвольной регуляции. Таким образом, поскольку большинство наших мотивов, как и любые другие чувства, являются реакцией, вызванной нашей оценкой ситуации, в широком круге ситуаций мы можем выбирать, какие мотивы мы будем испытывать в данной ситуации, и насколько сильно мы будем субъективно переживать те или иные потребности.

В том случае, если нам предстоит решение сложных интеллектуальных, учебных или профессиональных задач, нам желательно оценивать ситуацию как комфортную и безопасную, то есть быть сытыми, отдохнувшими, спокойными и уверенными в себе и при этом испытывающими интерес к процессу деятельности. Более сильные с мотивационной точки зрения чувства боли, страха и голода, как и любые другие формы страданий, легко могут блокировать мыслительные процессы, память и тонкую координацию движений и побудить скорее к бегству или нападению, вызвать тревогу, агрессию или депрессию. В некоторых случаях некогда думать, промедление может быть смерти подобно. Однако даже в таких экстремальных, критических и чрезвычайных ситуациях профессионализм, подготовленность, опыт, сформированность необходимых знаний и навыков могут позволить преодолеть страх, избавиться от лишнего напряжения и тем самым принять верное решение и вести себя наиболее эффективно. Поэтому очень важно уметь владеть собой, выбирая наиболее подходящие для конкретной ситуации способы реагирования.

В завершение знакомства с принципом выбора способов реагирования посмотрим, какие из приведенных ниже мудрых мыслей мы готовы взять на вооружение?

- *«Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение принять то, что я не могу изменить, и мудрость отличить одно от другого» (Рейнхольд Нибур, американский теолог и философ XX века).*

- *«Помните, что счастье не зависит от того, кто вы и что вы имеете, оно зависит исключительно от того, что вы думаете» (Дейл Карнеги, американский писатель XX века, известен лекциями и книгами по межличностному общению и развитию личности).*
- *«Наша жизнь есть то, что мы думаем о ней» (Марк Аврелий, римский император, философ).*
- *«Будь счастлив в этот миг. Этот миг и есть твоя жизнь» (Омар Хайям, персидский поэт, философ, математик и астроном XI-XII века).*
- *«Повернись лицом к солнцу, и тени окажутся за твоей спиной» (пословица маори, коренного народа Новой Зеландии).*
- *«Не плачь, потому что это закончилось. Улыбнись, потому что это было» (Габриэль Гарсиа Маркес, колумбийский писатель XX века, Нобелевский лауреат по литературе).*
- *«Нет бесстрашных людей, есть только люди с недостатком воображения» (Анна Ахматова, русская поэтесса XX века).*
- *«Наш характер есть результат нашего поведения» (Аристотель, древнегреческий философ).*
- *«Я не только поступаю в соответствии с тем, что я есть, но и становлюсь в соответствии с тем, как я поступаю» (Виктор Франкл, австрийский врач-психотерапевт, психолог и философ XX века).*
- *«Величайший успех заключается не в том, чтобы никогда не падать, а в том, чтобы каждый раз после падения вставать» (Конфуций, древнекитайский мыслитель и философ).*
- *«Чем больше привычек, тем меньше свободы» (Иммануил Кант, немецкий философ XVIII-XIX века).*
- *«Дай человеку рыбу, и он будет сыт один день. Научи человека ловить рыбу, и он будет сыт всю жизнь» (Лао Цзы, древнекитайский философ).*
- *«Мы полностью ответственны за свою жизнь, не только за свои действия, но и за свою неспособность действовать» (Ирвин Ялом, современный американский психотерапевт и писатель).*
- *«Смерть не имеет к нам никакого отношения. Когда мы есть, смерти еще нет, а когда она придет, нас уже не будет» (Эпикур, древнегреческий философ).*
- *«Кто хочет, ищет возможности, кто не хочет – ищет причины» (Сократ, древнегреческий философ).*
- *«Бессмысленно продолжать делать то же самое и ждать других результатов» (Альберт Эйнштейн, физик-теоретик XX века, Нобелевский лауреат по физике).*
- *«Культура – это лишь тоненькая яблочная кожура над раскаленным хаосом» (Фридрих Ницше, немецкий философ, XIX в.).*
- *«Величайшая ошибка при воспитании – это чрезмерная торопливость» (Жан-Жак Руссо, французский и швейцарский философ и писатель, XVIII в.).*
- *«Наказания, назначаемые в припадке гнева, не достигают цели» (Иммануил Кант).*
- *«Как лекарство не достигает своей цели, если доза слишком велика, так и порицание, и критика – когда они переходят меру справедливости» (Артур Шопенгауэр, немецкий философ, XVIII-XIX в. в.).*
- *«Брань – это довод неправых» (Жан-Жак Руссо).*
- *«Превосходный воин никогда не разгневается» (Лао Цзы).*

- *«Ни одно произнесенное слово не принесло столько пользы, сколько множество несказанных» (Платон, древнегреческий философ).*
- *«Ничто не может сравниться с поучением без слов и воздействием недеяния» (Лао Цзы).*

Еще раз отдадим дань мудрости Омара Хайяма.

*«Смертный, если не ведаешь страха – борись.
Если слаб – перед волей аллаха смиришь.
Но того, что сосуд, сотворенный из праха,
Прахом станет – оспаривать не берись».*

*«Ответственность за то, что краток жизни сон,
Что ты отрадою земною обделен,
На бирюзовый свод не возлагай угрюмо:
Поистине, тебя беспомощнее он».*

*«Кто битым жизнью был, тот большего добьется.
Пуд соли съевший, выше ценит мед.
Кто слезы лил, тот искренней смеется.
Кто умирал, тот знает, что живет...».*

*«Храни свои слова надежнее монет.
Дослушай до конца, потом давай ответ.
Тебе при двух ушах язык один достался.
Чтоб выслушать двоих и дать один совет».*

*«Хоть и не ново, я напомню снова:
Перед лицом и друга и врага,
Ты – господин несказанного слова,
А сказанного слова – ты слуга».*

*«Не верь тому, кто говорит красиво,
В его словах всегда игра.
Поверь тому, кто молчаливо,
Творит красивые дела».*

*«И сиянье рая, и ада огни —
Мне мерещились на небе в давние дни.
Но Учитель сказал: «Ты в себя загляни —
Ад и рай, не всегда ли с тобою они?».*

Выводы. В любой более или менее непростой ситуации, будь то перемены, препятствие, угроза, знакомство, критика, принуждение, неудача, болезнь и т. п., мы имеем возможность выбирать, как ее воспринимать, понимать и оценивать, какие чувства, связанные с этим, испытывать, и какие действия предпринимать. Эмоциональные переживания являются реакцией не на внешние события, а на нашу оценку этих событий. Следовательно, через содержание наших мыслей мы можем контролировать наши эмоции, управлять нашими чувствами и мотивами. Мы в значительной степени ответственны за наши эмоции, желания, слова и поступки.

В сложной ситуации постарайтесь ответить на следующие вопросы.

- Что вы делаете?
- Что вы чувствуете, какие эмоции переживаете?
- О чем вы думаете в это время, что представляете, в чем убеждены?
- Что вы хотите делать, что вы хотите почувствовать, о чем вы хотите думать?
- Почему вы хотите избавиться от этого чувства? Что мешает вам его принять?
- Что дает вам переживаемое чувство? О чем оно говорит? Какой в нем смысл? Зачем вы печалитесь? Сердитесь? Бойтесь?

Принцип 4. Личность

Люди существенно различаются между собой по особенностям личности. Существуют разные представления о том, что такое личность. Термин «личность» происходит от русских слов «личина», «лицо» и латинского «persona» – маска. Мы можем понимать под **личностью** систему черт или устойчивых способов реагирования человека в различных типах ситуаций.

Черта личности – это устойчивый способ реагирования человека в определенном типе ситуаций. Что означает каждое слово в этом определении?

Устойчивый означает привычный, приобретенный в процессе многократного повторения. Сформировавшись, привычка становится стабильной, и может потребоваться много времени и сил, чтобы ее переделать, изменить. Некоторые из этих привычек могут фиксироваться, стать настолько прочными, что изменить их человеку самостоятельно или даже с помощью психологов, психотерапевтов и коучей оказывается не под силу. В основном это касается черт темперамента, наиболее тесно связанных с генетически обусловленными особенностями организма, эндокринной и нервной системы.

Способ по смыслу тесно связан со способностью действовать определенным образом, управлять своим поведением и состоянием, взаимодействовать с людьми. Не случайно способ и способность – однокоренные слова. Любая черта личности может рассматриваться как способность. Например, общительность – способность устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми. Замкнутость – способность ограничивать круг своих контактов. Решительность – способность быстро принимать решения. Мнительность – способность сомневаться в процессе принятия решения. Настойчивость – способность преодолевать препятствия на пути к цели. Ответственность – способность выполнять обязанности и отвечать за свои действия. Тревожность – способность испытывать страх, избегать угрозы. Агрессивность – способность злиться, нападать, разрушать, причинять ущерб. Невнимательность – способность отвлекаться от того, что не представляется важным или интересным. Неорганизованность – способность нарушать порядок. Непослушность – способность отказываться от выполнения требований, если они не соответствуют интересам или возможностям ребенка или взрослого.

Реагирование может проявляться как во внешних поступках, так и во внутренних представлениях и эмоциональных переживаниях. Например, тревожность внешне проявляется в стремлении убежать, спрятаться, защититься, а внутренне – в чувстве страха, опасения, беспокойства. Агрессивность внешне проявляется в нападении, разрушении, причинении ущерба, а внутренне – в чувстве гнева, злости, ярости.

Любая черта личности проявляется, реализуется только в каком-то определенном типе ситуации. Решительность или мнительность – в ситуации выбора, гибкость или жесткость – в ситуации перемен, смелость или тревожность – в ситуации угрозы, терпеливость или агрессивность – в ситуации препятствий, общительность или замкнутость – в ситуации контактов, самостоятельность или зависимость – в ситуации принуждения, ответственность – в ситуации нравственного выбора и т.д.

В психологии принято делить черты личности на черты темперамента и характера (Табл. 8).

Таблица 8. Черты темперамента и характера

Черты	Темперамента	Характера
Степень устойчивости	Наиболее устойчивы.	Относительно устойчивы.
Обусловлены	Преимущественно биологическими факторами.	Социальными факторами и воспитанием.
Проявляются	В широких классах ситуаций, при любых препятствиях, переменах, угрозах, выборе решения независимо от содержания.	Только в процессе человеческой деятельности и взаимодействия, в частности, в контакте, соревновании, принуждении, нравственном выборе, преодолении препятствий, трудовой, учебной и игровой деятельности.
Определяют	Силу, скорость, постоянство и эмоциональный фон реагирования.	Отношения к себе, другим, различным занятиям, вещам и т.д.
Примеры черт	<ul style="list-style-type: none"> • жизнерадостность / склонность к подавленному настроению, • импульсивность / склонность к рефлексии, • эмоциональная стабильность / неустойчивость настроения, • гибкость, пластичность / ригидность, жесткость привычных стереотипов поведения, мышления и переживаний, • экстраверсия / интроверсия. 	<ul style="list-style-type: none"> • общительность / замкнутость, • стремление к доминированию, самостоятельность / зависимость, послушность, готовность подчиняться, • демонстративность, стремление привлекать внимание / скромность, стремление быть незаметным, • ответственность / необязательность, • настойчивость / податливость, • трудолюбие / лень, • любознательность / равнодушные, незаинтересованность, • аккуратность / небрежность.

Итак, черты темперамента сложно изменить, исправить, они характеризуют, какова личность человека от природы. Черты темперамента следует учитывать в процессе общения, воспитания и обучения.

В психологии часто выделяют следующие типы темперамента, выделенные еще древнегреческим врачом Гиппократом:

- холерик – быстрый, решительный, вспыльчивый,
- флегматик – сдержанный, медлительный, инертный,
- меланхолик – чувствительный, застенчивый, ранимый,
- сангвиник – веселый, гибкий, подвижный, общительный.

Датский художник-карикатурист Херлуф Бидstrup на своем рисунке «Шляпа» с юмором изобразил своеобразные способы реагирования представителей каждого из четырех типов темперамента в одной и той же ситуации (Рис. 6).

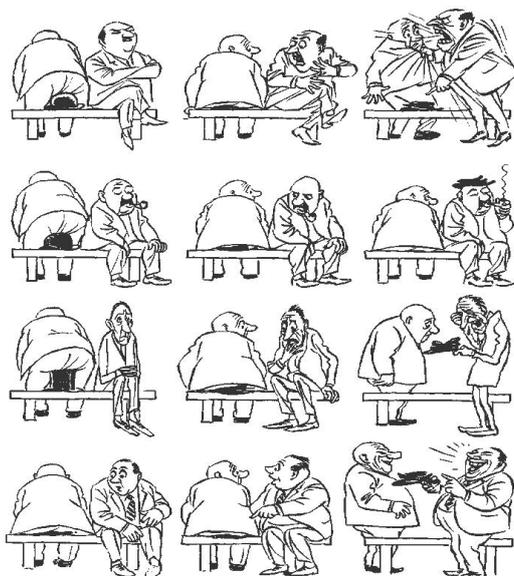


Рисунок 6. Херлуф Бидstrup «Шляпа»

В отличие от черт темперамента, черты характера есть возможность сформировать и иногда даже переделать, хотя на это может потребоваться много времени и сил.

Существует определенная связь между чертами темперамента и характера. Например, если человек по темпераменту экстравертированный – то есть жизнерадостный, возбудимый, импульсивный, гибкий, то у него легче можно сформировать такую черту характера как общительность, хотя при определенных условиях его можно воспитать, напротив, замкнутым. В свою очередь, интроверты – люди серьезные, сдержанные, склонные к рефлексии и стереотипному поведению, чаще становятся замкнутыми, но даже их при некоторых условиях можно научить быть общительными.

В современной психологии сформировалось представление, что личность человека можно достаточно полно и точно описать с помощью пяти основных независимых черт:

- экстраверсия – активность, жизнерадостность, коммуникабельность, инициативность, независимость,
- эмоциональная стабильность – спокойствие, уверенность в себе, удовлетворенность,
- доброжелательность – дружелюбие, чуткость, теплота, доверчивость, щедрость, заботливость, стремление помогать, избегание конфликтов,
- добросовестность – организованность, дисциплинированность, ответственность, обязательность, стремление к порядку, планированию, самоконтроль,
- открытость опыту – творчество, стремление к переменам.

Подобная теоретическая модель личности получила название «Большая пятерка (Big Five)».

Люди различаются по степени выраженности черт личности. Одна и та же черта у одного человека может быть выражена сильнее, у другого – слабее. В личности человека одни черты могут быть выражены сильнее, другие – слабее. Если способ реагирования, соответствующий черте, встречается часто, в широком круге ситуаций, то такую черту мы можем считать сильно выраженной. И, наоборот, редко встречающийся способ реагирования указывает на слабую выраженность соответствующей черты. Степень выраженности черт личности определяет адаптационные возможности человека. В зависимости от степени выраженности черт мы можем говорить о личностях неакцентуированных, акцентуированных и психопатических (Табл. 9).

Таблица 9. Неакцентуированные, акцентуированные и психопатические личности

Виды личности	Неакцентуированные	Акцентуированные	Психопатические
Выраженность черт	Разные черты выражены примерно одинаково.	Одна или несколько черт выражены значительно сильнее других.	Одна или несколько черт выражены чрезмерно.
Особенности поведения и реагирования	Ведут себя по-разному в зависимости от ситуации, обладают широким поведенческим репертуаром, могут принимать решения быстро или с колебаниями, вступать в контакты или избегать их, командовать или подчиняться сообразно обстоятельствам.	В большинстве случаев ведут себя в соответствии со своими привычками, например, могут тревожиться даже в ситуациях объективно безопасных, вести себя агрессивно даже в случае незначительных затруднений потому, что они так привыкли.	Не могут отказаться от привычных способов реагирования.
Возможности приспособления	Легко приспосабливаются к различным ситуациям.	В обычной повседневной жизни достаточно адаптивны, но могут испытывать затруднения в крайних, экстремальных, критических ситуациях.	Испытывают затруднения в обычных повседневных ситуациях. Где бы они ни находились, что бы ни делали, с кем бы ни общались, им трудно, и с ними трудно.
Болезненные переживания	Редко испытывают болезненные переживания.	Иногда могут испытывать болезненные переживания.	Часто испытывают болезненные переживания, проявляют тревогу, депрессию, агрессию, страдают и вынуждают страдать других.
Возможности изменения и развития	Меняются и развиваются, одни черты могут усиливаться, другие – сглаживаться.	Могут меняться и развиваться, со временем может меняться даже тип акцентуации.	Сформировавшись, перестают меняться и развиваться на протяжении десятков лет или даже всей жизни.

Виды личности	Неакцентуированные	Акцентуированные	Психопатические
Возможности выбора сферы деятельности и круга контактов	Не ограничены в выборе сферы деятельности и круга контактов, могут заниматься чем угодно, общаться с кем угодно и о чем угодно, могут быть успешны в любой профессии при условии достаточного здоровья, интеллекта и желаний.	Рекомендуется выбор сферы деятельности и круга контактов в зависимости от типа акцентуации.	В любой сфере деятельности и круге контактов могут создавать проблемы.
Процент от общего количества людей	Составляют примерно 30-35%	Составляют примерно 60-65%	Составляют, как правило, до 5%

Акцентуации личности могут рассматриваться не как пограничные состояния между нормой и патологией, а как вариант нормальной личности, поскольку, во-первых, акцентуированных личностей большинство, во-вторых, они могут меняться и развиваться, в-третьих, они могут адаптироваться к повседневной жизни.

Немецкий психиатр Карл Леонгард в своей книге «Акцентуированные личности» [9] в зависимости от того, какие черты выражены в наибольшей степени, описал 10 типов акцентуаций: дистимический, гипертимный, демонстративный, педантичный, возбудимый, застревающий, тревожный, эмотивный, экзальтированный и аффективно-лабильный. В первой части книги Леонгард описывает эти типы на примере своих пациентов, во второй части – на материале мировой художественной литературы.

Что касается психопатических личностей, то в соответствии с ранним традиционным представлением под психопатами имелись в виду так называемые **антисоциальные психопаты, или социопаты**, которые:

- регулярно нарушают законы, пренебрегают социальными нормами,
- часто лгут и обманывают других людей, коварны,
- характеризуются легкой сменой настроения, приступами ярости, раздражительны, вспыльчивы, агрессивны, склонны к дракам,
- эгоистичны, безответственны,
- ведут паразитический образ жизни, не выполняют финансовые обязательства,
- импульсивны, не способны к планированию, склонны к рискованному поведению,
- не испытывают угрызений совести, раскаяния и вины, причиняя вред другим людям,
- не способны к сопереживанию и эмоциональной привязанности, жестоки,
- сексуально распуцены, легко меняют партнеров,
- склонны к алкоголизации.

Однако наш отечественный психиатр Петр Борисович Ганнушкин расширил представление о психопатиях [5]. П. Б. Ганнушкин описал различные типы психопатий: астенический, конституционально депрессивный, конституционально возбужденный, циклоидный, истерический, параноический, психастенический, шизоидный, эпилептоидный, неустойчивый и антисоциальный. Он сформулировал три критерия психопатической личности: нарушение социальной адаптации, тотальность проявлений и стабильность.

В настоящее время в психиатрии психопатии называются **расстройствами личности**. Расстройства личности проявляются в дисгармонии личности, представляют собой и

негибких дисфункциональных стратегиях поведения, которые чаще всего возникают в детском или подростковом возрасте, имеют хронический характер, существуют на протяжении всей жизни, не объясняются повреждениями мозга и другими психическими расстройствами, приводят к нарушению самоконтроля и отношений, являются источником дистресса, снижают эффективность общения, учебной и профессиональной деятельности. В американском диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам DSM-5 описываются следующие расстройства личности:

- необычные или эксцентричные – параноидное, шизоидное и шизотипическое,
- театральные, эмоциональные или колеблющиеся – антисоциальное, пограничное, истерическое, нарциссическое,
- тревожные и панические – избегающее, зависимое, обсессивно-компульсивное (проявляющееся в непроизвольно возникающих, навязчивых, мешающих или пугающих мыслях, а также навязчивых и утомительных действиях).

В пока еще действующей в России международной классификации болезней МКБ-10 представлены такие расстройства личности, как параноидное, шизоидное, диссоциальное, эмоционально неустойчивое, истерическое, зависимое, тревожное и ананкастное (характеризующееся чрезмерной склонностью к сомнениям, поглощенностью деталями, излишним перфекционизмом, упрямством, а также навязчивыми мыслями и действиями).

Разработчики не принятой в России последней версии международной классификации болезней МКБ-11 решили вообще отказаться от типологии расстройств личности и ограничиться лишь оценкой степени их тяжести: легкое, умеренное, тяжелое или неуточненной тяжести. Кроме того, разработчики МКБ-11 к психическим и поведенческим расстройствам отнесли выраженные личностные черты и паттерны поведения: негативную эмоциональность, отстраненность, диссоциальность, расторможенность и ананкастность.

Люди, страдающие расстройствами личности, нуждаются в лечении, однако современные лекарственные препараты и психотерапия, к сожалению, малоэффективны при лечении расстройств личности.

Среди некоторых категорий людей процент психопатов может быть гораздо больше 5%, а среди некоторых – гораздо меньше 5%. Большой удельный вес психопатических личностей наблюдается среди осужденных в учреждениях исполнения наказаний, поскольку психопаты чаще нарушают закон. Психопатов много среди безработных клиентов службы занятости, так как их чаще увольняют, и им сложнее трудоустроиться. Зато психопатов относительно мало среди офицеров силовых структур и специалистов, прошедших психологический профотбор с помощью тестирования, а также среди студентов высших учебных заведений, куда психопатам сложнее поступить, где им труднее выполнять обязанности, соблюдать порядок, поддерживать отношения, соответствовать требованиям преподавателей и администрации и не быть отчисленными.

В зависимости от того, какие черты личности являются наиболее выраженными, мы можем говорить о различных типах акцентуаций. Каждый тип акцентуации может характеризоваться: отличительными особенностями; тем, какие черты личности ему приписывают окружающие; к чему люди этого типа стремятся в первую очередь; в каких ситуациях они испытывают наибольшие затруднения; как они реагируют в этих ситуациях; какие чувства испытывают чаще всего; что они умеют делать лучше всего (Табл. 10).

Таблица 10. Типы акцентуаций личности

№-Название	Отличаются	Могут восприниматься окружающими как	Стремятся	Испытывают стресс в ситуациях	Реагируют на стресс	Часто испытывают чувства	Характеризуются способностями
1-Астенический	Повышенной чувствительностью, утомляемостью, озабоченностью своим состоянием	Склонные к ипохондрии, раздражительные	К покою и отдыху	Физических, умственных и эмоциональных перегрузок	Уходом в болезнь, жалобами на состояние здоровья	Слабости, усталости	Воспринимать слабые сигналы и раздражители
2-Дистимический	Сниженным настроением и уровнем побуждений, ограничением интересов, пессимистической оценкой перспектив, повышенной требовательностью к себе, недооценкой своей значимости	Грустные, озабоченные, добросовестные, преданные близким или делу	Быть кому-то нужными, уступать другим	Разрыва привязанностей, утраты, ошибок и неудач	Агрессией, направленной на себя, критикой и обвинением в свой адрес	Печали, вины, разочарования	Принимать ответственность на себя, оказывать помощь другим, жертвовать своими интересами, подчиняться
3-Демонстративный	Быстро меняющимся настроением, легкостью возникновения и прекращения чувств, зависимостью поведения от текущих переживаний	Артистичные, склонные к притворству, капризные	Привлекать внимание окружающих	Безразличного отношения со стороны других людей	Демонстративным поведением, ориентацией на внешний эффект	Выражаемые напоказ	Нравиться окружающим, производить впечатление

№-Название	Отличаются	Могут восприниматься окружающими как	Стремятся	Испытывают стресс в ситуациях	Реагируют на стресс	Часто испытывают чувства	Характеризуются способностями
4-Возбудимый	Большой силой влечений и чувств, склонностью к быстрой разрядке напряжения, игнорированием общепринятых правил и норм поведения, пренебрежением последствиями своих действий	Импульсивные, несдержанные, вспыльчивые, необязательные	К немедленному удовольствию творению своих потребностей	Препятствий, продолжительного ожидания	Агрессией, направленной на окружающих, обвинением других людей	Раздражения, гнева	Действовать быстро, не раздумывая, нападать на противника, соперничать
5-Застревающий	Длительностью переживаний, медленным угасанием эмоций, накоплением напряжения, подозрительным отношением к другим, озабоченностью своим престижем	Мелочные, упрямые, самолюбивые	К постоянству ситуации, превосходству и власти	Чередования успехов и неудач, успехов других, критики в свой адрес	Критикой окружающих	Обиды, унижения, враждебности	Преодолевать препятствия, противостоять чужому влиянию, предъявлять требования к другим
6-Педантичный	Неуверенностью в своих возможностях, колебаниями при выборе решения, сомнениями в его правильности, стремлением его перепроверять, опасениями по поводу возможных последствий, стремлением предвидеть даже маловероятные возможности	Нерешительные, мнительные, осторожные, предусмотрительные	К безопасности и защите	Угрозы, новизны, неопределенности, дефицита информации или времени	Избеганием неудач, предпочтением знакомых и привычных ситуаций, стремлением оправдываться	Беспокойства, тревоги, страха	К предварительному обдумыванию, соблюдению порядка и точности, сдерживанию чувств, выполнению однообразной деятельности

№-Название	Отличаются	Могут восприниматься окружающими как	Стремятся	Испытывают стресс в ситуациях	Реагируют на стресс	Часто испытывают чувства	Характеризуются способностями
7-Замкнутый-	Затруднениями в понимании окружающих и выражении своих чувств, необычностью поведения и переживаний, своеобразием суждений, формальным характером или избирательностью контактов	Замкнутые, холодные в общении, странные	К уединению, дистанции с окружающими	Непосредственного эмоционального общения, вынужденной близости	Уходом в себя, фантазированием, избеганием социального взаимодействия	Одиночества	Оригинально мыслить, решать нестандартные задачи, проявлять изобретательность, богатое воображение
8-Гипертимный	Приподнятым настроением, оптимизмом, разнообразием интересов, большим количеством планов, переоценкой своих возможностей, повышенной отвлекаемостью, широкими и поверхностными контактами	Веселые, непринужденные в общении, беззаботные, беспечные	К активной деятельности, контактам и переменам	Однообразия, ограничения свободы, принуждений и запретов	Вытеснением из сознания источников тревоги, игнорированием затруднений, отрицанием своей и чужой вины	Радости, удовольствия	Постоянно действовать, легко приспосабливаться к быстро меняющимся условиям, знакомиться и поддерживать контакты с широким кругом людей

В этой таблице представлены описания восьми часто встречающихся типов акцентуаций личности. В качестве названий типов здесь используется терминология К. Леонгарда, за исключением астенического и замкнутого типа, которые у Леонгарда не описаны. Кроме того, в литературе представлены описания и некоторых других типов акцентуаций личности, например, циклотимический, эпилептоидный, конформный, неустойчивый, лабильный, сензитивный и др.

В том случае если в личности человека выявляются преимущественно черты одного или двух типов, то, вероятно, речь идет об акцентуированной личности. Если два выявленных типа акцентуации кажутся противоречащими друг другу, несовместимыми, наиболее вероятно это означает, что личность человека меняется, то есть черты одного типа акцентуации постепенно сглаживаются и уступают место чертам другого типа. Например, мало совместимыми являются одновременно черты демонстративного и педантичного типов или черты дистимического и возбудимого типов. Черты характера и даже тип акцентуации могут меняться в течение жизни, хотя это происходит медленно, нечасто и не у всех. Если в личности обнаруживаются черты трех и более типов, то, скорее всего,

личность человека не акцентуирована. Как правило, человек не может быть акцентуированным по трем и более типам сразу.

Личность человека формируется в зависимости от большого количества биологических и социальных факторов, к которым можно отнести наследственные особенности, состояние здоровья, тип телосложения, свойства нервной системы, пол, возраст, воспитание, социальная принадлежность, род занятий и образ жизни, глобальные социальные условия, события и средства массовой информации, индивидуальный жизненный опыт, самовоспитание. Рассмотрим подробнее каждый из факторов.

1. Наследственные особенности определяют возможные варианты развития личности. У одних людей количество таких вариантов может быть достаточно большим, у других ограничено. Какой из этих вариантов развития личности будет реализован, зависит от внешних факторов, в том числе, воспитания. Влияние наследственных особенностей на развитие личности доказывается тем фактом, что однояйцевые (монозиготные) близнецы, идентичные по своему генотипу, более сходны по чертам темперамента по сравнению с разнояйцевыми (гетерозиготными). То есть чем больше какая-либо черта темперамента, например, импульсивность, выражена у одного монозиготного близнеца, тем больше она выражена и у другого монозиготного близнеца, который является его генетической копией. У гетерозиготных близнецов, неодинаковых генетически, могут быть самые разные комбинации степени выраженности черт темперамента. Специалистами были выявлены гены, повышающие вероятность дефицита внимания и гиперактивности, ригидности мышления и консервативности, склонности к суицидам, алкогольной и наркотической зависимости, усиливающие чувство голода, которые могут влиять на поведение и черты личности.

2. Состояние здоровья. На развитие и функционирование личности могут оказывать влияние такие заболевания, как патологические зависимости, гормональные расстройства, некоторые внутренние болезни, болезни головного мозга, психические заболевания.

2.1. Влияют на поведение и личность патологические химические и нехимические зависимости (аддикции). Систематическое употребление алкоголя, наркотиков, токсических и других психоактивных веществ, а также зависимость от азартных игр на деньги (игромания, или лудомания, или гэмблинг) сопровождаются нарушением социальной адаптации, быстрым истощением финансовых сбережений, распродажей имущества, кражами и другими правонарушениями, долгами, конфликтами, снижением профессиональной эффективности, прогулами, потерей работы. При этом усиливаются эмоциональная неустойчивость, возбудимость, импульсивность, враждебность. Ослабляются такие интеллектуальные, нравственные и волевые качества как ответственность, обязательность, сдержанность, трудолюбие, любознательность, аккуратность, внимательность, сообразительность. Происходит ограничение круга интересов. Зависимости часто приводят к депрессивным и биполярным расстройствам, психозам, расстройствам личности, отклоняющемуся поведению, могут заканчиваться самоубийством.

2.2. На поведение и состояние личности влияют гормональные расстройства. Например, недостаток или избыток мужского полового гормона тестостерона связан с отсутствием полового влечения или, напротив, с гиперсексуальностью, стремлением к доминированию и агрессивностью. Дефицит гормона окситоцина может приводить к аутизму, в то время как достаточное его количество обеспечивает привязанность, верность и заботливость. Дефицит гормонов щитовидной железы тироксина (Т3) и трийодтиронина (Т4) вызывает снижение активности, а его избыток – повышенный аппетит, эмоциональную неустойчивость и раздражительность. Нейромедиаторы дофамин и серотонин, которые иногда называют гормонами радости, влияют на настроение, их дефицит приводит к депрессии, апатии, замедлению реакций, нарушению внимания и памяти, а избыток – к возбуждению, эйфории, иногда к галлюцинациям, бреду и шизофрении.

2.3. На особенности личности могут влиять некоторые внутренние болезни, такие как стенокардия, инфаркт миокарда, а также язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. В частности, с заболеваниями сердечно-сосудистой системы оказался связан так называемый коронарный, или ишемический тип личности, который характеризуется стремлением к достижениям и соперничеству, торопливости, чувстве недостатка времени, нетерпеливости, агрессивности, напряжении мышц. При этом наличие черт данного типа личности повышает вероятность инфаркта миокарда, а перенесенный инфаркт, в свою очередь, усиливает данные черты. С язвенными заболеваниями связан язвенный тип личности, который отличают повышенная чувствительность к критике, обидам, выражению нелюбви, зависимость, страх быть покинутым, непринятие себя, чрезмерная ориентация на нормативность поведения, подавление агрессии.

2.4. Болезни головного мозга, в частности травмы, опухоли, инфекции, нарушения кровообращения (инсульты), в зависимости от локализации могут приводить к болям, снижению активности, умственной работоспособности и выносливости, двигательным расстройствам (параличи, тики и др.), расстройствам речи (афазии), расстройствам восприятия (агнозии), внимания, памяти, мышления, сознания и личности, снижают способность к произвольной регуляции поведения, могут усиливать акцентуированные черты различных типов. Например, недоразвитие или поражение лобных отделов коры больших полушарий головного мозга (префронтальной коры) приводит к повышенной возбудимости, импульсивности, агрессивности, нарушению концентрации внимания и произвольной деятельности (синдром дефицита внимания и гиперактивности). **Эпилепсия** – хроническое неврологическое заболевание, проявляющееся в периодически возникающих судорожных приступах (пароксизмах) с потерей сознания, часто сопровождается такими изменениями личности как упрямство, ригидность поведения, мышления и переживаний, инертность, медлительность, вязкость, обстоятельность, скрупулезность, склонность к застреванию на деталях и мелочах, иногда утрированная ласковость, накопление возбуждения с периодически возникающими вспышками раздражения, что характерно для так называемого эпилептоидного типа акцентуации или иногда психопатии.

2.5. Такие психические заболевания как шизофрения, биполярные, депрессивные, тревожные, обсессивно-компульсивные, ипохондрические расстройства, в большинстве случаев могут приводить к выраженным изменениям поведения и личности.

Шизофрения – эндогенное, то есть, обусловленное преимущественно внутренними факторами, хроническое психотическое расстройство, характеризующееся продолжительным нарушением мышления, эмоциональной сферы и общения, начинающееся, как правило, в позднем подростковом или раннем взрослом возрасте, может проявляться в возникновении бреда, галлюцинаций, дезорганизации мышления и речи, апатии, абулии и ангедонии, кататонии. **Бред (паранойя)** – не соответствующие реальности и не поддающиеся коррекции фиксированные представления и убеждения. Бредовые убеждения могут проявляться в идеях преследования, ущербности, порчи или воровства своего имущества, отравления, физического воздействия, ревности, величия, изобретательства, заговора, реформаторства, пророчества, любви и эротического домогательства, заболевания, самообвинения, греховности, конца света. Некоторые параноики убеждены в том, что в них вкладывают чужие мысли или воруют их мысли, что их мысли доступны окружающим (эхо мыслей). Некоторые фиксированы на борьбе за свои права и ущемленные интересы, постоянно жалуясь во все возможные инстанции и суды (бред сутяжничества, или кверулянтство). Некоторым кажется, что другие люди, в том числе незнакомые, относятся к ним негативно, с предубеждением, что их обсуждают, про них говорят по телевизору, пишут в газетах, над ними скрытно насмеваются (бред отношения). **Галлюцинации** – зрительные, обонятельные или чаще слуховые образы (голоса), возникающие без внешнего объекта, раздражителя, воспринимаемые как реальные. **Дезорганизация мышления и речи** – хаотичность, разорванность, непоследовательность, нелогичность, непонятность, отсутствие связи между фразами. **Апатия, абулия, ангедония** – безразличие, отсутствие

воли, неспособность получать удовольствие. **Кататония** – двигательное возбуждение или ступор, застывание в странных позах, вычурность, манерность, неестественность мимики и жестов.

Личность больных шизофренией часто характеризуется замкнутым типом акцентуации. Этот тип иногда называется шизоидным, то есть похожим на шизофрению, но это не шизофрения. Шизоидный тип акцентуации личности не является клиническим диагнозом, шизоиды не страдают расстройствами мышления, бредовыми идеями, галлюцинациями, двигательными нарушениями, они вполне трудоспособны, благодаря нестандартности мышления характеризуются высоким творческим потенциалом в сфере техники, точных и естественных наук, могут быть успешны в искусстве, но могут испытывать затруднения в общении, интуитивном понимании окружающих, выражении своих чувств. В отличие от шизоидной акцентуации шизоидное расстройство личности является психическим заболеванием, которое затрудняет адаптацию во всех сферах жизни, сопровождается страданиями самого пациента и окружающих, не меняется с возрастом, ограничивает трудоспособность.

Биполярное аффективное расстройство, которое раньше называлось маниакально-депрессивным психозом – эндогенное хроническое психическое расстройство, проявляющееся в маниакальных или депрессивных состояниях или их периодической смене с интервалом от нескольких недель до нескольких месяцев без влияния внешних обстоятельств. **Маниакальное состояние** проявляется в таких характеристиках, как повышенное настроение, бодрость, самоуверенность, импульсивность, отвлекаемость, двигательное возбуждение, ускорение психических процессов, скачка идей, быстрая речь, бессвязность речи, многословие, шутки, смех, рискованное поведение, снижение длительности сна. Признаками **депрессивного состояния** являются подавленное настроение, тоска, грусть, тревога, утрата интересов, двигательная заторможенность, чувство слабости, усталости, самообвинение, мысли о самоубийстве, потеря аппетита, нарушение сна, замыкание в себе, замедленное мышление, немногословная речь, нарушение памяти, концентрации и принятия решения.

Устойчивое маниакальное состояние может проявляться в гипертимном типе акцентуации, напротив, стойкое депрессивное состояние, как правило, сопровождается чертами дистимического типа акцентуации. Периодическая смена фаз подъема и снижения настроения и активности характерна для циклоидного или циклотимического типа акцентуации.

Тревожные расстройства характеризуются выраженной беспричинной тревогой или страхом в форме генерализованного тревожного расстройства, фобий, панических атак. **Генерализованные тревожные расстройства** проявляются в общей устойчивой тревоге, жалобах на постоянную нервозность, напряжение, дрожь, потливость, головокружение и другие симптомы, не связанные с определенными объектами или ситуациями. **Фобии** – специфические неадекватные навязчивые страхи, ограниченные строго определенными объектами, ситуациями или действиями. Часто могут встречаться такие навязчивые страхи, как страх различных ситуаций:

- высоты (акрофобия),
- темноты (никтофобия)
- воды (аквафобия, гидрофобия),
- огня (пирофобия),
- грозы (астрафобия),
- замкнутых пространств (клаустрофобия),
- открытых пространств (агорафобия),
- лесов (гилофобия),
- воздушных полетов (аэрофобия),
- транспорта (мамаксофобия),

- лестниц (климакофобия),
 - трупов (некрофобия),
- страх болезненных состояний:
- смерти (танатофобия),
 - боли (алгофобия),
 - уколов (трипанофобия),
 - крови (гемофобия),
 - заражения (мизофобия),
 - заболевания раком (канцерофобия),
 - сердечных заболеваний (кардиофобия),
 - физических недостатков (дисморфофобия),
 - беременности (гравидофобия),
 - старости (геронтофобия),
 - вспотеть (гидрозофобия),
 - заснуть (гипнофобия, сомниофобия),
 - стоматологов (дентофобия),

страх людей:

- общества и контактов (социофобия),
- публичных выступлений (пейрафобия, глоссофобия),
- чужих и незнакомых людей (ксенофобия),
- врачей (ятрофобия),
- толпы (демофобия),
- противоположного пола (гетерофобия),
- прикосновения окружающих (гаптофобия),
- одиночества (аутофобия),

страх животных:

- насекомых (энтофобия),
- пауков (арахнофобия),
- змей (герпетофобия, офидиофобия),
- собак (кинофобия),

и т. д.

Панические атаки – внезапные беспричинные кратковременные приступы страха, сопровождаемые мучительными ощущениями, например, сердцебиением, удушьем, болью в груди, головокружением, тошнотой и др.

Обсессивно-компульсивные расстройства, ранее называемые неврозом навязчивых состояний, проявляются в не поддающихся произвольному контролю, повторяющихся вновь и вновь, мешающих, утомляющих или пугающих мыслях, воспоминаниях, фантазиях, движениях, действиях, ритуалах, таких как постоянное мытье рук, бесконечные проверки и перепроверки, закрыты ли двери, выключены ли электроприборы, повторение слов, счет шагов, ступенек, стремление не наступить на трещины, стремление к правильному порядку и симметрии и т. д. **Ипохондрия** – постоянное беспокойство по поводу возможности одного или нескольких заболеваний, не имеющие основания жалобы и озабоченность своим физическим здоровьем, восприятие своих обычных ощущений как ненормальных.

Различные хронические тревожные, обсессивно-компульсивные и ипохондрические расстройства часто могут сопровождаться формированием черт астенического или педантичного типов акцентуации.

2.6. Кроме различных заболеваний, на поведение, состояние и личность человека может оказывать влияние продолжительное употребление лекарственных препаратов:

гормональных, противоаллергических (антигистаминных), успокоительных (седативных или транквилизаторов), антипсихотических (нейролептиков), антидепрессантов.

3. **Тип телосложения.** Конституциональная теория личности, разработанная немецким психиатром Эрнстом Кречмером и американским психологом Уильямом Шелдоном, свидетельствует о том, что люди разного типа телосложения часто различаются по своим чертам темперамента. Так, Кречмер обнаружил, что среди больных маниакально-депрессивным психозом наиболее часто встречаются люди пикнического типа телосложения, среди эпилептиков – люди атлетического телосложения, а среди шизофреников чаще всего наблюдаются представители астенического телосложения. Кречмера критиковали за то, что он получил эти данные на больных, преимущественно мужчинах. Однако Шелдон проводил тщательные антропометрические измерения здоровых людей и установил связь между типом телосложения и типом темперамента мужчин и женщин (Табл. 11).

Таблица 11. Типы телосложения и типы темперамента

Внешний вид			
Характеристика телосложения	Невысокие, склонные к ожирению, с большим животом	С развитым скелетом и мускулатурой, широкими плечами и грудью	Высокие, худощавые, с узкими плечами и длинными конечностями
Тип телосложения по Кречмеру	Пикнический	Атлетический	Астенический
Тип темперамента по Кречмеру	Циклотимный	Иксотимный	Шизотимный
Соматотип по Шелдону	Эндоморфный	Мезоморфный	Эктоморфный
Тип темперамента по Шелдону	Висцеротонический	Соматотонический	Церебротонический
Потребности и черты	Любовь к комфорту, пище, общению, дружелюбие	Стремление к физическим нагрузкам, доминированию, риску, уверенность, агрессивность	Склонность к размышлению, уединению, мечтательность

4. **Свойства нервной системы.** В физиологии высшей нервной деятельности, разработанной Иваном Петровичем Павловым, были описаны такие свойства нервной системы, как сила, подвижность и уравновешенность, различные комбинации которых приводят к формированию разных типов темперамента. Представителям разных типов темперамента присущи разные свойства нервной системы:

- сангвиникам – сила, подвижность, уравновешенность нервной системы,
- флегматикам – сила, инертность, уравновешенность нервной системы,
- холерикам – сила, неуравновешенность нервной системы,
- меланхоликам – слабость нервной системы.

Следует сказать, что так называемые свойства нервной системы, описанные Павловым, на самом деле не имеют непосредственного отношения к функционированию центральной нервной системы, это свойства не мозговых процессов, а показатели динамики формирования условных рефлексов, то есть представляют характеристики поведения. Ведь Павлов высшей нервной деятельностью называл именно поведение. Кроме того, Павлов изучал преимущественно поведение собак. Очевидно, что поведение человека более сложно, и можно говорить о большем количестве типов его темперамента.

5. Пол. В течение первой половины XX века психологи пытались понять, что такое мужской и женский характер. Были выявлены черты личности, более выраженные среди мужчин (маскулинные черты) и среди женщин (феминные черты). В частности, мужчины чаще характеризуются такими чертами, как стремление к превосходству, конкуренции, демонстрация силы, агрессивность, грубость, уверенность в себе, предприимчивость, непринужденность, интерес к науке, технике и спорту. Женщины чаще характеризуются следующими чертами: чувствительность, стремление к близости, склонность к рефлексии, торможение агрессивных импульсов, миролюбие, воображение, артистические наклонности, интерес к искусству. Традиционно считалось, что маскулинные и феминные черты личности взаимно исключают друг друга, являются противоположными полюсами одной оси, и личность человека может располагаться либо ближе к полюсу маскулинности, либо ближе к полюсу феминности, либо где-то посередине (Рис. 7).



Рисунок 7. Традиционное представление о мужественности и женственности

Более современная теория гендерной психологии, разработанная американским психологом Сандрой Бем, говорит, что в личности человека в разных пропорциях могут быть представлены маскулинные и феминные черты (Рис. 8). Так называемые андрогинные личности, которые характеризуются высоким уровнем выраженности как мужских, так и женских черт, в зависимости от ситуации могут вести себя в соответствии как с мужскими, так и с женскими образцами поведения, в обычной жизни они могут быть душевными, заботливыми и ответственными, а в жестких критических ситуациях вести себя агрессивно. Андрогиния не имеет отношения к сексуальной ориентации, андрогинны – не бисексуалы, просто они могут гибко выбирать, в соответствии с какими ролями – мужскими или женскими – они будут реагировать в данной конкретной ситуации. Люди с высоким уровнем маскулинности и низким уровнем феминности могут за себя постоять, но не умеют договариваться, доверять, заботиться. Люди с высоким уровнем феминности и низким уровнем маскулинности отзывчивые и нежные, но могут быть беспомощны в ситуациях насилия. Наконец, люди с низким уровнем как маскулинности, так и феминности, не усвоили ни взрослой мужской, ни взрослой женской модели поведения, они ведут себя как инфантильные дети.

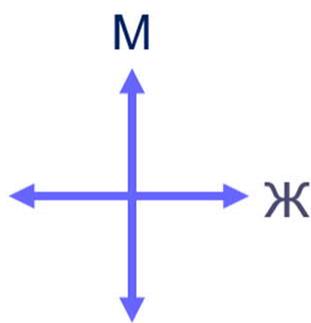


Рисунок 8. Представление о мужественности и женственности по С. Бем

6. Личность человека может меняться с **возрастом**. По мере формирования привычек не только в детском, но и во взрослом возрасте одни черты личности человека могут усиливаться, другие ослабляться, может меняться даже тип акцентуации. Существуют часто встречающиеся и считающиеся нормальными возрастными кризисы в развитии личности, которые проявляются в негативизме, упрямстве и борьбе за независимость: кризис 3 лет, кризис 7 лет, кризис 12-14 лет. Что касается так называемого кризиса среднего возраста, то он не является универсальным и неизбежным, а может возникать только у некоторых людей в определенных жизненных обстоятельствах, связанных с болезнями, психологическими травмами, внутренними конфликтами, изменением социального положения и другими событиями. Известно, что процент акцентуированных личностей среди подростков и пожилых людей выше, чем среди людей зрелого возраста. Это может быть связано с недостатком жизненного опыта у подростков и определенной утратой здоровья у людей пожилых. Кроме того, следует знать, что возбудимый тип акцентуации чаще встречается в подростковом возрасте, а в более старшем возрасте часто сглаживается или сменяется другими типами.

7. Наиболее важным фактором формирования личности представляется **воспитание**, о котором мы специально и подробно поговорим в процессе знакомства с принципом воспитания.

А пока следует сказать, что на формирование личности влияют еще и другие социальные факторы: экономические, политические, идеологические, юридические, культурные, нравственные, религиозные, национальные, профессиональные, семейные, которые определяют различные ценности, образцы, идеалы, нормы, запреты, правила, традиции, моду.

8. **Социальная принадлежность, род занятий и образ жизни** оказывают влияние на поведение и личность людей. Например, мы можем говорить о так называемом национальном или профессиональном характере.

Среди представителей любой национальности есть представители всех типов акцентуации, но один или несколько могут встречаться чаще других, и именно такие типы часто называют национальным характером. Так, среди народов северной Европы, это, например, немцы, шведы или датчане, очень часто встречаются представители педантичного типа акцентуации. В то же время среди народов южной Европы, например, испанцев, итальянцев, греков, чаще встречаются люди возбудимого типа. Североамериканские Соединенные Штаты в составе своего населения имеют большое количество эмигрантов и их потомков, которые очень часто характеризуются выраженностью черт гипертимного типа личности, не склонного к глубоким привязанностям и стремящегося к переменам. А среди японцев более часто наблюдаются люди дистимического типа акцентуации, характеризующиеся высоким уровнем ответственности при сниженном уровне самооценки и повышенной готовности жертвовать собой. Население России очень разнородно, объединяет потомков восточных славян, скандинавских викингов и варягов, византийских греков, южных и восточных кочевых племен: сарматов, хазар, печенегов, половцев, болгар, татар

и др. Среди россиян наиболее часто встречаются люди дистимического, возбудимого, застревающего и гипертимного типов акцентуаций. С одной стороны, такое разнообразие типов личности среди российского населения говорит о богатстве человеческого потенциала и лидерских качествах, с другой – приводит к трудности формулирования единой национальной идеи и общенациональных ценностей.

Представители различных профессий также могут отличаться ведущими чертами личности. Например, среди компьютерщиков и других специалистов в области информационных технологий чаще других находятся люди педантичного и замкнутого типов акцентуаций. Юристы часто бывают застревающими личностями. А вот среди российских школьных учителей до последнего времени чаще всего можно было встретить людей демонстративного, застревающего и гипертимного типа. Остальные типы в школе долго не выживали. Однако в связи с ростом бюрократизации школьного образования в последние десятилетия из школы все чаще уходят гипертимные и приходят педантичные учителя. Почему профессиональная принадлежность человека влияет на его личность? Во-первых, профессиональные привычки человека могут стать чертами его личности. Во-вторых, в профессию изначально могут приходиться люди разных типов, но люди, не обладающие требуемыми в профессии качествами, постепенно отсеиваются, и остаются, главным образом, наиболее пригодные. Таким образом происходит естественный, а иногда и искусственный профессиональный отбор людей определенных типов акцентуаций.

Семейное положение, наличие детей, место жительства, род занятий, образ жизни, круг контактов, социальные роли также могут влиять на формирование личности. Люди холостые и семейные, бездетные и имеющие детей, городские и сельские жители ведут себя по-разному. Поведение школьников и студентов, рабочих и служащих, военнослужащих, предпринимателей, безработных, пенсионеров – неодинаково.

9. Глобальные социальные условия, события и средства массовой информации в значительной степени сказываются на представлениях, отношениях и поведении людей. Позитивное влияние на личность могут оказывать такие общественные события и процессы, как развитие, созидание, достижения, победы, благосостояние, занятость, стабильность, соблюдение законов и порядок, социальная защита, политические свободы, открытость для контактов. В то же время такие неблагоприятные события, как конфликты, войны, революции, репрессии, террор, разруха, лишения, безработица, преступность, кризисы, катастрофы, поражения, миграции, могут быть источником травмирующих переживаний и болезненных изменений личности. Средства массовой информации оказывают мощное влияние на формирование представлений, убеждений, ценностей, интересов, предпочтений людей.

10. Индивидуальный жизненный опыт, влияющий на развитие личности, может быть связан с позитивными и негативными событиями. На личность оказывают влияние достижения, награды, подарки, покупки, встречи, создание семьи, рождение детей, изменение места жительства, наказания, болезни, утраты близких, конфликты, разводы, разлуки, насилие, потери работы, имущества, финансовые долги и кредиты. Важным условием развития и функционирования личности является возможность удовлетворения потребностей. Фрустрация потребностей в пище, сне, невозможность поддерживать чистоту, лишение личного пространства, угроза безопасности, одиночество, унижение, ограничение свободы, скука и другие неблагоприятные факторы причиняют страдание, травмируют личность, нарушают психологическое благополучие. Большую роль в жизни людей и формировании личности играют индивидуальные предпочтения, привычки и ритуалы, связанные с режимом, пищевым, гигиеническим, комфортным, территориальным, сексуальным и игровым поведением, отдыхом и развлечениями, наличием и использованием личных вещей, одежды, компьютеров, средств связи и транспорта, жилья.

11. Наконец, нельзя отрицать возможности **самовоспитания** в развитии личности. В частности, некоторые люди, отличающиеся достаточно хорошим пониманием себя, неудовлетворенностью собой и настойчивостью, способны поставить перед собой цель фор-

мирования определенных качеств личности и способностей и эффективно действовать в направлении достижения этой цели.

Выводы. Суть личности человека хорошо представлена в пословице: «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу». Многократное повторение действия в определенной ситуации, приводящее к нужным результатам, становится привычным, стереотипным, автоматическим, превращается в устойчивую черту личности. В дальнейшем при повторении ситуации соответствующее действие воспроизводится, определяет наиболее вероятное поведение и отношение человека. Изменить привычный способ реагирования, ставший чертой личности, может быть довольно сложно. Чрезмерная выраженность черты личности, проявляющаяся в невозможности выбора способа реагирования в определенной ситуации, затрудняет способность к адаптации. Любая черта личности может рассматриваться как способность к определенным действиям в той или иной ситуации. Личность человека формируется под влиянием большого количества биологических и социальных факторов.

Читателю может быть полезным ответить на следующие вопросы.

- Какие черты личности выражены у вас наиболее сильно?
- Как вы реагируете наиболее часто в ситуациях: угроз, препятствий, перемен, выбора, установления и поддержания контактов, принуждения, выполнения обязанностей?
- Можете ли вы реагировать иначе?
- Какими видами деятельности вы предпочитаете заниматься?
- С какими людьми и о чем вы предпочитаете общаться?

Принцип 5. Воспитание

Воспитание как деятельность по формированию личности является важнейшим фактором ее развития. Мы можем говорить о физическом, умственном, нравственном, эстетическом, правовом, трудовом, патриотическом и половом воспитании. Воспитание детей, особенно своих, представляет собой тяжелый труд, требует значительных сил, времени и терпения. Какие средства воспитания представляются наиболее эффективными?

В первую очередь, следует сказать о **личном примере воспитателя, демонстрации образцов поведения, подражании**. Дело в том, что люди являются представителями высших приматов, в наибольшей мере склонных и способных к подражанию. Это касается не только детей, но и взрослых людей. Как правило, дети ведут себя не так, как им говорят, а так, как ведут себя значимые для них люди. Метод «делай, как я» эффективен, но предъявляет высокий уровень требований к воспитателю, не все способны показать правильный пример. Воспитатель сам должен хотеть, уметь и делать то, чему он учит ребенка. Если ребенок не имеет достойного образца для подражания, он найдет и будет воспроизводить плохие образцы. Поэтому легко усваиваются модели поведения, связанные с насилием, нарушением нравственных норм и законов, употреблением алкоголя, доминированием материальных ценностей, завышенной или заниженной самооценкой, чрезмерной тревогой и т. д.

Гораздо менее эффективным средством воспитания является **словесное воздействие: убеждение, внушение, инструкции, указания, запреты, оценки и угрозы**. Слова воспитателя будут приняты ребенком только в том случае, если воспитатель пользуется доверием, симпатией и уважением ребенка, если ребенок хочет быть на него похожим. Иначе ребенок будет стараться делать, как хочется, вплоть до «все наоборот». Метод «делай, как я сказал» совершенно бесполезен, если воспитатель требует от ребенка того, что не делает сам.

Наконец, **вознаграждение и наказание** являются наименее эффективным средством воспитания и формирования личности. Да, в том случае, если контроль поведения ребенка со стороны воспитателя продолжается, если ребенок знает, что его действия при-

ведут к определенным последствиям, он может слушаться. Однако при отсутствии внешнего контроля поведение ребенка будет определяться совсем другими принципами. Метод «кнута и пряника» не дает устойчивого эффекта, при его отмене люди легко учатся вести себя иначе и формируют новые привычки.

Регулярное вознаграждение в виде материальных подарков или получения других источников удовольствия в ответ на правильное поведение ребенка вызывает привыкание и обиду ребенка при отсутствии ожидаемой награды. То же самое касается похвалы и положительной оценки личности ребенка, утверждения, какой он хороший, умный, выдающийся и т.д. Правильнее делиться с ребенком своей радостью, доверием, любовью, уважением, надеждой и уверенностью в его правильных поступках. Это не значит, что нельзя дарить ребенку подарки, но их содержание, количество и стоимость должны соответствовать возможностям воспитателя и быть свидетельством безусловной заботы о ребенке, а не только наградой за его успехи.

Любое физическое или психологическое наказание – это одна из форм насилия, проявление агрессии. Наказывая ребенка, мы его травмируем. Любые наказания ребенка, включая причинение физической боли, лишение любви, отвержение, оскорбления и издевательства:

- вызывают у ребенка страдания, чувства печали, страха, злости, обиды, одиночества, стремление убежать, отомстить, причинить вред воспитателю или себе,
- побуждают ребенка к ответной агрессии, грубости, тем или иным формам обмана,
- нарушают отношения с ребенком, приводят к конфликтам,
- повышают вероятность возникновения у ребенка тревожных, депрессивных и травматических расстройств,
- являются образцом насилия, который будет усвоен ребенком и с высокой степенью вероятности может воспроизводиться в будущем в отношении собственных детей, внуков, других людей и самих родителей.

Причинами желаяния родителей наказать ребенка могут быть:

- собственные чувства злости, страха, усталости, обиды, стыда, беспомощности, плохое самочувствие,
- борьба за власть, стремление доказать ребенку, кто здесь главный,
- желание отомстить ребенку, расправиться с ним, сломать его, причинить страдание,
- непонимание себя, других людей вообще и своего ребенка в частности,
- деструктивные привычки, недостаток знаний и навыков, неумение себя контролировать, решать проблемы другими способами, обращаться с ребенком иначе,
- убеждение в необходимости и полезности наказаний для развития ребенка, представление, что наказание – это проявление любви и заботы, так как ребенок «иначе не понимает».

А что мы делаем для того, чтобы ребенок нас понимал? А как мы объясняем, что нужно и что нельзя делать ребенку, а также почему и зачем он это должен? Как мы умеем побуждать ребенка к соблюдению правил и выполнению требований? Мы можем говорить: «*Меня наказывали, на меня кричали, меня били, и ничего, нормальный вырос*». Многие люди считают себя выдающимися педагогами, им кажется, что они отлично разбираются в вопросах воспитания. Впрочем, многие полагают себя также экспертами в медицине, политике, спорте или кино. К сожалению, мало кто понимает, что, наказывая ребенка, мы демонстрируем образец насилия, который будет усвоен ребенком и будет воспроизводиться в будущем в отношении наших внуков, других людей и нас самих.

Ребенок часто бывает не таким, каким мы хотели бы его видеть. Он еще многого не знает, не понимает, не умеет, не в состоянии долго сидеть молча и неподвижно, нетерпелив, часто отвлекается. При этом мы нередко забываем про кризисы 3, 7 и 13-14 лет в раз-

витии личности ребенка с их упрямством и непослушанием. То есть дети действительно могут быть трудными для нас.

Наказание может быть допустимо только как экстренная исключительная и чрезвычайная мера, когда действия ребенка причинили значительный ущерб здоровью или благополучию других людей или самого ребенка. При этом ребенок должен быть предупрежден, в каких случаях он будет наказан, и ему необходимо объяснить, почему он наказан. Несправедливость как наказаний, так и вознаграждений значительно снижают эффективность воспитания.

Критика, отрицательная оценка также может рассматриваться как форма наказания, однако критиковать следует не личность ребенка или его поведение всегда или везде, а его конкретное недопустимое действие в данной ситуации, без обобщений и интерпретаций. В наиболее корректной форме родительская критика в случае проступка ребенка реализуется так: сообщить ему не о том, кто или какой он есть, а о том, что он только что сделал; как в связи с этим родители расстроены, огорчены, обеспокоены или даже злятся; после чего выразить свои пожелания и надежды относительно будущего поведения ребенка. Кроме того, необходимо выслушать самого ребенка, выяснить его мнение, мысли, чувства, потребности, дать ему возможность оценить ситуацию и собственные действия. Откровенный разговор с ребенком о взаимных чувствах, обсуждение возможностей решения проблем, демонстрация сопереживания, внимания, интереса и уважения, готовность поддерживать и защитить ребенка гораздо полезнее, чем любое наказание. То же самое касается родительской похвалы и положительной оценки, которая должна затрагивать не личность или способности ребенка, а его стремления, действия или результаты и связывать это с радостью, надеждой, уважением, доверием или уверенностью.

При каких условиях эффективность воспитания может быть усилена? Что способствует воспитательным воздействиям?

Во-первых, это **контакт воспитателя и ребенка** – наличие общих интересов, понимание, доверие, близкие отношения, физические прикосновения. Сходство, хоть в чем-то, воспитателя и ребенка облегчает взаимное понимание, которое может создать доверительные отношения, а те в свою очередь приводят к симпатии. Иными словами, мы любим только тех, кому доверяем, а доверяем только тому, кого понимаем, кто в чем-то подобен нам. Регулярное общение, обмен мнениями, открытое выражение своих чувств, избегание насильственных форм коммуникаций – принуждения, запретов, критики, угроз, наказаний, обмана и игнорирования повышают эффективность воспитания.

Во-вторых, **гуманистический характер отношений** – взаимное уважение, тактичность, доброжелательность, забота о ребенке, интерес к нему со стороны воспитателя, диалог, поддержка достаточной свободы и личного пространства ребенка, индивидуальный подход, учет интересов и возможностей ребенка, поощрение, одобрение, справедливость. Воспитатель должен проявлять безусловный интерес к ребенку, симпатию и уважение, давать ему возможность общаться на равных, позволять ему все, что не запрещено, что не причиняет ущерба здоровью и благополучию самого ребенка и других людей, включая вас. Унижение ребенка, грубость, злость, безразличие, игнорирование ребенка, чрезмерные требования и запреты, к сожалению, встречаются в детско-родительских отношениях очень часто.

В-третьих, **совместная деятельность воспитателя и ребенка** – совместные развлечения, учебные занятия и трудовая деятельность. Вместе с ребенком обязательно нужно что-то делать, это могут быть игры, спортивные занятия, прогулки, походы, путешествия и экскурсии, чтение и обсуждение книг, просмотр фильмов, художественное, научное или техническое творчество, домашние дела, уход за животными, помощь людям и т. п. в зависимости от ваших интересов и возможностей. Только в процессе совместных дел можно показывать необходимые образцы поведения и отношений и получать информацию о личности, способностях, представлениях и отношениях ребенка.

В-четвертых, **коллективный характер отношений** – взаимодействие между воспитателями и группой детей, когда дети начинают сами воспитывать друг друга, воспроизводят нужные образцы поведения. Вместе с воспитателями детский коллектив, который может включать братьев и сестер, друзей, членов различных кружков, секций, клубов, представляет собой мощное средство воспитания. При этом важно иметь возможность выбора позитивного детского окружения и воспитателей. К сожалению, одноклассники и уличные компании не всегда удовлетворяют подобным требованиям и могут демонстрировать плохой пример.

В-пятых, **преемственность** – согласованность подходов различных воспитателей, когда мать и отец или, например, мать и бабушка придерживаются единого стиля. При несогласованности подходов, когда один воспитатель требует, позволяет и запрещает одно, а другой – другое, дети часто начинают манипулировать взрослыми, пользоваться конфликтными отношениями между ними в свою пользу.

Наконец, в-шестых, важна **последовательность** – понятность и предсказуемость поведения воспитателя, отказ от уступок, пустых угроз, невыполненных обещаний, оправданий ребенка, восхищения ребенком, криков в его адрес, физических наказаний. Если эти меры, то применяются, то не применяются, эффективность воспитания практически сводится к нулю.

В зависимости от жесткости внешнего контроля, принятия и близости отношений можно выделить различные стили родительского воспитания (Рис. 9).

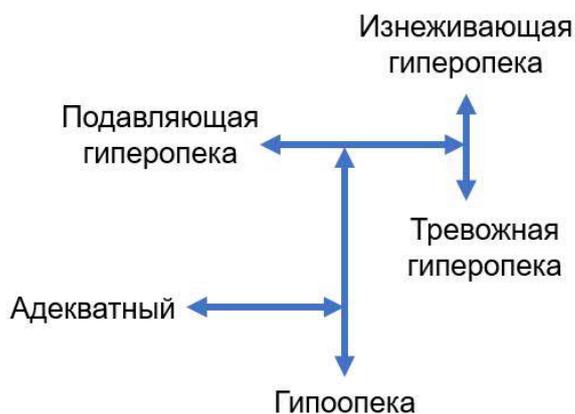


Рисунок 9. Стили родительского воспитания

Наиболее адекватным является стиль, называемый **демократическим**, или **авторитетным**, который характеризуется умеренным внешним контролем, достаточным принятием и близкими отношениями. При таком стиле вероятность возникновения психопатологических расстройств у воспитанников минимальна. Конечно, даже этот стиль не может гарантировать полного здоровья и благополучия ребенка, ведь они определяются большим количеством факторов. Однако при адекватном стиле воспитания у ребенка имеется больше всего шансов вырасти здоровой полноценной личностью. Родители, которые придерживаются этого стиля:

- удовлетворяют потребность ребенка в любви, выражают свое положительное отношение вербально и не вербально, говорят о своей любви, радости, гордости, вере в ребенка, важности ребенка, обнимают его, прикасаются к нему,
- поддерживают с ребенком достаточно близкий контакт, но при этом не нарушают его и своих психологических границ,
- демонстрируют готовность к партнерским отношениям с ребенком, совместно обсуждают проблемы и принимают решения,

- рассказывают о себе, событиях своей жизни и работы, делятся своими мыслями, заботами, переживаниями, воспоминаниями, ожиданиями, надеждами, намерениями,
- доверяют ребенку, позволяют ему принимать важные для него решения, поощряют самостоятельность,
- испытывают подлинный неформальный интерес к ребенку, выслушивают ребенка, выражают понимание и уважение,
- одобряют ребенка, подчеркивают связь его успехов с приложенными усилиями, хвалят его за реальные результаты, действия, стремления или конкретные способности, но не перехваляют ребенка и не восхищаются его личностью,
- заботятся о ребенке, причем не только о его физическом благополучии, но и о его душевном состоянии,
- предъявляют к ребенку разумные требования, учитывают его возможности, стремятся к справедливым оценкам,
- помогают формировать здоровые и полезные привычки,
- предоставляют ребенку достаточную свободу, позволяют быть самостоятельным, дают возможность распоряжаться свободным временем, а также определенной суммой карманных денег,
- категорически пресекают поведение ребенка, причиняющее ущерб ему самому или окружающим, будь то нарушение закона, необоснованное насилие и агрессия, жестокость, оскорбления, опасные действия, употребление наркотиков и т. п.

Все остальные стили воспитания представляются неадекватными.

Безразличный стиль, или **гипоопека**, характеризуется практически полным отсутствием внешнего контроля, отсутствием принятия и близости. Родители, придерживающиеся этого стиля:

- недостаточно заботятся о ребенке, безразличны к нему, пренебрегают ребенком, игнорируют его потребности, отстранены от него,
- тратят на ребенка слишком мало времени, ни о чем не спрашивают, в лучшем случае кормят и одевают, часто стараются откупиться игрушками или гаджетами, позволяют сколько угодно развлекаться, сидеть за компьютером или телефоном,
- предоставляют ребенку возможность существовать самому по себе, расти фактически без надзора, позволяют чувствовать себя нелюбимым и нежеланным, могут воспринимать ребенка как помеху,
- не способствуют формированию волевых и нравственных качеств, способности тормозить свои импульсы,
- создают условия, повышающие вероятность формирования черт возбудимого, гипертимного или дистимического типов акцентуаций.

Либеральный стиль, **изнеживающая** или **потворствующая гиперопека** характеризуется слабым внешним контролем при высоком уровне принятия и близких отношений. Родители, которым свойственен такой стиль:

- относятся к ребенку как к кумиру, идеализируют, обожают его, восторгаются и восхищаются им, постоянно хвалят, преувеличивают его способности, держат в центре внимания,
- проявляют чрезмерную заботу о ребенке, стремятся максимально удовлетворять все его потребности, балуют, потакают его капризам и прихотям, во всем уступают, попустительствуют, предоставляют полную свободу, ни в чем не ограничивают, позволяют и разрешают все без исключения, все прощают, часто развлекают, покупают все, что он захочет, заваливают игрушками и подарками, закармливают,

- стараются делать все за ребенка, даже когда он об этом не просит, защищают от требований и претензий, игнорируют обязанности ребенка, освобождают от малейших трудностей и ответственности,
- зависят от ребенка, жертвуют собой, являются фанатами ребенка, живут исключительно ради него,
- способствуют формированию у ребенка завышенного уровня притязаний, жажды признания, эгоцентризма, инфантильности, лени, безответственности, черт астенического, демонстративного, гипертимного или возбуждимого типов акцентуаций личности.

Авторитарный стиль, подавляющая или доминирующая гиперопека характеризуется жестким внешним контролем при недостатке принятия и близости отношений. Родители, реализующие подобный стиль:

- чрезмерно строги к ребенку, проявляют деспотичность, презрение, часто эмоционально отвергают ребенка, возлагают на него повышенную моральную ответственность,
- максимально ограничивают свободу ребенка, требуют безоговорочного послушания, принуждают, запрещают, часто оскорбляют, угрожают, наказывают, лишают ласки, удовольствия, могут быть жестокими и безжалостными, могут избивать, истязать ребенка,
- заставляют постоянно заниматься, перегружают физическим и умственным развитием, стремятся сделать из ребенка совершенство, воспитать вундеркинда, компенсировать свои неудачи достижениями ребенка,
- не признают прав ребенка, осуществляют мелочный контроль, нарушают личное пространство, постоянно проверяют действия ребенка, следят за ним,
- не воспринимают ребенка как самостоятельную личность, могут рассматривать его как своего рода бизнес-проект, приносящий дивиденды и удовлетворяющий собственные амбиции,
- способствуют формированию покорности, несамостоятельности, тревожности, нерешительности, страха критики и наказаний, чувства вины, черт дистимического или педантичного типов акцентуаций, «синдрома Золушки», часто вынуждают ребенка обманывать,
- у детей с чертами гипертимного, возбуждимого или застревающего типов акцентуации особенно в подростковом возрасте провоцируют сопротивление, усиление реакции эмансипации, агрессию и враждебное отношение, стремление к бунту и протестам.

Дополнительно можно выделить также неадекватный, но достаточно часто встречающийся стиль **тревожной гиперопеки**, характеризующийся гиперконтролем, сочетающий элементы подавляющей и изнеживающей гиперопеки, при котором родители:

- боятся за ребенка, ограждают его от окружающего мира, проявляют неуверенность,
- все решают и делают за ребенка, ограничивают его активность, инициативу и самостоятельность, сомневаются в его возможностях, внушают страх перед ошибками и неудачами, пессимизм,
- способствует формированию усвоению образцов тревожного и избегающего поведения, культа болезни, черт сензитивного, астенического или педантичного типов акцентуаций.

К сожалению, в результате неадекватных стилей родительского воспитания повышается вероятность следующих последствий:

- негативные чувства у ребенка – страх, обида, унижение, одиночество, стыд, вина, раздражение,

- разрушение взаимоотношений – ненависть, враждебность, презрение, недоверие, стремление отомстить,
- возникновение эмоциональных и личных проблем в настоящее время и в будущем – нарушение самооценки, неуверенность, беспомощность, несамостоятельность, агрессивность, неумение сопереживать, заботиться, любить, негативизм, лживость,
- тревожные, депрессивные и травматические расстройства в детском, подростковом и даже взрослом возрасте,
- нарушения сна – бессонница, повышенная сонливость,
- нарушения пищевого поведения – отказ от пищи (анорексия), переедание (булимия),
- сексуальные расстройства – нарушения полового влечения, эрекции, оргазма, сексуальные отклонения и др.,
- психосоматические расстройства – заболевания, которые могут быть вызваны психогенными факторами, к ним предположительно относят гипертонию, язвенную болезнь желудка, бронхиальную астму, нейродермит, ревматоидный артрит, ишемическую болезнь сердца, тиреотоксикоз, сахарный диабет 2 типа, мигрень, радикулиты и др.,
- делинквентное поведение – различные правонарушения, хулиганство, воровство, вандализм, распространение наркотиков, проституция, уходы из дома, пьянство, курение, рискованное поведение, жестокое обращение с животными и т. п.,
- аддиктивное поведение – химические и нехимические зависимости: алкоголизм, наркомания, игромания и т. д.,
- суицидальное поведение – мысли о самоубийстве, попытки самоубийства, умышленное лишение себя жизни.

А может ли ребенок сохранить свое здоровье и благополучие, если в отношении него родители используют неадекватный стиль воспитания? При других благоприятных обстоятельствах, таких как хорошая наследственность и здоровье, сильная, уравновешенная и подвижная нервная система, сангвинический тип темперамента, неакцентуированная личность, благополучные внешние социальные факторы, адекватные родственники, друзья и педагоги, отсутствие дополнительных психологических травм, у ребенка есть шанс компенсировать недостатки родительского воспитания, успешно адаптироваться к жизни и сформироваться как зрелая личность. Опыт показывает, что многие дети – на редкость живучие существа и могут пережить многое, в том числе так называемых «токсичных» родителей. Но всему есть предел. При интенсивных и систематических усилиях родителей сломать можно любого ребенка.

Американский психотерапевт Клод Штайнер в своей книге «Сценарии жизни людей» [15] развивает созданную его учителем Эриком Берном теорию жизненных сценариев. **Сценарий** – это часто неосознаваемый жизненный план человека, созданный им в детстве под значительным влиянием родителей или близких людей. Во-первых, дети часто воспроизводят сценарии собственных родителей, подражая их поведению. Во-вторых, они усваивают внушенные родителями мысли, которые становятся собственными убеждениями. Сценарии могут содержать пророчества, проклятия, указания, запреты, оценки, определять роли, привычные способы реагирования, провоцировать те или иные решения, повторяющиеся действия и события, предписывать жизненный путь и даже финал. Э. Берн подробно анализирует сценарии «победителя», «не победителя» и «проигравшего». Согласно Берну, в основе негативных сценариев могут лежать убеждения: *«НИКОГДА не получу того, чего хочу», «ВСЕГДА буду испытывать неудачи», «ПОКА НЕ сделаю все, что нужно, не смогу получить удовольствие», «ПОСЛЕ чего-то хорошего обязательно должно случиться что-нибудь плохое», «ПОЧТИ могу доводить дело до конца, но не до-*

вожу». К. Штайнер описывает три трагических жизненных сценария: «без любви», «без разума» и «без радости», которые могут приводить, соответственно, к депрессии, сумасшествию или алкоголизму и наркомании. В книге Штайнера описываются достаточно распространенные женские сценарии: «домохозяйка», «куколка», «ассистентка», «бедняжка», «медсестра», «учительница», «непривлекательная женщина», «демоническая женщина», «сильная женщина», «деловая женщина». Также описываются часто встречающиеся сценарии мужчин: «папочка», «подкаблучник», «плейбой», «простой парень», «интеллектуал», «женоненавистник».

Ниже представлены типичные часто встречающиеся негативные высказывания и инструкции родителей, которые при систематическом использовании могут причинять существенный вред здоровью, развитию и благополучию ребенка, лечь в основу его неблагоприятных жизненных сценариев.

Не мешай:

- «Стой!», «Сядь и сиди!», «Замолчи!», «Заткнись!», «Рот закрыл!», «А ну прекратил!»
- «Пойди займись чем-нибудь!», «Иди в свою комнату», «А ну, ложись спать», «Немедленно убрал игрушки!», «Сейчас же пошел чистить зубы!»
- «Не лезь!», «Не трогай», «Не суй нос не в свое дело!», «Нет, я сказала»,
- «Немедленно прекрати!», «Отстань!», «Оставь меня в покое», «Не отвлекай меня своими глупостями», «Мне некогда», «Как ты мне надоел!», «Ну все, мое терпение лопнуло!», «Чтоб ты провалился!»
- «Давай быстрее!», «Поторопись», «Чего копаешься?», «Что размечталась!», «Ты должен все делать сам», «Мне такой бездельник не нужен», «Зачем мне такой ребенок?»
- «Ты сведешь меня с ума», «Ты меня до инфаркта доведешь!», «Если ты так поступишь, я не переживу»,
- «Что ты орешь как резаный?», «С ума сошел, что ли?», «Что за цирк ты устроила?», «Ты хоть понимаешь, что ты натворил?»
- «Не хочу с тобой разговаривать», «Глаза бы мои тебя не видели!», «Видеть тебя не хочу», «Уйди с глаз долой», «Все, разговор окончен»,
- «Вот урод!», «Ты глупая», «Ты ужасный эгоист!», «Что ты за тупица?!», «Какой ты бестолковый!», «Ты отвратительный (бессердечный, тупой) ребенок», «Я тебя презираю», «Я тебя насквозь вижу», «И зачем я только тебя родила», «Ты только посмотри на себя!», «Да кому ты такая нужна?», «Лучше бы я тебя не рожала, нужно было сделать аборт»,
- «Какой же ты тощий, кожа да кости!», «Ты жирный, как свинья», «Вымахала кобыла», «Кошмар, сколько у тебя прыщей», «Лопухий ты мой»,
- «Мне плевать, что ты там хочешь», «Мне безразлично, как ты себя чувствуешь», «Меня не волнует, что там произошло», «Делай что хочешь, мне все равно», «Тебя вообще никто не спрашивает», «Ты – никто, и зовут тебя – никак»,
- «Пусть все знают, какой ты плохой, как ты отвратительно себя ведешь», «Подумай, что о тебе скажут», «Ты опозорила меня перед людьми»,
- «Сейчас как врежу!», «Или ты ешь, что дают, или пошел спать голодным», «Не выйдешь из комнаты, пока не сделаешь уроки», «Если ты это не сделаешь, я не буду тебя любить», «Не будешь слушаться, я тебя брошу», «Тогда я тебе не мать», «Получишь двойку – телефона тебе не видать», «Будешь так себя вести, тебя заберут в полицию», «Если ты не прекратишь, будешь знать (уши оторву, компьютер запрещу, никогда не буду покупать мороженого, будешь стоять в углу, закрою тебя в темной комнате, оставлю тебя на улице,

отдадим тебя в детский дом, тебя заберет плохой дядя, придет врач и сделает тебе укол!»).

Не чувствуй:

- *«Успокойся», «Не сердись», «А ну не злись!», «Не смей кричать!», «Прекрати орать!», «Не трусь», «Нельзя завидовать», «Нашла из-за чего расстраиваться», «Не унывай», «Хватит ныть!», «Почему ты такой хмурый?», «Не радуйся так раньше времени», «Как не стыдно плакать?», «Не реви, ты же не девчонка!», «Мальчики не должны бояться», «Почему ты так громко смеешься?»*,
- *«Ты не должен болеть», «Забудь об усталости», «Не будь слабаком», «Что за телячьи нежности!», «Ты слишком чувствительный».*

Не думай:

- *«Я лучше знаю, слушай меня!», «Не твоего ума дело», «Рано тебе об этом думать», «Хватит умничать», «Да что ты вообще понимаешь?», «Ты пока никто, чтобы рассуждать», «Мал еще со мной спорить!», «Яйца курицу не учат», «Потому что я так сказал», «Да что ты вообще в этом понимаешь?»*,
- *«Хватит ерунду болтать», «Какую чушь ты несешь!», «Не говори глупостей», «Хватит рассуждать, делом занимайся!», «Ты что, самая умная?».*

Не делай:

- *«Оставь, не справишься», «Ничего у тебя не выйдет», «Бесполезно, у тебя ничего не получится», «Тебе это не по силам, ты сам не сможешь», «Осторожно, упадешь», «Не трогай, это опасно», «Руки у тебя дырявые!», «Руки – крюки», «У тебя руки из задницы растут!», «Вечно у тебя все из рук валится»*,
- *«Что бы ты без меня делал?», «Дай лучше я», «Я сама все сделаю», «Я за тебя сделаю».*

Не будь взрослым:

- *«Ты еще маленький», «Ты должна все доест», «Хорошо, только не кричи», «Не хочешь, не делай»*,
- *«Я всегда помогу своему малышу», «Мама всегда будет рядом», «Чего не сделаешь ради любимого ребенка», «Мы с отцом для тебя на все готовы», «Ты для нас все», «Какой милый ребенок».*

Не будь ребенком:

- *«Ну что ты как маленький!», «Ты что, тупая?», «Ты что, маленький?», «Думай, уже большой», «Ты уже не ребенок», «Пора стать взрослее», «Ты должен быть сильным», «А ты «через не могу»», «Учись преодолевать себя», «Надо постоянно развиваться», «Используй свои сильные стороны», «Не делай ошибок», «Знай свои слабости и избавляйся от них», «А вот я в твои годы ...», «Я в твоём возрасте уже столько всего знала и умела», «Задумайся о своем будущем, пока не поздно», «Голову свою включи!»*,
- *«А ну ешь немедленно!», «Быстро пошел чистить зубы!», «Прекрати все разбрасывать!», «Не выйдешь из комнаты, пока не уберешься»*,
- *«Мы все для тебя сделали!», «Мы для тебя всем пожертвовали», «Я для кого стараюсь, думаешь, мне это надо?», «Лучшие годы на тебя трачу, а ты ...», «Если бы не ты, я бы столько добилась», «Ты так и собираешься жить в свое удовольствие?», «Ну что ты просишь, ты знаешь, сколько это стоит?», «Ты здесь ничего не купил», «Тебе здесь ничего не принадлежит», «Ты живешь за мой счет», «Я трачу на тебя кучу денег», «Ты для нас слишком дорого обходишься», «Мы из кожи вон лезем ради тебя», «Из-за тебя мне пришлось устроиться еще на одну работу», «Будешь сам зарабатывать, будешь покупать все, что тебе нужно».*

Не будь здоровым:

- «Ты болеешь, я о тебе буду заботиться», «Ты плохо себя чувствуешь, сегодня можно остаться дома», «Ты слабый, тебе нужно больше отдыхать», «Какой ты бледный».

Не будь самим собой:

- «Ты должен быть лучшим», «Надо, чтобы все было на 5», «Что о тебе скажут?», «Бери пример с меня», «Мы такими не были»,
- «Почему другие дети умеют, а ты – нет?», «Почему ты не можешь быть как он?», «А вот он учится только на пятерки», «Посмотри, какая она послушная, а ты?», «У всех дети как дети, а ты бестолочь», «Какая красивая у тебя подружка»,
- «Не будь девчонкой», «Девочки должны быть послушными», «Что за ужас ты нацепила?»,
- «Что за манера есть (ходить, говорить)?», «Почему ты так странно себя ведешь?».

Не будь как все:

- «Ты ведь у меня особенный», «Какая ты у нас талантливая!», «Тебя просто не понимают», «Они тебе завидуют».

Не будь первым:

- «Не высовывайся», «Будь как все», «Тебе что, больше всех нужно?», «Не лезь не в свои дела», «Без тебя разберутся», «Тебя никто не спрашивает», «Не вмешивайся».

Не будь близким:

- «В этом мире каждый сам за себя», «Нужно всегда думать только о себе», «Рассчитывай только на себя», «Не верь никому», «Настоящих друзей не бывает», «Любви не существует», «Никогда не сноси обиды, давай сдачу!», «Кто сильнее, тот и прав», «Мир жестокий», «Это жизнь».

Не только высказывания, но и убеждения родителей могут причинять вред ребенку. К наиболее вредоносным можно отнести следующие родительские убеждения:

- «Родители – хозяйева ребенка. Все решают родители. Родители лучше знают. Родители всегда правы и непогрешимы»,
- «Детей нужно постоянно контролировать. Дети отнимают время и силы. Дети не заслуживают уважения. Высокая самооценка ребенка вредна. Нежность и сильная любовь к ребенку вредны. Удовлетворять детские желания неправильно. Ребенок должен закалять характер. Детей нужно держать в ежовых рукавицах. Детей нужно наказывать ради их же пользы. Жестокость – хорошая подготовка к жизни»,
- «Ребенок должен:
 - слушаться родителей (что означает, ребенок должен выполнять все требования без исключения, делать что говорят, знать свое место, быть подавлен, сломлен),
 - любить и уважать родителей (то есть любить и уважать всех родителей и в любом случае),
 - заслужить любовь родителей (иными словами, радовать родителей своими успехами и покорностью),
 - сам заботиться обо всем, отвечать за все (значит, брать на себя вину за усталость, раздражение, беспокойство родителей),
 - быть лучшим, совершенным и сильным (то есть никогда не проявлять слабость, не бояться, не просить о помощи, не жаловаться, не ошибаться, всем нравиться),
 - стараться, быть постоянно занятым, торопиться (иными словами, демонстрировать усилия, все успевать, отказываться от отдыха)».

Связанные с воспитанием проблемы детско-родительских отношений подробно описаны также в книге автора «Справочник психолога-консультанта» [13].

Выводы. Воспитание является основным механизмом формирования личности человека. Наиболее эффективным средством воспитания является личный пример воспитателя, демонстрация образцов поведения. Важными условиями эффективного воспитания являются контакт воспитателя с ребенком, их взаимное уважение и совместная деятельность. Как недостаток заботы о ребенке, так и чрезмерная забота, когда ребенка подавляют или балуют, нарушают отношения с ребенком, приводят к эмоциональным и личным проблемам ребенка, повышают вероятность различных отклонений поведения и психических расстройств. К сожалению, большое число родителей не умеют или не хотят грамотно и адекватно воспитывать детей, воспроизводят патологические стили воспитания, которые применяли по отношению к ним их собственные родители.

Предлагаю теперь ответить на следующие вопросы.

- Какими являются ваши дети?
- Какими вы хотели бы их видеть?
- Какие чувства они у вас вызывают?
- Что в ваших детях вас устраивает, и что не устраивает?
- Какую роль вы играете в их жизни?
- Чему вы их учите?
- К чему приведут в будущем ваши нынешние взаимоотношения с детьми?
- Как воспитывали вас ваши родители?
- Какие чувства вы испытывали в отношении ваших родителей?

Принцип 6. Общение

Общение – взаимодействие между людьми, в процессе которого осуществляется обмен информацией, выражение чувств и регуляция деятельности. Общение осуществляется с помощью вербальных (словесных) и невербальных средств. Вербальные средства представляют собой высказывания, невербальные включают мимику, жесты, позу, взгляд, голос, интонации, прикосновения, положение в пространстве, расстояние между собеседниками.

Опыт показывает, что невербальные признаки поведения и выражения чувств исключительно важны в процессе общения. То, КАК человек говорит, не менее важно, чем то, ЧТО он говорит. Часто наблюдение за невербальным поведением человека позволяет более точно выявить его подлинные чувства, чем анализ содержания его высказываний. Австралийский предприниматель и писатель Алан Пиз в своей популярной книге «Язык телодвижений» [11] подробно описывает, как «считывается» состояние человека и его отношение к собеседнику по таким невербальным сигналам, как поза и жесты.

Немецкий и американский психоаналитик Карен Хорни, в отличие от своего учителя Зигмунда Фрейда, полагала, что ведущей потребностью человека является не сексуальная потребность, а потребность в безопасности. В ситуациях угрозы безопасности люди испытывают чувство тревоги, но при этом могут вести себя по-разному.

Одни, для того чтобы защититься от угрозы, стремятся быть поближе К ЛЮДЯМ, рассчитывая на их помощь и спасение. Другие стараются держаться подальше ОТ ЛЮДЕЙ, полагая, что именно от людей в основном и исходит эта самая угроза. Третьим кажется, что «лучшая защита – это нападение», и они настроены ПРОТИВ ЛЮДЕЙ.

Мы можем воспользоваться теорией Хорни, для того чтобы выявлять текущее состояние и отношения любого человека, включая нас самих. Дело в том, что эти три типа ориентации – «к людям», «от людей» и «против людей» – в процессе общения очень четко проявляются в наблюдаемых характеристиках поведения. С помощью этих вербальных и невербальных сигналов мы неосознанно выражаем свои чувства, сообщаем собеседнику, как мы к нему относимся, и какие чувства испытываем в данной ситуации. Но при жела-

нии и определенном умении мы можем делать это и вполне осознанно. Читая такого рода сигналы, мы можем понимать, в каком состоянии находится наш собеседник в данный конкретный момент. К сожалению, Хорни не описала еще один, четвертый тип ориентации, который также может встречаться в процессе общения – это реакция ПРОТИВ СЕБЯ, готовность себя подавить, наказать.

Каждый из этих четырех типов ориентации поведения может проявляться в том, как человек обычно одевается, как он ходит, в какой позе он сейчас сидит или стоит, как он дышит, как жестикулирует, какое у него в данный момент выражение лица, как и куда он смотрит, какие у него характеристики речи, голоса и языка, какой стиль общения он использует (Табл. 12). Конечно, все мы реагируем по-разному в зависимости от содержания ситуации, в зависимости от поведения и личности нашего собеседника, от нашего отношения к нему и нашего текущего состояния. В одних случаях мы можем испытывать интерес, радость и удовольствие от общения, в других случаях – переживать страх, опасаться, тревожиться, иногда – можем испытывать гнев, раздражаться, злиться, а когда-то – чувствовать печаль, расстраиваться, переживать стыд или вину. То же самое касается нашего собеседника, наблюдая за которым мы можем понимать, как он сейчас реагирует на ситуацию, на нас, на наши слова или поступки. Однако если какой-то тип ориентации человека или наш собственный встречается очень часто, в разных ситуациях, с разными людьми, то мы можем предположить, что он является привычным способом реагирования, то есть представляет собой устойчивую черту личности.

Таблица 12. Признаки различных типов ориентации

Признаки	Тип ориентации			
	1. «К людям»	2. «От людей»	3. «Против людей»	4. «Против себя»
Внешние проявления				
				
				

Признаки	Тип ориентации			
	1. «К людям»	2. «От людей»	3. «Против людей»	4. «Против себя»
Одежда	- как правило, современная, подобранная в одном стиле, со вкусом, соответствующая ситуации.	- как правило, скромная, аккуратная, темных цветов, часто застегнутая наглухо, многослойная, объемная, длинная, однотипная, иногда неуместная.	- часто вызывающая, иногда роскошная, престижная, дорогая, иногда максимально открытая, ярких цветов, с большим количеством украшений, иногда нарочито небрежная, нараспашку.	- часто неаккуратная, неряшливая, растянутая, бесформенная, заношенная, грязная, подобранная случайным образом.
Походка	- плавная, ритмичная, быстрая.	- осторожная, семениющая, короткие шаги, частые остановки, иногда спотыкается.	- стремительная, шаги длинные, при ходьбе размахивает руками, может не замечать препятствия, задевать окружающих людей и предметы.	- замедленная, вялая, шаркающая.

Признаки	Тип ориентации			
	1. «К людям»	2. «От людей»	3. «Против людей»	4. «Против себя»
Поза и положение в пространстве	<ul style="list-style-type: none"> - открытая поза, руки не сцеплены и не скрещены, свободно лежат на какой-нибудь поверхности, - тело слегка наклонено вперед и повернуто в сторону собеседника, - ступни ног направлены на собеседника, - голова часто наклонена набок, - держится поближе к собеседнику, - свободно использует занимаемое пространство, садится на всю площадь сиденья, откинувшись на спинку, мышцы расслаблены. 	<ul style="list-style-type: none"> - закрытая поза, руки прижаты к туловищу, сцеплены или скрещены, могут быть спрятаны в карманах, - иногда прижимает к себе сумку или папку, - ступни направлены в сторону от собеседника, к выходу, ноги согнуты в коленях, - переступает с ноги на ногу, - держится боком к собеседнику, - старается держаться подальше, - занимает как можно меньше места, садится на краешке сиденья, съеживается, сутулится, держится скованно, зажато, неподвижно, замирает. 	<ul style="list-style-type: none"> - руки держит далеко от тела, высоко, - ладони часто сжаты в кулаки, - ноги широко расставлены, - располагается близко к собеседнику, повернувшись к нему всем телом. 	<ul style="list-style-type: none"> - сутулится, плечи опущены, - руки висят вдоль туловища, закрывают лицо или поддерживают голову, - тело ищет опору.
Дыхание	<ul style="list-style-type: none"> - свободное, медленное, глубокое. 	<ul style="list-style-type: none"> - частое, поверхностное, неритмичное, - частые вздохи, покашливание. 	<ul style="list-style-type: none"> - частое, прерывистое. 	<ul style="list-style-type: none"> - поверхностное, с частыми задержками, остановками и глубокими вздохами.

Признаки	Тип ориентации			
	1. «К людям»	2. «От людей»	3. «Против людей»	4. «Против себя»
Жесты	<ul style="list-style-type: none"> - активно жестикулирует, демонстрирует ладони, - кивает головой, - прихорашивается, поправляет волосы, галстук, воротник, манжеты, - прикасается к собеседнику, часто поглаживает или обнимает его. 	<ul style="list-style-type: none"> - прикрывает рот, шею, грудь, живот, прикасается к себе, поглаживает или почесывает разные части своего тела или лица, потирает ладони, теребит пальцами, оттягивает воротник, - крутит в руках мелкие предметы, - пожимает плечами, - покусывает ногти, - руки дрожат, - часто меняет позы, ерзает, привстает на месте, переступает с ноги на ногу. 	<ul style="list-style-type: none"> - размахивает руками, сжимает кулаки, раскачивается всем телом, постукивает по окружающим предметам, топает ногами, - прижимает подбородок к груди, - использует указующие жесты, - хватает собеседника за одежду, хлопает по плечу. 	<ul style="list-style-type: none"> - жестикулирует редко, двигается медленно, вяло.
Мимика и состояние кожи	<ul style="list-style-type: none"> - улыбается, - глаза прищурены. 	<ul style="list-style-type: none"> - приподнимает брови, что образует на лбу горизонтальные складки, - часто моргает, - приоткрывает рот или сжимает губы, - покусывает или облизывает губы, сглатывает слюну, - часто бледнеет, потеет. 	<ul style="list-style-type: none"> - сводит брови, хмурится, что образует на лбу вертикальные складки, или приподнимает одну бровь, - плотно сжимает челюсти, стискивает или оскаливает зубы, или опускает нижнюю губу, - расширяет ноздри, - часто краснеет. 	<ul style="list-style-type: none"> - мимика бедная, уголки губ опущены.
Взгляд	<ul style="list-style-type: none"> - смотрит на собеседника прямо или слегка искоса. 	<ul style="list-style-type: none"> - отворачивается от собеседника, отводит глаза в сторону, закрывает глаза. 	<ul style="list-style-type: none"> - смотрит на собеседника в упор, исподлобья или откинув голову назад. 	<ul style="list-style-type: none"> - смотрит вниз.

Признаки	Тип ориентации			
	1. «К людям»	2. «От людей»	3. «Против людей»	4. «Против себя»
Речь и голос	- отвечает развернуто, использует большое количество слов и предложений, - говорит громко, в быстром темпе, четко произносит слова, использует богатые интонации.	- прежде чем ответить, долго думает, - речь сопровождается большим количеством и продолжительностью пауз, - голос тихий, иногда дрожащий, громкость и высота голоса колеблются.	- отвечает быстро, говорит почти без пауз, - голос очень громкий, иногда срывающийся, визгливый, часто кричит, смеется, фыркает.	- темп речи замедленный, голос тихий и монотонный, артикуляция небрежная.
Язык	- задает вопросы, - использует поддерживающие реплики («угу», «да»), - использует выражающие удивление и интерес междометия («ай», «ой», «ох», «эх», «ах», «ух», «ого», «ага», «да», «да ну», «боже», «черт» и др.), - часто употребляет местоимение «мы», указывает на свои пожелания («мне бы хотелось»), «чувства («я беспокоюсь»), мысли («я думаю»).	- часто допускает оговорки, поправляет себя, пропускает слова, не заканчивает предложения, не согласовывает члены предложения, запинаясь, заикается, - может быть излишне многословен, перечисляет ненужные детали, повторяет слова или фразы, - использует слова-паразиты («м-м», «э-э», «ну», «вот», «значит», «как бы», «так сказать», «это самое» и т. п.), - часто использует выражения «я должен», «мне надо», «мне нельзя», «я не могу».	- бранится, оскорбляет, - использует выражающие критику междометия («эй», «фу», «ишь», «то-то»), - часто употребляет местоимения «ты» и «вы», модальные глаголы и глаголы в повелительном наклонении («вы должны», «тебе надо», «не смей», «слушай меня»).	- часто молчит, может не слышать обращений к нему, - немногословен, - часто говорит о грусти, скуке, одиночестве, бессмысленности жизни.
Стиль общения	- выражает симпатию, уважение, доверие, интерес, сочувствие к собеседнику, - поддерживает разговор по интересующей теме, возвращается к ней, - может шутить.	- оправдывается, - уходит, уклоняется от темы, рассуждает на общие темы, - переспрашивает, повторяет вопрос, отвечает вопросом на вопрос, демонстрирует непонимание, забывание, недоумение, игнорирует вопрос, старается льстить собеседнику.	- критикует, обвиняет, унижает собеседника, давит на совесть, угрожает, требует, запрещает, - не слушает, перебивает собеседника	- критикует и обвиняет себя, выражает стыд

Признаки	Тип ориентации			
	1. «К людям»	2. «От людей»	3. «Против людей»	4. «Против себя»
Эмоциональное состояние и отношение	- радость, интерес, уверенность, - значимость темы, - позитивное отношение к собеседнику, стремление к контакту, - баланс возбуждения и торможения.	- страх, опасение, тревога, неуверенность, утомление, - сложность темы, - недоверие к собеседнику, стремление к защите, - наличие внутренних конфликтов, - преобладание рефлексии и торможения.	- гнев, раздражение, - враждебное отношение к собеседнику, стремление к нападению, гетероагрессия, - перевозбуждение.	- печаль, расстройство, чувство вины, пессимизм, утрата побуждений и интересов, - безразличие к собеседнику, - депрессия, аутоагрессия, заторможенность.
Возможные особенности личности	- экстравертированность, - гипертимный или демонстративный тип личности.	- интровертированность, - педантичный или замкнутый тип личности.	- импульсивность, - возбудимый или застревающий тип личности.	- дистимический тип личности.

Из всех четырех данных типов ориентации только первый тип – «к людям» является позитивным, конструктивным, вызывающим понимание, доверие, симпатию и уважение, побуждающим к установлению и поддержанию контакта с собеседником, к взаимному сотрудничеству. Все остальные три типа ориентации «от людей», «против людей» и «против себя» оказывают разрушительное влияние на процесс общения, вызывают негативные эмоции у обоих собеседников, препятствуют партнерским отношениям, создают мощные психологические барьеры между ними, приводят к конфликтам. В состоянии страха, гнева, печали, стыда или вины люди недоступны для контакта, не готовы нам помогать и не готовы обращаться к нам за помощью, могут быть враждебно настроены к нам или себе. В этом состоянии не следует ожидать эффективного взаимодействия, не имеет смысла торопиться, рассчитывать на понимание и стремление к совместной деятельности. Пока мы не создадим условия и не дождемся, чтобы наш собеседник отказался от стремления защититься, спрятаться, убежать, напасть на нас или на себя, а стал ориентироваться «к людям», то есть заметил нас, испытал к нам интерес, выслушал нас, понял наши чувства и мысли, почувствовал доверие к нам – до тех пор совершенно бесполезно пытаться решить с ним какие-либо серьезные проблемы.

Каким же образом мы можем создать условия и побудить к установлению контакта, позитивных, гармоничных и доброжелательных отношений в процессе общения? Наиболее эффективным средством полноценного общения является демонстрация в качестве образца для подражания первой модели поведения – ориентации «к людям». Поскольку люди склонны имитировать состояние и поведение других, вести себя так же, как окружающие, они в большинстве случаев воспроизводят страх, агрессию или депрессию своих собеседников. Впрочем, иногда выражение страха или печали могут вызывать раздражение и провоцировать агрессию собеседника. Зато выражение искреннего интереса, доверия и уважения, демонстрация спокойствия, готовности к сотрудничеству тормозят тревогу и агрессию у других людей и способствуют налаживанию отношений между ними.

Для того чтобы общение было конструктивным, способствовало сотрудничеству и взаимному удовлетворению потребностей, не вызывало негативных болезненных эмоцио-

нальных реакций, не приводило к враждебным отношениям, агрессии и конфликтам, должна соблюдаться определенная последовательность этапов. Значительный вклад в развитие культуры эффективного общения в первой половине XX века внес американский писатель и преподаватель ораторского искусства Дейл Карнеги [7]. В дальнейшем принципы и техники общения, предложенные Карнеги, были подтверждены и усовершенствованы в теории и практике тренингов коммуникативных навыков.

На первом этапе общения следует **установить контакт с собеседником**. Установление контакта может занимать небольшое время в процессе беседы, но является важным условием полноценного общения. Игнорирование этой стадии или ее свертывание представляет собой серьезную ошибку, которая может привести к нарушению дальнейших взаимоотношений с другим человеком. Успешно же установленный контакт подтверждает, что ваше внимание направлено друг на друга, вы видите и слышите друг друга, вы проявляете друг к другу взаимный интерес. Что необходимо делать для установления контакта?

1. Поддерживайте контакт глаз. Вам следует обменяться взглядами с собеседником, установить и периодически поддерживать контакт глаз. Если вы избегаете смотреть в глаза человеку, он может испытывать недоверие к вам, чувствовать вашу неискренность, недоброжелательность или пренебрежение к нему.

2. Улыбайтесь. Стоит улыбнуться при встрече и поддерживать приветливое выражение лица в течение беседы. Сухая и застывшая мимика, так же, как и избегание зрительного контакта, может ощущаться собеседником как отсутствие вашего к нему интереса.

3. Приветствуйте собеседника при встрече. Форма приветствия зависит от того, знакомы ли вы, какие между вами отношения, как принято формально или неформально приветствовать друг друга в вашей культуре и вашем сообществе. Вежливое приветствие облегчает контакт.

4. При первой встрече познакомьтесь, представьтесь, узнайте, как зовут собеседника, сообщите, что вы ожидаете, на что надеетесь, что готовы или намерены делать. Определенность вашей роли поможет взаимному контакту и доверию между вами. Собеседник должен знать, что он может от вас ждать.

5. Обращайтесь по имени или имени-отчеству для привлечения внимания собеседника к процессу беседы. Собеседнику приятно, что вы помните его имя, что вы его цените и уважаете.

6. Разговаривайте спокойно. Следует обращать внимание на свои выражения, интонации, громкость голоса и темп речи. Их лучше соизмерять с соответствующими характеристиками, которые вы наблюдаете у собеседника. Если он возбужден, следует говорить чуть тише и медленнее, это успокаивает и снимает излишнее напряжение.

7. Поддерживайте открытую позу. Установлению контакта способствует ваша открытая поза, прямое положение головы. Соединенные, скрещенные или спрятанные в карманах или за спиной руки могут бессознательно восприниматься собеседником как несогласие с ним, сопротивление, упрямство или скрытность.

8. Находитесь от собеседника на удобном расстоянии. Пространственное положение относительно собеседника наиболее удобно для контакта при небольшом расстоянии и под углом 90 градусов друг к другу. Слишком большое расстояние или фронтальное положение лицом к лицу увеличивают психологическую дистанцию между вами, а слишком близкое расстояние или положение бок о бок могут излишне сократить дистанцию.

9. Уберите создающие физический барьер предметы между вами. Вашему контакту способствует отсутствие физических барьеров между вами. Часто мы бессознательно отгораживаемся от собеседника столом или сумкой в руках. Верхняя одежда на собеседниках в помещении также не способствует контакту, так как она воспринимается как своего рода лишняя броня и может вызывать дискомфорт.

10. Разумеется, ваш контакт не будет полноценным при внешних помехах, таких как разговоры с посторонними или по телефону, излишний шум в помещении, яркие источники света, слишком холодное, жаркое или душное помещение, желание сходить в туалет и т. д.

На втором этапе следует **выяснить потребности или проблемы собеседника**. В том случае, если этот этап отсутствует или свернут, недостаточная ориентация в запросах собеседника может привести к тому, что мы будем предлагать решение своих собственных проблем или тех трудностей, которые собеседник, по нашему мнению, испытывает, а вовсе не подлинных его проблем. Таким образом, не разобравшись в том, что хочет другой человек, можно совершить серьезную ошибку, которая может привести к взаимному непониманию, неудовлетворению потребностей и, в конечном счете, спровоцировать конфликт.

Какие средства можно использовать для выяснения проблем собеседника? Как это ни парадоксально, мало кто из нас умеет правильно слушать другого человека. Между тем, именно хорошие слушатели, а не рассказчики оцениваются людьми как наиболее приятные собеседники. Настоящее слушание является активным и довольно сложным видом человеческой деятельности, которому необходимо учиться. Навыки активного слушания необходимы каждому. Любой человек, особенно находящийся в состоянии напряжения, испытывает потребность быть выслушанным, поделиться своими проблемами. Выслушать человека – это снять с него значительную долю эмоционального напряжения, помочь ему сформулировать его потребности, интересы, задачи, проблемы и затруднения, а это уже полдела на пути к достижению цели. Активное слушание позволяет нам лучше понять проблемы собеседника и ориентировать его самого в своих проблемах. Кроме того, активное слушание дает нам возможность активизировать собеседника, получить информацию, когда он не до конца ее сообщает. Что необходимо делать для активного слушания человека?

1. Помолчите. Перестаньте говорить. Невозможно слушать разговаривая. Будьте терпеливы, не экономьте время, не перебивайте, сдерживайте свой характер. Покажите взглядом, позой и жестами, что слушаете и понимаете собеседника. Подавайте подтверждающие сигналы, поддакивайте, кивайте головой. Будьте внимательны, не притворяйтесь, что слушаете. Проявите интерес, сопереживайте говорящему. Помогите ему раскрепоститься, создайте ощущение свободы. Не давайте совета, если вас не просят. Избегайте критиковать, не вступайте в дискуссии, не допускайте споров. Это заставляет говорящего занять защитную позицию, он может замолчать или рассердиться. Именно победив в споре, вы проиграете.

2. Выясняйте. Не пытайтесь догадаться, что думает, чувствует и хочет собеседник, спрашивайте. Чтобы активизировать его, задавайте открытые вопросы, требующие развернутых ответов, на которые нельзя было бы ответить лишь «да» или «нет». Открытые вопросы содержат такие вопросительные слова, как: «Кто», «Что», «Где», «Когда», «Как», «Почему», «Зачем». Вопросы должны помочь собеседнику открыть что-либо, задуматься, развить свои мысли. Уточняйте неясные стороны сказанного, просите повторить, объяснить. Краткие и закрытые вопросы используйте только в том случае, если собеседник торопится, много говорит, затрудняется в высказываниях или очень напряжен.

3. Проговаривайте сказанное, повторяйте то, что было услышано. Перефразируйте, изменяйте формулировки, передавайте своими словами высказанные клиентом мысли и чувства («Как я понял вас, ...», «Другими словами, ...», «Вы сказали, что ...»). Подтверждайте, уточняйте, проверяйте значение полученных от собеседника сообщений. Резюмируйте, воспроизводите высказывания собеседника в сокращенном, обобщенном виде, выделяйте самое важное в сообщении («Итак, ...», «Вашими основными идеями являются ...»). Расширяйте смысл сказанного, помогите говорящему выразить свои чувства и мысли. Развивайте идеи, делайте выводы и следствия из его слов, предположения о причинах высказываний («Вы так считаете, видимо, потому что ...», «Если исходить из того, что

вы сказали, ...»). Расшифруйте проблему собеседника, опишите, как вы ее поняли, покажите, как вы видите ее («*Похоже, что вы ...»*», «*Мне показалось, что ...»*», «*Вы, наверное, ...»*). Проявите сочувствие, поставьте себя на место собеседника («*Я бы на вашем месте тоже ...»*). Пересказ вами услышанного показывает, что вы слушаете и интересуетесь. Чувство, что его поняли, побуждает собеседника к дальнейшей открытости.

4. Будьте наблюдательны, следите за неречевыми сигналами говорящего. Как он смотрит, стоит, сидит, соответствуют ли его поза и жесты тому, что он говорит? Сосредотачивайтесь не только на том, что он говорит, но и на том, как он это говорит. Старайтесь понять чувства и мысли, которые не были прямо высказаны собеседником, но, видимо, подразумевались в сообщении. Стремитесь понять не только смысл слов, но и переживания говорящего.

5. Прислушайтесь к себе. Ваша озабоченность мешает вам слушать собеседника. Не отвлекайтесь на плохие привычки говорящего, думайте о том, что нравится в собеседнике. Не грежьте наяву, делайте выводы, оценивайте аргументы, прислушивайтесь к тону говорящего. Старайтесь понять, а не искать поводов для возражений. Не делайте оценок и поспешных выводов до полного понимания. Если вы не согласны с чем-то, не прекращайте слушать, ждите своей очереди высказаться. Сначала выслушайте до конца, чтобы понять, с чем не согласны, а потом излагайте свою точку зрения.

6. Делайте замечания о ходе беседы. Держитесь в русле проблемы. Если вы отвлеклись или перебили собеседника, восстановите ход его мысли.

В процессе слушания важно принять личность собеседника такой, как она есть. Не отвергайте его, дайте ему возможность выразить свои чувства, предоставьте ему свободу высказываний. Собеседник должен иметь возможность безнаказанно выразить свое отношение к вам, даже если оно отрицательное. Он не может быть осужден за то, что он говорит, за то, что он нуждается в вас, за то, что он неудобен для вас, за то, что он не готов сделать то, что вы хотите от него. Собеседник не виноват в том, что он стал таким. Ни один человек не заслуживает критики своих возможностей. Благоприятное восприятие себя является условием здоровья и развития человека. Дайте ему то, что необходимо для его развития. На первых порах старайтесь не замечать его негативного поведения, сохраняйте терпение, спокойствие, приветливость, благожелательное отношение и доверие. Попробуйте не обижаться на придирки, не осуждать за детские реакции, не запрещайте его эмоционального напряжения. Свобода выражения чувств говорящего, во-первых, способствует удовлетворению его потребности в понимании и признании, во-вторых, побуждает его к самопониманию, в-третьих, дает вам возможность видеть себя его глазами.

Третий, наиболее сложный этап беседы ориентирован на **решение проблем собеседника или ваших проблем**. Во время этого этапа мы осуществляем воздействие на собеседника с целью изменить его представления, отношения или поведение в желаемом для нас направлении. Именно в процессе этого воздействия и совершается максимальное количество ошибок общения, в связи с чем повышается вероятность возникновения конфликтов. Ведь, как правило, в ходе решения наших проблем проявляется столкновение интересов и возможностей собеседника с нашими.

Существуют две принципиально разные формы коммуникативного воздействия: насильственное и ненасильственное. Американский психолог Маршалл Розенберг в книге «Язык жизни. Ненасильственное общение» [12] описал разработанные им теорию и метод ненасильственной коммуникации, позволяющие поддержать сотрудничество, предупредить и разрешать конфликты между людьми. В ходе своей практической деятельности в разных странах мира Розенберг занимался оказанием психологической помощи при улаживании конфликтов в семьях, в различных фирмах, в тюрьмах, между городскими бандами, военно-политическими, национальными и расовыми группировками.

Розенберг пришел к выводу о том, что все люди хотят общаться с уважением друг к другу. Любой человек испытывает потребность в понимании, признании, теплых и дружеских отношениях. Что же заставляет одних людей общаться враждебно, вопреки их жела-

нию, и что помогает другим людям сохранять доброжелательные формы общения, несмотря на затруднительные обстоятельства?

Розенберг считал, что в сознании многих людей существуют психологические стереотипы, мешающие полноценному общению и сотрудничеству. Главным препятствием на пути к дружественным отношениям между партнерами является используемый ими по привычке язык, который Розенберг образно назвал языком «волка». Люди, которые привыкли говорить на «волчьем» языке, пытаются насильственно воздействовать на поведение других людей, манипулировать ими, вызывая у них чувства страха, стыда или вины, давая им указания, оценивая и критикуя их, сравнивая их с другими людьми.

Конечно, управление другими людьми с помощью языка «волка» может быть весьма эффективным. Однако если человек и сделает то, что хочет «волк», он сделает это под влиянием психологического насилия. Потеря добрых намерений и уважения к «волку» – дорогая плата за его влияние. Любое принуждение и агрессия вызывают стремление человека защититься от нападающего, нарушают взаимопонимание и блокируют сотрудничество.

Чем же характеризуется «волк»? «Волки» умеют анализировать поведение и мысли человека, но не учитывают его потребностей, они слепы к чувствам. Под влиянием репрессивных мер в детстве со стороны других «волков», «волки» не принимают своих потребностей, подавляют свои чувства. В результате они не могут сказать, в чем нуждаются, не знают, чего хотят, не могут описать своих переживаний. Вместо того чтобы выразить свои потребности или эмоции, они критикуют партнера, который не может их удовлетворить. Вместо того чтобы сказать: «*Я хочу*» «волк» говорит: «*Ты должен*». Вместо слов: «*Я расстроен*» он говорит: «*Ты – негодяй*». Не замечая эмоционального состояния других людей и своего собственного, «волки» утрачивают контакт с реальностью. Главной психологической проблемой «волка» является дистанция между своими потребностями и их пониманием. Агрессивность «волка» прямо пропорциональна степени неприятия себя. Следствием чувственной слепоты «волка» является то, что он всегда знает самое правильное решение, судит других людей за то, что они не соответствуют его образцу, берет на себя ответственность за других, но в то же время считает, что кто-то должен отвечать за него. «Волк» тратит массу времени и сил на оценку других людей, не прощает чужих ошибок и недостатков.

Между тем, агрессия «волка» – это крик о помощи, проявление его потребности выразить свою боль и потребность в положительных взаимоотношениях. «Волк» нападает вместо того, чтобы анализировать, что у него не в порядке. Агрессия против собеседника на самом деле является симптомом потребности в помощи. Враждебный человек – это человек, который не нашел отклика у других и не может четко сказать, в чем он нуждается. Задача психологической помощи заключается в том, чтобы услышать, разглядеть, понять чувства и потребности другого человека, даже если он говорит «по-волчьи».

Как же это сделать? Розенберг считает, что кроме «волков» есть люди, которые способны к установлению положительных отношений с другими. Они разговаривают на другом языке, который Розенберг назвал языком «жирафа». Язык «жирафа» – это язык сердца, а не головы. Ведь у жирафа самое крупное сердце из всех животных на Земле. Человек изначально склонен к языку «жирафа» до тех пор, пока его не научат разговаривать «по-волчьи». «Жираф» знает и понимает, что он хочет, он отделяет свое желание от своих мыслей о партнере. Только используя язык «жирафа», можно помочь «волку». Только в языке «жирафа» есть утверждение «*Я хочу*» и вопрос «*Что ты хочешь?*».

Помощь «волку» должна заключаться в возвращении его к миру чувств. В том случае, если мы встречаемся с враждебностью «волка» по отношению к нам, мы знаем, что это защитная реакция на неудовлетворенные потребности. Если человек упрекает нас в чем-либо с позиции «волка», то мы можем сделать то же самое, сказав, что он не прав, что его слова несправедливы. Но это будут также слова, сказанные на «волчьем» языке, которые приведут к его сопротивлению и усилению агрессии.

Используем язык «жирафа» и спросим собеседника, что он хочет. Если он не сможет сформулировать свои желания и чувства и будет продолжать критиковать нас, попробуем использовать более сложную схему поведения, состоящую из четырех шагов. Во-первых, опишем происходящую в данный момент ситуацию так, как мы ее воспринимаем, видим и слышим, не давая никакой оценки происходящему. Во-вторых, расскажем, что мы чувствуем в ответ на эту ситуацию. В-третьих, скажем, что бы нам хотелось сделать, чего достичь, добиться. Причем наши потребности должны совпадать с потребностями партнера, быть положительными и направленными на сближение, если мы не хотим обратного. Это могут быть потребности в помощи, ясности или доверии. В-четвертых, предложим план, варианты того, как удовлетворить эти потребности. Таким образом, если наш собеседник не может сказать, что он хочет, мы можем и должны сказать, чего хотим мы. Например: *«Вы говорите, что я в этом ничего не смыслю. Мне обидно это слышать, меня это расстраивает и раздражает. Мне хотелось бы, чтобы мы уважали друг друга и нашли общий язык. Я готов вас внимательно выслушать».*

Но если собеседник находится в таком возбужденном состоянии, что не слышит нас, не хочет воспринять то, что мы говорим о наших чувствах, мы можем использовать более сложную модификацию этой же техники, не употребляя местоимения «я», а описывая ситуацию и чувства глазами самого собеседника. Во-первых, перескажем, как воспринимает ситуацию собеседник. Во-вторых, опишем чувства, которые возникают у него в связи с этой ситуацией. В-третьих, сформулируем за него, что бы он хотел. Наконец, опишем за него, какие действия привели бы к удовлетворению его потребности. К примеру: *«Вы полагаете, что я некомпетентен в этом вопросе. Вас это злит. Вам хочется, чтобы я не занимался не своим делом. Если вы спокойно объясните мне, в чем я ошибаюсь, нам будет легче понять друг друга, и мы сможем более успешно решить эту задачу».*

Оба варианта, как правило, приводят к уменьшению напряжения и облегчению взаимопонимания. Однако, что делать в том случае, если собеседник знает, что он хочет, но его желание противоречит нашему? Как можно отказать ему, не задевая его чувств? Например, он требует, и мы понимаем, что он хочет, но удовлетворить его желание не можем. Как «по-жирафьи» сказать «нет» собеседнику? Во-первых, выразим понимание и уважительное отношение к его потребностям. Во-вторых, скажем о своих чувствах и потребностях, объясним причины своего отказа не в терминах «я не могу», а в терминах «я хочу». Например, это могут быть такие слова: *«Я понимаю, что вы хотите решить это как можно скорее. Мне хочется быть полезным для вас. Но существуют инструкции, которые говорят, как следует себя вести в такой ситуации. Я хочу следовать правилам и готов помочь вам в рамках этих инструкций».*

Способов насильственного воздействия несравнимо больше, и они более изощренны, чем ненасильственные. При этом нельзя не признать эффективности насильственного общения, с помощью которого при должном искусстве можно добиться практически любых желаемых результатов в изменении поведения собеседника. Однако стоит обратить внимание на цену, которую мы платим за эту эффективность. Даже если в результате насильственных мер мы добиваемся своего, это приводит к ряду неблагоприятных последствий. Партнер ориентируется на самозащиту, у него блокируется процесс самопонимания, он перестает слышать, понимать и принимать то, что мы говорим, возмущается, страдает, теряет эмоциональное благополучие, получает психическую травму, заражается отрицательным отношением и неуважительными формами поведения, хочет сорвать на ком-нибудь зло. А ведь в нашем повседневном общении мы гораздо чаще пользуемся приемами насильственного, чем ненасильственного воздействия.

Чтобы получить более полное представление о способах насильственного воздействия в процессе общения, приведем некоторые наиболее часто используемые приемы, которые мы, несомненно, слышим каждый день от других людей и, может быть, используем сами.

1. Директивы

- Приказы, указания, требования, долженствования, принуждения, запреты: «Вам нужно быть более ответственным», «Вы должны выполнять все вовремя», «Слушайте, что вам говорят», «Ваше дело – исполнять молча», «Делайте, как я сказал, или убирайтесь вон!», «Прекратите сейчас же!», «Отстаньте!», «Стыдитесь!», «Нечего тут обсуждать», «Не придумывайте».
- Навязывание советов, поучения, утешения, стремление успокоить, отрицание проблемы: «Не расстраивайтесь», «Не бойтесь», «Не грустите», «Не нервничайте», «Успокойтесь», «Возьмите себя в руки», «Вы не должны так сердиться», «Нельзя принимать все так близко к сердцу», «Не обращайтесь внимания», «Не волнуйтесь, все образуется», «Все пройдет», «Не надо драматизировать», «Не будьте таким негативным», «Все это – ерунда», «Я не вижу тут никакой проблемы», «Сколько можно об этом говорить?», «Бросьте, давайте поговорим о другом».

2. Критика

- Обвинения, осуждение, неодобрение, замечания, выговоры, порицания, упреки, претензии, оскорбления, брань, проклятия, грубость, насмешки, подшучивание, издевки, ирония, сарказм, сравнение с другими или собой, хвастовство: «Вы недостаточно прилежно работаете», «Вы – просто лентяй», «Вы – трус», «Вы меня достали!», «Вы всегда опаздываете», «У вас не хватает инициативы», «Вы постоянно жалуетесь», «Такое может сказать только идиот», «Не вяляйте дурака!», «Вы – ненормальный», «Глупости вы говорите», «Не ведите себя как идиот», «Вы не умеете себя вести», «Так поступают только безответственные люди», «Вы ошибаетесь», «Вы все только усложняете», «Вы принимаете все слишком близко к сердцу», «Вы слишком много думаете», «Если бы не вы, все было бы в порядке», «Вам ведь русским языком сказано!», «Я же говорила», «Чтоб ты провалился!», «Ну, ты герой!», «В то время как я тружусь, вы – только мешаете», «Это безобразие!».
- Риторические вопросы, допрос: «Как вам не стыдно?!», «Как вы смеете?», «Какое вы имеете право?», «Как можно этого не знать?», «Вы что, совсем ничего не понимаете?», «Чем вы думаете?», «Вы что, самый умный?», «А больше вы ничего не могли придумать?», «Вы с ума сошли?», «У вас проблемы с головой?», «Что, мозгов не хватает?», «Что за чушь вы несете?», «Вы вообще думаете головой?», «Вы что, истеричка?», «Чего еще можно ожидать от таких как вы?», «Неужели на вас нельзя положиться?», «Разве это проблема?», «На кого вы похожи?», «Почему вы так поздно?», «Чем это вы занимаетесь на рабочем месте?».

3. Угрозы

- Запугивание, шантаж: «Если вы еще хоть раз поднимете голос, пеняйте на себя», «Поговорите у меня!», «Или вы это делаете, или можете проваливать», «Если вы не будете вовремя приходить на работу, нам придется подумать о вашем увольнении».

4. **Наказание** представляет собой причинение боли или страдания, лишение какого-либо блага, будь то любви, уважения, свободы, денег, имущества или работы в ответ на невыполнение требований, неправильное или нежелательное поведение. Наказание с одной стороны, может побудить человека из чувства страха, стыда или вины не повторять такого поведения в будущем, с другой стороны, травмирует его, вызывает чувство обиды, унижения, злости, враждебности, стремление отомстить, приводит к разрушению отношений с обидчиком.

5. **Обман** представляет собой сокрытие или искажение информации либо невыполнение обещаний, нарушение договора. В любом случае раскрытый обман приводит к чувству обиды, недоверию, презрению, побуждает к агрессии.

б. Игнорирование в форме демонстрации безразличия, отмалчивания, перебивания собеседника, ухода от темы разговора, привлечения внимания к себе или назойливого приставания направлено на достижение позиции превосходства над собеседником, отказа от учета интересов человека, его потребностей, его желания или не желания.

Несмотря на ряд недостатков, свойственных насильственному общению, полный отказ от этой формы воздействия вряд ли возможен. В ряде ситуаций как раз насильственное общение является наиболее подходящим способом воздействия на другого человека. В частности, насильственное общение в его директивных безоценочных формах вполне допустимо в организациях при общении между руководителем и подчиненным. Директивное общение в процессе обучения и всевозможных проверок служит в качестве способа выражения инструкций и предписаний. Наконец, без него не обойтись в критических ситуациях, требующих принятия экстренных мер, при необходимости остановить опасные действия другого человека или побудить его к выполнению должных действий. Лаконичность и однозначность требований директивного общения позволяют более эффективно управлять людьми в ситуациях, связанных с неопределенностью, недостатком информации и дефицитом времени. Однако отношения между вами в этих случаях перестают быть равноправными и партнерскими. Они будут вызывать напряжение и сопротивление партнера. Ваша задача будет заключаться в том, чтобы определить, можно ли игнорировать это сопротивление при тех или иных обстоятельствах. Учтите, что, если наш выбор будет ограничен только приемами насильственного воздействия, конфликты в процессе нашего общения неизбежны.

Основным средством ненасильственного воздействия на собеседника является **метод обратной связи**. Если поведение говорящего мешает решению задачи, примените обратную связь – опишите то, что вы видите, слышите, чувствуете. Свяжите его поступки и свои чувства с трудностью решения проблемы. Обсуждение чувств, их выяснение и понимание позволяют избежать обострения конфликта. Обращайте внимание на различие между тем, что ожидалось, должно было произойти, и тем, что случилось на самом деле. При необходимости указывайте на различие между тем, что человек говорит, и тем, что он делает, если он сам не замечает своей непоследовательности.

Прежде чем использовать обратную связь, сделайте паузу. Ответьте себе на вопросы: *«Что происходит?»*, *«Что я думаю?»*, *«Что я чувствую?»*, *«Что я хочу для себя, для собеседника, для наших отношений?»*, *«Что и как я говорю?»*, *«Почему и зачем я так говорю?»*, *«Почему он это делает или говорит?»*. Используйте умеренную обратную связь, не затрагивайте слишком много вопросов, чтобы не вызвать его раздражения. Действуйте поэтапно, дайте человеку возможность отреагировать на вашу обратную связь. Обратная связь может быть не окончанием, а началом темы. Не требуйте перемен, предлагайте, а не навязывайте обратную связь.

Что делать для осуществления обратной связи?

1. Опишите факты и поведение собеседника, скажите, что происходит, что вы видите и слышите, что он делает или не делает, сообщите о наблюдаемых действиях собеседника без приписывания им мотивов и оценочных черт: *«Вы опоздали»*, но не *«Вы необязательны»*, *«Вы кричите»*, но не *«Вечно вы кричите»*. Учитесь излагать результаты наблюдений, а не выводы; факты, а не их оценки. Описание позволяет человеку делать собственные выводы и оценки и выбирать, хочет ли он принимать информацию и хочет ли он менять что-либо. Дайте собеседнику возможность воспринять то, что он считает приемлемым для себя. Описание дает получателю альтернативные возможности: менять или не менять свое поведение, в то время как оценка указывает на то, что он должен делать. При описании поведения сосредотачивайтесь на том, что существенно, а не на том, что не относится к делу. Ограничивайтесь действиями человека, которые можно изменить. Фиксируйтесь на том, что произошло недавно. Выражайтесь конкретно, а не в общих словах.

2. Опишите собственные чувства. Непосредственно высказитесь о своих переживаниях, назовите их: «Я чувствую...», «Я испытываю...», «Я беспокоюсь», «Я опасуюсь», «Мне грустно», «Мне обидно», «Меня это раздражает». Сравните свое состояние с чем-либо: «Я словно (будто, как)...». Опишите свое физическое самочувствие: «Мне...», «Меня...», «У меня...». Описание своего эмоционального состояния позволяет избежать у другого человека возникновения защитной реакции.

3. Обозначьте свои желания: «Я хочу...», «Мне бы хотелось...». Например, это может быть уверенность, доверие или уважение. Не думайте, что собеседник знает, чего вы хотите. Скорее всего, он этого не знает.

4. Сформулируйте свою просьбу, скажите собеседнику: «Я прошу вас...», «Я жду, что вы...», «Я надеюсь, вы...».

5. Выслушайте собеседника, выясните, готов ли он это сделать. Узнайте, почему он это сделал, что он чувствует, что он хочет.

6. Ищите точки согласия, общие интересы, возможности совместного решения.

Просите то, что вы хотите, будьте добрыми, но твердыми, уважайте не только собеседника, но и себя, спокойно и доброжелательно стойте на своем. Вам не нужно извиняться или защищать ваш выбор. У вас есть право хотеть то, что вы хотите. Не оправдывайтесь и не занимайте оборонительную позицию, иначе вы нарушите взаимное уважение, что может вызвать защитную реакцию у вас. Не уступайте, позволяя другому человеку вас обижать или запугивать. Не соглашайтесь делать ничего из того, что вы не желаете делать. Скажите собеседнику, почему вы не хотите делать то, что он предлагает, объясняйте причины всякого нежелания согласиться. Скажите, какие идеи собеседника для вас приемлемы. Опишите условия, при которых вы можете согласиться. Предлагайте альтернативные планы.

Говорите: «Я хочу», а не «Вы должны», «Я хочу», а не «Мне нужно». Когда вы говорите: «Мне надо», вы просто боитесь взять на себя ответственность, как будто кто-то заставляет вас, и вы вынуждены это делать, несмотря на Ваше нежелание. Обсуждайте, что Вы можете, а не то, что не может быть сделано. «Не могу» – отговорка, форма сопротивления, протеста, нежелания. Мы привыкли переоценивать то, что должны сделать другие, и недооценивать то, что можем сделать мы. Легче изменить то, что вы делаете, чем изменить другого человека. Спросите себя, что вы можете предпринять, если собеседник отказывается решать эту проблему?

Помните, любое ненасильственное психологическое воздействие на другого человека отсрочено. Стойкий эффект в результате какого-либо воздействия накапливается лишь в результате многочисленных повторений. Если собеседник тут же и немедленно не выполняет наших требований, мы часто возмущаемся, что говорит о психологической защите у нас самих. Учитывайте возможности другого человека, не форсируйте событий, подождите.

Если вы не знаете, как воздействовать на человека, не воздействуйте на него вообще. Оставьте его в покое. Не бойтесь сознаться себе в том, что вы чего-то не знаете. Не спешите реагировать. Остановитесь. Сделайте паузу. Избавьте собеседника от ваших воздействий, которые могут причинить ему боль. Ведь вследствие индивидуальных особенностей и текущего состояния некоторых людей любое ваше воздействие может быть сверхсильным раздражителем, приводящим к эмоциональной травме и вызывающим защитную реакцию. Чтобы ваш собеседник слышал, понимал, принимал то, что вы говорите, необходимо полностью прекратить все, что вызывает только отрицательные реакции. Не нападайте. Не причиняйте боли. Она только оправдывает злость и ничему не учит. Воздержитесь от разговора, если вам кажется, что ваши слова задевают человека. Иначе это приведет к продолжению борьбы. Если собеседник начинает объясняться, отвечать резко, то, вероятно, он истолковывает сказанное вами как обвинение. Отступите. Начинать говорить о том, что вы могли сделать неправильно. Если вы чувствуете, что вас ата-

куют, не принимайте это на свой счет, как обращенное к вам лично. Собеседник может защищаться. Дайте ему почувствовать ваше уважение.

Избегайте конфликтов, отказывайтесь от ссоры, не давайте втянуть себя в скандал. Воздержитесь действовать по первому побуждению, уйдите в сторону. В ссорах и скандалах никто никогда ничто не может доказать. Отрицательные эмоции блокируют способность мыслить, поэтому незачем и пытаться доказать что-то человеку, находящемуся в отрицательном эмоциональном состоянии. Отрицательные чувства собеседника нельзя уменьшить такими же чувствами у себя, они только усиливают друг друга. Чтобы погасить их, необходимо прекратить их подкрепление. Одному из вас стоит выйти из игры. Однако ваше молчание и уход не должны восприниматься как вызов и быть обидными для собеседника. Если другой человек рассматривает ваш отказ от ссоры как капитуляцию, лучше не опровергать этого. Войну можно победить, только отказавшись от войны. Помните, что возмущение и грубость – признак слабости, спокойная дружелюбность и выдержка – признак силы.

Таблица 13. Насильственное и ненасильственное воздействие

Форма	Насильственное воздействие	Ненасильственное воздействие
Цели	Немедленное изменение поведения другого без учета его интересов, чувств, возможностей, стремление вывести другого из себя, избавиться от него	Установление близких отношений, помощь другому, развитие его способностей, формирование уверенности, осознания чувств
Средства	Требования и запреты, критика, угрозы, наказание, обман, игнорирование	Описание поведения другого, описание собственных чувств, сопереживание, собственный пример
Результаты	Соперничество, принуждение, подавление другого, его страх, стыд, вина, позиция «против вас», антипатия, презрение, озабоченность собой, нарушение границ	Сотрудничество, равенство, свобода и независимость, уверенность, доверие, гордость, достоинство, позиция «вместе», уважение, симпатия, интерес

Представляют значительную проблему, затрудняют общение, являются достаточно частым событием **конфликты** – борьба между субъектами, обусловленная противоречием потребностей и ограниченными возможностями их удовлетворения, дефицитом ресурсов. В русском языке в качестве синонимов конфликтов часто используются такие слова, как «противоборство», «противостояние», «столкновение», «стычка», «разногласие», «спор», «ссора», «скандал», «разлад», «размолвка», «раздор», «распря», «схватка» и т. д. Конфликты в процессе человеческой деятельности и взаимодействия сопровождаются негативными эмоциями, могут вызывать стрессовые состояния, нарушать взаимоотношения, провоцировать агрессию, поэтому важно уметь их эффективно предупреждать, регулировать и разрешать. Возникновение, течение и исход конфликтов зависят от различных объективных и субъективных условий и особенностей конфликтных ситуаций. В конфликтах, кроме основных противников, могут участвовать инициаторы, провокаторы, организаторы, пособники и посредники. Конфликты по-разному представляются и интерпретируются участниками. Можно говорить о различных видах конфликтов:

- в зависимости от субъектов –
 - внутриличностные конфликты, возникающие между различными потребностями, интересами, убеждениями у одного человека,
 - межличностные конфликты, появляющиеся в процессе общения и взаимодействия между двумя людьми,
 - внутригрупповые конфликты, возникающие между несколькими людьми в пределах одной группы,

- межгрупповые конфликты, существующие между представителями различных групп.
- в зависимости от объекта, содержания потребностей, ценностей, интересов, целей и убеждений – материальные, социальные и духовные конфликты,
- в зависимости от сферы – семейные, служебные, экономические, политические, культурные, религиозные, идеологические, педагогические, этнические, военные и другие конфликты,
- по масштабу – локальные, региональные или глобальные конфликты,
- по проявлениям – скрытые или явные конфликты,
- по напряженности – вялые или острые конфликты,
- по продолжительности – кратковременные или долговременные конфликты,
- по последствиям – деструктивные или конструктивные конфликты.

В большинстве случаев конфликты оказывают разрушительное, деструктивное действие на жизнедеятельность людей, поскольку в результате конфликтов происходят:

- нарушение отношений между участниками, усиление недоверия, враждебность,
- ухудшение эмоционального состояния, негативные переживания, ухудшение здоровья,
- закрепление агрессивных стереотипов, готовность к физическому и психологическому насилию,
- снижение эффективности индивидуальной и совместной деятельности, значительные затраты времени, сил и средств, истощение ресурсов.

Однако при определенных условиях, достаточно грамотном контроле и регуляции конфликты могут позволить:

- выявить глубинные проблемы, улучшить понимание себя и других людей, расширить свой опыт,
- мобилизовать свои силы, активизировать социальную жизнь, интенсифицировать развитие отношений,
- побудить к предупреждению конфликтов в дальнейшем,
- удовлетворить ряд своих потребностей,
- временно разрядить напряжение.

Факторами, повышающими вероятность возникновения, обострения, расширения и затягивания конфликтов, могут быть:

- сила и неудовлетворенность значимых потребностей,
- негативные чувства – голод, усталость, страх, гнев, печаль, обида, стыд, вина,
- недостаток способностей, опыта, знаний и навыков участников,
- черты личности участников – возбудимость, импульсивность, эмоциональная неустойчивость, ригидность, враждебность, властность, безответственность,
- конфликтогенное поведение – действия или высказывания, повышающие вероятность конфликтов, сознательное или бессознательное провоцирование негативных эмоций при помощи различных видов насилия, включая принуждение, запреты, угрозы, критику, наказания, обман, игнорирование, манипуляции,
- неадекватное понимание причин конфликтов,
- материальный характер ресурсов, связь конфликтов с деньгами, имуществом, жильем,
- несправедливое распределение ресурсов,
- нарушение норм поведения участниками, слабость норм и запретов, безнаказанность нарушений,
- неблагоприятные физические условия,
- враждебное социальное окружение,
- различие ценностей участников, отсутствие общих целей,

- стремление к односторонним преимуществам,
- отсутствие открытости в коммуникациях,
- дефицит информации,
- дефицит времени.

Любой конфликт представляет собой процесс, включающий определенную последовательность стадий.

1. Стадия предконфликтной ситуации характеризуется возникновением проблемы, наличием объективных или субъективных противоречий, возможными попытками избежать конфликта.
2. Стадия возникновения конфликта, или инцидента представляет собой первое столкновение и выяснение отношений, возможное чувство несправедливости, угрозы, тревожное ожидание, готовность к конфликту.
3. Стадия обострения, или эскалации конфликта включает периодически повторяющееся усиление взаимных действий, направленных на причинение ущерба противнику, расширение числа участников, выяснение личных отношений, активизация использования принуждений, запретов, угроз, критики, наказаний, обмана, повышенная уязвимость и чувствительность к конфликтогенам, снижение порога агрессии, взаимная враждебность.
4. Стадия завершения конфликта может представлять собой разрешение конфликта, затухание или приостановку конфликта, победу одной из сторон или устранение другой. При этом разрешение конфликта может быть основано на разделении или совместном использовании ресурса, компенсации за использование ресурса другой стороной или устранении дефицита ресурса. Затухание и приостановка конфликта или «ничья» может произойти по причине истощения ресурсов, неприемлемых затрат и ущерба, потери мотивации к противоборству и отказа обеих сторон от притязаний на ресурс. К сожалению, часто конфликт может не завершаться, а перерасти в другой конфликт.
5. Стадия постконфликтной ситуации может характеризоваться полным или частичным решением проблемы, избеганием дальнейших конфликтов, восстановлением готовности к сотрудничеству, развитием ресурсов.

В зависимости от стремления удовлетворить свои интересы, с одной стороны, и готовности удовлетворить интересы оппонента, с другой стороны, можно выделить различные стратегии или стили поведения участников в конфликте: соперничество, уступки, компромисс, избегание и сотрудничество.

- Соперничество – стремление выиграть у противника и заставить его уступить, игнорирование интересов оппонента, доминирование, «пристройка сверху», демонстрация силы. Часто использует жесткую тактику, принуждение, критику, угрозы, наказание, обман, причинение ущерба. Соперничество может быть оправдано в случае защиты жизненно важных интересов, соотношения сил в свою пользу, игнорирования последствий нарушения личных отношений с оппонентом. В ситуациях организованного соревнования или конкурса соперничество ограничивается определенными правилами.
- Уступки – подчинение противнику, готовность к проигрышу, игнорирование собственных интересов, «пристройка снизу», демонстрация слабости. Уступки могут быть приемлемы в случае незначительного интереса, явного соотношения сил в пользу противника, незначительных шансов на победу, стремления сохранить отношения с оппонентом или в качестве тактической уловки.
- Компромисс – взаимные уступки. Может включать нейтральную или мягкую тактику, те или иные сделки, создание коалиций, аргументации. Бывает целесообразным, если соперничество и сотрудничество не приводят к успеху, возмож-

но частичное удовлетворение потребностей, недостаточно времени для полноценного решения или как временная мера.

- Игнорирование – избегание конфликта, уход или бездействие. Может применяться для ослабления напряженности, в случае трудности прогнозирования исхода, в качестве отсрочки, чтобы избавиться от неприятного соперника, а также при высокой цене конфликта или опасности поражения.
- Сотрудничество – совместное решение проблемы, стремление к взаимному выигрышу, партнерские отношения, равенство позиций. Сотрудничество является наиболее предпочтительной, хотя и самой сложной стратегией, предполагающей следующие условия:
 - важность проблемы для обеих сторон,
 - примерно одинаковое соотношение сил,
 - важность сохранения отношений между участниками,
 - наличие общих целей,
 - ясность интересов участников,
 - доступность ресурсов,
 - достаточность времени,
 - возможность взаимовыгодных решений,
 - взаимное понимание, уважение и доверие,
 - тесные отношения между участниками,
 - совместная деятельность,
 - частые контакты участников,
 - информированность участников,
 - достаточная компетентность руководителей.

Для эффективного предупреждения и разрешения конфликтов от участников требуется ряд сформированных навыков, в том числе, интеллектуальных:

- понимание проблем, причин, факторов и видов конфликтов,
- опознание предконфликтных ситуаций, конфликтогенного поведения, манипуляций и провокаций как со стороны различных участников, так и со своей собственной стороны,
- объективная оценка состояния и личности партнера, собственной личности и соотношения сил,
- прогнозирование последствий различных действий, высказываний и конфликтов,
- формулирование альтернативных решений,

эмоциональных:

- выражение своих чувств,
- сопереживание,
- терпимость к чужому мнению,
- терпимость к неблагоприятным условиям,
- контроль своего эмоционального состояния,

поведенческих:

- соблюдение норм поведения,
- установление и поддержание контакта,
- активное слушание и выяснение проблем партнера,
- обратная связь, сообщение о действиях партнера и собственных чувствах, «я-высказывания».

В процессе межличностных конфликтов люди часто совершают следующие ошибки:

- выясняют отношения с партнером немедленно,
- выясняют отношения с партнером в присутствии других людей,

- заставляют партнера что-либо делать в свою пользу, говорят, что он должен,
- запрещают партнеру что-либо делать, говорить или чувствовать,
- угрожают партнеру,
- критикуют личность партнера, говорят, какой он есть, вместо того, чтобы со-общать, что он сделал или сказал,
- обобщают поступки партнера, говорят, что он делает «всегда» или не делает «никогда»,
- молчат,
- уходят,
- не слушают и не слышат партнера, не выясняют его мысли и чувства,
- не демонстрируют интереса к партнеру, понимания, уважения и принятия,
- не говорят о конкретных действиях и словах партнера в данной ситуации,
- не говорят о своих чувствах и пожеланиях.

Чтобы лучше понимать, что происходит между людьми в процессе общения, сле-дует знать, что все мы в тех или иных жизненных ситуациях играем определенные роли. Поистине, как писал Уильям Шекспир: *«Весь мир – театр. В нем женщины, мужчины – все актеры. У них свои есть выходы, уходы. И каждый не одну играет роль»*.

Роль – образец поведения человека, занимающего определенное положение в об-ществе. Это роли детей и взрослых, мужчин и женщин, супругов, родителей, родственни-ков, друзей, хозяев и гостей. Это могут быть профессиональные и служебные роли: начальника и подчиненного, учителя и ученика, врача и пациента, продавца и покупателя, артиста и зрителя, заключенного и надзирателя, политика, полицейского, ученого, свя-щенника, бизнесмена, судьи и др. В различных группах люди могут играть роли лидеров, экспертов, критиков, посредников, шутов, одиночек, козлов отпущения и т. п.

Американский психотерапевт Эрик Берн в книге «Игры, в которые играют люди» [2] учил, что каждый раз, когда мы взаимодействуем с другим человеком и обращаемся к нему, мы занимаем определенную позицию и проигрываем одну из трех ведущих ролей: ребенка, родителя или взрослого. Берн называл эти роли эго-состояниями (Рис. 10).



Рисунок 10. Эго-состояния по Э. Берну

Человек, играющий роль ребенка, реагирует импульсивно, поступает как хочется, проявляет творчество, фантазирует, играет, веселится, нарушает правила, дразнит, прояв-ляет беспомощность, капризничает, жалуется, обижается, злится, боится, протестует. Его поведение определяется тем, что он хочет или не хочет делать.

Человек, занимающий родительскую позицию, то есть реализующий роль родите-ля, выполняет долг, следует правилам, заботится, утешает, защищает, помогает, учит, тре-бует, запрещает, критикует, угрожает, наказывает. Он исходит из того, что нужно, можно или нельзя делать.

Наконец, когда человек играет роль взрослого, он контролирует эмоции, ищет и анализирует информацию, выслушивает, спрашивает, рассуждает, обдумывает, рассчитывает, объективно оценивает, договаривается. Он думает, как делать то, что нужно, чтобы достичь цели наиболее разумным для всех образом.

В процессе общения мы можем в зависимости от обстоятельств выбирать и играть одну из этих трех ролей. Однако следует помнить, что, если мы привыкли придерживаться исключительно детской или исключительно родительской роли, это может привести к конфликтам. Рекомендуется иногда эти роли менять, а в особенно сложных жизненных обстоятельствах при решении серьезных проблем чаще играть наиболее зрелую роль взрослого.

Э. Берн описал так называемые **игры** – неосознаваемые регулярно повторяющиеся формы манипулятивных взаимодействий между людьми, представляющие собой серии явных или скрытых действий, приводящие к предсказуемым результатам, психологическому выигрышу одних участников и проигрышу других. Такие игры неконструктивны, вызывают большое количество эмоциональных проблем и конфликтов во взаимоотношениях и общении.

Ученик Берна – Стивен Карпман разработал теорию драматического треугольника [8], которая подробно описывает различные игры (не следует пугать драматические треугольники с любовными треугольниками). Карпман писал, что в любой игре имеется, по меньшей мере, три роли:

- жертвы,
- преследователя,
- спасателя (Рис. 11),

которые:

- отнимают силы и время,
- не могут победить,
- по-разному проявляются в разных сферах – в семье, на работе, с друзьями,
- постоянно меняются,
- вовлекают новых участников.

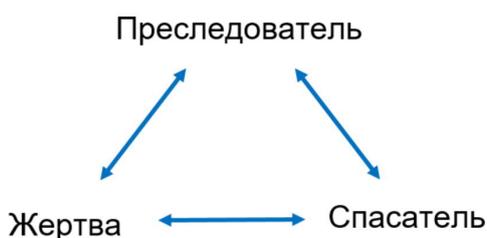


Рисунок 11. Роли по С. Карпману

Люди по очереди играют эти роли, каждая из которых выражается в определенной форме поведения, сопровождается определенными чувствами и дает игроку определенный выигрыш (Табл. 14).

Таблица 14. Роли по С. Карпману

Характеристика	Роль		
	Жертва	Преследователь	Спасатель
Поведение	Провоцирует преследователя, жалуется спасателю, ждет помощи, ничего не делает	Нападает на жертву, принуждает, наказывает, критикует	Пытается помочь жертве, решает чужие проблемы, советует, утешает
Чувства	Беспомощность, отчаяние, обида, страх, жалость к себе	Превосходство, уверенность, раздражение, злость к жертве	Долг, ответственность за других, жалость к жертве
Мотив, выгода, выигрыш	Оправдание отказа от ответственности и решения своих проблем	Власть, поднятие самооценки за счет других	Ожидание восхищения и благодарности, игра в героя

Любая из этих ролей по-своему ущербна. Предположим, преследователь нападает на жертву, жертва жалуется спасателю, спасатель пытается помочь жертве и нападает на преследователя. Часто после этого спасатель сам становится преследователем, бывший преследователь становится жертвой, а бывшая жертва начинает преследовать бывшего спасателя и спасать бывшего преследователя.

Например, мать жалуется отцу на сына. Отец наказывает сына. Сын жалуется матери на отца. Мать критикует отца. Сын жалуется отцу и матери на учителя. Отец и мать начинают угрожать учителю. Таким образом, мать сначала играет роль жертвы, затем – спасателя, затем преследователя. Отец сначала становится спасателем, затем – преследователем, а после – жертвой. Таким образом смена ролей может бесконечно двигаться по кругу, менять направление движения и захватывать новых участников.

Для того чтобы выйти из этого драматического треугольника, требуется прекратить играть роли жертвы, преследователя и спасателя:

- перестать ничего не делать и только жаловаться,
- перестать нападать,
- перестать брать на себя ответственность за решение чужих проблем.

В процессе общения одни люди часто манипулируют другими. **Манипуляция** – явное или скрытое влияние одних людей на поведение, отношения или представления других для достижения той или иной собственной выгоды. В качестве манипуляций можно рассматривать как явные способы насильственного общения, включая угрозу, критику, принуждение, обман и игнорирование, так и более скрытые – соблазн, лесть, жалобы, обещания и др. Манипулятор с помощью тех или иных способов вызывает у манипулируемого или жертвы определенные негативные чувства, которые побуждают к выгодным для манипулятора действиям (Табл. 15).

Таблица 15. Способы манипуляций

Способ манипуляции	Вызываемые у жертвы чувства	Примеры высказываний
Угроза, шантаж, запугивание, демонстрация агрессии	Страх	<ul style="list-style-type: none"> • «Если ты это (не) сделаешь, то будет плохо», «Ничем хорошим это не закончится», • «Все, мы расстаемся», «Я больше не вернусь», «Найду себе другую», «Оставлю тебя без денег», «Я тебя уволю».

Способ манипуляции	Вызываемые у жертвы чувства	Примеры высказываний
Критика, обвинения, претензии, замечания, придирки, обесценивание, демонстрация недоверия, упреки	Вина, печаль, желание оправдаться	<ul style="list-style-type: none"> • «Ты – эгоист», «Ты во всем виновата», «Все это из-за тебя», «Ты не имеешь права», «Ты меня обидел», «Ты не хочешь меня понять», «Ты видишь только то, что хочешь», «Это ты меня довела», «Ты всю жизнь мне испортил», «Ты меня с ума сведешь», «С тобой по-другому нельзя», «Ты сам этого хотел», «Ты меня не уважаешь», «Ты меня совсем не любишь», «Ты просто недостаточно старался», «Все вы одинаковые», • «Я думал, мы доверяем друг другу», «Я думала, ты другой», «А я тебе говорила», «Я хочу тебе добра», «Я просто хотел помочь», «Я же ради тебя стараюсь», «Я делаю это для твоего же блага», • «Как ты мог?», «Что ты себе позволяешь?», «Почему ты так поступаешь со мной?», «Зачем только я с тобой связалась?», «Ну и зачем ты это сделал?», «А что подумают другие?» • «Докажи, что ты меня любишь».
Насмешки, сарказм, ирония, издевательство, оскорбление, агрессивные шутки, злобные замечания, замаскированные юмором. Сравнение с другими, хвастовство, демонстрация превосходства.	Стыд, зависть, ревность, обида, унижение	<ul style="list-style-type: none"> • «Ты ни на что не способен», «Ты – полный ноль», «Тебя не спрашивают», «Ты в этом не разбираешься», «Ты все воспринимаешь слишком серьезно», «Что-то ты слишком растолстела», «Для тебя это дороговато», «Похоже, у кого-то проблемы с чувством юмора», • «Да кто ты такой?», «Кому ты нужна?», «Что с тебя взять?», «Что за глупости?», «Неужели не догадываешься?», «Разве тебе непонятно?», «Ты что, шуток не понимаешь?», «И чего ты такая обидчивая?», «Ты что, ненормальный?», «И куда это ты так вырядился?», «А слабо тебе?», «Думаешь, ты молодец?», «Считаешь, это хороший результат?», «Ну какой же ты мужчина?» • «Большей глупости я не слышала», «Мне бы твои проблемы», «Я лучше знаю», «Как тебе повезло со мной», • «Ничего нового я от тебя не узнал», «Это и так всем известно», • «На себя посмотри», • «А вот он смог», «Он бы никогда так не сделал», «Она тебя просто использует», «Нашла, кого слушать».
Соблазн	Жадность, азарт	<ul style="list-style-type: none"> • «Выиграй», «Получи выгоду», «Воспользуйся скидкой», «А теперь заплати еще», «Торопись, а то не успеешь», • «Все уже купили», «Сначала надо вложиться».

Способ манипуляции	Вызываемые у жертвы чувства	Примеры высказываний
Притворная лесть, фальшивые комплименты, чрезмерная похвала, демонстрация дружелюбия	Гордость, тщеславие	<ul style="list-style-type: none"> • «Ты лучше всех», «Какой ты молодец», «Ты же умница», «Ты же лучше это знаешь», «Только такой мудрый, как ты, может это решить», «Кто кроме тебя?», «Никто кроме тебя с этим не справится», «Только ты», «Круче тебя никого нет», «Ты же мой друг», «Мы – одна команда».
Требование, принуждение	Долг	<ul style="list-style-type: none"> • «Ты обязан», «Сделай это», «Ты же мужчина», «Я на тебя рассчитывала», «Я же твой друг», «Все зависит только от тебя», «Все нормальные люди делают это», «Я лучше знаю, что тебе нужно», «Ты с нами или против нас?», «Я такой, какой есть, и меняться не собираюсь».
Жалобы, симуляция, демонстрация болезни, слабости, подчеркивание проблем, «игра в жертву»	Жалость	<ul style="list-style-type: none"> • «Мне плохо / тяжело», «Я так устала / такая несчастная / больная / никому не нужна», «У меня голова болит», «У меня из-за тебя сердце болит», • «Мне лучше умереть», «Покончу с собой», «Я из-за тебя повешусь», • «Спаси меня», «Сделай это за меня», «Я не знаю, кто мне может помочь», • «Опять я во всем виноват», «Я всем только мешаю», «Я ничего в этом не понимаю», «Я такой тупой», «Я не знаю, как сказать», «Я тебя подвожусь», • «У нас трудные времена», «Нет выхода», «Денег нет».
Обещание исполнения желания в будущем	Надежда	<ul style="list-style-type: none"> • «Завтра все изменится», «Давай завтра / в другой раз», «Я сейчас не могу», «Мне нужно время», «Я не готов пока на серьезные отношения», «Если ты это сделаешь, то получишь подарок».

Способ манипуляции	Вызываемые у жертвы чувства	Примеры высказываний
Отрицание проблемы, отрицание собственных слов и поступков, создание у партнера представления о его собственной невменяемости («газлайтинг»)	Растерянность, сомнение в собственной адекватности	<ul style="list-style-type: none"> • «Тебе показалось», «Ты все выдумываешь», «Ты все путаешь», «У тебя с головой не все в порядке», «Ты слишком остро реагируешь», «Опять ты создаешь проблемы на ровном месте», «Опять ты начинаешь», «Ты меня не так понял», • «Все в порядке», «Ничего не случилось», «Не было такого», «Я этого никогда не говорил», «Я не обещал», • «Ты сам знаешь, что сделал», «Могла бы сама догадаться», «Теперь мне все ясно», «Не о чем с тобой разговаривать, это бессмысленно, и так все понятно», • «Вообще ничего не понимаю», «Можешь нормально объяснить?», • «Не сочиняй», «Не говори ерунды», «Не делай из мухи слона», «Перестань на этом заикаться», «Забудь, проехали», «Отстань», «Не трогай меня», «Делай как знаешь», • «Неужели это может тебя беспокоить?», «Что за чушь ты несешь?», «Что ты обижаешься?», «Ты что, шуток не понимаешь?», «Ты хочешь все испортить?», «А что это ты так занервничал?», «А не рано ли ты успокоился?», «Ты обо всем подумал?», «А ты уверен?».

Существуют и другие способы манипуляции, которые вызывают растерянность, сомнения, чрезмерную привязанность, зависимость, беспомощность, печаль, вину, стыд, обиду или раздражение:

- чередование позитивного и негативного отношения с жертвой, периодическое сближение и удаление, «эмоциональные качели»,
- внезапное безразличие и недоступность, разрыв, резкое прекращение отношений с жертвой без объяснения («гостинг» от англ. ghost – призрак),
- демонстрация собственной занятости, принуждение жертвы ждать, регулярные опоздания, обманы, невыполнение обещаний,
- избегание жертвы, недоступность, отказ от общения, игнорирование важной для жертвы темы («висхолдинг» от англ. visholding – молчание, утаивание),
- намеренное использование незнакомой для жертвы лексики,
- двойные послания, несоответствие содержания высказываний выражаемым чувствам, критика с маской умиления, одобрение с маской презрения и т. п.
- использование близости с жертвой как награды и игнорирования как наказания,
- подарки с целью побудить жертву к ответной услуге в качестве благодарности,
- попытка нарушить отношения жертвы с близкими людьми, дискредитация близких, клевета на других, слухи, сплетни,
- триангуляция – привлечение третьей стороны к отношениям с жертвой, побуждение жертвы к конкуренции с кем-нибудь.

К сожалению, манипуляции в человеческом общении получили настолько широкое распространение, что часто мы их даже не замечаем, что приводит к большому количе-

ству проблем. Людей, которые привыкли манипулировать другими, иногда называют энергетическими вампирами, потому что они якобы отсасывают энергию у собеседников. На самом деле энергия в процессе общения физически от собеседника к вампиру, конечно, не перекачивается, но силы у окружающих на самом деле отнимаются, так как вампир вызывает у людей негативные чувства, страдания и болезненные переживания. Иногда манипуляторов называют токсичными людьми, поскольку они отравляют другим жизнь. В последнее время для обозначения манипуляторов стали часто использовать модный иностранный термин: абьюзеры (от англ. abusive – оскорбительный, жестокий) – люди, использующие различные формы физического и скрытого психологического насилия. Мало кто из людей умеет обходиться без манипуляций.

Для того чтобы эффективно защищаться от манипуляций, нам необходимо уметь:

- понимать свои подлинные ценности, интересы, отдавать себе отчет, что нам нужно на самом деле, что для нас важно, и отказываться от того, что не имеет для нас значения,
- принять себя, быть уверенными в себе и самостоятельными, любить и уважать себя, испытывать чувство гордости и достоинства, прекратить себя обвинять, стыдить и наказывать,
- использовать навыки саморегуляции, отслеживать и осознавать свои чувства, понимать, *что* именно мы переживаем в данный момент, как и почему мы испытываем эти эмоции,
- использовать навыки общения, выбирать различные способы реагирования, менять привычное поведение, играть новые роли, проявлять творчество,
- говорить: «Нет», отказываться от неприемлемого варианта поведения, от попытки оправдываться, от стремления всем понравиться,
- не торопиться, не принимать быстрых решений под давлением, стремиться выиграть время на обдумывание, брать отсрочки, делать паузы,
- быть бдительными, критичными, распознавать обман, несоответствие слов и дел, обещания и результатов, не доверять неожиданной лести, особенно со стороны незнакомых людей,
- выяснять мотивы манипулятора, требовать объяснений, задавать уточняющие вопросы: «*Что вы хотите на самом деле?*», «*Зачем вы это говорите?*», демонстрировать непонимание,
- выявлять и разоблачать манипуляции, демонстрировать понимание провокаций, подвохов, ловушек,
- быть готовыми вовремя отступить, признать свои ошибки, при необходимости отказаться от своего прежнего мнения или решения, пожертвовать ограниченными потерями времени, сил, средств, самоуважения, репутации и престижа,
- избегать манипуляторов, сократить или прерывать контакт, не спорить, молчать, менять тему, отвлекать внимание,
- не быть в толпе, охваченной паникой или агрессией,
- искать, находить и создавать союзников, объединяться в группы, организовывать коллективное сопротивление,
- следовать моральным принципам, стремиться к сотрудничеству,
- расширять знания, использовать различные источники информации, понимать себя и других людей,
- укреплять свое здоровье,
- иметь достаточно материальных благ для удовлетворения основных потребностей.

В процессе общения мы часто страдаем, испытываем болезненные переживания, злимся, обижаемся, когда нас грубо оскорбляют. У нас может возникнуть встречная агрессия, импульсивное желание немедленно оскорбить обидчика в ответ, сказать все, что

мы о нем думаем. Может быть, мы удержимся от высказываний и молча уйдем обиженными. А может быть, нам захочется оправдаться. Все это не способствует нашему эмоциональному благополучию, может причинить вред нашему здоровью и нарушить взаимоотношения. Поэтому важно научиться эффективно реагировать на грубость. Как мы уже понимаем, мы можем использовать требования, запреты, критику, угрозы и другие способы насильственного общения, можем отомстить агрессору, наказать его, вызвать у него злость, страх или обиду, что приведет к дальнейшему разрушению отношений, обострению враждебности и конфликта между нами. Однако мы можем использовать более эффективные способы реагирования на оскорбления, чем прямое насилие и встречная открытая грубость.

Прежде чем ответить:

- 1) сделайте паузу,
- 2) проконтролируйте состояние своего тела и дыхания, расслабьте мышцы, сделайте глубокий вдох и медленный выдох,
- 3) займите позицию взрослого, а не ребенка или родителя,
- 4) проанализируйте поведение собеседника и мысленно посочувствуйте ему.

И только затем выберите вариант своего ответа.

- Демонстрация интереса и внимания: *«Пожалуйста, говорите», «Продолжайте», «Дальше», «Подробнее», «Конкретнее», «Я вас слушаю», «Очень интересно», «Расскажите еще», «И ...», «Так ...», «Угу», «Мм», «Ясно», «Понимаю», «Вот это да».*
- Комплимент и благодарность: *«Я отношусь к вам с уважением», «Мне нравится ваша откровенность», «Спасибо вам за ваше мнение», «Благодарю вас за ваш вопрос», «Хорошо, что вы поделились своим соображением», «Прекрасно, что у вас есть своя точка зрения».*
- Согласие, сочувствие и извинение: *«Согласен», «Вы правы», «Да, действительно, это так», «Я вас понимаю», «У вас есть причины для недовольства», «Мне жаль, что вы так думаете», «Я прошу меня извинить».*
- Уточнение: *«Расскажите, почему вы так думаете?», «Что еще вы хотите сказать?», «Что вы имеете в виду?», «Почему вы так решили?», «Не могли бы вы объяснить?», «Что случилось?», «Что произошло?», «Что не так?».*
- Отражение чувств: *«Кажется, у вас плохое настроение?», «Вы злитесь?», «Вы огорчены?», «Вам плохо?».*
- Выяснение намерений: *«К чему вы ведете?», «Что вы хотите услышать?», «Зачем вы мне это говорите?», «Вы хотите вывести меня из себя?», «Вы хотите меня спровоцировать?», «Вы меня испытываете?», «Вы хотите меня обидеть?».*
- Предложение: *«Давайте спокойно во всем разберемся», «Давайте вместе подумаем, что можно сделать», «Сосредоточимся на том, что действительно важно», «Поговорим о том, что на самом деле имеет значение».*
- Обратная связь: *«Вы меня оскорбляете», «Мне неприятно это слышать», «Я боюсь, что мы наговорим друг другу лишнего», «Мне не хочется с вами ссориться», «Я полагаю, что вы пытаетесь мной манипулировать».*
- Замечание: *«Вам совершенно не идет подобное поведение», «Мне кажется, такая манера разговора не соответствует вашему уровню», «Почему вы изображаете себя хуже, чем вы есть на самом деле?», «Ваши слова были лишними», «Наш разговор принял неверное направление».*
- Несогласие: *«Это ваше мнение», «Я с вами не согласен», «У меня свое мнение на этот счет», «Я сам решу, что мне делать».*
- Откладывание: *«Мне нужно подумать», «Я приму решение, когда буду готов».*

- Завершение разговора: *«Меня не устраивает разговор в подобном тоне», «Не вижу смысла продолжать нашу беседу. Предлагаю отложить наш разговор».*
- Спокойный короткий ответ.
- Молчание.

Вообще молчание может быть полезным вариантом поведения, только не забывайте, что в некоторых случаях молчание может выражать игнорирование, то есть быть одной из форм насилия. Помните пословицу: «Слово – серебро, а молчание – золото»? Есть много ситуаций, когда нам лучше промолчать. Молчите, когда:

- вам лучше выслушать собеседника,
- вас не спрашивают,
- вы не владеете информацией,
- вас это не касается, вы – третий лишний,
- вас провоцируют, «троллят», хотят вывести из себя,
- вы плохо себя контролируете,
- ваш собеседник взвинчен,
- ваш собеседник не стоит вашего внимания,
- конфликт угасает сам по себе,
- вы заняты делом, вам некогда,
- у вас нет сил,
- вы собираетесь дать невыполнимое обещание,
- вы намерены скрыть свои планы,
- вы хотите раскрыть чужой секрет,
- вам нечего сказать,
- вы пьяны.

В заключение хотелось бы сказать о такой часто встречающейся проблеме в общении, как **обман**. Без обмана невозможно существование нашего общества и взаимодействия между людьми. Несомненно, обман является способом насильственного манипулятивного воздействия, создает большое количество психологических проблем, и было бы лучше отказаться от его использования. Искренние, откровенные отношения без обмана могли бы быть наилучшим способом отношений между людьми, если бы все люди всегда были ориентированы на сотрудничество, поддержку, заботу и помощь. К сожалению, в условиях враждебного отношения и конкуренции мы не всегда можем позволить себе открыто говорить правду, абсолютная честность может причинить ущерб нам или другим людям. Иногда обман представляет собой один из способов решения проблем. Существуют различные виды обмана:

- утаивание правды, скрывание подробностей, недомолвка,
- искажение информации, ложная информация,
- обещание невозможного или неприемлемого для нас,
- самообман, убеждение в верности ложной информации.

Почему люди могут обманывать? Мы можем выделить следующие причины и мотивы обмана:

- стремление защитить себя, избавиться от страданий, избежать неприятностей и угроз, страх наказания,
- стремление защитить других, жалость, тактичность, нежелание травмировать партнера, причинить боль,
- стремление привлечь внимание, произвести впечатление, вызвать симпатию, уважение, скрыть свою слабость, показать себя лучше,
- стремление вызвать жалость, потребность в помощи,
- стремление извлечь выгоду,
- стремление причинить ущерб другим.

Ну и наконец, следует понимать, в каких случаях обман может быть оправдан, может принести пользу:

- стремление избавиться от преследователя,
- поддержка партнера, комплимент,
- утаивание чужого секрета.

Распознать обман бывает довольно трудно и не всегда возможно. В процессе лжи человек может испытывать страх, что его разоблачат, гнев, потому что его вынуждают врать, стыд или вину, так как он поступает неправильно, нарушает нравственные принципы. Однако некоторые люди могут врать с удовольствием, радоваться, что могут легко обвести собеседника вокруг пальца, не испытывают негативных переживаний, особенно если изложение лживой информации уже многократно до автоматизма отработано. В то же время, человек может испытывать страх, злость или муки совести, когда он искренне говорит правду. То есть по одному только внешнему выражению определить, говорит ли человек правду или обманывает, практически невозможно. Некоторые авторы пишут, что, когда человек лжет, он прикрывает рот или шею, прикасается к различным частям тела, не смотрит на собеседника, поворачивает тело в направлении возможного отступления, тяжело дышит, повторяется или перечисляет слишком много деталей. На самом деле это признаки не лжи, а страха, который может быть вызван разными причинами. Однако в случае, если слова собеседника, содержание его высказываний не соответствует его позе, жестам, мимике, взгляду, дыханию, голосу и прочим невербальным характеристикам поведения, мы можем предположить, что человек думает или чувствует не то, что говорит. Например, человек может говорить о том, что ему что-то или кто-то нравится, и при этом демонстрирует страх, раздражение, печаль или отвращение. Напротив, человек сообщает о чем-то неприятном, грустном или страшном, и при этом улыбается и ведет себя весело. Кроме того, неподготовленная, неотработанная ложь требует больших усилий, напряжения, вызывает задержку реакции, ухудшает внимание, память и сообразительность. Люди, скрывающие собственные нарушения закона или моральных норм, чаще пытаются оправдать проступки других людей.

Выводы. В психологии разработаны методы конструктивного общения, позволяющие предупреждать и разрешать конфликты, включающие специальные и приемы установления контакта, выяснения проблем, ненасильственного воздействия на партнера или соперника с помощью обратной связи. Такие насильственные способы воздействия, как директивы, критика, угрозы, наказания, обман и игнорирование разрушают отношения, приводят к взаимной враждебности, вызывают агрессию. Ограничивают возможности эффективного общения роли родителя и ребенка, роли жертвы, преследователя и спасателя, манипуляции и обман. В процессе тренинга многие люди могут освоить навыки эффективного общения.

Ответьте на следующие вопросы.

- Что вы делаете для установления контакта, выяснения проблем, решения проблем в процессе общения?
- Какие формы «языка волка» и «языка жирафа» вы используете?
- Как часто вы используете средства принуждения, запретов, критики, угрозы, наказания, обмана и игнорирования?
- Как часто вы используете технику обратной связи?
- Как часто вы играете роли ребенка, родителя и взрослого?
- Как часто вы играете роли жертвы, преследователя и спасателя?
- Каким способам манипуляции вы подвергаетесь?
- Какие способы манипуляции вы используете?
- Как часто вы отвечаете агрессией на агрессию?
- Кого, когда и в каких случаях вы обманываете?

Принцип 7. Сознание

Сознание представляет собой наименее изученное в психологии явление. В психологии, философии, нейрофизиологии, психиатрии и других смежных науках разработаны различные теории сознания, однако ученые так и не смогли прийти к единому мнению относительно природы и механизмов этого феномена. Автор склонен придерживаться одного из подходов к пониманию сознания, в соответствии с которым сознание представляет собой процесс внутренней коммуникации.

Сознание – процесс мысленной беседы, внутреннего разговора, скрытого речевого общения человека с собой или воображаемыми персонажами, образами других людей. Внутренний диалог лежит в основе не только сознания, но и словесного мышления, понимания, рефлексии и произвольной саморегуляции. Сознание представляет собой использование языка для мысленного сообщения себе информации, выражения чувств и команд для управления своим поведением. В нашем сознании мы можем прокручивать свои воспоминания, опасения по поводу будущих событий, фантазии, ассоциации, нам «в голову» могут приходить тексты песен, цитаты из фильмов, рекламные слоганы, мы мысленно оцениваем себя и других людей, проигрываем уже состоявшиеся разговоры и репетируем предстоящие беседы.

Процесс сознания тесно связан с внутренней речью. Мы что-либо сознаем только тогда, когда мы себе об этом вслух или мысленно говорим. Советский психолог Лев Семенович Выготский описал процесс интериоризации – постепенный переход от внешнего разговора между ребёнком и взрослым к разговору ребенка с самим собой сначала вслух, а затем без звучащей речи. Внутренняя речь характеризуется скрытностью артикуляции, речевых движений, жестов. Однако сами эти движения, внешне не заметные, продолжают осуществляться. Физиологические проявления внутренней речи регистрируются с помощью электромиографии – записи движений мышц губ, языка, голосовых связок гортани. С помощью внутренней речи мы мысленно общаемся с другими людьми. Когда мы слушаем другого человека или читаем текст, мы про себя проговариваем, повторяем слова, и благодаря этому понимаем обращенную к нам речь. Перед тем как сказать что-либо вслух, мы часто проговариваем внутри себя заготовленные фразы. Через внутреннюю речь мы можем обдумывать и рассуждать, давать себе команды к тем или иным действиям.

Внутренняя речь по сравнению с внешней часто характеризуется свернутостью, бывает сокращенной, обрывочной. Грамматические правила и лексика в процессе внутренней речи могут нарушаться, подлежащие – отсутствовать, синтаксис и фонетика сводятся к минимуму, слова часто сливаются. Внутренняя речь может сильно сжиматься, концентрироваться. Процесс проговаривания про себя не всегда воспринимается нами, оказывается малозаметным, потому что он обычно протекает быстро, сильно автоматизирован. Но в некоторых случаях люди начинают разговаривать с собой даже вслух. Например, это может происходить при продолжительной изоляции в одиночной тюремной камере или в процессе испытания в сурдокамере при подготовке космонавтов. Часто разговаривают с собой дети в ходе игры или решения задач. Если задача очень сложная, а автоматизированного навыка ее решения еще нет, иногда говорят вслух и взрослые.

В художественной литературе авторы представляют мысли героев в форме развернутых высказываний, как если бы они говорили вслух. Советский философ и филолог Михаил Михайлович Бахтин анализировал свойства и формы диалогов на материале художественных литературных произведений, в частности, романов Ф. М. Достоевского. По М. Бахтину, жизнь представляет собой полифонию, гул человеческих голосов. Каждый голос произносит те или иные слова, каждое слово есть некая реплика, ответ кому-то, сторона диалога с кем-то. Любое слово к кому-то обращено или является реакцией на чье-то обращение. Сознание – это внутренний диалог человека, при котором его внутренний голос «звучит» во взаимодействии с другими голосами, соглашается или борется с ними.

Личность человека существует только в процессе скрытой полемики, общения между образами «я» и «других». Думать – значит мысленно говорить с «другими».

Советский философ-марксист Эвальд Васильевич Ильенков писал: *«Все то, что я не могу выразить в форме речи, высказать в форме, понятной другому, я и сам не осознаю»*, и далее: *«Перевести образ чувственно созерцаемой или чувственно представляемой вещи, явления, факта, события в форму речи, в форму высказывания – это и значит довести до своего собственного сознания этот факт, это явление, это событие, эту вещь»*.

Американский писатель, представитель эзотерического, мистического и оккультного учения Карлос Кастанеда в своей книге «Колесо времени» писал: *«Мы непрерывно разговариваем с собой о нашем мире. Фактически, мы создаем наш мир своим внутренним диалогом ... Мы обновляем его, мы наделяем его жизнью, мы поддерживаем его своим внутренним диалогом. И не только это. Мы также выбираем свои пути в соответствии с тем, что мы говорим себе. Так мы повторяем тот же самый выбор еще и еще, до тех пор, пока не умрем. Потому что мы продолжаем все тот же внутренний диалог»*. Я ни в коем случае не принимаю общих эзотерических взглядов Кастанеды, но полагаю, что в случае понимания сознания он проявил мудрость и проницательность.

Правда, дальше Кастанеда пишет, что этот внутренний диалог, жестко фиксирующий нашу картину мира – главная помеха для воина, и его необходимо научиться останавливать, чтобы достичь состояния полного внутреннего безмолвия, молчания, тишины. Однако Кастанеда не понял, что этот диалог невозможно прекратить. На самом деле внутренний диалог желательно научиться вовремя распознавать и контролировать. Мы не можем остановить наш внутренний диалог, но в состоянии заменить его другим диалогом. Причем это требуется не всегда, так как процесс осознания и контроля сам по себе достаточно трудоемкий, а только тогда, когда прежний внутренний диалог начинает нам мешать, затрудняет понимание и вызывает страдания.

В нашем сознании мы часто воспроизводим те формы общения и отношений, которые происходили или происходят в нашей реальной жизни. Мы представляем, как образы различных людей нам помогают, что-то выясняют, советуют, одобряют или, напротив, требуют, запрещают, критикуют, угрожают, провоцируют. В зависимости от того, с кем и как мы ведем этот внутренний диалог, у нас могут возникать различные чувства, мы по-разному воспринимаем, понимаем и оцениваем себя, других людей, события, готовы реагировать определенным образом.

В сознании любого человека содержатся образы его самого и других субъектов – родителей, других членов семьи, сотрудников, друзей, противников и прочих людей. Каждый из этих образов характеризуется определенными качествами, ролью, поведением, внешностью, голосом. Образ себя также не является единым, а состоит из отдельных «я», которые в психологии иногда называются частями «я», или субличностями. Часто мы чувствуем себя как дети – веселые или грустные, испуганные, сердитые, одинокие, обиженные, капризные, озорные или послушные. Иногда мы представляем себя в роли родителей – критичных или заботливых. Порой мы воспринимаем себя взрослыми мужчинами или женщинами, когда-то выступаем как представители той или иной профессии. В некоторых случаях мы можем внутренне идентифицировать себя и с более экзотическими историческими или культурными персонажами: разбойником, бунтарем, воином, судьей, купцом, монахом, мудрецом, шутом, золушкой, принцессой, рыцарем, ангелом, демоном и др. Причем, мы редко отдаем себе отчет, не всегда осознаем, какой именно образ принимаем, какую «маску» надеваем на себя в данный конкретный момент времени.

Персонажи нашего сознания формируются на основе нашего опыта реального общения с людьми или знакомства с произведениями искусства. За воображаемыми персонажами нередко стоят живые прототипы, с которыми мы на самом деле общались в детстве или общаемся сейчас. Но это могут быть также исторические или литературные герои, персонажи фильмов, известные актеры или актрисы, спортсмены или другие люди,

которые произвели на нас большое впечатление. В дальнейшем мы можем продолжать вести с ними мысленный диалог.

Наиболее важными персонажами нашего сознания являются образы внутреннего родителя, внутреннего ребенка и внутреннего взрослого. Внутренний родитель может представляться нам как строгий, властный, требовательный, критичный, угрожающий, готовый наказывать, хитрый, злой, или, к примеру, чужой, отстраненный и безразличный. А, может быть, внутренний родитель воспринимается нами как добрый, близкий, мудрый, понимающий, заботливый, защищающий нас. Бывает, что наш внутренний родитель кажется нам слабым, уступчивым, потакающим, все позволяющим. Иногда вместо образа матери или отца роль внутренних родителей играют образы других людей – бабушек или дедушек, старших братьев или сестер, воспитателей или учителей, более опытных друзей или подруг. В свою очередь, мы представляем себя, например, «бедным ребенком» – беспомощным, запуганным, подавленным. Или же наш привычный внутренний ребенок – эгоистичный, капризный и избалованный. Наконец, образ взрослого в нашем сознании, если он вообще имеется, представляет нам разумного, компетентного, ответственного, справедливого человека. Мы принимаем и мысленно проигрываем эти роли ребенка, родителя или взрослого, организуя процесс взаимодействия между ними.

Если в нашем сознании привычно представлен диалог между образом деспотичного родителя или другого внутреннего критика – с одной стороны, и образом себя как подавленного, оправдывающегося и защищающегося ребенка – с другой, то к чему это может привести? В этом случае весьма вероятно формирование таких черт нашей личности, такого состояния и поведения, как строгое следование правилам, повышенная ответственность, совестливость, чувство долга, вины, страха, самокритичность, заниженная самооценка, крайняя сдержанность, агрессия, направленная на себя. Мы можем мысленно говорить себе словами родителя или другого значимого для нас человека: *«Ты должен ...», «Тебе нельзя ...», «Не смей ...», «Ты не можешь / не умеешь / не способен ...», «Ты трус / идиот / ничтожество», «Вот дурак», «Ты ужасно выглядишь», «От тебя, как всегда, никакого толка», «У тебя ничего не получится», «Как тебе не стыдно?», «Возьми себя в руки», «Все плохо», «Какой кошмар!», «Ничем хорошим это не закончится»* и т. д. Такое нередко люди слышат от реальных родителей или учителей. С помощью подобных внутренних диалогов мы можем запускать не всегда уместные и оправданные чувства долга, вины, стыда, печали, страха будущей катастрофы, проигрывать роль жертвы. Иногда мы говорим себе: *«Я должен ... / не могу ... / не справлюсь / некрасивый / толстый / старый / больной / бестолковый / неудачник / плохой муж / никому не нужен», «Мне нельзя ...», «А вдруг я ошибусь / заболею / не понравлюсь», «Меня никто не любит / любят только когда я болею / ни один врач не вылечит», «Мне всегда не везет / этого не сделать / никогда не стать здоровым / никто не поможет»* и т. д. в первом лице. Часто это значит, что мы как эхо повторяем высказывания, которые когда-то были адресованы нам. В конечном счете, непрерывная борьба в нашем сознании с «внутренним критиком» может вызывать депрессивные или тревожные расстройства.

Если в сознании происходит мысленное взаимодействие между образом безразличного, потворствующего или жестокого родителя – с одной стороны, и образом себя как распущенного или озлобленного ребенка – с другой, формируются другие особенности нашей личности. Это инфантильность, эгоцентризм, безответственность, циничность, импульсивность, несдержанность, агрессия, направленная на других. Мы мысленно сообщаем воображаемому родителю или другому персонажу нашего сознания: *«Отстань», «Не твоё дело», «Ты меня достал», «Вечно ты придираешься», «Вот гадина!», «Чтоб ты сдох!», «Ты ничего не понимаешь», «Сколько можно тебя терпеть?», «Мне скучно», «Надоело это все», «У меня деньги кончились», «Хочу новый телефон / машину / квартиру»* и т. д. Причем, сначала мы могли обращаться таким образом к реальному родителю на самом деле, а затем привыкли так же обращаться к нему мысленно. Такое содержание сознания, когда образ ребенка в постоянных схватках одерживает верх над образом родите-

ля, выражает раздражение, агрессию, враждебность к нему, антипатию или презрение, игнорирует родителя, может привести, в конечном счете, к асоциальной психопатии или истерическим расстройствам. Иногда про таких людей говорят, что в них вселился бес или демон.

Таким образом, внутренние диалоги между персонажами в нашем сознании бывают нормальными и патологическими, конструктивными и деструктивными, более или менее осознанными. Так же, как и в реальном общении, в нашем сознании могут быть представлены конфликты между нами и образами других людей.

Иногда мы заикливаемся на наших неприятных мыслях и переживаниях, постоянно прокручиваем их в нашем сознании, бесконечно думаем об одном и том же, попадаем в замкнутый круг. Непреодолимая привычка к повторению назойливых негативных мыслей в психологии называется **руминацией**, или «умственной жвачкой». Руминация не приносит пользы, не дает отвлечься, отнимает много времени и сил, может причинять страдания, вызывать страх, тоску, злость, обиду, стыд или вину.

В процессе анализа сознания неизбежно возникает вопрос: «Что такое «я»?». «Я» – это осознание себя, субъективный образ и оценка себя, представление о том, кто мы такие, в чем похожи на других людей и чем от них отличаемся. Мы можем говорить о различных сторонах «я»: физическом, психическом и социальном «я». Физическое «я» – это осознание своего тела и внешности, психическое «я» – осознание своих чувств, мыслей, поступков и качеств, социальное «я» – осознание своего социального положения, своей принадлежности к определенной категории людей, своих ролей. Мы представляем и оцениваем свою внешность, здоровье, национальность, род занятий, профессию, семейное положение, черты личности, способности, успешность. Самосознание, как система представлений о себе и отношения к себе, тесно связано с восприятием, пониманием и принятием себя, удовлетворенностью собой, уверенностью в себе, самоуважением, самооценкой, совестью, чувствами гордости или стыда, достоинства или вины.

Самосознание неразрывно связано с нашей телесной и биографической памятью. Осознавая себя, мы помним и воспринимаем нашу внешность, характеристики нашего тела, оцениваем свое общее самочувствие, можем испытывать чувство физической боли. Кроме того, в самосознании фиксируются жизненные события, участниками или свидетелями которых мы были, их время и место. В нашей памяти хранятся имена, внешность, поступки и слова многих других людей, которых мы знаем, различные вещи и предметы, с которыми имели дело. Мы можем помнить значительную часть собственных чувств, мыслей, действий и занятий. Отдаем себе более или менее осознанный отчет о содержании наших знаний, привычек, убеждений, вкусов, предпочтений, интересов, ценностей. Мы в состоянии себе сказать, как нас зовут, кем мы являемся, что сейчас происходит, где мы находимся, где живем, когда и чему учились, где и кем работаем, кто наши родственники и друзья, есть ли у нас домашние животные, какие вещи нам принадлежат и т. д. Потеря этой памяти неизбежно приведет к утрате образа «я» и нарушению сознания.

В образе «я» имеется большое количество элементов, наиболее важными из которых являются образ реального «я» и образ идеального «я». Образ реального «я» есть представление о том, какие мы на самом деле. Образ идеального «я» – это представление о том, какими мы хотим быть. Чем больше сходство между образами реального и идеального «я», тем в большей степени нам кажется, что мы такие, какими хотим быть, тем больше удовлетворены собой, симпатичны себе и уважаем себя, тем выше уровень нашей самооценки. Позитивное отношение к себе является важным условием психологического благополучия и здоровья. Умеренное различие между образами реального и идеального «я» может побуждать человека к развитию способностей, формированию знаний и навыков, самосовершенствованию. Однако если представляется, что наш образ реального «я» слишком далек от идеального, то уровень нашей самооценки будет низким. Мы можем страдать от чувства стыда, вины, неполноценности, будем стараться себя критиковать,

наказывать, что может приводить к эмоциональным невротическим расстройствам и депрессии.

Конечно, на наши образы реального и идеального «я» могут оказывать существенное влияние оценки со стороны других значимых людей, особенно, матери и отца в нашем детстве, если мы эти оценки принимаем, если описываем и оцениваем себя их словами. Мнение других людей относительно наших качеств влияет на нашу самооценку в зависимости от нашего возраста, степени доверия и уважения к этим людям, значимости для нас самих оцениваемых качеств, количества повторений оценок, а также от того, являются ли эти оценки положительными или отрицательными. Кроме того, на «я» человека могут оказывать влияние его жизненный опыт, знания, умения и навыки, а также такие важные занятия и события, как образование, работа, изменение социального положения, создание семьи, рождение детей, смерть близких людей, развод, потеря работы, миграция. Кроме факторов социального окружения формирование самооценки зависит от нашего здоровья, интеллекта и других способностей.

В случае таких психотических заболеваний, как шизофрения, а также при отравлениях, гипоксии, травмах и опухолях головного мозга, в результате влияния алкоголя, наркотиков и других психотропных препаратов, в процессе гипнотического транса, продолжительного интенсивного дыхания, которое может приводить к обморокам (холотропное дыхание), при нахождении в условиях полной темноты и тишины (сенсорная депривация) и в ряде других искусственных условий – может происходить искажение образов «я» и других воображаемых персонажей, нарушение внутреннего диалога и расстройства сознания. Измененные или патологические состояния сознания проявляются в опьянении, оглушении, сонливости, помрачении, ступоре, аффекте, галлюцинациях, бреде.

В отличие от слуховых галлюцинаций, при которых чужие голоса кажутся больному человеку настоящими, наши внутренние голоса воспринимаются нами как воображаемые, существующие только в индивидуальном сознании. В большинстве случаев мы сами мысленно говорим себе слова, которые, как нам кажется, могли быть обращены в наш адрес теми или иными людьми. Впрочем, иногда мы представляем звучание таких слов, произнесенных голосом какого-то другого реального человека. Часто нам кажется, что это не чужие слова, а наши собственные мысли, то есть высказывания других людей могут маскироваться, восприниматься нами просто как здравый смысл, полезные суждения.

В психиатрии считается, что человек находится в сознании, если он бодрствует, реагирует на раздражители, отчетливо воспринимает окружающее, ориентирован во времени, пространстве и собственной личности, имеет сохранную память. Иногда в психологии сознанием называют нахождение образа, мысли или чувства в фокусе внимания. Но, так или иначе, сознание проявляется в способности человека изложить свои чувства и мысли, дать самоотчет.

Итак, если мы можем описать себе словами то, что представляем, о чем думаем, что чувствуем, чего хотим, мы можем это осознать. Если мы мысленно или вслух о чем-то себе не сообщаем, словесно не выражаем какие-либо чувства, не отдаем себе какие-то вербальные команды, то мы всего этого и не осознаем.

Однако процесс сознания, как правило, энергозатратный и не быстрый, он требует определенных усилий, поэтому мы часто стараемся не думать, не рассуждать, не анализировать содержание проблем, их причины и способы решения, а действовать, как говорится, «на автопилоте», то есть без использования ресурсов и механизмов сознания.

Нашим поведением в значительной мере управляют бессознательные мотивы, автоматические мысли и чувства, внушенные убеждения. С одной стороны, все эти бессознательные явления лежат в основе обучения и воспитания, позволяют экономить время и силы, относительно быстро и легко решать типовые задачи и стандартные проблемы. С другой стороны, при решении сложных задач, в необычных ситуациях наши бессознательные действия могут оказаться неэффективными, вводить нас в заблуждение.

Итак, не все человек в состоянии сознавать. Могут не осознаваться нами:

- врожденные или сформированные в раннем возрасте потребности, которые иногда не совсем корректно называют инстинктами, например, инстинкт самосохранения, сексуальное влечение, родительские чувства, стадный инстинкт, потребность в доминировании,
- автоматизированные в результате многократного повторения действия, привычки, навыки, стереотипы, шаблоны, мысли,
- события, мысли и чувства, происходящие здесь и теперь, в данный текущий момент времени, вследствие поглощенности воспоминаниями о прошлом или фантазиями о будущем,
- посторонние слабые и малозначимые раздражители, на которые мы, как правило, не обращаем внимания,
- забытые знания, которые когда-то раньше могли быть востребованы, например, внешность и имена людей, даты и подробности событий, названия, авторы и содержание произведений искусства и т. п.,
- внушенные нам в раннем детстве установки, ценности, правила, запреты, которые стали нашими глубинными убеждениями,
- интуитивные решения, предчувствие, догадки и понимание на основе воображения и жизненного опыта, без логических рассуждений и доказательств,
- сновидения, субъективные образы, возникающие в нашем сознании, когда мы спим, но которые, как правило, забываются после пробуждения.
- чувства, желания и мысли, которые нарушают наше субъективное благополучие, нами не принимаются, оцениваются негативно.

Основоположник психоанализа австрийский врач и психолог Зигмунд Фрейд и его последователи открыли механизмы, которые назвали психологической защитой. Эти бессознательные психологические защитные механизмы позволяют нам сохранить высокий уровень самооценки, удовлетворенность собой и самоуважение, соответствие образа реального «я» образу идеального «я» с помощью искажения представлений, мыслей и чувств. Из нескольких десятков представленных в литературе механизмов психологической защиты опишем несколько наиболее изученных, распространенных и важных.

Вытеснение, отрицание, подавление – игнорирование неприемлемой, неприятной или запрещаемой информации, стремление не думать, забыть, не обращать внимания, не замечать всего, что связано с сексом, печалью, страхом, стыдом, виной, агрессией. Мы стараемся не думать, забыть о том, что связано с болезненными травматическими переживаниями, чтобы лишний раз не травить себе душу. Например, мы можем не захотеть поверить в тяжелое заболевание, в то, что мы стали жертвой насилия, в измену партнера и т. п. Люди склонны не обращать внимания, не замечать того, о чем нам запретили даже думать родители и другие значимые старшие. Нас могли учить: *«Не бойся», «Не грусти», «Не злись», «Не бездельничай», «Делу время, потехе час», «Не обращай внимания на болезни», «Не будь слабаком», «Забудь о любви, любви не существует»*. В результате, усвоив эти инструкции, мы можем, например, запретить себе испытывать страх, рискуем забыть про осторожность, недооценить опасность и вести себя слишком безрассудно. Можем не позволять себе печалиться и расстраиваться, ориентированы заставлять себя быть жизнерадостными в любой ситуации. Можем блокировать свою злость и агрессию даже в том случае, когда их проявления уместны, и, следовательно, быть беззащитными в критической или экстремальной ситуации, связанной с насилием. Можем запретить себе лишний раз отдыхать – и стать патологическим трудоголиком, который ни минуты не может прожить без работы. Можем игнорировать симптомы заболеваний, которые являются важным сигналом о неблагополучии нашего организма, и в результате безнадежно запустить свою болезнь. Можем, наконец, запретить себе любить и быть любимыми, поскольку нам внушили, что *«любви не существует»*, и остаться одинокими.

Рационализация – попытка оправдания, нахождения правдоподобных приемлемых причин своих ошибок, неудач, недостатков или слабостей, позволяющая сохранить самоуважение, избежать ответственности или вины. Как правило, такие причины связаны с внешними обстоятельствами, а не с собственными действиями или бездействием. То есть, что бы ни случилось, мы говорим, что не виноваты, нам помешали другие люди, очереди, болезни, неисправности, поломки, аварии, пробки на дорогах, компьютерные вирусы или хакеры и т. п.

Проекция – приписывание собственных неприемлемых мыслей, чувств, желаний и качеств другим людям, обвинение и принижение других. Все те негативные качества, которые мы у себя отрицаем и отвергаем, мы можем замечать у других людей. Обвиняем окружающих в безответственности, хитрости, жадности, жестокости, некомпетентности и прочих недостатках, чтобы в собственных глазах на фоне этих людей чувствовать себя великими и выдающимися, испытать уважение к себе. То есть, унижая других, мы можем мысленно возвышать себя.

Идентификация – отождествление себя с другим человеком, приписывание себе мыслей, чувств, мотивов и качеств других людей, формирование чувства «мы». Так, мы можем идентифицировать себя с матерью или отцом, с братьями или сестрами, с друзьями, с коллегами, с соотечественниками, с теми или иными героями. Если мы идентифицируем себя с другим человеком, мы относимся к нему как к себе, а к себе как к нему, обнаруживаем большое сходство между нами. С одной стороны, идентификация является основой для развития понимания, доверия, сочувствия и симпатии. Благодаря идентификации мы усваиваем ценности и идеалы родителей и других людей. С другой стороны, идентификация с сильной личностью, умным или красивым человеком, уважаемой категорией людей позволяет повысить самооценку и уважение к себе.

Замещение – перенос реакции с недоступного объекта на доступный, замена неприемлемого действия. Например, мы можем сместить свою агрессию и разрядить ее на другого человека, животное или даже физический предмет, переключить страх на другую ситуацию, перенаправить любовь на другого человека и т. п.

Регрессия – воспроизведение способов поведения и реагирования, характерных для более ранних, чаще всего, детских стадий развития, которые в прошлом позволяли решать проблемы. Так мы, бывает, капризничаем, кричим, плачем, выражаем страх, злимся, демонстрируем обиду, беспомощность, изображаем из себя маленького ребенка.

Эмоциональные проблемы в жизни человека, негативные переживания и страдания, симптомы тревоги и депрессии, навязчивые состояния, агрессивные реакции, нарушение общения и самоконтроля среди прочих причин могут быть вызваны нарушением процессов осознания, автоматическими деструктивными мыслями о себе, других людях, своем будущем или прошлом. В этом случае целесообразно предпринять меры, направленные на повышение уровня осознанности своих потребностей, мыслей, чувств и действий. Осознанность является совершенно необходимым эффективным инструментом саморегуляции. Без знания того, что мы думаем, что чувствуем, что делаем, невозможно контролировать свое состояние и поведение. Нам доступны различные способы повышения осознанности.

1. Ответы на вопросы:
 - «Что происходит?»,
 - «Что я делаю?»,
 - «Что я чувствую?»,
 - «Когда это началось?»,
 - «Когда бывает иначе?»,
 - «Что я хочу?»,
 - «Зачем я это хочу»,
 - «Как я могу это достичь?»,
 - «Что мне мешает?»,

- «Что я мог бы посоветовать другому человеку на моем месте?»,
- «Что случится, если я это сделаю или не сделаю? Какие могут быть последствия для меня и других?»,

требующие внимания и рассуждения, помогают лучше осознать наши действия, стремления, проблемы, возможности.

В том случае, если мы страдаем от навязчивых мыслей о чем-то, от «умственной жвачки» – руминации, важно задавать себе следующие вопросы:

- «Полезно ли мне так думать?»,
- «Буду ли я думать об этом через год?»,
- «Могу ли я точно сказать, что всё случится именно так, как я думаю?»,
- «Могу ли я это изменить?»,
- «Что я теряю, когда так думаю?»,
- «От чего спасают меня такие мысли?»,
- «Когда в другое более подходящее время я смогу об этом подумать?»,
- «Что я вижу, слышу, осязаю, обоняю сейчас?»,
- «Не следует ли мне сейчас глубоко и медленно подышать?»,
- «Стоит ли мне сейчас подвигаться, размять свое тело?»,
- «Чем мне сейчас лучше заняться?».

2. Медитация – регулярная тренировка концентрации на своих телесных ощущениях, дыхании, движениях, образах, мыслях – позволяет нам лучше осознать наши состояния, переживания и их возможные причины.
3. Принятие – отказ от бесполезной и болезненной борьбы с мыслями и чувствами, признание права испытывать неприятные переживания, проявлять слабость, терпеть неудачи.
4. Изображение своих эмоциональных реакций с помощью дыхания, речи, голоса, позы, жестов, мимики, взгляда. Выражение радости, печали, удивления, уверенности, сомнения, страха, стыда, злости, презрения, отвращения. Повторение, продолжение, усиление чувств. Все это дает нам возможность научиться эти чувства лучше распознавать и контролировать.
5. Анализ аудио и видеозаписей своего невербального поведения и высказываний, наблюдение за движением своих глаз, позой, жестами, голосом, громкостью и темпом речи являются полезными источниками информации о своем состоянии, привычках, чертах, способностях, это дает нам возможность лучше понять, что мы чувствуем на самом деле, чего мы хотим.
6. Ассоциации – рассказ о своих представлениях, связанных с событиями, людьми, мыслями и чувствами. Ответ на вопрос, с чем или с кем ассоциируется у меня этот человек, это занятие или эта ситуация: с каким животным, с какой погодой, с каким ландшафтом, с какой страной, с каким видом спорта, с каким произведением искусства и т.п.
7. Языковые замены – использование при описании своих состояний выражений «я хочу ...» и «я могу ...» взамен выражений «я должен ...», «мне нельзя ...», «я не могу ...», отказ при описании личности другого человека от выражения «он такой ...» и использование выражения «я воспринимаю его таким ...».
8. Внутренние переговоры или «пустой стул» – разговор вслух с воображаемым собеседником, высказывания в его адрес и ответы от его лица. Это может быть воображаемая беседа с супругом, отцом, матерью, ребенком, другим родственником, другом, начальником и т.д. Для большей наглядности и реалистичности беседы можно использовать два пустых стула и по очереди пересаживаться с одного стула на другой в зависимости от текущей роли.
9. Проективное перевоплощение – представление себя в качестве какого-нибудь предмета, например, сумки, телефона, скамейки и т. п. и озвучивание монолога

от лица этого предмета, например: «Я – Я делаю Со мной делают Я чувствую Я хочу ... и т. д.».

10. Анализ сновидений – запись сна и рассказ о нем в настоящем времени от своего имени, от имени основных элементов этого сна: персонажей, предметов, событий. Например, рассказ от себя может быть представлен в такой форме:
 - «Дело происходит в настоящее время / в детстве / днем / ночью / в своем доме / в чужом доме / в подвале / на крыше / в школе / на работе / в магазине / на вокзале / в поезде / в машине / в городе / в лесу / на дороге / в больнице / на кладбище / во время катастрофы, пожара или наводнения / когда меня преследуют, ранят, убивают и т. п.»,
 - «Я убегаю / прячусь / не могу сдвинуться с места / падаю / попадаю в аварию / опаздываю / блуждаю и теряю ориентацию / теряю вещи / теряю людей / совершаю поездку / плыву / лечу / играю / работаю / сдаю экзамен / выступаю публично / сражаюсь / вижу монстров / животных / живых людей / умерших людей / сказочных существ / разговариваю / одеваюсь / раздеваюсь / занимаюсь сексом / готовлю еду / ем / мочусь или испражняюсь / болею / попадаю в опасную ситуацию или аварию / кого-либо спасаю и т. п.»,
 - «Я чувствую волнение / восторг / удивление / растерянность / страх / стыд / отвращение / раздражение и т. п.»,
 - «Похожие чувства я испытывал или испытываю, когда ... и т. д.».

Чтобы сны после пробуждения не были забыты, их следует записывать, вести дневник сновидений. Если сон был прерван или недосмотрен, можно придумать продолжение или конец этого сна.

Про каждый основной персонаж или элемент сна стоит ответить на следующие вопросы: «Что для меня означает этот персонаж или элемент?», «С чем он ассоциируется?», «Какими качествами обладает?», «Какие чувства он у меня вызывает?».

Можно проанализировать и решить: «Это однократный, продолжающийся или повторяющийся сон? О чем он мне говорит?». Этот сон может являться:

- воспоминанием о каком-то прошлом событии или человеке,
 - специфической формой восприятия текущей ситуации, представления об изменениях в нашей жизни, переживания проблемы в настоящее время,
 - отражением телесных ощущений, физиологического состояния,
 - ожиданием, предвосхищением какого-либо события в будущем, пророчеством,
 - воображаемым исполнением желаний, мечтой,
 - кошмаром, переживанием страха, которого нам хотелось бы избежать,
 - озарением, творческой подсказкой способа решения проблемы.
11. Паузы – регулярные, несколько раз в день по будильнику или таймеру, короткие остановки своих занятий и концентрация внимания на содержании своих собственных мыслей в этот момент.
 12. Фиксация негативных мыслей – регистрация и подсчет в течение дня всех негативных мыслей, когда вы себя ругаете, жалеете, сравниваете с другими, волнуетесь о том, что о вас думают другие, сердитесь на других.
 13. Запись мыслей – ежедневная в течение 5-ти минут утренняя или вечерняя письменная запись или запись на диктофон, без внутренней цензуры, всего, что приходит в голову, с последующим прочтением или прослушиванием всех записей не ранее чем через две недели.
 14. Ведение дневника – ежедневные записи о событиях, своих мыслях, чувствах и действиях. Можно разделить дневник на 4 графы: событие, мысли, чувства, действия. Дневник можно вести в бумажной или электронной форме. Следует регулярно записывать, что произошло, что я подумал, что я почувствовал, что

- решил и сделал. Последующий анализ мыслей и чувств поможет понять и осознать, каковы причины и последствия наших переживаний.
15. Письмо психологу или другому важному в жизни человеку – письменное изложение событий, своих мыслей и переживаний. Предполагаемому адресату само письмо можно и не посылать, но его написание и через некоторое время чтение помогут лучше осознать свои желания, проблемы и возможности их решения.
 16. Анализ своего жизненного сценария – написание автобиографии, включающей оглавление, название и краткое содержание каждой главы, описание ключевых событий и участников, своих мыслей, чувств, действий и решений, реакций других людей, последствий. Определение самых радостных и самых неприятных событий в жизни, поворотных событий в детстве и взрослом возрасте, повторяющихся событий, главных персонажей в жизни, любимых книг и фильмов. Формулирование названия для сценария своей жизни.
 17. Метафоры – использование аналогий, образов, сказок, притч для лучшего понимания проблем и решений. Полезно перечитать различные сборники притч, басен или афоризмов, найти и выбрать имеющие к нам отношение, подумать, какую пользу мы можем из них извлечь.
 18. Взгляд из будущего – сочинение рассказа о своем позитивном будущем с мысленным возвратом в прошлое и анализом своих действий по решению проблем и достижению целей. Например, представим себя через 10 лет. Наша проблема уже решена. Мы достигли, чего хотели. Подробно опишем, как мы живем, что делаем, с кем встречаемся, о чем думаем, что чувствуем. А теперь «вспомним», как мы к этому пришли, что предпринимали, чему учились, кто нам помог.
 19. Актуализация позитивного опыта – воспоминание о своем решении проблем в прошлом. Вспомним, что в прошлом мы делали успешно. Проанализируем, благодаря чему мы могли это делать. Чего мы хотели, к чему стремились, какие ставили цели, что делали для их достижения, с помощью чего или кого преодолевали трудности. А теперь решим, что из этого прошлого опыта можно было бы использовать для решения сегодняшних проблем.
 20. Переоценка, рефрейминг – представление положительных сторон, качеств, моментов в ситуации или поведении. Ответим на вопросы:
 - «Что полезного дает нам существующая проблема?»,
 - «Что она от нас требует, к чему побуждает?»,
 - «Чему она может нас научить?»,
 - «В чем она нас испытывает?»,
 - «Какой смысл мы можем в ней найти?»,
 - «Для решения каких задач, и в каких случаях может пригодиться качество личности, которое кажется нам нашей слабостью или недостатком? На что мы способны, что умеем делать благодаря данному качеству?».
 21. Изменение привычек, стереотипов, автоматизмов, шаблонов, взгляд новичка. Осознается то, что мешает, что непривычно, необычно, любопытно. Всякий раз, когда у нас что-то не получается автоматически, это вызывает у нас удивление, мы обращаем на это внимание, начинаем рассуждать, мысленно проговаривать, то есть осознавать, что происходит, и что мы делаем. Поэтому любая новизна, любые неожиданные и непривычные события или незнакомая информация способствуют лучшему осознанию наших действий, мыслей и чувств. Чтение учебной и популярной психологической литературы, художественных книг, прослушивание аудиокниг, просмотр фильмов, посещение театров, лекций, семинаров, тренингов, приобретение новых знаний и навыков, научное и художественное творчество, знакомство с новыми людьми, путешествия – все это способствует развитию рефлексивных способностей и навыков осознанности.

Однако следует помнить, что все эти способы повышения осознанности есть смысл использовать систематически и в полном объеме только в случае возникновения тех или иных устойчивых проблем в сфере личной жизни, семейных отношений, работы, при нарушениях здоровья, негативных эмоциональных переживаниях. Если же мы чувствуем себя достаточно благополучно, довольны собой, спокойны, уверены в себе, ладим с близкими, успешны в работе или учебе, получаем удовольствие от жизни, то излишняя рефлексия может привести к неоправданным страданиям.

Выводы. Сознание, как процесс мысленного общения человека с собой или воображаемыми собеседниками, лежит в основе нашего понимания, представлений, переживаний, отношений, убеждений и управления своим состоянием и поведением. Навыки осознания своих чувств, мыслей, поступков и событий позволяют понимать свои истинные ценности, стремления, интересы и цели, содержание и причины своих проблем, свои способности и возможности их предупреждения и решения. Многие направления психологического консультирования и психотерапии используют техники повышения уровня осознанности.

Ответьте на следующие вопросы.

- Что вы думаете, чувствуете, делаете обычно и в критических ситуациях?
- О чем вы стараетесь не думать, не обращать внимание, забыть?
- Какие персонажи взаимодействуют в вашем сознании?
- Что они говорят друг другу?
- Что они чувствуют?
- Кто главный?

Принцип 8. Убеждения

Человек характеризуется системой **убеждений** – устойчивых мнений, которые позволяют ориентироваться в мире, определенным образом понимать действительность, верить во что-либо. **Вера** – признание чего-либо верным, правдивым, истинным без доказательства. В зависимости от тех или иных обстоятельств люди могут верить или не верить в себя, в других людей или в Бога.

Отношение к себе и другим людям определяет жизненную позицию. Американский психолог, ученик Эрика Берна Томас Харрис в своей книге «Я – О'Кей, ты – О'Кей» [14] описал различные типы жизненных позиций (Табл. 16).

Положительная оценка себя и других: «*Я хороший. Другие хорошие*» – ориентирует нас на общение, побуждает к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству, партнерским отношениям, развитию. Отсутствие веры в свои возможности, собственную ценность и в добрые намерения большинства других людей: «*Я плохой. Другие плохие*» – лишает нас силы, желания жить и смысла существования. Превосходство самооценки над оценкой других: «*Я хороший. Другие плохие*» – приводит к враждебному доминирующему отношению к окружающим, обвинению и притеснению других, в то время как недооценка себя по сравнению с другими: «*Я плохой. Другие хорошие*» – вызывает чувство вины, зависти или неполноценности, готовность занять позицию жертвы.

Таблица 16. Жизненные позиции по Т. Харрису

Жизненная позиция	Другие хорошие	Другие плохие
Я хороший	Уверенность в себе, доверие к другим, уважение, равенство, стремление к общению, сотрудничеству, развитию, позиционирование рядом друг с другом. «Жизнь стоит того, чтобы жить».	Враждебное отношение к окружающим, недоверие, стремление соперничать, доминировать, обвинять и притеснять других, демонстрация силы, позиционирование сверху над другими. «Твоя жизнь ничего не стоит».
Я плохой	Чувство вины, зависти, неполноценности, беспомощности, позиция жертвы, готовность уступать, позиционирование снизу под другими. «Моя жизнь ничего не стоит».	Безнадежность, отсутствие силы, желания жить и смысла существования, готовность ждать и ничего не делать, уход, позиционирование подальше друг от друга. «Жизнь вообще ничего не стоит».

При правильном воспитании у человека должна сформироваться жизненная позиция «Я хороший. Другие хорошие», являющаяся важным условием здоровья, психологического благополучия, удовлетворенности, возможностей адаптации и развития личности. Все другие жизненные позиции за исключением этой вызывают серьезные психологические проблемы, причиняют страдание самому человеку или окружающим, приводят к конфликтам, вызывают агрессию, направленную на других или на самого себя, приводят к разрушению личности. Жизненная позиция формируется в результате привычек, многократного повторения определенных действий и мыслей. Изменить привычное отношение к себе и другим можно, но это требует значительного количества времени и сил.

Самооценка – это устойчивая система представлений человека о себе и отношений к себе, формируемая главным образом под влиянием внешних оценок значимых других людей, преимущественно родителей, в детском возрасте, а также вследствие собственных успехов и неудач. Самооценка может быть адекватной, завышенной и заниженной. Люди с адекватной самооценкой, как правило:

- характеризуются психологическим благополучием, переживают собственную ценность, испытывают чувства гордости и достоинства, симпатии и уважения к себе, не стыдятся себя любить,
- вполне удовлетворены собой, своим здоровьем, внешностью, способностями, знаниями и умениями, социальным положением, признанием и ролью в обществе, материальным благополучием, личной жизнью и успехами,
- при этом понимают, что в их личности имеются сильные и слабые стороны, достоинства и недостатки,
- не сравнивают себя с другими,
- в качестве приоритетных считают собственные интересы и возможности, в первую очередь учитывают, что они хотят и могут, не причиняя при этом ущерба другим и не нарушая законов и моральных принципов, а во вторую очередь, что они должны, что им нельзя или что они не могут,
- не забывают заботиться о себе, тратить на себя достаточно времени, сил и денег,
- готовы принимать на себя ответственность как за успехи, так и за неудачи,
- достаточно уверены в себе,
- терпеливы,
- способны понимать и выражать свои чувства,
- могут устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми,

- избегают агрессии и насилия, стараются не обвинять ни себя, ни других,
- склонны к сотрудничеству.

Одним из важных условий формирования адекватной самооценки, хотя и далеко не единственным, является адекватный стиль воспитания – принятие ребенка, выражение понимания, доверия, сочувствия, поддержки, уважения и признания, положительная оценка действий и усилий ребенка.

Люди, характеризующиеся завышенной самооценкой, часто:

- считают себя выше и лучше других в процессе сравнения,
- относятся к себе без критики, не замечают в себе никаких недостатков,
- уверены, что достигают успеха благодаря своим усилиям и качествам, а причиной неудач считают неблагоприятные внешние обстоятельства и других людей,
- отличаются самоуверенностью,
- уязвимы, раздражительны, нетерпеливы, испытывают чувства гнева, недоверия, антипатии и презрения к другим,
- склонны к гетероагрессии, обвиняют других,
- сосредоточены на том, что другие люди должны и чего им нельзя, стараются изменить других,
- стремятся к конкуренции.

Завышенная самооценка часто формируется в результате изнеживающей гиперопеки в процессе воспитания, которая проявляется в захваливании ребенка, вседозволенности, игнорировании проступков. Впрочем, протест ребенка против подавляющей гиперопеки также может приводить к завышенной самооценке. Завышенная самооценка не побуждает человека заниматься саморазвитием, такие люди обычно полностью довольны своей личностью, недовольны только внешними обстоятельствами и другими людьми.

Напротив, люди, характеризующиеся заниженной самооценкой в большинстве случаев:

- не удовлетворены своей личностью, чрезмерно самокритичны, не замечают в себе никаких достоинств, думают про себя: «я плохой, слабый, неудачник, урод, меня никто не любит»,
- считают, что любить себя неправильно и недопустимо, что: «любовь к себе – это эгоизм», «я – последняя буква в алфавите»,
- уверены, что причиной их неудач является их неспособность, успех же может быть только результатом случайности или действий других людей,
- сравнивают себя с другими, при этом считают себя ниже и хуже других,
- ограничивают свое поведение, игнорируют свои интересы и возможности, заставляют себя делать только то, что должны, запрещают себе то, что, как они думают, им нельзя или они не могут,
- слишком зависят от чужого мнения, боятся осуждения,
- отличаются повышенной тревожностью и неуверенностью в себе,
- испытывают чувства страха, печали, обиды, стыда или вины, подавляют чувства раздражения и гнева,
- склонны к депрессии, аутоагрессии,
- склонны к уступкам.

К заниженной самооценке часто приводят такие стили воспитания, как гипоопека и подавляющая гиперопека, прежде всего, безразличие и игнорирование ребенка, физическое и психологическое насилие, большое количество принуждений, запретов, наказаний и угроз, критика личности ребенка. Заниженная самооценка может сформироваться также в результате болезненных травмирующих событий, утрат, ошибок, неудач или насилия со стороны других людей. Люди с заниженной самооценкой страдают и часто обращаются за психологической помощью.

В психологии разработано достаточно большое число техник повышения самооценки.

Во-первых, следует предпринять определенные действия, направленные на улучшение знаний о себе, внимательное изучение себя, ревизию представлений о себе. Невозможно чем-то управлять, не получив достаточно информации об этом.

- Заведите дневник, записывайте на бумаге или компьютере события, свои мысли, чувства, тревоги, заботы, ожидания, намерения, планы, действия, интересные идеи. Дневник позволяет лучше осознать жизненные обстоятельства, собственные состояния, концентрироваться, контролировать себя, принимать решения.
- Составьте список своих умений, достижений, хороших качеств, сильных сторон и достоинств, по вашему собственному мнению. Что вы в себе цените? Что у вас лучше всего получается? К чему вы способны в наибольшей степени? Это могут быть умения:
 - быстро принимать решения, рисковать, ошибаться,
 - сомневаться, обдумывать свои действия, планировать, избегать угрозы, быть осторожным, беспокоиться,
 - конкурировать, нападать, командовать, требовать от других, критиковать,
 - сотрудничать, помогать, заботиться,
 - ждать, терпеть, сдерживать себя, владеть собой,
 - знакомиться с новыми людьми, поддерживать широкий круг контактов,
 - соперничать с людьми,
 - доверять другим,
 - просить о помощи,
 - ограничивать круг контактов, погружаться в свои мысли, скрывать свои чувства, быть незаметным,
 - отвечать за свои дела и слова, выполнять свои обязанности, требовать от себя, критиковать себя,
 - поддерживать порядок,
 - нарушать порядок и правила поведения,
 - производить впечатление, показывать себя, выражать свои чувства, выступать публично,
 - влиять на других людей, организовывать людей,
 - сопротивляться чужому влиянию, защищать свои интересы, отстаивать свои границы, отказываться, говорить «нет»,
 - слушаться, выполнять распоряжения, уступать,
 - преодолевать трудности, добиваться поставленных целей, трудиться, быть сосредоточенным,
 - учиться, узнавать новое, приобретать полезные навыки, читать, слушать лекции, посещать курсы, заниматься самостоятельно,
 - заботиться о себе,
 - поддерживать свое здоровье,
 - отдыхать, отвлекаться, развлекаться, радоваться и получать удовольствие,
 - искать и анализировать информацию, заниматься научными исследованиями,
 - фантазировать, сочинять, придумывать,
 - формулировать свои мысли, грамотно писать, работать с текстами,
 - изобретать, конструировать технику, использовать технические средства, управлять оборудованием, искать и устранять неисправности,
 - работать руками,
 - управлять транспортом,
 - пользоваться компьютером,

- обрабатывать данные, производить математические расчеты, работать с таблицами и графиками,
- общаться с детьми, играть, учить, воспитывать,
- предупреждать, диагностировать и лечить болезни, заботиться о здоровье,
- консультировать,
- заниматься спортом, тренироваться и соревноваться,
- рекламировать и продавать товары и услуги,
- охранять порядок, защищать безопасность,
- заботиться о животных или растениях, охранять природу,
- общаться на иностранном языке,
- владеть оружием, воевать,
- писать рассказы или стихи,
- играть на музыкальных инструментах, петь, танцевать, выступать на сцене,
- заниматься дизайном,
- вести блоги, репортажи, интервью,
- проводить экскурсии,
- путешествовать,
- готовить еду,
- и т. д.
- Составьте список источников удовольствия и вдохновения, любимых занятий. Чем вы могли бы заниматься, не получая зарплаты? Чему бы вы посвятили жизнь, если бы не испытывали недостатка в средствах? Чем вы любили заниматься в детстве? Чем вы хотели бы заниматься, выйдя на пенсию?
- В течение некоторого времени выслушивайте и собирайте комплименты, спрашивайте своих друзей и близких людей: «Что тебе во мне нравится?», «Что я умею делать лучше всего?».

Во-вторых, для повышения самооценки следует выяснить, что вам мешает, и отказаться от вредных деструктивных привычек. Вот некоторые примеры таких привычек и небольшие комментарии.

- Стремление быть идеальным, совершенным, безупречным, успешным во всем, все контролировать, перфекционизм. Вы никогда не будете довольны собой, везде и всегда, на все 100 процентов. На достижение совершенства требуется много времени, сил и здоровья. Лучшее – враг хорошего.
- Стремление всем нравиться, угождать, оправдываться, соглашаться со всеми, казаться лучше, чем есть на самом деле, искать одобрения, зависимость от оценок других, страх критики, приоритет интересов и целей других людей. Не обольщайтесь, вами никогда не будут довольны все без исключения, обязательно найдутся критически настроенные, и, может быть, некоторые будут в чем-то правы, к ним можно прислушаться.
- Позиция жертвы, самоограничение, самокритика, высмеивание себя, установки: «я должен», «мне нельзя», «я не могу», «я виноват», «я плохой», «я неудачник». экономия на себе, концентрация на неудачах, несогласие с комплиментами и похвалой, нытье и жалобы. Заниженная самооценка, попытка заставлять себя или запрещать себе что-то делать, самонаказание причиняют страдания, отбивают желанья, разрушают здоровье, поскольку это насилие над собой. Прекратите себя недооценивать, искать оправдание неудач, ведь все могут совершать ошибки.
- Телесное выражение тревоги и депрессии: мышечное напряжение, сутулость, частое и поверхностное дыхание, тихий голос, торопливая речь и т.д. Американский философ и психолог Уильям Джемс установил, что когда мы улыбаемся и смеемся – мы радуемся, когда мы кричим на другого – мы злимся, а когда

прячемся и убегаем – боимся. То есть не только переживаемые эмоции имеют следствием телесные проявления, но и, наоборот, сами определенные телесные проявления могут вызывать к жизни конкретные эмоции. Не ведите себя внешне как человек испуганный и подавленный или же разгневанный и раздраженный.

- Пренебрежение или чрезмерная забота о своей внешности, стремление постоянно себя украшать, носить исключительно модную одежду, мысли о пластической хирургии. Полное безразличие к своей внешности обесценивает свою личность. Но и, напротив, если вы тратите слишком много времени, сил и средств на то, чтобы выглядеть блестяще, максимально эффектно, произвести супервпечатление, достичь превосходства над другими, это может привести к незапланированному результату. Вас могут уважать, вами могут восхищаться, но вы не будете восприниматься как человек простой, доступный, понятный, близкий, вызывающий доверие и симпатию. К тому же стремление к излишнему украшению себя, радикальному изменению своей внешности указывает на ваше чувство неполноценности, ущербности или на чрезмерную потребность во внимании.
- Сравнение себя с другими в реальности и в социальных сетях, зависть. Всегда можно найти человека более способного, сильного, умного, красивого, богатого, успешного, уважаемого, чем вы сами. Конечно, вы можете выбрать такого человека в качестве идеала, как образец для подражания, который может вдохновить вас на действия, направленные на самосовершенствование, личностное или профессиональное развитие. У каждого человека можно чему-то научиться. Однако не надейтесь, что можно стать полностью, во всех отношениях таким же, как ваш идеал. Слишком сложная задача отбивает желание ее решать и служит поводом для лишнего страдания по поводу своего несовершенства, ущербности и неполноценности. К тому же все люди, даже те, кто может вызывать зависть, имеют проблемы, про которые вы можете просто не знать.
- Общение с людьми, которые причиняют страдания, раздражают, подавляют, пугают, обижают. Вы не обязаны поддерживать постоянный контакт и часто встречаться с неприятными для вас персонами. Токсичные личности или энергетические вампиры отнимают у вас время, силы и здоровье, вызывая своим поведением усталость и болезни. Поэтому следует ограничить количество и продолжительность встреч с ними настолько, насколько это возможно.
- Жесткие диеты, утомительные тренировки. Упрямое стремление «через не могу» довести до совершенства свое тело, лишая себя полноценной пищи и отдыха, гробит здоровье и может потребовать от вас слишком дорогую цену.
- Поглощенность так называемыми тренингами личностного роста, духовным развитием, тоталитарными сектами и деструктивными культами, эзотерическими учениями и псевдонаучными школами. Они в большинстве случаев практикуются мошенниками исключительно с целью извлечения прибыли за счет наивных клиентов и, как правило, основаны на эффекте плацебо, часто используют техники зомбирования, могут причинять вред физическому и душевному здоровью. К наиболее распространенным в настоящее время в России псевдонаучным учениям, подробно описанным автором в его книге «Справочник психолога-консультанта» [13], можно отнести:
 - различные виды гаданий – астрологию, нумерологию, тарологию, хиромантию, физиогномику, графологию, дизайн человека Алана Краковера (под псевдонимом Ра Уру Ху),
 - псевдонаучные формы целительства – гомеопатию, акупунктуру, акупрессуру, су-джок, шиацу, рейки, технику эмоциональной свободы, остеопатию Эндрю Стила, хиропрактику Даниэля Палмера, прикладную кинезиологию,

гирудотерапию, уринотерапию, литотерапию, магнитотерапию, употребление продуктов гербалайф, средств для похудения, биологически активных добавок (БАД), сыроедение, раздельное питание, биоэнергетику, биохакинг, германскую новую медицину Рике Хаммера, учение Мирзакарима Норбекова,

- псевдопсихологические учения – парапсихологию, трансперсональную психологию Станислава Грофа, концепцию энеаграмм Клаудио Наранхо, соционику Аушры Аугустиновичюте, системно-векторную психологию Юрия Бурлана, системные семейные расстановки Берта Хеллингера, тета-хилинг Вианны Стейбл, вселенскую терапию Леонида Тальписа, метод PSY.2.0 Михаила Филяева, метод легализации правды Юлии Ивлиевой,
- тоталитарные секты и психокульти – саентологию и дианетику Рона Хаббарда, Lifespring, Сан Лайт, симорон Петра и Петры Бурлан, трансерфинг реальности Вадима Зеланда, школу дальнейшего энергоинформационного развития (ДЭИР),
- псевдорелигиозные, мистические, оккультные и эзотерические учения и движения – каббалу, суфизм, магию, шаманизм, спиритизм, медиумизм, герметизм, теософию Елены Блаватской, антропософию Рудольфа Штайнера, учение «четвертый путь» Георгия Гурджиева, учение Карлоса Кастанеды, учение Ошо, церковь Муна, общество сознания Кришны, секту «Анастасия», различные течения Нью-Эйдж.

Наконец, **в-третьих**, в целях повышения самооценки следует сформировать ряд конструктивных привычек и навыков.

- Глубокое медленное дыхание, мышечное расслабление, прямая осанка, открытая и удобная поза. Оптимизация физиологического состояния, телесный комфорт и улучшение самочувствия помогают успокоиться и почувствовать уверенность в себе. Однако освоение навыков релаксации требует достаточного количества тренировок.
- Чистота тела и одежды, правильное питание, достаточное количество, качество и регулярность сна и отдыха, двигательная активность, массаж, периодическое медицинское обследование и при необходимости лечебные процедуры. Соблюдение гигиенических правил позволяет сохранять здоровье и удовлетворять базовые потребности. Грязные, голодные и уставшие люди автоматически становятся более тревожными, подавленными, обиженными, злыми и агрессивными. Улучшение состояния организма, активизация кровообращения, обеспечение мозга и других органов достаточным количеством кислорода и питательных веществ повышают физическую и умственную работоспособность, выносливость, улучшают внимание, память и мышление, позволяют более эффективно контролировать себя.
- Спокойный темп речи, короткие высказывания, паузы, зрительный контакт с собеседником, принятие комплиментов, концентрация на других людях. Уважение к себе выражается в отсутствии чрезмерной озабоченности собой, внимании к собеседнику, отсутствии суевы, достаточной неторопливости и лаконичности.
- Формирование и поддержание имиджа, который вас удовлетворит, умеренная забота о внешности, симпатичная стрижка и прическа, привлекательная одежда. Удовлетворенность своим внешним видом повышает симпатию к себе и самоуважение.
- Создание комфортной, уютной и чистой обстановки, порядок дома и на рабочем месте, достаточное количество тепла и свежего воздуха. Удобная и эргономичная домашняя и рабочая среда позволяют получить дополнительное удо-

вольствие, более эффективно отдыхать, учиться и работать, меньше отвлекаться и уставать, тратить меньше сил и быть более спокойным.

- Выбор интересной работы, учебы, хобби и круга общения. Увлекательные занятия являются источником удовольствия, хорошего настроения и радости, побуждают к продолжению деятельности, повышают удовлетворенность собой и самоуважение.
- Учеба, освоение новых навыков. Расширение своих возможностей, формирование опыта, повышение компетентности, развитие способностей в процессе учебной деятельности позволяют повысить самооценку и удовлетворенность своей личностью. Вы можете выбирать любую привлекательную для вас сферу обучения, будь то психология, навыки общения и саморегуляции, единоборства, спортивные игры, туризм, информационные технологии, освоение иностранного языка, вождение автомобиля, изобразительная деятельность, музыка, пение, танцы, театр, история, естествознание и т. д.
- Постановка доступных целей, реальные успехи, достижения, промежуточные победы, сравнение себя в настоящее время с собой в прошлом, похвала себя. Важно сравнивать себя не с другими людьми, а с более ранней версией самого себя, чтобы получить представление о своем прогрессе, росте, развитии, совершенствовании. Обращайте внимание на достигнутые результаты, хвалите и награждайте себя, поднимайте уровень своей самооценки.
- Общение с приятными людьми, поиск поддержки. Получайте удовольствие от общения с умными, добрыми, заботливыми людьми, которые доверяют вам, уважают вас, относятся к вам доброжелательно.
- Забота о других, помощь людям, волонтерство и благотворительность. Альтруизм и бескорыстная помощь другим людям или животным, общение с близкими по духу людьми, получение искренней благодарности за поддержку повышают чувство собственной ценности и полезности.
- Избавление от лишних вещей, забот, затрат, контактов, экономия времени и сил, устранение помех и издержек. Все, что отвлекает вас от того, что для вас важно на самом деле, отнимает время, силы и средства. Хлам из вещей, пустых и не приносящих удовольствия или пользы занятий и контактов пожирает значительную часть вашей жизни и снижает самооценку.
- Избегание лишних финансовых обязательств, своевременная оплата долгов. Кредиты и денежные долги у большинства людей могут вызывать чувства подавленности, тревоги, раздражения, стыда и вины, переживание зависимости, слабости и неполноценности, мешают самоуважению.
- Умение отказываться, говорить «нет». Помните о своих подлинных потребностях, ценностях, интересах. Конечно, в экстремальных, критических, чрезвычайных ситуациях, когда речь идет о спасении жизни или здоровья других людей, вы можете принять решение ответить на просьбу, согласиться помочь, чем-то пожертвовать, поделиться своим временем, силами, средствами. Но даже в этом случае не следует забывать о себе. Бортпроводники в самолетах инструктируют пассажиров при разгерметизации салона сначала надеть кислородную маску на себя и только потом на своего ребенка или соседа. Если вы погибнете, то и других не спасете.
- Общение с воображаемыми друзьями. Можно вспомнить, найти или придумать образ союзника, который своими словами поддерживал бы вас, давал дельные советы. Это мог бы быть реальный или вымышленный персонаж, близкий человек, герой книги или фильма, исторический деятель, ровесник или человек старшего возраста.

В конечном счете, для того чтобы чувствовать уважение к себе, полезно принять некоторые права своей личности. Например, мы можем согласиться с тем, что **мы можем**:

- заботиться о себе, любить себя,
- иметь собственные интересы, убеждения, мнения, чувства,
- выбирать способы поведения, принимать самостоятельные решения,
- менять свои решения, свое мнение,
- делать ошибки и отвечать за них,
- отказываться, говорить «я не знаю», «не понимаю», «мне все равно»,
- просить о помощи,
- бывать одному,
- иметь собственные секреты,
- протестовать против несправедливого обращения,
- радоваться, отдыхать, печалиться, злиться, бояться, обижаться.

В то же время, **мы не обязаны**:

- жертвовать собой, выбиваться из сил ради других, делать больше, чем позволяют наше время и силы,
- быть безупречным, идеальным во всем, приятным для всех, лучше всех,
- общаться с людьми, которые причиняют нам страдания,
- следовать за всеми, выполнять неразумные требования и советы,
- чувствовать вину за свои желания, оправдываться,
- отвечать за проблемы других людей,
- мириться с неприятной ситуацией, терпеть, улыбаться, когда нам плохо.

Для того чтобы получить представление о содержании некоторых своих убеждений, вы можете выполнить задание на завершение незаконченных предложений. Для каждого незаконченного предложения как можно быстрее запишите не менее 3-х вариантов его завершения, с которыми вы согласны.

- Люди – ...
- Родители – ...
- Дети – ...
- Взрослые – ...
- Мужчины – ...
- Женщины – ...
- Семья – ...
- Я – ...
- Мир – ...
- Жизнь – ...
- Будущее – ...
- Деньги – ...
- Работа – ...
- Любовь – ...
- Счастье – ...
- Бог – ...

Первый вариант завершения, который приходит вам в голову, часто является стереотипным, декларативным, с поправкой на мнение окружающих, выражает стремление что-то продемонстрировать. Следующие варианты завершения в большей степени характеризуют ваши подлинные убеждения, в том числе те, которые вам хотелось бы скрыть от других людей.

В качестве примера распространенных убеждений относительно того, как нужно и как нельзя себя вести, приведем следующие часто встречающиеся утверждения, с которыми вы, конечно, можете либо согласиться, либо не согласиться.

1.1. Для достижения богатства, материального комфорта, высокого социального положения и превосходства **нужно**:

- ставить большие цели, верить в успех,
- богатеть, накапливать капитал, откладывать денежные средства,
- иметь квартиру, дачу, машину и т.д.,
- брать кредиты и ипотеку,
- открывать свой бизнес,
- думать, что деньги решают все,
- успевать как можно больше, «вкалывать»,
- делать карьеру, заводить полезные связи,
- заботиться о себе,
- быть крутым,
- получать максимум удовольствия, путешествовать, следовать моде.

1.2. Для достижения богатства, материального комфорта, высокого социального положения и превосходства **нельзя**:

- забывать о себе,
- доверять всем без исключения,
- проявлять слабость, сомневаться в себе, бояться неудач, считать, что с такой внешностью, во столько лет, без достаточного опыта и связей на хорошую работу не устроиться, и вообще кому ты нужен,
- терять время, витать в облаках, считать, что работа – не волк, в лес не убежит,
- быть наемным работником, «пахать на дядю»,
- думать, что если легко получаешь – легко и теряешь, что как только появляются деньги, начинаешь их транжирить,
- считать, что деньги – это зло, богатство портит человека, большие деньги честными не бывают, бедность – не порок.

2.1. Чтобы обеспечить стабильность, безопасность, спокойствие, порядок и собственное здоровье, **нужно**:

- стремиться к идеалу, все контролировать, действовать по плану,
- быть все время занятым,
- сосредотачиваться на текущих проблемах,
- проявлять осторожность, быть начеку,
- жить как все, соответствовать требованиям и ожиданиям других, не высываться, помалкивать, если не спрашивают,
- ограничивать свободу,
- считать, что бесплатный сыр бывает только в мышеловке,
- копить на пенсию,
- вести здоровый образ жизни, соблюдать строгий режим, заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать диету, худеть,

2.2. Чтобы обеспечить стабильность, безопасность, спокойствие, порядок и собственное здоровье, **нельзя**:

- рисковать, проявлять инициативу, брать на себя лишнего, быть «самым умным», ошибаться, признаваться в своих ошибках,
- забывать о здоровье, набирать лишний вес, есть мясо, мучное, сладкое,
- употреблять алкоголь, пробовать наркотики,
- заниматься гомосексуализмом,
- заниматься проституцией,
- играть в азартные игры,
- сидеть в социальных сетях,
- загрязнять природу.

3.1. Чтобы быть свободным, заниматься личностным ростом, интеллектуальным развитием и творчеством, **нужно**:

- найти свое призвание, предназначение, следовать своей мечте,
- добиваться успехов, достигать целей, побеждать любой ценой, преодолевать все препятствия, упорно трудиться, забывать об отдыхе, быть отличником,
- знать свои слабости и избавляться от них, «выходить из зоны комфорта»,
- думать о будущем, сосредоточиться на том, что нас ждет завтра или через год,
- иметь высшее образование, быть экспертом,
- доказывать свою правоту.

3.2. Чтобы быть свободным, заниматься личностным ростом, интеллектуальным развитием и творчеством, **нельзя**:

- впустую тратить время,
- делать ошибки, терпеть неудачи,
- застревать в прошлом,
- жить сегодняшним днем,
- жаловаться и жалеть себя, критиковать и наказывать себя,
- считать, что успех – это просто везение,
- считать, что когда я получу все необходимое, то обрету счастье,
- говорить о своих желаниях,
- бояться, злиться, печалиться, обижаться, завидовать.

4.1. Чтобы быть нужным другим, любить, быть любимым, реализовывать нравственные ценности, **нужно**:

- жить для других, всем нравиться, быть хорошим для всех, со всеми соглашаться, оправдываться, производить благоприятное впечатление, жертвовать собой, игнорировать свои интересы,
- помогать людям в трудных ситуациях, проявлять сочувствие, всегда выручать друзей,
- быть гостеприимным,
- создать семью на всю жизнь, рожать детей,
- быть патриотом,
- быть честным,
- уважать старших, слушаться родителей.
- верить в Бога.

4.2. Чтобы быть нужным другим, любить, быть любимым, реализовывать нравственные ценности, **нельзя**:

- убивать людей,
- лишать себя жизни,
- причинять людям физические страдания, бить, калечить, истязать, драться, красть, грабить, заниматься мошенничеством, вымогательством, отнимать и портить чужое имущество, брать взятки, заниматься сексуальным насилием, мучить животных,
- бросать детей, изменять супругу,
- обижать, унижать, оскорблять, издеваться, сквернословить,
- обманывать, сплетничать, клеветать, мстить,
- раскрывать чужие секреты, подслушивать, подглядывать, читать чужие сообщения,
- считать, что бескорыстно никто никому ничего не делает, благотворительность только для богатых,

- считать, что мужчины – эгоисты / бесчувственные / жадные / тупые / обманщики / изменяют / хотят только секса, что женщины – пустоголовые / стервы / порядочными не бывают / хотят только денег и шопинга,
- проявлять эгоизм, заботиться только о себе, забывать о близких,
- помогать, когда не просят, отказываться от помощи,
- жить ради вещей.

В психологии достаточно хорошо изучено, как формируются наши убеждения. Некоторые такие механизмы формирования убеждений называются когнитивными искажениями. Убеждения могут определять: 1) выбор наших действий, 2) выбор источников информации, 3) оценки себя, 4) оценки других людей, 5) оценки окружающего мира.

1) Можно перечислить некоторые факторы и механизмы убеждений, определяющие выбор наших действий.

- Эффект установки заключается в том, что мы склонны, предпочитаем, предрасположены действовать, реагировать и думать привычным образом. Мы консервативны, медленно и с трудом меняем свои взгляды, привязаны к своим убеждениям.
- Принцип экономии описывает наше стремление по возможности минимизировать затраты времени, сил и средств, не прилагать лишних усилий, отказаться от борьбы, ограничиться наиболее простыми действиями, не браться за что-то сложное и длительное, не рассуждать и анализировать задачу, а решать ее интуитивно, реагировать импульсивно, откладывать действия, плыть по течению.
- Закон градиента цели говорит нам, что чем ближе мы к достижению цели, тем сильнее мы стремимся к ее достижению. Мы отдаем предпочтение тому, что мы уже начали делать, нам трудно бросить то, на что мы уже потратили достаточно много времени, сил и средств.
- Конформность или стадный эффект проявляется в нашей склонности соглашаться с мнением большинства окружающих, нам трудно сопротивляться давлению группы, поскольку мы боимся выделяться, отличаться от остальных. Американский психолог Соломон Аш приглашал в лабораторию испытуемых для исследования зрительного восприятия. Задание было очень простым, испытуемые должны были выбрать из трех предложенных отрезков один точно такой же длины, как образец. Перед испытуемым несколько других испытуемых, которые на самом деле были подставными сообщниками экспериментатора, давали заведомо неправильный ответ. До 75% «наивных» испытуемых повторяли за ними этот очевидно неверный ответ.
- Мы склонны подчиняться авторитетам – людям, старшим по возрасту, занимающим более высокое социальное положение, более способным, опытным и компетентным, которые являются для нас образцами для подражания и вызывают уважение.
- Эффект наблюдателя или социальной желательности состоит в том, что наше поведение меняется, если мы знаем, что за нами наблюдают. В присутствии других людей мы стараемся произвести благоприятное впечатление, продемонстрировать себя с наилучшей стороны, понравиться окружающим. Американский социолог Элтон Мэйо в процессе многолетнего исследования работниц фабрики Вестерн Электрик в городе Хоторн обнаружил, что благодаря вниманию со стороны исследователей работницы, участвовавшие в эксперименте, показывали повышение производительности даже при ухудшении условий труда. Это явление было названо хоторнским эффектом.
- Парадокс Лапьера заключается в том, что мы часто думаем одно, говорим другое, а делаем третье. Наши высказывания далеко не всегда соответствуют подлинному содержанию наших представлений, отношений и поступков, в своих

словах мы можем что-то скрывать и что-то демонстрировать. Название парадокса связано с именем американского психолога Ричарда Лапьера, выявившего несоответствие между содержанием высказываний людей и их реальным поведением в отношении представителей другой расы.

- Диффузия ответственности представляет собой снижение нашей ответственности, когда мы являемся членами группы и ждем, что решать проблемы возьмется кто-нибудь другой.
- Эффект свидетеля является одним из проявлений диффузии ответственности, которое состоит в том, что чем больше людей оказываются очевидцами чрезвычайной ситуации, тем меньше вероятность того, что кто-нибудь попытается помочь пострадавшим, ожидая, что это должен сделать кто-то другой. Американские психологи Джон Дарли и Биб Латане исследовали данное явление экспериментально после случая в Нью-Йорке с молодой женщиной Кэтрин Дженовезе, которая была избита до смерти на глазах нескольких десятков свидетелей, никто из которых вовремя не вызвал полицию.
- Эффект Рингельмана заключается в нашей склонности снижать свою активность и продуктивность при увеличении численности группы.
- Оправдание бездействия означает, что мы недооцениваем вред бездействия, предпочитаем лучше вообще ничего не предпринимать, чем сделать что-то не то, поскольку так нам кажется безопаснее.
- Мы часто спорим, чтобы победить, а не чтобы выяснить истину. Мы стремимся любым образом доказать, что мы правы, что мы умнее, сильнее, достойнее, что мы превосходим нашего соперника.
- Мы предпочитаем меньшую выгоду сейчас большей в будущем, следуя принципу: «Лучше синица в руках, чем журавль в небе».
- Эффект ожидания или самосбывающегося пророчества состоит в том, что мы склонны предпринимать действия, направленные на подтверждение нашего прогноза, что повышает вероятность предсказанного события. Например, если мы уверены в неудаче или ожидаем неприятностей, то часто неосознанно делаем все, чтобы это случилось, или отказываемся действовать, чтобы доказать себе и другим, что были правы. И, наоборот, оптимистичное отношение к будущему побуждает нас действовать и повышает вероятность нашего успеха и благополучия.
- Эффект Пигмалиона заключается в том, что мы можем повысить успешность своей деятельности, если другие ожидают этого от нас. Пигмалион – это персонаж древнегреческого мифа, скульптор, который создал прекрасную статую и так сильно влюбился в нее, что Афина оживила статую, которая стала женой Пигмалиона. Открывший эффект Пигмалиона американский психолог Роберт Розенталь приходил в школьный класс, проводил интеллектуальное тестирование учеников, и, не обрабатывая результатов, случайным образом выбирал нескольких учеников и сообщал учителям, что они показали лучшие результаты. Через год он повторял тестирование и обнаружил, что наилучшие учебные результаты показали ученики, на которых он ранее указал как на самых умных.
- Эффект Голема, напротив, состоит в том, что наша эффективность может упасть при низких ожиданиях от других людей. Голем – персонаж еврейской мифологии, тупой великан, сделанный из глины и грязи.
- Феномен «Нога в двери» проявляется в том, что после выполнения незначительной просьбы мы склонны согласиться выполнить другие, более обременительные требования.
- Феномен «Дверь в лицо» или «Не в дверь, так в окно», противоположный предыдущему, означает, что мы склонны идти на уступку и соглашаться с не

слишком привлекательным предложением, если перед этим мы отказались выполнить более обременительную просьбу.

- Эффект бумеранга заключается в том, что мы склонны сопротивляться и принимать противоположную позицию, когда нас агрессивно пытаются в чем-то убедить. Из-за стремления противостоять попыткам ограничить нашу свободу выбора нас бывает сложно переубедить в споре, предоставляя нам сильные аргументы, опровергающие нашу позицию. Иногда при этом мы действуем себе во вред.

2) Следующие факторы убеждений определяют, какой источник информации вызывает у нас наибольшее доверие.

- Мы больше доверяем близким и знакомым людям, мнение своей группы кажется более правильным, сравнительно с мнением чужих людей.
- Согласно эффекту мнимой правды, мы начинаем верить тем сообщениям, которые нам повторяют много раз. Даже явная ложь, повторенная многократно, может казаться нам правдой.
- Эвристика доступности и ошибка базового процента заключается в том, что мы больше верим тому, что знаем лично, единичным случаям из нашей жизни или жизни близких, которые произвели на нас впечатление и запомнились, игнорируя при этом более полные объективные данные и статистику. Например, мы можем больше бояться авиационных, чем автомобильных катастроф, хотя в автотрагедиях погибает в тысячи раз больше людей. Бывает, что мы больше боимся прививок, чем инфекционных болезней, потому что кто-то из наших знакомых заболел после прививки. Мы можем верить, что курение не причиняет вреда, потому что знаем человека, который курил по три пачки в день и дожил до глубокой старости. Нам может казаться, что эмиграция в другую страну приведет к успеху, так как знакомый нам специалист переехал и хорошо устроился.
- Ошибка выжившего состоит в том, что мы верим информации, полученной только от тех, кто уцелел или добился успеха, не принимая во внимание или не осознавая, что информация от большого числа погибших или неуспешных просто отсутствует. Например, мы можем думать, что дельфины спасают тонущих людей, толкая их к берегу, игнорируя тот факт, что не меньше людей тонет, когда дельфины играют с ними или толкают их от берега. Нам может казаться, что быть предпринимателями легко, потому что книги о своем бизнесе выпускают только люди, добившиеся успеха, и не пишут те, кто потерпел неудачу.

История открытия «ошибки выжившего» следующая. Во время Второй мировой войны американская армия теряла много самолетов в боях. Вернувшиеся с поля боя самолеты имели больше всего пробоин на крыльях и хвостовом оперении. Военные инженеры предложили усилить бронирование именно поврежденных частей самолетов. Однако математик Абрахам Вальд заметил, что если самолеты с подобными повреждениями смогли вернуться на базу, то попадания в эти части не были критическими, и бронировать нужно именно те места, где у выживших машин не было пробоин, а именно, фюзеляж и кабину. Это помогло снизить потери американской авиации и сохранить жизни многих летчиков.

В наши дни анализ биографий людей, достигших выдающихся успехов в большом бизнесе показал, что большинство из них пережили тяжелое детство, испытывали материальные трудности, подвергались насилию, испытывали сильнейшую конкуренцию, терпели неудачи. Некоторые авторы сделали ошибочный вывод о том, что для достижения высот в бизнесе следует пройти жесткое испытание. Однако при этом игнорировался тот факт, что подавляющее большинство людей, переживших тяжелое детство, подобного испытания в описываемом смысле не выдержали и выдающимися бизнесменами не стали. Более

того, многие из них потерпели неудачи в работе и личной жизни, не смогли наладить отношения с людьми, страдали от болезней, стали алкоголиками или даже погибли. Достижения отдельных людей не означают, что так могут все. Кто не смог – молчат: либо потому, что им нечего продемонстрировать, либо потому что их уже не существует.

3) Следующий ряд факторов убеждений оказывает влияние на нашу оценку себя, своего состояния, собственных возможностей и действий.

- Когнитивный диссонанс состоит в том, что при рассогласовании, несоответствии представлений о реальных фактах нашим убеждениям мы скорее постараемся изменить представления о фактах, игнорировать реальность, чтобы оправдать свои убеждения, доказать свою правоту. Так, все, что не соответствует нашей самооценке, религиозным или политическим убеждениям, нами отвергается.
- Одним из проявлений когнитивного диссонанса является эффект оправдания выбора, в соответствии с которым мы переоцениваем привлекательность того, на что потратили больше времени, сил и средств, чтобы оправдать свои действия, доказать себе и другим правильность нашего выбора, даже если он был неправильным, и не обращать внимания на его отрицательные стороны. В эксперименте американского психолога Леона Фестингера чем меньше денег испытуемые получили за выполнение скучного многочасового задания, тем более интересным и полезным они это задание оценили, чтобы оправдать хоть чем-то свое участие. Феномен когнитивного диссонанса часто иллюстрируется басней про лисицу, которая не смогла достать виноград и оправдывала свою неудачу тем, что ей не очень-то и хотелось этого винограда, потому что он слишком незрелый и кислый.
- Согласно эффекту причастности, являющемуся частным случаем когнитивного диссонанса, мы склонны приписывать себе особенные заслуги в достижении цели, считать, что сделанное нами важнее и значительнее, чем сделанное другими людьми.
- Эффект обладания представляет собой еще одно из проявлений когнитивного диссонанса, которое проявляется в том, что мы склонны оценивать имеющиеся у нас или приобретенные вещи выше, чем отсутствующие.
- Иллюзия контроля или эффект сверхуверенности заключается в том, что мы часто переоцениваем свои возможности, недооцениваем будущий риск, слишком уверены в себе, нам кажется, что мы справимся с проблемой и не допустим катастрофы.
- Эффект Даннинга-Крюгера проявляется в том, что люди, имеющие низкий уровень квалификации, бывают слишком самоуверенны, не замечают своих ошибок, в то время как при среднем уровне подготовки оценивают свои возможности более скромно.
- Ошибка планирования состоит в том, что мы склонны недооценивать время и затраты, необходимые для решения сложной задачи, нам кажется, что мы сделаем это гораздо быстрее и легче, чем, как выясняется потом, требуется на самом деле.
- В соответствии с эффектом страуса мы стараемся вытеснить из сознания, не замечать негативную информацию, которая вызывает неприятные переживания, чувства страха, печали, обиды, стыда или вины, пытаемся не обращать внимания на источники страданий, стремимся игнорировать все с ними связанное, забыть про них. Мы часто не позволяем себе даже думать о том, что причиняет страдания или было запрещено в детстве родителями или другими авторитет-

ными людьми, можем стараться жить так, как будто этого болезненного или недозволенного и нет вовсе.

- Эффект плацебо заключается в том, что наше самочувствие может улучшаться при нейтральном воздействии, если мы ожидаем, что это воздействие имеет реальный лечебный эффект.
- Эффект ноцебо, противоположный плацебо, состоит в том, что мы можем почувствовать ухудшение нашего состояния, если мы ожидаем негативного эффекта от безвредного на самом деле воздействия.
- Эффект Барнума или Форера может заключаться в следующем: мы верим, что самые общие позитивные характеристики личности, пригодные для описания любого человека, в точности описывают нас, если мы думаем, что они написаны специально для нас. В эксперименте американского психолога Бертрама Форера была протестирована группа студентов, которые в итоге получили совершенно одинаковые заключения, взятые из обычного гороскопа, но представленные как индивидуальные формулировки по результатам пройденного теста. И подавляющее большинство студентов крайне высоко оценило точность полученных заключений. Иногда данное явление называют эффектом Барнума по имени знаменитого американского шоумена Финеаса Барнума, известного своими надувательствами.
- Фундаментальная ошибка атрибуции заключается в том, что мы часто объясняем ошибки других людей и свои успехи личными качествами, а успехи других и свои ошибки – внешними обстоятельствами, преувеличиваем чужие недостатки и свои заслуги. Иначе говоря, нам кажется, что если у нас что-либо получилось, то это благодаря нашим способностям, а вот если мы потерпели неудачу, то это потому, что нам помешали. В то же время, другие достигли хороших результатов, потому что им повезло, если же они проиграли, то у них просто не хватило нужных качеств.
- Согласно эффекту конца истории, нам кажется, что мы сильно изменились, но мы уверены в том, что в будущем такого больше не произойдет, и мы останемся такими же, как сейчас.
- «Слепое пятно предубеждения» характеризуется тем, что мы кажемся себе по сравнению с другими людьми менее предвзятыми, склонны не видим когнитивных искажений в собственном мышлении.

4) Когда мы оцениваем других людей, наши убеждения могут складываться в зависимости от следующих факторов.

- Эффект Флоренс Найтингейл проявляется в том, что мы склонны переоценивать привлекательность человека, о котором мы заботимся, за которым ухаживаем, на которого тратим время, силы и средства. Название этого эффекта связано со случаем медсестры Флоренс Найтингейл, которая влюбилась в своего пациента.
- Стереотипизация заключается в том, что мы склонны приписывать малознакомому человеку или группе качества, которые, как нам кажется, присущи всей соответствующей категории людей. Нам кажется, что все представители, относящиеся к какой-то конкретной категории – мужчины, женщины, подростки, старики, евреи, арабы, американцы, политики, бизнесмены, полицейские, учителя, священники и т. п. – одинаковы.
- Эффект куклы Кьюпи представляет собой нашу склонность переоценивать привлекательность человека, внешность которого похожа на ребенка. Кьюпи – это вид кукол, похожих на купидонов.
- Эффект ореола проявляется в том, что мы оцениваем качества человека в зависимости от других его качеств, первого или общего впечатления. Например,

внешне привлекательный человек может показаться нам умным, а серьезный и неулыбчивый – злым и т. п.

- Эффект уровня заключается в том, что мы оцениваем качества человека в сравнении с этими качествами у других. Например, на фоне общего низкого интеллектуального уровня в группе человек со средним уровнем интеллекта может показаться нам очень умным, и наоборот.
- Эффект Пратфолла состоит в том, что нам более симпатичными кажутся люди в чем-то несовершенные, имеющие какие-то слабости, некритические недостатки, допустившие незначительные ошибки или оплошности.
- Эффект однородности чужой группы проявляется в том, что представители незнакомой группы кажутся нам более похожими друг на друга по сравнению с членами нашей группы.
- Внутригрупповой фаворитизм представляет собой большую привлекательность членов своей группы по сравнению с чужими.
- Проекция заключается в том, что мы часто приписываем другим людям те качества, убеждения и мнения, которые есть у нас. Нам кажется, что все думают и чувствуют так же, как мы.
- Проклятие знания является одной из форм проекции, когда мы бываем убеждены в том, что другие люди знают то же, что и мы. Нам может быть сложно поверить, что другие люди могут быть менее информированы.
- В соответствии с иллюзией прозрачности мы переоцениваем свои способности понимать других и склонны думать, что другие догадываются о наших мыслях.
- Эффект прожектора состоит в том, что переоцениваем внимание к себе, нам может казаться, что окружающие обращают на нас больше внимания, чем есть на самом деле.
- «Разрыв эмпатии» проявляется в том, что мы можем не понимать чужих поступков, потому что не знаем, в каком состоянии человек их совершил.

5) Наконец, в процессе оценки различных аспектов окружающего мира могут действовать следующие факторы убеждений.

- Наивный реализм проявляется в нашей склонности верить, что мы воспринимаем окружающий мир объективно.
- Вера в справедливый мир заключается в том, что нам хочется верить, что хорошие люди и поступки будут вознаграждены, а плохие – наказаны.
- Эффект знакомства означает, что чем больше мы знакомы с некоторым объектом, тем больше он нам может нравиться. Мы предпочитаем объекты, о которых что-то знаем, что-то слышали.
- Эффект новизны описывает повышенную важность новой информации, концентрацию на новых событиях, интерес к изменениям.
- Парадокс выбора состоит в том, что чем больше у нас вариантов выбора, тем меньше мы довольны принятым решением. Правда, полное отсутствие выбора нас также не удовлетворяет.
- Мы склонны переоценивать значение негативных событий, отрицательных сторон, наше внимание особенно привлекают проблемы, недостатки, конфликты, скандалы, насилие, угрозы.
- Мы склонны приукрашивать прошлое, нам часто кажется, что сейчас все хуже, чем было.
- Согласно эффекту «пик-конец» мы лучше помним либо события, вызвавшие самые сильные чувства, либо самые недавние события.
- Мы предрасположены переоценивать будущие риски и негативные последствия предстоящего события, склонны считать их катастрофическими, если на данный момент мы не в состоянии на него повлиять.

- Ретроспективное искажение или «знание задним числом» проявляется в том, что после того, как произошло какое-либо событие, нам кажется, что оно было предсказуемо, что «мы так и знали», в то время как несбывшиеся события забываются.
- В соответствии с эффектом телескопа события, произошедшие давно, в большинстве случаев ранее трех лет, кажутся нам недавними, в то время как события относительно недавние – более отдаленными.
- Согласно эффектам контекста, фрейминга и прайминга на нашу оценку объекта может влиять окружающая обстановка, внешняя ситуация, предшествующие события, описание и представление этого события. Классическим примером является различие высказываний: «Стакан наполовину пуст» и «Стакан наполовину полон».
- В соответствии с эффектом пристрастности, наши оценки могут зависеть от текущего субъективного состояния, настроения, переживаний, ассоциаций, чувств комфорта, удовольствия, или напротив, голода, усталости, страха, обиды.
- Эффект контраста состоит в том, что наша оценка какого-либо предмета может повышаться или снижаться в зависимости от наличия предыдущего или одно-временного предмета меньшей или большей величины.
- Эффект изоляции означает, что привлекают наше внимание и запоминаются в большей степени объекты необычные, непохожие, выделяющиеся в ряду других, например, объекты отдельно стоящие.
- Согласно эффекту приоритета изображения, картинки привлекают внимание и запоминаются лучше, чем текст, особенно картинки в тексте.
- Иллюзорная корреляция и иллюзия кластеризации означает, что мы можем переоценивать связь между явлениями, которой на самом деле не существует, склонны находить закономерности там, где их нет. Например, совершаем поспешные обобщения, верим в примеры, надеемся найти систему, позволяющую выиграть в казино.
- Эффект предвзятости или селективного восприятия заключается в том, что мы ищем и выбираем только информацию, подтверждающую наше мнение.
- Эффект отклонения внимания, эффект соотнесения с собой и иллюзия частоты свидетельствуют о том, что мы чаще замечаем и запоминаем то, что связано с нами, что нас интересует и волнует, о чем мы думаем, иначе мы не обращаем на это внимания.

Очень важным в жизни человека является убеждение в том, может ли он контролировать свою жизнь, определяются ли успехи и неудачи человека преимущественно его собственными действиями, или, напротив, жизнь человека зависит преимущественно от внешних обстоятельств, от других людей или так называемой судьбы. Американский психолог Джулиан Роттер назвал первый вариант убеждения интернальным, или внутренним локусом контроля, второй вариант – экстернальным, или внешним локусом контроля. Интернальные личности убеждены, что их успехи или неудачи являются преимущественно результатом их собственных действий. В свою очередь, экстерналам кажется, что события их жизни от них практически не зависят. То есть интерналы готовы брать на себя ответственность за свою жизнь, свое поведение, состояние и отношения, характеризуются более зрелой жизненной позицией, в то время как экстерналы стараются избегать такой ответственности.

В заключение хотелось бы поговорить о религиозных убеждениях. **Религия** – система убеждений, правил поведения и организации людей, основанная на вере в Бога, богов, духов или иные сверхъестественные силы. Многие люди верят в **Бога** – высшее совершенное сверхъестественное непостижимое вездесущее вечное всезнающее и всемогущее существо, создавшее мир, управляющее им и требующее поклонения. Во всяком слу-

чае, именно так описывают Бога представители таких распространенных религий, как иудаизм, христианство и ислам. Однако не следует забывать, что представления о богах и богинях неодинаковы в разных религиях. Все религии основаны на мифах или древних текстах. Каждая из религий ее приверженцами принимается как единственно верная, истинная, не допускающая возражений и изменений, эти верования не менялись веками, противоречивы и не соответствуют современным научным представлениям.

В нашем мире существовало и существует большое количество религий. Наиболее древние языческие религии включают египетские, вавилонские, греческие, римские, скандинавские, африканские, индейские, славянские религиозные представления и обряды. К восточным религиям относятся индуизм, джайнизм, сикхизм, зороастризм, буддизм, даосизм, конфуцианство, синтоизм и др. Наиболее многочисленными считаются авраамические монотеистические религии, которые делятся на иудаизм, христианство и ислам. В свою очередь, христианство состоит из католицизма, православия и протестантизма, а сам протестантизм включает представителей различных направлений и сект лютеран, кальвинистов, англикан, квакеров, методистов, пресвитериан, баптистов, адвентистов 7-го дня, свидетелей Иеговы, пятидесятников, мормонов, менонитов и др. В то же время, приверженцы ислама делятся на более крупные течения суннитов и шиитов, а также более мелкие секты и школы алавитов, ахмадитов, ашаритов, ваххабитов, джабаритов, ибадитов, исмаилитов, ихванов, матрудитов, мурджиитов, хабашитов, ханафитов, хариджитов, шафиитов и др. Наконец, существует большое количество относительно малочисленных религий, таких как бабизм, бахаизм, растафарианство, мандеизм, самаритянство, езидизм и др.

Согласно наиболее распространенной и многочисленной в настоящее время **христианской религии**, изначально возникшей в рамках иудаизма, существует один Бог в трех лицах Бога Отца, Бога Сына и Бога Святого Духа. Сын Божий Иисус Христос в результате непорочного зачатия воплотился в человеке через деву Марию, совершал чудеса, учил своих последователей-апостолов, был распят и умер на кресте, чтобы искупить человеческие грехи, воскрес из мертвых и вознесся на небеса. Вера в Христа является условием вечной жизни в раю после смерти и Судного дня. Священные тексты христианства, написанные различными авторами, представлены в Библии, состоящей из Ветхого и Нового Завета. Ветхий Завет является изложением иудаистского Танаха и включает историю сотворения мира и еврейского народа до рождения Иисуса Христа, а Новый Завет в Евангелиях описывает жизнь и учение Христа, а также деяния и послания его апостолов. Христианство требует от своих последователей веры в Иисуса, крещения, причастия, исповедей, молитв, посещения богослужений, соблюдения постов, выполнения определенных обрядов и ритуалов.

Ислам как вторая по численности и наиболее быстро растущая религия, частично использующая положения Танаха и Ветхого Завета, утверждает, что существует единый Бог Аллах, раскрывший свое учение пророку Мухаммеду, последователи которого изложили его в священной книге Коране. Второй священной книгой ислама являются Сунны – изречения и описание действий пророка Мухаммеда. Ислам, означающий покорность воле Аллаха, требует от мусульман следования «пяти столпам»: шахада – утверждение: «Свидетельствую, что нет бога кроме Аллаха, и Мухаммед – посланник Аллаха», намаз – ежедневные пятикратные молитвы, закят – милостыни и подати в пользу неимущих, саум – пост в месяц Рамадан, а также хадж – паломничество в Мекку хотя бы раз в жизни при наличии физических и финансовых возможностей. Мусульмане верят в судьбу, Судный день и будущую жизнь в раю в случае праведной жизни на земле. Мусульмане должны жить по законам Шариата, охватывающего все аспекты жизни, основанного на толковании Корана и Сунны. Ислам отрицает христианский догмат о троице и Иисуса в качестве Бога, хотя и признает его как человека и одного из пророков.

Индуизм, представляющий собой одну из наиболее древних и третью по численности религию, основан на положении, согласно которому высшая вселенская душа Брахман

проявляется в таких различных божествах как Брахма, Вишну, Шива, Ганеша, Лакшми, Кали и других. Души животных и людей – атманы являются частичками вечного и вездесущего Брахмана. Сансара представляет собой круговорот перерождений или реинкарнаций души после каждой смерти тела, карма – зависимость судьбы и будущего души от совершенных при жизни поступков, дхарма – нравственный долг и правильные поступки, ахимса – ненасилие и вегетарианство, мокша – освобождение души от страданий материального существования, круговорота перерождений на Земле и возвращения к Брахману, майя – иллюзорность мира, йога – духовные и физические практики управления телесными и психическими функциями. Индуизм поддерживает деление общества на 4 основных сословия, варны, джати или касты: брахманы – жрецы, кшатрии – воины и правители, вайшьи – крестьяне, ремесленники и торговцы, шудры – слуги и наемные рабочие. Кроме того, в эти 4 касты не входят дамаи или хариджаны – неприкасаемые. Положения индуизма изложены в древних священных текстах – Ведах, Упанишадах, Пуранах и др.

Близким к индуизму является **буддизм** – несколько более молодая и четвертая по численности религия, которая скорее является философским учением, созданным принцем Сиддхартхой Гаутамой, названным позднее Буддой Шакьямуни, или Пробудившимся. Так же, как в индуизме, в буддизме мир считается иллюзией, существуют понятия сансары, кармы, дхармы. Утверждаются четыре благородных истины:

1. Все в жизни, включая рождение, болезни, старость, смерть, телесная и душевная боль есть страдания, или дукха.
2. Причиной страданий являются неудовлетворенные желания, чрезмерная жажда наслаждений, непостоянство.
3. Для избавления от страданий, для спокойствия и достижения блаженства (нирваны) следует избавиться от лишних желаний, страстей, привязанностей, крайностей, выбрать срединный путь между безудержным стремлением ко все большему удовольствию и аскетическим самоистязанием.
4. Необходимо следовать восьмеричному пути – придерживаться правильных взглядов, мыслей, речи, действий, жизни, усилий, воспоминаний и сосредоточения.

Для достижения самадхи – открытия высшей истины, мудрости, просветления, осознанности – следует заниматься медитацией. Провозглашается пять обетов – отказ от убийства любых живых существ, воровства, прелюбодеяния, лжи и опьянения. С религией буддизм объединяет представление о жизни после смерти и реинкарнации души. Однако, в отличие от индуизма, ислама и христианства, в буддизме отсутствует понятие Бога-творца и других божеств, которым нужно поклоняться. Будда является не богом и не его посланником, а человеком, достигшим просветления. Буддизм проповедует равенство всех людей. В буддизме нет главного священного текста. Существуют различные направления буддизма: тхеравада, махаяна, ваджраяна.

Конечно, религиозная вера не случайна и возникает не на пустом месте. Можно выделить по меньшей мере 26 причин, которые побуждают людей верить в Бога.

Причина 1. Влияние религиозной культуры, традиций, социального окружения, воспитания. Религиозное воспитание основано на примерах и образцах для подражания, словесном убеждении со стороны верующих, одобрении в случае следования инструкциям и наказании за непослушание. В большинстве случаев у человека формируются религиозные убеждения, потому что окружающие его люди либо показывают, либо говорят, как следует думать и вести себя, либо даже заставляют это делать. Религиозные убеждения часто навязываются окружающими, влияние на сознание может оказывать религиозная пропаганда, литература, радиостанции и радиопередачи, телевизионные каналы и передачи, интернет-ресурсы, встречи со священнослужителями и верующими людьми. В частности, в некоторых странах признаваться в отсутствии веры в Бога опасно, атеизм приравнивается к богохульству, а атеисты, отступники от веры и еретики подвергаются дискриминации, угрозам, преследованиям и наказаниям. Религиозная вера, как правило,

является результатом конформизма, готовности подчиняться давлению окружающих, следовать мнению большинства. Верить в Бога может быть модно, называть себя верующим легче, выгоднее и безопаснее, чем заявлять об отсутствии своей веры в Него. Атеистические убеждения в большей степени основаны на самостоятельном критическом мышлении, требуют значительных интеллектуальных усилий и храбрости.

Причина 2. Потребность быть членом сообщества, в частности, религиозного, чувство единства, братства, философия любви к ближнему, массовые мероприятия, удовлетворение потребности в общении. Люди, страдающие от дефицита близкого общения, доверительных отношений и поддержки, испытывающие чувство одиночества, разочарованные другими формами социальных отношений, часто тянутся к религиозному сообществу, которое может компенсировать недостаток доброты и любви. Атеисты ищут и находят альтернативный круг общения, ибо совсем отказаться от него и принять собственное одиночество крайне тяжело.

Причина 3. Ограничение круга общения религиозным сообществом. Если все социальное окружение человека ограничивается представителями одного религиозного сообщества, у этого человека практически нет выбора, нет оснований для сомнений в истинности исключительно этой веры. Знакомство с широким кругом людей, характеризующихся различными религиозными и атеистическими взглядами, способствует формированию атеистических убеждений.

Причина 4. Убеждение в исключительности, непогрешимости и правильности только одной религии, признание монополии единственной религиозной конфессии на истину. Например, православные христиане по большому количеству положений не согласны с католиками и протестантами, категорически не готовы объединяться с мусульманами и иудаистами. В частности, христианство, выросшее из иудаизма, основано на признании Иисуса Мессией, Спасителем или Богом Сыном наряду с Богом Отцом и Богом Святым Духом. В то же время иудаисты отрицают мессианскую роль и божественную природу Иисуса и считают христианство ересью, а представители ислама полагают Иисуса (Ису) пророком, то есть человеком хотя и великим, но рожденным от матери и отца, а также смертным. О крайне враждебном отношении представителей различных религий друг к другу в прошлом свидетельствуют такие исторические факты, как:

- крестовые походы христиан против мусульман,
- Варфоломеевская ночь и религиозные войны между католиками и протестантами-гугенотами во Франции,
- вооруженные столкновения между ирландскими католиками и представителями англиканской церкви в Великобритании,
- инквизиция и преследование христианами иудеев, еретиков и ведьм в Европе,
- военный джихад и газават как священная война мусульман против неверных гяуров или кяфиров, которые должны либо принять ислам, либо платить мусульманам джизью – дань в обмен на жизнь и свою веру, либо быть уничтожены,
- завоевание православной Византии и Константинополя мусульманами,
- крещение Руси «огнем и мечом», подавление язычников,
- раскол Русской православной церкви с последующим преследованием старообрядцев,
- наличие воинствующего религиозного фанатизма, экстремизма и терроризма.

В истории часто одни люди убивали других за их веру. В настоящее время нередко сохраняются подозрительность и нетерпимое отношение представителей одних религий к другим, а также к атеистам. Понимание условности религиозных взглядов, обрядов и традиций побуждает к отказу от любой религии, претендующей на абсолютную истину.

Причина 5. Привычные ритуалы, обряды, праздники, молитвы, чтение религиозных книг, мысленное общение с Богом. Многократное повторение действий, которые ас-

социруются с позитивным эмоциональным состоянием, становится потребностью, своего рода зависимостью. Формирование других полезных привычек, доставляющих удовольствие, например, физического развития, познавательной, эстетической или коммуникативной деятельности, оказания помощи людям, защиты природы, расширяет сферу интересов и увлечений и позволяет выбирать между религиозными и альтернативными занятиями и контактами.

Причина 6. Личный опыт веры – события, связанные со смертью, болезнью, страданием, выздоровлением, угрозой, спасением, предсказаниями, затворничеством, продолжительным одиночеством, влиянием больших масс людей, которые сопровождалась сильными чувствами, ощущениями, видениями, голосами, воспринимались как чудеса, знаки, откровения, свидетельства существования Бога. В экстремальных ситуациях человек иногда может воспринимать необычные образы и испытывать связанные с ними переживания, которые может интерпретировать как проявление божественной силы. Некоторые люди, пережившие клиническую смерть, рассказывают об ощущениях выхода из физического тела и перемещения в пространстве, встречах с умершими родственниками и других образах. Это представляется как мистический опыт и свидетельство существования загробной жизни, однако может объясняться повышением мозговой активности и секреции дофамина и серотонина при недостатке кислорода в результате остановки сердца и дыхания. Следует понимать, что любой личный опыт может быть ошибочным, отдельные свидетельские показания могут быть основаны на тех или иных заблуждениях, человек может что-то забывать, что-то придумывать, что-то неправильно интерпретировать.

Причина 7. Страх смерти, мечта о вечной жизни, бессмертной душе, жизни после смерти, надежда на спасение, удовлетворение потребности в безопасности. Конечно, большинство людей не хотят умирать и терять своих близких. Религия обещает вечную жизнь, может дать людям веру в райскую жизнь на том свете, полную удовольствий и изобилия, которых нет в реальной жизни, отсутствие голода, холода и болезней, надежду на воссоединение с близкими после смерти, и тем самым успокоить, утешить, ослабить страх смерти. Боятся ли атеисты смерти? Конечно, как и любые люди, представители атеистических убеждений испытывают страх смерти, стремятся сохранить как свою жизнь, так и жизнь своих близких. Страдают ли они от этого страха? Да, страдают, однако страх смерти побуждает их верить не в бессмертие души, а в смысл жизни, включая любовь, добро, красоту и истину, осуществлять направленные на них реальные действия при жизни.

Причина 8. Страх наказания, возмездия, кары за грехи, вечных мук и страданий. Религия часто убеждает, что неверие в Бога будет наказано, что иноверцы, еретики и атеисты не достойны счастливой жизни в раю и после смерти попадут в ад. В отличие от верующих атеисты боятся не мук после смерти, а возможных угроз в реальной жизни от реальных людей. В некоторых случаях атеисты могут бояться даже наказания и преследования от верующих фанатиков за собственные атеистические убеждения.

Причина 9. Страх жизни, беспомощность, неуверенность в завтрашнем дне, отчаяние, неопределенность, кризисы, экономическая и политическая нестабильность, массовая бедность, недостаточная доступность здравоохранения, образования, социальной защиты и жилья, безработица, высокий уровень насилия, военной и криминальной угрозы, стремление найти защиту у Бога. В большинстве случаев страны с высоким уровнем грамотности, качества жизни, безопасности и доверия государству характеризуются меньшей религиозностью.

Причина 10. Недостаток научных знаний, желание просто объяснить происхождение и устройство мира и жизни, а также наличие универсальных законов природы, математических, логических и моральных принципов. Многим людям существование сверхъестественных существ, в том числе, различных богов и богинь, духов, демонов кажется очевидным, с их точки зрения вера в Бога и божественное не нуждается в доказательстве. Людям свойственно верить, что окружающий мир должен иметь начало и конец, что при-

чины всего происходящего должны быть связаны с целями, намерениями, планами и действиями высших сил и сверхъестественных субъектов.

Существовали и существуют различные формы религиозных представлений и убеждений. Наиболее ранней формой религиозных убеждений является анимизм – представление об одушевленности различных элементов природы и наличии духов. С анимизмом тесно связаны культы предков, животных, Солнца, Луны и т. д. В частности, тотемизм представляет собой убеждение в связи человека и его рода с каким-либо животным в качестве предка. Дальнейшим развитием религиозных убеждений является магия и шаманизм, основанные на воображаемой связи с миром духов и попытках с помощью ритуальных обрядов воздействовать на сверхъестественные силы. Политеизм предполагает целые пантеоны богов и богинь, более или менее жестоких, контролирующих разные стороны жизни. Некоторые формы анимизма и политеизма требовали жертвоприношений духам и богам. Монотеизм утверждает существование только одного Бога Творца, управляющего всем миром, подобного образу отца или верховного вождя. Деизм говорит, что Бог создал мир, установил законы, по которым он существует, и больше не следит за ним, не принимает участия и не вмешивается в течение событий, не проявляет себя, является скрытым. Пантеизм считает, что Бог и мир тождественны, ничего вне Бога не существует, Бог во всем, что нас окружает.

Все религии основаны на уверенности в том, что если что-то неизвестно или непонятно, это результат действий сверхъестественных сил или Бога. «На все воля Божья». Бог представляется как причина, объясняющая все на свете. Однако возникновение и существование самого Бога с точки зрения религии в объяснении не нуждается. В большинстве современных монотеистических религий Бог понимается как первопричина возникновения мира, нематериальное существо, находящееся вне времени и пространства, лежащее за пределами вселенной, не ограниченное физическими законами.

Между тем аналогия Бога с человеком, обладающим определенным характером, душевными качествами и чувствами, создающим те или иные изделия, не является доказательством Божественного творения мира. Божественное творение – одна из возможных гипотез возникновения вселенной, жизни, человека и души. Такая гипотеза может быть более привлекательной по сравнению с более сложными для понимания научными гипотезами. В частности, в соответствии с законом сохранения материи, массы и энергии «ничто не возникает из ничего и не исчезает бесследно». Поэтому не менее вероятными представляются гипотезы о том, что мир существовал всегда, что вселенная бесконечна и вечна, что жизнь меняется, а душа является одной из функций тела. К тому же представители науки, в отличие от религиозных деятелей, не боятся признаться в том, что знают и понимают далеко не все, но готовы к изменению и уточнению своих представлений, открыты для формулирования и проверки новых гипотез.

Компромиссным между религиозным и атеистическим убеждением является агностицизм – сомнение в реальности Бога, идея о неизвестности Его существования, представление о невозможности доказать ни Его наличие, ни Его отсутствие, поскольку Бог непознаваем.

Причина 11. Представление, что современная теория большого взрыва и расширяющейся вселенной доказывает, что мир имеет начало и был создан из ничего. Факт красного смещения наблюдаемых звезд во всех направлениях действительно свидетельствует о том, что между всеми небесными телами в настоящее время увеличивается расстояние, что они разбегаются друг от друга. Однако мы не знаем, что было до того, и что будет после.

Причина 12. Убеждение в совершенстве современного живого мира, который не мог возникнуть случайно, следовательно, уверенность в гениальности Создателя. Представление о том, что эволюции не существует, что все растения и животные сразу созданы такими разнообразными и сложными, какие они есть сейчас, в результате разумного замысла. Живая природа кажется некоторым людям настолько прекрасной и гармоничной,

что ее естественное происхождение без участия персонифицированного Творца просто немыслимо. Бог представляется как своего рода аналог человека. Как человек создает сложные и совершенные вещи, механизмы, произведения искусства, так и Бог создал мир, порядок и законы, которым человек подчиняется, а также всех живых существ.

При этом не учитывается, что организмы растений и животных могут формироваться не сразу, а на протяжении миллионов лет в результате естественной изменчивости, отбора наиболее приспособленных особей и наследования полезных признаков потомством. Факт эволюционного развития растений и животных был открыт и описан задолго до Чарльза Дарвина, Дарвин только сумел объяснить причины и механизм этого развития. Теория эволюции может представляться недоказанной. К сожалению, значительная часть людей не знает теории эволюции. Как многим кажется, эволюция представляет собой процесс медленных и постепенных изменений. Особенные возражения креационистов вызывает идея, что человек произошел от обезьяны. При этом отсутствие промежуточных звеньев между обезьяной и человеком представляется этим людям доказательством прямого создания человека Богом. Генетическое, биохимическое, анатомическое и физиологическое сходство эмбрионов и зрелых организмов человека с другими животными при этом игнорируется, так же как и различные мутации в процессе развития, которые могут приводить и к прогрессу, и к ошибкам, несовершенству и гибели.

Мир может казаться идеальным, гармоничным, приятным, созданным для людей, приспособленным для нас. Однако человек и мир не идеальны, просто растения, животные и люди в определенной мере приспособились к миру, научились его использовать, поэтому выжили. При этом болезни и смерти доказывают не идеальность мира.

Причина 13. Представление о людях как о венце творения, как о детях Божьих, созданных по образу и подобию Бога, обладающих душой и духом в отличие от животных, убеждение в любви Бога, способствующие высокой оценке людьми собственной значимости. К сожалению, подобное представление иногда допускает жестокое обращение с животными или даже их жертвоприношение.

Причина 14. Убеждение, что если не доказано отсутствие Бога, то он существует. Однако доказать несуществование чего бы то ни было можно только в отношении какого-либо конкретного и знакомого объекта и только в ограниченном объеме пространства и времени. Бог таким объектом не является, и его объективные проявления и местонахождение нам неизвестны. Единственное, что мы можем сказать – в известном нам мире он не найден. Существование Бога как некой непостижимой сверхъестественной и потусторонней сущности доказать или опровергнуть одинаково проблематично. И вообще с религиозной точки зрения Бог непостижим, и человек не может понять Бога.

Причина 15. Представление, что существование того или иного Бога доказывается древними священными текстами, будь то Авеста, Веды, Танах, Библия или Коран. Убеждение, что Священное Писание совершенно и безошибочно, содержит Божественное Откровение, что в этих книгах можно найти ответы на все вопросы, что в них описываются исторические и научные факты, несмотря на большое количество устаревших, противоречивых и необоснованных сведений из различных, в том числе, мифологических источников. Например, игнорирование того факта, что современные версии Библии являются сборниками несколько десятков написанных на протяжении тысяч лет разными людьми книг меньшего размера, одни из которых по решению церковных соборов отбраковывались и удалялись, другие отбирались и оставлялись в качестве канонических, многократно переписывались, редактировались, переводились и толковались. Убеждение в том, что, если в Ветхом Завете написано, что:

- Бог создал мир из ничего за 6 дней,
- миру чуть более 6000 лет,
- все люди произошли от Адама и Евы, которые на самом деле были единственными первыми людьми,
- до грехопадения люди не болели и жили более 900 лет,

- Бог наказал людей всемирным потопом, а Ной спас часть людей и всех животных на построенном им ковчеге,
- еврейский народ был в египетском рабстве, десятки лет скитался в пустыне, был избран Богом,

что если в Новом Завете описаны:

- непорочное зачатие Иисуса Девой Марией от Святого Духа,
 - послание Богом Отцом своего Сына Иисуса на землю для спасения людей с помощью принятия им мученической смерти,
 - воскресение Иисуса из мертвых и другие чудеса
- значит, так оно и было.

Оригинальные тексты древних священных книг противоречивы, написаны сложным языком, иносказательны и малодоступны для понимания современного читателя, содержат истории, в которые трудно поверить. Считается, что поскольку Бога нельзя познать с помощью человеческого разума, в него можно только верить.

Причина 16. Представление, что если религия древнее науки и существует уже тысячи лет, что если за веру погибло много хороших людей, что если большое количество людей, в том числе, ряд знаменитых и выдающихся деятелей и ученых, верит в Бога, то это доказывает Его существование, поскольку такая масса людей не может ошибаться. Однако самое древнее и самое распространенное мнение не всегда является единственно правильным. Были времена, когда подавляющее большинство людей было убеждено, что:

- Земля – плоская и неподвижная, небо – это твердый купол, к которому прикреплены маленькие звезды, а Солнце и Луна вращаются вокруг Земли,
- гром и молния – это проявление гнева богов, а землетрясения, наводнения, засухи, пожары, эпидемии – божественное наказание, болезни вызваны злыми духами или демонами.

Причина 17. Представление, что религия создала цивилизацию, что только благодаря религии возникли искусство и наука. Религия, несомненно, сыграла важную роль в решении экономических и политических задач, развитии человеческой культуры, накоплении знаний, формировании письменности, архитектуры, скульптуры, живописи, музыки, создания храмов, монастырей, библиотек, школ, университетов, больниц, приютов. В рамках исламской культуры переводились труды античных ученых, развивались математика, астрономия, география, физика, химия, медицина. Некоторые христианские священники и монахи проявили себя как выдающиеся ученые. Однако образование, наука и искусство существовали также независимо от религии, непосредственно удовлетворяя потребности сельского хозяйства, ремесел, торговли, навигации, военного дела, медицины. При этом следует понимать, что среди определенного числа верующих ученых большинство современных представителей науки в развитых странах являются все-таки атеистами. Часто бывало, что религия и церковь ради сохранения своей власти препятствовали интеллектуальному развитию, тормозили научно-технический прогресс, требовали отказаться от сомнений и современных научных идей в пользу догматических представлений. Кроме того, представителями христианства и ислама часто уничтожались языческие и античные храмы, статуи, памятники искусства, запрещенные книги, церковь истребляла еретиков и ведьм. К тому же экономические, политические и религиозные интересы отдельных категорий людей часто приводили не только к общественному развитию и политическому объединению, но и к серьезным социальным проблемам, кризисам, войнам, жестокости и насилию.

Причина 18. Убеждение, что существование Бога доказывается различными чудесами: историями о спасениях, исцелениях, воскрешениях из мертвых, вещественными религиозными реликвиями типа Стены Плача, Черного камня Каабы, Зуба Будды, Копья Судьбы, Туринской Плащаницы, Пояса Богородицы, частиц креста и гвоздей с распятия Иисуса, кусков одежды, останков тел и «нетленных» мощей святых, а также такими явле-

ниями как мироточащие иконы, плачущие кровью статуи, святые источники, ежегодное схождение благодатного огня. Под чудом понимается редкое событие, не поддающееся пониманию, рациональному объяснению, которое представляется нарушающим законы природы результатом действия сверхъестественных сил. Однако, во-первых, мы можем не знать всех возможных причин и факторов явлений, которые кажутся нам чудесными, во-вторых, многие чудеса намеренно фальсифицируются, являются формой обмана и подделкой с целью убеждения в существовании Божественной воли и получения доходов.

Причина 19. Избирательное принятие только тех фактов, которые подтверждают убеждения. Если кто-то молился, и желаемое свершилось – значит, Бог услышал и исполнил его просьбу. Если после молитвы больной человек выздоровел, то это Бог помог. Если умер невинный ребенок или хороший человек, то Бог забрал его к себе и избавил от страданий. Если кто-то совершил что-то плохое и пострадал, это Бог наказал его за грехи. Факты частого неисполнения желаний и безнаказанности при этом игнорируются.

Причина 20. Эстетическая привлекательность, красота религиозного искусства, литературы, пения, музыки, архитектуры, скульптуры, живописи, одежды, ритуалов. Религия – неотъемлемая часть человеческой истории и культуры. Как и любое искусство, религиозное искусство может удовлетворять эстетические потребности человека, вызывать интерес к содержанию религиозных представлений, побуждать к религиозным действиям.

Причина 21. Убеждение, что без веры в Бога нет совести, морали, «если нет Бога, то все позволено», представление, что без страха Божьего суда люди тут же начнут убивать, воровать, насиловать, изменять, обманывать. Однако наказывать человека за нарушение моральных норм и правил может не только Бог, но и люди. Да и Бог наказывает далеко не всегда и далеко не всех. Уверенность в том, что моральные нормы, правила и принципы невозможны без религиозной основы, является довольно популярным. Религия действительно:

- побуждает людей соблюдать правила поведения, становиться лучше, способствует нравственному развитию, является одним из носителей моральных принципов, призывает к работе над собой, совершенствованию души, преодолению животных инстинктов,
- декларирует такие общечеловеческие нематериальные ценности, как совесть, любовь, заботу и сострадание,
- устанавливает разумные и важные для жизни общества запреты убивать, красть и лгать,
- способствует сохранению семьи, побуждает к рождению детей, препятствует абортам,
- предлагает традиционные и полезные ритуалы и обряды, связанные с бракосочетанием, рождением детей, зрелостью или смертью,
- в конечном счете, является одним из важных условий объединения людей, их адаптации и выживания.

Однако при этом религия также:

- часто призывает к смирению и покорности, требует признать свою греховность и вину, прощать обидчиков, способствуя повторению насилия,
- предписывает правильную или неправильную веру, указывает, как следует и не следует одеваться, что можно и нельзя употреблять в пищу, как запрещено заниматься сексом, какие виды искусства не допустимы,
- в течение тысячелетий поддерживала рабство, расизм, социальное расслоение общества, насилие над детьми, дискриминацию и нарушение прав женщин, запрещала межконфессиональные браки, призвала преследовать людей за гомосексуальность,

- утверждает, что атеизм тождественен безнравственности, что нерелигиозные люди аморальны, что только верующие в Бога люди имеют совесть, придерживаются традиционных семейных ценностей и являются патриотами,
- часто преувеличивает роль и компетентность священников по вопросам психологии, педагогики, медицины и политики,
- иногда побуждает верующих людей считать себя лучше других, способствует нетерпимости, побуждает верующих или не мешает им ненавидеть, оскорблять или преследовать представителей чужих взглядов и убеждений, атеистов и представителей других конфессий, а то и истреблять неверных.

Следует признать, что независимо от религиозных убеждений соблюдение моральных правил, забота, помощь, альтруистическое поведение, кооперация и выполнение долга выгодны, способствуют выживанию, полезны для сохранения и развития человеческого общества.

Причина 22. Непонимание происхождения и природы зла, страданий и несправедливости, в частности представление в христианстве, что падший ангел Люцифер стал Сатаной, или Дьяволом и начал творить зло. Но тогда именно Бог создал существо, которое заранее было предрасположено ко злу. В таком случае был ли Бог таким хорошим и добрым, как о нем говорится? Почему Он не уничтожает Сатану и разрешает ему действовать? Если Бог все сотворил, то Он создал и зло. А если Он его не создавал, то зло существовало еще до Бога и было создано кем-то другим. Если Бог создал зло и неоправданные страдания живых существ или не желает их предотвратить, то Он не добрый. Если Он хочет, но не способен их предотвратить, то не всемогущий. Другими религиозными версиями происхождения зла являются идеи, согласно которым:

- зло, страдание, болезни, нищета, голод и смерть, стихийные бедствия есть наказание всех людей за первородный грех, хотя в этом случае непонятно, за что болеют и страдают животные, предки которых первородного греха не совершили,
- страдания являются наказанием конкретных людей за совершенные грехи, неправильные поступки или нежелание измениться к лучшему,
- зло, насилие, страдания и болезни представляют собой испытание человеческой веры в Бога, проверкой мужества, условием закаливания и укрепления души,
- смерть детей или невинных людей избавляет их от страданий и приближает к Богу,
- существование зла как противоположности добра необходимо для осуществления свободы воли человека, нравственного выбора, доказательства способности к любви,
- страдания способствуют духовному прогрессу, нравственному развитию, побуждают к состраданию, самопожертвованию,
- только благодаря Богу зло еще не одержало полной победы,
- зло представляет собой не непосредственное творение Бога, а только отсутствие Божественной любви.

Не соответствует представлению, что Бог есть любовь, описание жестокости и мстительности ветхозаветного Бога, который ревновал к другим богам, испытывал на преданность и наказывал непослушных людей, уничтожал целые народы, а также принес в жертву своего сына Иисуса.

С научной точки зрения источником зла как причинения боли, страданий, горя, вреда, насилия, жестокости и преступлений является не искушающий людей Дьявол, не мифические демоны, бесы или черти, не какие-то злые духи, а сами люди, побуждаемые прежде всего страхом, голодом и болью, а часто также жадностью, завистью, ревностью, стремлением отомстить и другими негативными страстями. При этом приходится признать, что:

- в человеке есть как культурное, так и животное начало,
- как добро, так и зло есть результат эволюции и фактор выживания,
- ответственными за зло и виноватыми в нем являются именно люди, а не какой-то там Сатана,
- страдание как следствие неправильных действий побуждает людей этих действий избегать,
- справедливая победа над злом не может быть гарантирована и требует нравственных и волевых усилий.

Причина 23. Непонимание, зачем мы появились и существуем в этом мире. Уверенность в обретении смысла жизни через следование Божественной воле, любовь к Богу, идея, что без веры в Бога жизнь пуста и лишена смысла. Представление о том, что религиозные люди живут более полной жизнью, что только верующие в Бога люди могут быть счастливыми, а атеисты обречены на несчастье. Сомнение, что цель жизни может быть заключена не только в религиозной вере, но также в самом существовании и сохранении человечества, защите и безопасности людей, реализации нравственных ценностей, долге, добре, заботе, любви к людям, интеллектуальном развитии, познании истины, создании и переживании красоты, развитии и совершенствовании человека и мира.

Причина 24. Люди испытывают потребность в любви, желание верить в добрые намерения и помощь других, в собственную ценность и способности, в справедливость. Однако люди могут разочароваться, потерять надежду, веру в себя или в других, все мы – живые люди. А вот опорочить представление о Боге сложно, поскольку он по определению идеален, лишен недостатков. Люди умирающие, страдающие, слабые и уязвимые действительно часто становятся более легковерными и религиозными. Для многих людей в случае критических событий, психологических травм или катастроф вера в Бога на самом деле может быть спасением, утешением, облегчением, защитой от душевных страданий и боли, может уменьшить тревогу и депрессию.

Причина 25. Представление о том, что религия не противоречит науке, что вера в науку тоже является религией, что атеизм как вера в отсутствие Бога является в сущности религиозным, хотя и ошибочным убеждением, заблуждением. Однако религиозная вера представляет собой веру именно в Бога или другие сверхъестественные силы. Религиозные фанатики часто называют атеизм «ложью», «бредом», «глупостью», «безумием», оскорбляют атеистов, называют их «дебилами», «сатанистами». Некоторые атеисты не остаются в долгу, считая религию «невежеством», «мракобесием» и «опиумом для народа», полагая, что не Бог создал человека по своему образу и подобию, а напротив, люди придумали Бога и других богов подобно своим качествам и отношениям. Атеизм является убеждением, противоречащим вере в Бога, основанным на научных данных, которые не являются неизменными, обновляются и развиваются. Атеизм полагается на веру в естественное происхождение мира, человека и души, веру в людей и гуманистические ценности.

Причина 26. Религия выгодна власти, является одним из инструментов управления людьми, средством контроля и власти, может использоваться отдельными людьми для удовлетворения своих личных, политических и коммерческих интересов. Религиозные убеждения и вера в Бога поддерживаются различными церквями. Церковь – крупная организация последователей определенной религии, которая:

- занимается особой формой трудовой деятельности – посредничеством между людьми и Богом,
- имеет штат профессионального духовенства – жрецов, монахов и священнослужителей, обладающих необходимой подготовкой и допуском,
- часто, как в случае православной или католической христианской церкви, характеризуется централизованной иерархической структурой управления, имеет развитый бюрократический аппарат,

- обеспечивает приток новых последователей и их удержание за счет религиозного воспитания, пропаганды, рекламы и связей с общественностью,
- является экономическим субъектом, владеющим собственностью, землей, имуществом, предприятиями, гостиницами, заинтересованным в материальном богатстве и власти, использующим верующих в качестве источника доходов, активно собирает пожертвования, требует определенных отчислений от храмов, занимается коммерческой деятельностью, получает прибыль,
- занимается строительством новых храмов и поддержанием имеющихся,
- иногда, как это делает православная церковь, поддерживает взаимовыгодные отношения с государственными структурами, оправдывает и обслуживает интересы государства, получает от государства поддержку, финансирование и бесплатные земельные участки под застройку, в том числе, резиденции, транспорт и охрану для патриарха, освобождена от ряда налогов, практически не отчитывается по поводу своих доходов и расходов,
- оказывает влияние на политику, активно внедряется в систему образования, науки и вооруженных сил,
- характеризуется значительным социальным и экономическим расслоением духовенства, нередко лицемерно декларируя духовность, нравственность и бескорыстие, обеспечивает роскошную жизнь высшего духовенства,
- вместо стремления к реальным действиям, направленным на удовлетворение потребностей, защиту человеческих интересов и борьбу за свои права, побуждает людей к молитвам покорности, относится к верующим как к «пастве», «овцам», «рабам божьим»,
- стремится к религиозной монополии, соперничает с другими церквями, борется с атеистическим мировоззрением и различными сектами,
- имеет в своем составе самых разных людей, которым, разумеется, ничто человеческое не чуждо, которые могут обладать различными достоинствами и недостатками, страдать от тех или иных проблем, в том числе, нарушать моральные нормы, вести паразитический образ жизни.

Религия оказала значительное влияние на культуру и сознание людей. Например, представление в христианстве о 10-ти заповедях, которые согласно Пятикнижию, Бог передал Моисею в виде каменных скрижалей. Считается, что эти заповеди выражают моральные принципы, являющиеся абсолютными, безусловными и обязательными в любом случае. Однако первые четыре заповеди характеризуют законы не нравственные, а исключительно религиозные.

1. *«Я Господь, Бог твой, Который вывел тебя из земли Египетской, из дома рабства, да не будет у тебя других богов перед лицом Моим».* Это религиозное правило запрягает иудеям и их последователям христианам верить в каких бы то ни было других богов, кроме представленного в Торе и Ветхом Завете. Первые жители Израиля и Иудеи поклонялись многим ханаанским богам, включая верховного бога Эля, его жену богиню плодородия Ашеру, их сына бога грома и молний Баала, его жену богиню войны Иштар (Астарту), других сыновей Эля и Ашеры, в том числе, Яхве (Иегову) и др. К концу вавилонского плена существование иных богов кроме Яхве стало отрицаться, и Яхве был провозглашен Творцом вселенной и единственным Богом всего мира. Недопустимыми во всех авраамических религиях представляются безбожие, многобожие, ереси и расколы, колдовство, гадания, оккультизм, эзотерическая практика и суеверие. Данная заповедь противоречит современным законам о свободе совести и вероисповедания.

2. *«Не делай себе кумира и никакого изображения того, что на небе вверху, и что на земле внизу, и что в воде ниже земли, не поклоняйся и не служи им, ибо Я Господь, Бог твой, Бог ревнитель, наказывающий детей за вину отцов до третьего и четвертого рода, ненавидящих Меня, и творящий милость до тысячи родов любящим Меня и соблюда-*

ящим заповеди Мои». Согласно этому правилу под страхом наказания нельзя создавать и почитать вместо Бога идолов, изваяния, изображения, любые предметы, существа и явления, включая Солнце, Луну, звезды, животных, растения, обожествлять их, как делают язычники. Недопустимыми предметами поклонения или культами в настоящее время могут считаться деньги, мода, популярные личности, собственная внешность и т. п. Мусульмане и многие протестанты часто критикуют католиков и православных христиан за представляющееся им идолопоклонством почитание икон, мощей, святых, могил, креста как символа орудия казни.

3. *«Не произноси имя Господа, Бога твоего напрасно, ибо Господь не оставит без наказания того, кто произносит имя Его напрасно»*. В период Второго храма произнесение имени Яхве стало считаться запретным даже в молитвах, и евреи стали заменять его другими словами, прежде всего, словом «Адонай», что в переводе означает Господь (точнее, Господа), словом «Элохим», то есть, Бог (точнее, Боги), словом «Эль Йоне», означающего Всевышний, «Эль Шаддай» – Всемогущий, «Саваоф» – Бог воинств, «Шалом» – Мир и др. В настоящее время в христианстве считается, что обращение к Богу должно произноситься исключительно с почтением и благоговением и недопустимо в обычном разговоре, шутках, клятвах или проклятиях.

4. *«Помни день субботний, чтобы святить Его. Шесть дней работай и делай всякие дела твои, а день седьмой – суббота – Господу, Богу твоему. Не делай в оный никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни скот твой, ни пришлец, который в жилищах твоих, ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и все, что в них, а в день седьмой почил. Посему благословил Господь день субботний и освятил его»*. В этом правиле Бог запрещает всем иудеям работать по субботам, которые должны быть целиком посвящены почитанию Его, зажиганию свечей, молитвам, омовениям, трапезе, символизирующим отдых после шести дней творения. В современном христианстве в воскресные и праздничные дни требуется посещать богослужения.

Следующие шесть заповедей более тесно связаны с нравственными отношениями между самими людьми.

5. *«Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле, которую Господь, Бог твой, дает тебе»*. Требуется слушаться родителей, заботиться о них, молиться за них. Но значит ли это, что следует уважать даже тех родителей, которые бросают детей, совершают насилие, демонстрируют дурной пример?

6. *«Не убивай»*. Запрет на убийство распространяется также на самоубийство и аборт как убийство плода во чреве. Однако неясно, можно ли убивать в целях защиты своей жизни, близких или других людей? К тому же сам Господь в Ветхом Завете часто убивает или призывает убивать нарушителей своей воли. Несмотря на данное правило, одни люди убивали и продолжают убивать других и даже истребляют целые народы.

7. *«Не прелюбодействуй»*. Провозглашается запрет на нарушение супружеской верности, включая добрачный и внебрачный секс, измену, развод, соблазнение, любую похоть, вожделение, рукоблудие. В современном обществе супружеская измена не наказывается, но порицается. Тем не менее, многие персонажи Ветхого Завета и реальные исторические деятели были прелюбодеями и насильниками.

8. *«Не кради»*. Данное правило защищает чужую собственность, запрещает отбирать чужое, мошенничать, не платить долги и налоги, однако на протяжении всей истории человечества одни народы грабили другие, а власть имущие присваивали и продолжают присваивать результаты труда других людей.

9. *«Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего»*. Нельзя клеветать, сплетничать, но не говорится, можно ли обманывать, спасая и защищая себя и других людей от преследования злодеев?

10. *«Не желай дома ближнего твоего, не желай жены ближнего твоего, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ничего, что у ближнего твоего»*. Запрет не только присваивать чужое имущество, включая жену, но даже завидовать чужому.

К сожалению, эти заповеди не останавливали людей, многие из которых продолжают убивать, изменять, воровать и обманывать. Существовали также и более современные попытки сформулировать нравственные принципы. Так, во второй половине XX века в СССР был написан вполне содержательный и разумный «Моральный кодекс строителя коммунизма», включающий следующие положения.

- «Добросовестный труд на благо общества: кто не работает, тот не ест».
- «Забота каждого о сохранении и умножении общественного достояния».
- «Высокое сознание общественного долга, нетерпимость к нарушениям общественных интересов».
- «Коллективизм и товарищеская взаимопомощь: каждый за всех, все за одного».
- «Гуманные отношения и взаимное уважение между людьми: человек человеку друг, товарищ и брат».
- «Честность и правдивость, нравственная чистота, простота и скромность в общественной и личной жизни».
- «Взаимное уважение в семье, забота о воспитании детей».
- «Непримиримость к несправедливости, туеядству, нечестности, карьеризму, стяжательству».
- «Дружба и братство всех народов СССР, нетерпимость к национальной и расовой неприязни».
- «Братская солидарность с трудящимися всех стран, со всеми народами».

Некоторые православные христиане критикуют «Моральный кодекс строителя коммунизма», утверждая, что он «списан» с 10 библейских заповедей и не несет ничего нового. Не будем спорить по этому поводу. Тем более, что и этот кодекс также оказался несостоятельным и не защитил многих советских людей от безнравственного поведения.

Вызывает большой интерес представление христиан о семи смертных грехах. **Грехи** – пороки, страсти, нарушение моральных правил, приводящее к духовной гибели, разрушению мира. Выделяют грехи гордыни, гнева, уныния, зависти, алчности, блуда и чревоугодия. Ниже каждый из семи грехов иллюстрируется цитатами и афоризмами известных в истории и культуре личностей.

- Гордыня – тщеславие, высокомерие, хвастовство, презрение к другим. *«Унижать других гораздо худший вид гордыни, чем превозносить себя не по заслугам»* (Франческо Петрарка, итальянский поэт-гуманист XIV века).
- Гнев – ярость, бешенство, брань, месть, вражда, ненависть, нетерпение к другим, сквернословие. *«Злой человек вредит самому себе прежде, чем повредит другому»* (Августин Блаженный, христианский теолог и философ IV-V в.в.).
- Уныние – отчаяние, праздность, лень. *«Желания – половина жизни, безразличие – половина смерти»* (Халиль Джебран, арабский писатель и философ XX века).
- Зависть. *«Завистник беден всегда»* (Франческо Петрарка).
- Алчность – жадность, корысть, скупость, вымогательство, воровство. *«Корень всех зол – сребролюбие»* (Иоанн Богослов, христианский святой, апостол, евангелист, один из ближайших учеников Иисуса Христа).
- Блуд – похоть, распутство, прелюбодеяние, невоздержанность, мирские развлечения. *«Блудница любить не умеет»* (Иоанн Златоуст, христианский богослов, IV-V в.в.).
- Чревоугодие – обжорство, пьянство, неумеренность. *«Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть»* (Сократ, древнегреческий философ).

Про все эти грехи Франческо Петрарка писал: *«У кого много пороков, у того много и повелителей»*. Мы видим, что грехи, к сожалению, представляют собой совершенно обычные повседневные явления, которые часто бывают присущи как атеистам, так и верующим людям.

Существует ли связь между религией и моралью? Конечно, существует. В человеческой культуре тесно взаимосвязаны все сферы жизни. **Мораль** – система представлений о добре и зле, справедливости, долге, чести, правилах поведения, регулирующих отношения между людьми. Выделяют различные виды морали: религиозная, этническая, профессиональная, корпоративная и др. При этом нравственные нормы и ценности существуют независимо от религии – в форме обычаев, традиций. Религиозность не является основным условием нравственности человека, религиозная вера – не единственный источник морали, поскольку:

- и верующие, и атеисты могут быть и добрыми, и злыми, либо соблюдать, либо нарушать моральные правила,
- религия может как объединять, так и разделять людей,
- насилие, жестокость, войны, терроризм, преступность, убийства, рабство, грабежи, воровство, стяжательство, паразитизм, разврат, ложь и т.п. были всегда, в том числе и тогда, когда атеизма еще не существовало.

Нравственность определяется не столько отношением к Богу, сколько отношением к себе и другим людям.

В истории человечества сформировалось достаточно большое количество этических учений, каждое из которых основано на том или ином убеждении, что-либо предписывающем или запрещающем:

- учение Аристотеля – не впадай в крайности, придерживайся золотой середины,
- гедонизм – наслаждайся,
- христианство – не греши,
- буддизм – не страдай,
- золотое правило этики – поступай с людьми так, как хотел бы, чтобы они поступали с тобой,
- нигилизм – отрицай доминирующую мораль,
- эвдемонизм – будь счастлив,
- плюрализм – живи как хочешь, но не мешай другим,
- утилитаризм – действуй с пользой,
- разумный эгоизм – думай только о себе, но учитывай интересы других,
- эффективный альтруизм – стремись к наилучшему для всех результату,
- коллективизм – действуй во благо коллектива,
- перфекционизм – стремись к совершенству,
- консеквенциализм – думай о последствиях своих действий.

Непростым представляется отношение между религией и наукой. **Наука** – область человеческой деятельности, труда, общения и познания, направленная на получение системы объективных знаний, позволяющих описывать, объяснять, прогнозировать и контролировать явления действительности. Наука использует такие средства, как:

- формулирование и проверка гипотез,
- сбор и обработка данных, измерение и вычисление, наблюдение и эксперимент, формулирование фактов и законов,
- логические рассуждения, определение и классификация понятий, доказательство и опровержение, создание теорий.

В науке имеются:

- научное сообщество, в котором существуют сотрудничество и соперничество между учеными, различные роли, лидерство и другие формы отношений,
- стандарты и правила научной деятельности,
- академическое образование,
- научные профессии и разделение труда,

- система хранения и обмена научной информацией, включающая публикации и выступления, библиотеки, издательства, журналы, базы данных, конференции, симпозиумы, семинары и т. д.,
- исследовательские институты.

Как и любая сфера человеческой деятельности, научная деятельность крайне сложна, противоречива, характеризуется большим количеством проблем, сопровождается конфликтами, связана с чувствами и переживаниями, не лишена страстей, заблуждений и предубеждений. «*Errare humanum est*» – человеку свойственно ошибаться (лат.). Ряд научных знаний не являются истиной в последней инстанции. В результате функционирования и развития науки формируются, проверяются и совершенствуются знания, создаются и модифицируются убеждения, которые мы можем принимать. Бывает, что по мере новых научных открытий ученые отказываются от устаревших идей. Так, по мере развития научных знаний ученые отказались от убеждений о плоской земле, о геоцентрической системе мира, убедились в существовании микроорганизмов, молекул и атомов, научились лечить многие болезни, синтезировать новые вещества, использовать электрическую и атомную энергию, создавать летательные аппараты тяжелее воздуха и т. д. На протяжении истории многие явления, которые объяснялись действиями духов и богов, нашли естественные объяснения. Следует понимать, что возможности науки не безграничны, наше научное понимание неполное, наука не знает всего, не может ответить на все вопросы, например, о происхождении вселенной и жизни. Однако религия тоже не может дать обоснованные ответы на эти и многие другие вопросы. Представители науки считают, что ответ «я не знаю» на вопрос о причинах тех или иных явлений является более честным, чем убеждение о действиях сверхъестественных субъектов.

Большинство представителей атеизма:

- не верят в существование Бога без рациональных доказательств,
- верят в себя и других людей,
- декларируют гуманистические ценности,
- призывают к отказу от насилия, агрессии, жестокости, войн, фанатизма и радикализма,
- стремятся к пониманию и принятию объективной реальности как она есть, восприятию реального мира без иллюзий,
- готовы отказаться от страха перед Божественным наказанием и надежды на вознаграждение после смерти,
- готовы осуществить собственный нравственный выбор, принять ответственность за себя и свою жизнь перед собой и другими людьми здесь и сейчас,
- используют современные знания и достижения науки, техники, образования и медицины.

Различные научные и религиозные представления и убеждения есть разные формы описания мира. Религия основана на убеждении, что любые явления в мире представляют действие каких-то сверхъестественных не воспринимаемых субъектов, а также что мир душевный существует независимо от мира физического. Верующие люди убеждены в божественном происхождении мира и человека, бестелесной и бессмертной сущности души, атеисты верят в их естественное происхождение и неразрывную связь души с телом. Мы можем по-разному понимать и объяснять окружающую действительность и наш внутренний мир. Но при этом всех нас объединяют общечеловеческие ценности, познавательные, эстетические и нравственные потребности, стремление к безопасности, порядку, свободе, творчеству, любви, выполнению долга. Между верующими и атеистами гораздо больше общего, чем различий.

Выводы. Наши убеждения определяют, как мы понимаем себя, других людей, те или иные события, как мы к ним относимся. Негативная оценка себя или других приводит к большому количеству проблем, вызывает страдания и болезненные переживания, по-

буждает к агрессивному поведению, направленному на себя или окружающих. В психологии разработано достаточно большое количество методов, ориентированных на повышение уровня самооценки, самоуважения и удовлетворенности своей личностью, которые можно использовать самостоятельно или под руководством психолога-консультанта или психотерапевта. Содержание убеждений может быть результатом ошибок и заблуждений, не всегда осознается, часто иррационально. В жизни многих людей большую роль играют религиозные убеждения, основанные на вере в Бога.

Ответьте на следующие вопросы.

- Как вы относитесь к себе?
- Как вы относитесь к другим людям?
- Что вы думаете о Боге?

Принцип 9. Любовь

В процессе общения мы устанавливаем различные отношения друг с другом – большего или меньшего доверия или недоверия, симпатии или антипатии, уважения или презрения. Мы все испытываем потребность в общении и близких отношениях. Любовь – одна из таких форм отношений между людьми, которая часто является источником психологических проблем. С одной стороны, нам хочется, чтобы нас любили. С другой стороны, сами мы не всегда умеем любить и быть любимыми. Что нам необходимо знать о любви? Что такое любовь? Какие бывают виды любви? Что мешает любви?

Прежде всего, следует понимать, что любовь – это не только чувство. Под **любовью** мы можем понимать эмоциональное отношение и поведение человека, которое характеризуется:

- чувствами интереса к объекту любви, ценности этого объекта, симпатии к нему,
- стремлением к близости с этим объектом,
- желанием беречь объект, заботиться о нем,
- верностью, преданностью объекту,
- привязанностью, зависимостью от объекта.

Мы можем говорить о разных объектах любви, любовь может выражаться в разных формах:

- любовь к людям (к мужчине или женщине, к детям, родным, друзьям, человечеству, к себе),
- любовь к природе (к животным, растениям, к земле),
- любовь к культуре (к занятиям, знаниям, искусству, вещам),
- любовь к Родине.

Проанализируем, как возникает любовь между людьми, прежде всего, между сексуальными партнерами, между близкими людьми, между родителями и детьми.

Эротическая любовь, которая проявляется в физическом влечении, чувственном наслаждении, страсти, влюбленности, может возникать при соответствии внешности и поведения партнера собственным эталонам красоты, вкусам и предпочтениям. Она может усиливаться при сходстве партнера с первой любовью, а также при возбуждении, острых ощущениях, во время приключений, сюрпризов. В возникновении и развитии этой формы любви играют большую роль половые гормоны, прежде всего, тестостерон. В Древней Греции такую форму любви называли эрос (ἔρως). Близкой к эротической является любовь в форме флирта или игры, которую в некоторых современных классификациях называют «людус», а также любовь-мания, которая проявляется в одержимости, ревности и зависимости.

Любовь как дружба, проявляющаяся в понимании, доверии, симпатии, уважении, формируется при духовной близости, сходстве ценностей, интересов, привычек, потребности в общении, а также при совместной деятельности партнеров и сходстве партнера с близким человеком, например, с отцом или матерью. У греков эта форма любви называ-

лась филия (φιλία). Такую любовь, не основанную на сексуальном влечении, часто называют платонической.

Любовь как симбиоз, практическая польза, взаимный обмен и дополнительность друг друга, терпимость и компромиссы, возникает, когда партнеры характеризуются согласованностью ролей, взаимной компенсацией способностей и качеств. Прежде всего, это проявляется в различии у партнеров потребности в доминировании, когда один стремится командовать, а второй готов подчиняться, когда один говорит, другой – слушает. Напротив, когда оба хотят быть лидерами, оба говорят, и никто не слушает другого, или наоборот оба молчат и ждут инициативы от противоположной стороны, совместимость нарушается. Такая форма любви в греческом понимании называлась прагма (πραγμα).

Наконец, **любовь как самоотдача**, проявляющаяся в готовности жертвовать собой, в преданности, нежности, может быть вызвана, с одной стороны, нашей заботой о партнере, выражением нашей симпатии к нему, затраченными на партнера силами, временем и средствами, а с другой стороны, демонстрацией партнером слабости и потребности в нашей помощи. Такой является любовь к маленьким детям, любовь к животным, любовь ко всем незащищенным существам. В возникновении такой любви играет важную роль гормон окситоцин, усиливающий привязанность и заботу о детенышах в животном мире, родительскую и супружескую верность среди людей. Греки называли такие отношения сторге (στοργή) – как вариант любви родителей к детям, детей к родителям и людей к своей родине, характеризующийся привязанностью и преданностью, и агапе (ἀγάπη) – как альтруистический бескорыстный самоотверженный вариант любви, основанный на сочувствии. Таким образом, если вы хотите любить, заботьтесь о партнере. Если вы хотите, чтобы любили вас, позволяйте партнеру заботиться о вас, проявляйте слабость. Любят ведь не сильных; сильных либо боятся, либо уважают. К сожалению, в настоящее время в результате такого заблуждения часто страдают женщины, которые стараются во что бы то ни стало быть сильными, а в результате остаются одиночками. В то же время многие мужчины пользуются своей слабостью и влюбляют в себя женщин, вызывая у них материнские чувства. Впрочем, девушки и женщины, сознательно или непроизвольно демонстрируя свою слабость, тоже могут вызвать отцовские чувства у своих партнеров.

Итак, для полноценной любви, позитивных отношений и благополучия партнерам следует:

- конструктивно общаться, учиться слушать и понимать друг друга, избегать насилия, ссор и конфликтов, исключить принуждение, необоснованные запреты, оскорбления, угрозы, обман, игнорирование, манипуляции,
- разговаривать друг с другом, обсуждать важные проблемы, давать обратную связь, сообщать о фактических поступках или словах партнера, своих эмоциональных реакциях на них, собственных потребностях и пожеланиях,
- делиться своими позитивными чувствами, проявлять внимание, интерес, доверие, симпатию и уважение, говорить друг другу о любви, благодарить, делать комплименты, дарить подарки,
- заботиться о партнере, отдавать часть своего времени, сил и средств, помогать, защищать и поддерживать друг друга, в сложных ситуациях выражать сочувствие, надежду и уверенность в силах и способностях партнера,
- в случае необходимости не забывать просить о помощи,
- быть готовыми к изменению своего поведения, идти на компромиссы, уметь уступать, прощать мелкие недостатки партнера,
- иметь общие ценности и интересы, знать и учитывать привычки и вкусы друг друга, найти совместную сферу увлечений, связанную с любой из сфер – техникой, наукой, искусством, спортом, здоровьем, домашним хозяйством или общественной жизнью, а также согласовать свои отношения к деньгам, вещам, времени и т. д.

- договариваться о распределении ролей и обязанностей, о том, кто в какой сфере будет лидировать,
- выполнять обещания, отвечать за свои слова и поступки,
- совместно проводить определенное время, вместе трудиться, учиться, отдыхать,
- давать друг другу достаточно свободы, иметь жизнь вне отношений, не забывать уделять время себе,
- в достаточной мере заботиться о своей внешности, чистоте тела, поддерживать физическое и психическое здоровье.

Это касается любых отношений, включая отношения между супругами, родителями и детьми, родственниками, друзьями, сотрудниками. Конечно, отношения между супругами или любовниками требуют еще и удовлетворяющих друг друга занятий сексом, физических контактов, нежности, ласки, ритуалов ухаживания. Дети для формирования психологического благополучия, доверия, уверенности и чувства защищенности тоже нуждаются в прикосновениях, объятиях, физической близости родителей.

Существует очень большое количество препятствий, которые мешают любить и быть любимыми. Отталкивать людей друг от друга, вызывать враждебные чувства, приводить к конфликтам могут непривлекательная внешность, различия ценностей, интересов и привычек партнеров, сходство лидерских качеств, психические расстройства, негативные эмоции, негативное влияние окружающих людей, деструктивное поведение, ошибочные убеждения. Рассмотрим подробнее каждое из препятствий и возможности их преодоления.

1. Непривлекательная внешность, особенно сильно блокирующая развитие отношений на первых этапах, но часто способная портить отношения и в дальнейшем, которая в определенной степени может и должна быть исправлена с помощью оздоровления, гигиены, при необходимости – услуг врачей, тренеров, парикмахеров, стилистов и т.д.

- Нестандартность, неестественность, асимметричность, сутулость, излишняя полнота или худоба, плохие зубы, кожа, волосы. В большинстве случаев подобные дефекты внешности могут быть скорректированы, хотя такая коррекция требует определенных затрат времени, сил и средств.
- Неопрятность, неухоженность облика, неприятный запах устранимы всего лишь привычкой следить за чистотой своего тела, заботиться о нем, и легко могут быть исправлены.
- Безвкусная прическа, косметика, одежда. Конечно, «о вкусах не спорят», «на вкус и цвет товарищей нет», но в определенной степени учитывать эстетические вкусы и предпочтения партнера и профессиональные рекомендации по оформлению внешности, как правило, бывает возможно.

2. Различия ценностей, интересов, привычек, предпочтений. Чем больше различий между партнерами по этим параметрам, тем сложнее им наладить отношения и заниматься совместной деятельностью. С негативным влиянием глубинных различий не всегда можно справиться, обычно такие характеристики изменить либо невозможно, либо сложно. Особенно сложно бывает «исправить» личность партнера под свои требования. Однако при должном терпении и использовании ненасильственных способов общения некоторые подобные задачи могут быть решены.

- Различия этнической принадлежности, социального положения, образования, религиозных убеждений, эстетических вкусов, интересов, ценностей. Партнеры, представляющие слишком различные национальности и культуры, из богатых и бедных семей, с разным уровнем образования или принадлежащие к разным религиозным конфессиям, часто не могут найти общего языка, понять и принять друг друга, поскольку у них могут быть сформированы разные убеждения, ценности, интересы и вкусы. Мы можем любить или не любить разные книги, фильмы, музыку, одежду, занятия, способы проведения досуга, поддерживать

разный круг общения, придерживаться разных манер, обычаев и традиций. Границы между разными людьми могут быть преодолимы только при грамотном общении и при наличии хотя бы каких-то общих точек.

- Различия сексуальных предпочтений, количества, времени, условий и формы занятий сексом. Выбор того, с кем мы хотели бы заниматься сексом, как часто, когда, где и как, может быть сформирован достаточно рано, стать устойчивой привычкой. Многие виды секса бывают не в одинаковой мере приемлемы для партнеров, и расширение репертуара сексуального поведения, выход за пределы индивидуально допустимого диапазона может вызвать отвращение, сопротивление, страдания, что приведет к сексуальной несовместимости и разрушению любви.
 - Различия бытовых привычек. Партнеры приобрели привычки засыпать, спать и просыпаться в различное время и в разных условиях. Для разных людей бывает разной комфортная температура, освещенность, громкость динамиков телевизора или компьютера. Одни люди привыкли соблюдать порядок в доме, регулярно убирать квартиру, следить за чистотой, стирать и гладить одежду, мыть посуду и т. д., другие этим пренебрегают. Кто-то привык часто мыться, принимать душ, чистить зубы, кто-то делает это относительно редко. Разные люди предпочитают разные продукты питания, по-разному приготовленные, по-разному поданные на стол, или вообще любят есть не за столом. Все эти привычки часто становятся предметом споров и поводом для выяснения отношений.
 - Различия отношения к семье, выполнению обязанностей и обещаний, деньгам, подаркам, родственникам, времяпровождению, домашним животным. Для одних людей важнее семья и дети, для других – дружеская компания, для третьих – работа и профессиональная карьера. Кто-то полагает, что выполнять свои обязанности и обещания категорически необходимо, кто-то позволяет себе их нарушать. Некоторые стараются экономить деньги, не расходовать их лишней раз, некоторые – транжиры, тратят по пустякам. Разные люди могут любить или не любить делать подарки, поддерживать родственные связи, проводить свободное время вместе или отдельно, ухаживать за домашними животными.
3. Сходство ролей и потребностей в доминировании, борьба за власть, взаимная конкуренция. Препятствием любви является не только различие ценностей, интересов и привычек партнеров, но и одинаково высокое или одинаково низкое стремление к лидерству.
- Если оба партнера стремятся командовать, демонстрируют лидерские качества, то они неизбежно будут конкурировать между собой, бороться за власть, что приведет к конфликтам, враждебным отношениям и агрессии. Аналогично, если в паре нет лидера, и оба партнера ждут решений от другого, рассчитывают, что тот возьмет на себя ответственность, то взаимная удовлетворенность партнеров, совместимость и эффективность их совместной деятельности будут недостаточно высокими. Правда, возможна ситуация, когда один партнер доминирует в одной сфере, а второй – в другой. Поэтому не исключено, что кто-то возьмет на себя лидерство в сфере финансов, кто-то – хозяйства, кто-то – досуга, кто-то – воспитания детей.
4. Психические расстройства одного или обоих партнеров могут либо совсем разрушить, либо сильно затруднить отношения, и, безусловно, являются серьезной проблемой или испытанием в любви.
- Понятно, что такие интеллектуальные расстройства, как врожденное слабоумие (олигофрения) и приобретенное слабоумие (деменция) не могут быть вылечены и исключают полноценные формы общения между партнерами. Шизофрения как наиболее распространенная форма психотических расстройств, требующая

длительной и не всегда эффективной лекарственной терапии и значительной самоотверженности близких людей, существенно осложняет отношения между ними. В большой степени это касается также маниакально-депрессивных, тревожных, истерических и других эмоциональных и невротических расстройств, в отношении которых может быть эффективна не только лекарственная терапия, но и психотерапия. Хуже обстоит дело с асоциальными личностными расстройствами, алкоголизмом, наркоманией, игровыми и другими патологическими зависимостями, которые характеризуются высокой резистентностью, невосприимчивостью к терапевтическим вмешательствам и часто приводят к формированию так называемой **созависимости** – патологической зависимости близкого человека от партнера, страдающего зависимостью или другими психическими заболеваниями. Созависимый человек глубоко эмоционально поглощен проблемами зависимого, считает себя виноватым в его болезни, принимает на себя ответственность за него, стремится полностью контролировать его, жертвует своим временем, силами и здоровьем, перестает заботиться и забывает о себе, постоянно играет роли спасателя, преследователя и жертвы. Созависимый человек испытывает болезненные переживания по поводу состояния зависимого, не свободен в своих чувствах, мыслях и поведении, часто сам нуждается в психологической или психотерапевтической помощи. Более подробно проблемы созависимости описаны в книге автора «Справочник психолога-консультанта» [13].

5. Различные негативные эмоции партнеров сильно мешают устанавливать и поддерживать близкие отношения.

- Любые страдания, будь то физическая или душевная боль, голод, усталость, скука, злость, страх, тоска, пессимизм, одиночество, обида, стыд, вина, возникающие при неудовлетворении любой потребности, могут разрушать отношения, усиливать равнодушие к партнеру, недоверие, подозрительность, антипатию, враждебность, презрение, ревность, зависть, стремление отомстить. Больному, голодному, уставшему, испуганному, разочарованному, обиженному человеку бывает трудно удержаться от агрессии, сохранить позитивные отношения с партнером.

6. Негативное влияние других людей на поведение и их вмешательство в отношения партнеров могут разрушать эти отношения.

- Деструктивные образцы поведения или отсутствие позитивных образцов. Пример негативных отношений и деструктивного поведения родителей или других значимых людей, к сожалению, часто воспроизводится детьми, которые ведут себя со своими партнерами так же, как и их родители. В том числе, это касается отсутствия примера достойного мужского поведения для сына или дочери по причине отсутствия отца в процессе воспитания. Разорвать цепочку таких поведенческих образцов удается далеко не всем.
- Недоброжелательное вмешательство родителей и других родственников, друзей, приятелей, коллег, их грубые манеры поведения, критические высказывания, непрошенные советы, ужасающие пророчества, направленные против ваших отношений или вашего партнера, могут вызывать негативные чувства, причинять болезненные переживания и портить отношения. Нередко в семье возникает конкуренция, борьба за власть и любовь – между тещей и зятем, свекровью и невесткой, между братьями и сестрами, между ребенком и одним из супругов.
- Наличие любовника или любовницы у вас или вашего партнера, явная или скрытая конкуренция за любовь, проявления ухаживания, заигрывания и флирта на стороне, побуждающие к измене, сексуальное домогательство и приставание третьего человека к вам или партнеру могут привести к измене и разрыву отношений.

7. Деструктивное поведение одного или обоих партнеров в большинстве случаев приводит к нарушению отношений.

- Физическое и психологическое насилие, принуждение, запреты, оскорбления, сравнения с другими и рейтинги, угрозы и ультиматумы, месть, обман, агрессия, ссоры. Как мы уже знаем, все без исключения формы насильственного общения разрушают отношения, вызывают негативные эмоции и побуждают к враждебным действиям.
- Оправдание насилия партнера, регулярное прощение, попытки дать ему второй, третий, четвертый шанс, примирение в любом случае. Если мы не разрываем контакт, продолжаем отношения, при этом оставляя агрессивного партнера безнаказанным, мы остаемся вечной жертвой. Если мы наказываем партнера за насилие, критикуем, угрожаем, мстим, конфликт раскручивается. Если в отношении агрессора способы ненасильственного общения оказываются неэффективными, если, несмотря на все ваши усилия, отношения не налаживаются, то нет иного выхода, нежели расстаться.
- Попытки изменить партнера, его внешний вид, поведение, а также тотальный контроль над ним, стремление быть в курсе всего, что происходит в его жизни, вмешательство в его личное пространство, отслеживание встреч, разговоров, сообщений, отсутствие жизни вне отношений. Вам кажется, что партнер – ваша собственность, что вы имеете право им распоряжаться? В таком случае именно вы являетесь насильником, ограничиваете свободу партнера, не даете ему выбора, принуждаете его выполнять ваши требования. Это окончится встречным насилием партнера – принуждением, запретами, критикой, местью, обманом, игнорированием и, в конечном счете, взаимной враждебностью.
- Проверки на прочность, провокации, претензии к недогадливости партнера, требование доказательств любви, лишение любви в наказание, попытки заставить партнера ревновать. Еще одна форма насилия и манипуляции с вашей стороны. Вы демонстрируете тем самым недоверие и неуважение, пытаетесь доказать свое превосходство. Если ваш партнер не мазохист, получающий удовольствие от унижения и страданий, он вас покинет.
- Раскрытие перед посторонними людьми личных проблем партнера, подробностей сексуальной жизни, слабостей, подозрений и доказательств измен, переписки и фотографий, ссор, отношений с другими – все это унижает партнера.
- Очернение близких, родителей, друзей, коллег вашего партнера. Попытка настроить его против других людей, дискредитируя этих людей – очередная манипуляция партнером.
- Отсутствие поддержки, заботы, помощи, пренебрежение партнером. Не забывайте, игнорирование человека, демонстрация безразличия – форма насилия.
- Отсутствие физического контакта, прикосновений, ласки. Большинство людей получают удовольствие от физической близости, тактильного контакта, лишение которого ограничивает и психологическую близость.
- Избегание общения, информирования о своих желаниях, выражения чувств, молчание, отказ от обсуждения проблем и обратной связи. Если вы будете молчать как партизан, ваш партнер никогда не сможет узнать, что вы чувствуете, чего бы вам хотелось. Упорное молчание, лишение информации, стремление скрыть ваше отношение к партнеру есть форма обмана, ложь, то есть способ насилия.
- Ожидание первого шага со стороны партнера. Вы не хотите проявить инициативу, взять на себя ответственность за ваши отношения, боитесь продемонстрировать свою симпатию к нему или желание близости? Конечно, отказ со стороны партнера может быть неприятным, обидным и болезненным. Но если вы

пассивно ждете, то ведь можете и опоздать, навсегда упустить свое счастье любить и быть любимым. При ссоре именно ваш первый шаг навстречу тоже может быстрее восстановить ваши отношения.

- Разговоры только о себе, эгоцентризм. Если вы не слушаете партнера, не выражаете своего интереса к нему, он вам безразличен, то вы его не узнаете, не поймете, он не вызовет у вас доверия, симпатии, уважения. Это свидетельствует о том, что вы любите только себя.
- Втягивание третьих лиц в отношения между вами, ведение переговоров через посредников. Вы пытаетесь общаться с партнером через «испорченный телефон», отдаляетесь от него, возводите между вами барьер, и разрушаются понимание, доверие, симпатия и уважение.
- Стремление пожениться и завести ребенка, чтобы спасти отношения. Если отношения между вами не сложились или разрушились, если взаимной любви вы не достигли, если между вами нет близости, понимания, доверия, симпатии, уважения, заботы, то попытка искусственно привязать партнера брачными или родительскими обязательствами не решит ваших проблем, а только усугубит их.
- Избегание общения с детьми, безразличие к детям или жестокое обращение с детьми. Ваши дети не могут и не должны быть средством решения ваших проблем, любое насилие над ними не даст ничего кроме страданий, враждебности и агрессии как между вами и ребенком, так и между вами и вашим партнером.
- Выражение страха, гнева, печали или отвращения, неприветливое выражение лица, отсутствие улыбки, смеха, шуток, чувства юмора. Постоянная демонстрация серьезности, озабоченности, беспокойства, раздражения, подавленности и недовольства, претензии и жалобы вызывают негативные чувства у вашего партнера, усиливают напряжение, разрушают взаимные отношения.

8. Наконец, близким отношениям, пониманию, доверию, симпатии, уважению и заботе в значительной мере препятствуют различные заблуждения, ложные убеждения, побуждающие к неадекватным деструктивным действиям.

- *«Любовь – это секс. Всем мужчинам / женщинам нужно только одно».* Занятия сексом способствуют близким отношениям, являются важным условием любви, но не единственным и недостаточным. Любовь сложнее и многограннее.
- *«Не любите просто так. Любовь не безусловна, это средство достижения других целей, любите только взамен за что-то».* Однако любовь – не средство, а самостоятельная цель и ценность, которая может определить для человека один из смыслов жизни.
- *«Не просите о любви. Просьба – слабость, просить стыдно, скрывайте свою потребность в любви».* Между тем, проявление слабости в разумной мере, просьба о заботе и помощи, напротив, побуждают партнера к заботе, близким отношениям.
- *«Не принимайте любовь. Любовь опасна. Любовь нарушает покой. Если дают любовь – отказывайтесь, не обращайтесь внимания, не позволяйте себе быть любимыми».* Если действовать так, то можно остаться в гордом одиночестве.
- *«Будьте независимыми, не теряйте свободу».* Невозможно остаться совершенно свободным и при этом любить, полноценной любви без самоотдачи не существует, часть своей свободы придется отдать.
- *«Не просите о помощи».* Демонстрация своей силы и независимости позволит вам почувствовать гордость, но не привлечет к вам партнера.
- *«Не показывайте недостатки, демонстрируйте себя только с лучшей стороны».* Однако притворство, как и любой обман требующее большого напряжения, может вызвать у вашего партнера уважение, заставит преклоняться перед

вами, восхищаться вашим совершенством, но не сделает ваши отношения близкими.

- *«Принимайте любую любовь, даже ту, которая вас не устраивает. Берите что дают, терпите, скрывайте, что вы хотите, иначе останетесь в одиночестве».* Альтернативой является либо информирование о том, какой формы любви вам бы хотелось, либо отказ от неприемлемой формы отношений с партнером. Иногда лучше остаться в одиночестве, чем жить с кем попало.
- *«Жертвуйте собой, откажитесь от своей жизни, изменитесь, чтобы полностью устраивать партнера. Партнер – вся ваша жизнь, все для него, будьте его заложником, опустите планку. Во всем соглашайтесь с партнером, прощайте ему все».* Взаимность и равноценность партнеров являются необходимым условием психологического благополучия и близких отношений. Близкими могут быть только равные люди. Ставить себя выше или ниже партнера – значит увеличивать дистанцию.
- *«Не любите себя. Гордость непозволительна».* Не следует путать гордость и гордыню, ведь гордость – это уважение к себе, а гордыня – презрение к другим. Любовь к себе и любовь к другим не исключают друг друга, любить себя так же важно, как и других.
- *«Заставьте партнера вас полюбить».* Помните, что принуждение – это насилие? Разрушить любые отношения гораздо проще, чем создать их. Ваш партнер – не объект и не жертва ваших манипуляций.
- *«Занимайте как можно больше места в жизни партнера, не давайте ему свободы, пусть он живет только вами. Будьте в курсе всего, что происходит в его жизни, контролируйте его. Друзья и работа должны уйти в сторону. Заставьте партнера ревновать. Лишайте его секса в наказание».* А вот это уже гордыня. Если вы задушите партнера, сделаете его своим рабом, возвыситесь над ним, то о близких отношениях можно забыть навсегда. Это будут отношения не любви, а власти и собственности.
- *«Ищите идеального партнера, красивого, богатого и щедрого, который будет любить вас сильнее, чем вы его. Отвергайте всех остальных. Держите планку как можно выше».* Готовых к употреблению партнеров, в которых уже «все включено», не существует. Идеальный партнер не только ищется, он еще может и должен создаваться в результате ваших действий. Хотя гарантий, что у вас это получится, никто не даст, но, тем не менее, от вас многое зависит.
- *«Ждите любви. Ждите, когда потенциальный партнер сделает первый шаг. Любовь – это чувство, которое приходит само по себе».* Но любовь – это не только чувство, это – действие. И возникает любовь не сама по себе, это следствие поступков человека, выражения его отношения, заботы о другом. Если хотите любить партнера, сообщайте ему о своей любви, окружите его заботой, делитесь с ним тем, в чем он нуждается. Если хотите, чтобы партнер любил вас, позвольте ему это сделать, проявите слабость и потребность в заботе, просите его, дайте ему знать, что бы вам хотелось.
- *«Ищите любовь с первого взгляда. Вы сразу почувствуете любовь».* С первого взгляда может возникнуть влюбленность, и то не всегда. Для любви требуется время, опыт общения и совместной деятельности, выражение чувств, забота и помощь.
- *«В отношениях жить проще».* Не проще, сложнее, создание и поддержание отношений требует усилий, определенных затрат времени и сил, взаимного вклада, заботы, помощи и труда.
- *«Счастье можно испытывать постоянно».* К сожалению, периоды счастья, радости и благополучия не постоянны и даже не всегда продолжительны. Жиз-

ненные обстоятельства бывают изменчивы, приходится решать проблемы с материальным положением, здоровьем, детьми, родственниками, работой, которые удовольствия не приносят.

- *«В отношениях должны быть страсть и романтика».* Если страсть и романтика в отношениях имеются, это может усилить ваши чувства. Но романтики и страстей недостаточно для подлинных отношений любви.
- *«Любовь должна быть красивой, как в кино или художественных романах».* Однако искусство не всегда правдиво, часто приукрашивает любовь. Бывает, что ради художественного эффекта произведения искусства обманывают зрителя или читателя, вводят его в заблуждение. Основная цель любого искусства – показать красоту и вызвать эстетические переживания.
- *«Любовь – это страдание, мучайте себя и партнера».* Болезненные переживания, если это не совместное испытание, требующее взаимной поддержки, с большой вероятностью разрушат ваши отношения. Это только вопрос времени и пределов терпения вас и вашего партнера.
- *«Найдите вторую половину, и будет вам счастье».* Во-первых, непонятно, какова ваша вторая половина, и как ее найти. Во-вторых, любовь для счастья необходима, но ее одной недостаточно. Ни один партнер не удовлетворит всех без исключения ваших потребностей и не сделает вас счастливым.
- *«Все и всегда делайте вместе, будьте постоянно рядом».* Совместное времяпровождение, наполненное трудом, досугом, общением или сексом, действительно является необходимым условием полноценной любви. Однако каждый партнер должен иметь достаточно свободы для удовлетворения своих индивидуальных потребностей и интересов, необходимого для психологического благополучия и развития. Гиппократ говорил: «Все хорошо, что в меру». Одно и то же вещество в зависимости от дозы может быть либо лекарством, либо ядом.
- *«Все друг другу рассказывайте, всегда говорите правду».* Однако некоторая информация о себе, других людях, занятиях или событиях может испугать, расстроить или обидеть вашего партнера, раскрыть чужие секреты.
- *«Партнер должен сам догадаться, что бы вам хотелось. Будьте мудрее, молчите, не выясняйте отношения, делайте по-своему».* Все формы утаивания затрудняют понимание, разрушают доверие, симпатию и уважение.
- *«Сравнивайте своего партнера с другими».* Рейтинг возможных партнеров, организация конкурса на лучшего партнера, побуждение партнеров соревноваться между собой – манипуляция, верный путь к потере отношений.
- *«Занимайтесь только мужским / женским делом».* Распределение обязанностей должно быть результатом совместного обсуждения и решения. Домашнее хозяйство, дети, организация досуга, финансы – все это может гибко определяться исходя из интересов, умений, возможностей и текущего состояния партнеров и их желания позаботиться друг о друге.
- *«Женщины должны быть добрыми, послушными, нежными, ласковыми и привлекательными, а мужчины – сильными, уверенными, успешными, богатыми и держать жен в строгости».* Отсутствие взаимности, игра в одни ворота несправедливы и недолговечны.
- *«Женщина должна быть сильной».* Мужские ценности, интересы и привычки, стремление к превосходству, агрессивность могут сделать женщину своей в мужской компании, но близкие отношения такой женщины могут сложиться далеко не со всеми приятными ей мужчинами.
- *«Всегда доказывайте свою правоту».* К сожалению, истина в спорах не рождается, споры ради достижения превосходства разрушают близкие отношения, приводят к враждебности.

- *«Сначала карьера, потом любовь»*. Приоритет профессиональных ценностей, смысл жизни в работе приводит к дисгармонии в личной жизни и одиночеству не только у женщин, но и у мужчин.
- *«Не съезжайтесь и не живите вместе до свадьбы»*. Вообще-то, свадьба – не начало ваших отношений, а определенный этап. Запрет на совместную жизнь до свадьбы может помешать узнать и понять друг друга, испытать себя и отношения.
- *«Предложение руки и сердца должен делать мужчина»*. Традиционное стереотипное убеждение, ограничивающее права женщин, заставляющее их ждать, надеяться и мечтать, мешающее им выразить свои чувства, желания, проявить активность и инициативу, возлагающее обязанность только на мужчин.
- *«Брак должен быть зарегистрирован официально»*. Конечно, юридически оформленный брак возлагает обязанности на супругов, в некоторой мере защищает их права и права детей. Однако, даже он не гарантирует сохранения супружеских отношений. К сожалению, большинство семей в современном российском обществе рано или поздно разводится. Поэтому при определенных доверительных отношениях между супругами гражданский брак может быть вполне допустимым.
- *«При вступлении в брак жена должна взять фамилию мужа»*. В настоящее время это лишь традиция, которую можно при желании соблюдать или не соблюдать. Принятие женой фамилии мужа играло роль символического действия подчинения мужу в эпоху патриархата.
- *«Главой семьи и добытчиком должен быть мужчина», «Женщина должна быть хранительницей очага»*. Роли супругов в современной семье по их согласию могут распределяться любым образом. В зависимости от возможностей, опыта и интересов кто-то может больше зарабатывать, кто-то заниматься бытовыми делами, кто-то техническими вопросами, кто-то организацией досуга, кто-то воспитанием детей.
- *«Мужчина должен содержать женщину», «Женщина не должна зарабатывать больше мужчины»*. Современные женщины могут зарабатывать не меньше, а иногда больше мужчин. Поэтому только чувство стыда некоторых мужчин заставляет их считать, что они должны содержать женщин, мужчины часто бывают убеждены, что если они не в состоянии этого делать, то они неудачники.
- *«Супруги должны иметь общий бюджет»*. Все может решаться по договоренности, кроме общего бюджета у супругов могут быть отдельные источники доходов и статьи расходов, если это не нарушает интересов партнеров.
- *«Брак должен заключаться один раз на всю жизнь»*. К сожалению, в настоящее время меньшинству семей удается сохраниться в течение всей оставшейся жизни, поскольку брак требует значительных усилий.
- *«Измена недопустима»*. Измена, действительно, нежелательна, поскольку в большинстве случаев приводит к разрушению отношений. Но, к сожалению, нарушение супружеской верности происходит чаще, чем этого хотелось бы.
- *«Все мужчины и женщины рано или поздно изменяют»*. Да, многие не сохраняют супружескую верность, гарантировать отсутствие измен вряд ли возможно, от вас зависит не все, но многое. При определенных взаимных действиях любовь со временем может укрепляться.
- *«Счастливой может быть только женщина замужем»*. Брак с мужчиной, действительно, может создать условия для психологического благополучия женщины. Но, во-первых, не все браки являются счастливыми, во-вторых, женщи-

ны, будучи не замужем или в разводе, в современном обществе в состоянии вести полноценную жизнь.

- *«Женщина должна слушаться и терпеть любого мужа».* Позиция жертвы никогда и никого не делала счастливым. Любое насилие со стороны мужа, если от этого не избавиться, необратимо разрушает отношения, является источником физических и психологических травм, рано или поздно приводит на улицу, в тюрьму, в больницу или на кладбище.
- *«В любой семье должны быть дети».* Любая семья имеет право сама решить, родить собственных детей, если это возможно, взять приемных детей или отказаться от детей. Беременность, роды, уход за детьми, воспитание являются не только источником радости, но и тяжелым испытанием, требующим больших затрат времени, сил, здоровья и материальных средств, на которое готовы не все семьи.
- *«Поженитесь и заведите ребенка ради спасения отношений».* К сожалению, рождение ребенка только ради создания и укрепления брака сделает вашего ребенка заложником, невольной жертвой и крайне неудачным инструментом решения ваших проблем.
- *«Сама выросла без отца, и ребенка выращу без мужика».* Конечно, найти достойного мужчину у женщины может и не получиться. Не любой мужик может стать образцом мужа и отца в глазах детей. Бывает, что лучше без него. К сожалению, жизнь порой несправедлива. Но при этом надо понимать, что, отказываясь предпринимать действия по созданию супружеских отношений, вы порой приносите в жертву себя или ребенка.
- *«Что угодно, только не развод».* Возникает вопрос, стоит ли ради сохранения связи платить любой ценой, продолжать страдать, мучиться, жертвовать собой, воевать друг с другом?
- *«Угрожайте разводом».* Шантаж и запугивание – форма насилия, ведущая к разрыву отношений.
- *«Стоит только пожениться, тут же начинаются ссоры и обиды».* Супружеские отношения сложнее любовных, предполагают дополнительные заботы и обязательства: финансы, имущество, быт, отношения с родственниками, уход за детьми, воспитание. Все это требует времени, сил, здоровья. Если вы не готовы что-то отдавать, чем-то делиться, слушать партнера и договариваться, выяснение отношений между супругами будет серьезной проблемой.
- *«В браке можно перестать следить за собой, все равно супруг никуда не денется».* Вы уверены? Достаточная забота о своей внешности и здоровье одинаково необходима как вашему супругу, так и вам самим, она продолжает оставаться важным условием как симпатии партнера к вам, так и вашей симпатии к себе.

К сожалению, отношения любви часто смешиваются с другими формами отношений, нарушающих контакт, взаимное доверие, симпатию и уважение:

- отношениями власти, контроля, доминирования и подчинения, борьбы, иерархии, ролей родителя и ребенка, стремления изменить партнера, выяснением, кто выше, кто ниже, кто сильнее, кто слабее,
- отношениями пользы, использования, определенной выгоды, выполнения той или иной функции партнера, например, сексуальной, материальной, бытовой или родительской, выяснением, кто кому и зачем нужен,
- отношениями собственности, обладания партнером, выяснением, кто кому принадлежит,

- иллюзиями, заблуждениями, фантазиями, уходом от реальности, воспоминаниями и мечтами, выяснением, каким партнер был, и кем он мог бы стать в будущем.

Следует особо сказать, что многие люди, причем не только молодые, но и люди зрелого возраста, часто путают любовь с **влюбленностью** (Табл. 17). В отличие от любви, влюбленность по своим характеристикам близка к патологическому состоянию. Влюбленные люди бывают неуравновешенными, часто страдают, идеализируют партнера, озабочены собой, ревнуют, теряют сон, аппетит и работоспособность. Тем не менее, влюбленность часто бывает первой стадией отношений между партнерами, которая может перерасти во вторую стадию, но порой не перерастает – по причине различий ценностей, интересов, привычек и потребностей в общении, одинакового стремления доминировать у обоих партнеров, отсутствия взаимной заботы. В то же время, любовь может возникнуть и развиваться и без выраженной стадии влюбленности.

Таблица 17. Влюбленность и любовь

Характеристика	Влюбленность	Любовь
Динамика чувств	Сильное острое чувство, внезапное возникновение, ограниченная продолжительность, быстрое прекращение, частая смена настроения	Умеренное чувство, постепенное возникновение, большая продолжительность, медленное прекращение, стабильность настроения
Содержание чувств	Страдания, сомнения, страхи, печаль, гнев, обиды, ревность	Уверенность, спокойствие, радость, интерес, доверие
Восприятие партнера и отношение к нему	Идеализация, восприятие только положительных качеств, игнорирование недостатков, восхищение, мысли только о партнере	Понимание и принятие как достоинств, так и недостатков, мысли о партнере наряду с остальной жизнью, уважение, признание права на ошибки
Направленность интересов	Эгоистичная озабоченность собой, стремление взять	Бескорыстная забота о партнере, стремление отдать, ответственность, сотрудничество
Привычность жизни	Нарушается	Сохраняется
Физиологические расстройства	Нарушения сна и аппетита	Отсутствуют
Отношение к разлуке	Болезненный разрыв	Укрепление чувств
Увлеченность несколькими партнерами	Бывает, может случаться	Обычно не допускается
Отношение к реальным проблемам	Игнорирование, избегание обсуждения	Учет, совместное обсуждение и решение
Продуктивность учебы и работы	Снижается	Повышается

Как мы видим, люди допускают огромное количество ошибок в отношении любви, которые могут приводить к одиночеству, страданиям и расстройствам. Часто проблемы несчастной любви родителей бывают причиной проблем детей и приводят к нарушению их здоровья. Проблемы сексуальных и супружеских отношений подробно описаны также в книге автора «Справочник психолога-консультанта» [13].

В заключение вспомним некоторые мудрые мысли о любви.

- *«Счастье – это когда тебя понимают, большое счастье – это когда тебя любят, настоящее счастье – это когда любишь ты» (Конфуций, древнекитайский мыслитель и философ).*
- *«Человек живет настоящей жизнью, если счастлив чужим счастьем» (Иоганн Гете, немецкий поэт, драматург, романист, учёный-энциклопедист XVIII-XIX в. в.).*
- *«Мы любим людей за то добро, которое мы им сделали, и ненавидим за то зло, которое мы им причинили» (Лев Николаевич Толстой).*
- *«Люди не меньше привязываются к тем, кому сделали добро сами, чем к тем, кто сделал добро им» (Никколо Макиавелли, итальянский мыслитель, политический деятель, философ, писатель XV-XVI в. в.).*
- *«Любовь – не столько влечение, сколько самоотдача» (Ирвин Ялом, современный американский психотерапевт и писатель).*
- *«Любовь, которая ежедневно не возрождается, ежедневно умирает» (Халиль Джебран, арабский писатель и философ XX века).*
- *«Мы научились летать в воздухе, как птицы, плавать в воде, как рыбы, теперь нам осталось научиться жить как люди (Антуан де Сент-Экзюпери, французский летчик, журналист, писатель XX века).*
- *«Я люблю тебя не за то, кто ты, а за то, кто я, когда я с тобой» (Габриэль Гарсиа Маркес, колумбийский писатель XX века, Нобелевский лауреат по литературе).*
- *«Если вы стремитесь стать хорошим собеседником, станьте прежде всего хорошим слушателем» (Дейл Карнеги, американский писатель XX века, известен лекциями и книгами по межличностному общению и развитию личности).*
- *«Глубокие реки текут неслышно» (японская пословица).*
- *«Ревность характерна для отношений, в которых человек ищет скорее власти, чем любви» (Ролло Мэй, американский психолог и психотерапевт XX века, теоретик экзистенциальной психологии).*
- *«Три источника имеют влечения человека – душу, разум и тело. Влечение души порождает дружбу. Влечение ума порождает уважение. Влечение тела порождает желание. Соединение трёх влечений порождает любовь» (Древнеиндийский трактат «Ветви персика»).*
- *«Равенство создает дружбу» (Платон, древнегреческий философ).*
- *«Вы приобретете больше друзей за два месяца, интересуясь другими людьми, чем приобрели бы их за два года, стараясь заинтересовать других людей собой» (Дейл Карнеги).*
- *«Чтобы приобрести расположение друзей, надо оценивать их услуги выше, чем это делают они сами. Наоборот, наши одолжения друзьям надо считать меньшими, чем это полагают наши друзья» (Платон).*
- *«Дружба довольствуется возможным, не требуя должного» (Аристотель, древнегреческий философ).*
- *«Человек, говорящий только о себе, только о себе и думает» (Дейл Карнеги).*

Выводы. Любовь не ограничивается только чувственной сферой или занятиями сексом, это система сложных и разнообразных форм отношений и поведения, связанная с людьми, природой и культурой. Любовь между людьми может быть в форме эротических, дружеских, симбиотических, родительских и других отношений, которые меняются и развиваются, определяются разными причинами, факторами и закономерностями. Не все люди умеют любить и быть любимыми, существует большое количество барьеров, препятствующих близким отношениям, взаимной симпатии, уважению и заботе, люди часто допускают ошибки в отношениях друг с другом.

Ответьте на следующие вопросы.

- Какие формы любви проявляются между вами и вашим партнером?
- Что мешает вам быть любимым?
- Что помогает вам быть любимым?
- Что мешает вам любить вашего партнера?
- Что способствует вашей любви к партнеру?

Принцип 10. Власть

Власть – процесс управления поведением и сознанием людей, подчинения, навязывания воли, ограничения свободы. В обществе одни люди и группы людей пытаются влиять на других, изменять их поведение, представления и отношения, управлять ими. Существуют различные общественные структуры, обладающие функциями власти: государство, банки, армия, полиция, суд, тюрьмы, церковь, школа, семья, средства массовой информации, политические партии, ассоциации, общества, союзы, федерации.

В основе власти лежат:

- владение ресурсами,
- административная система,
- культура власти,
- авторитет руководителей,
- идеология,
- насилие.

Рассмотрим сущность этих явлений. Для реализации власти используются материальные, финансовые, информационные и человеческие **ресурсы**, которыми владеют отдельные люди и организации. Отсутствие достаточного количества денег и имущества, ограничение доступа к информационным средствам, недостаток квалифицированного персонала затрудняют эффективное управление людьми и даже могут сделать его невозможным. Наибольшей властью обладают хозяева, владельцы частной и государственной собственности.

Для управления людьми необходима **административная система**, включающая нормативные документы и бюрократический аппарат. Нормативные документы включают различные законы, правила и инструкции, регламентирующие деятельность и отношения, определяющие полномочия, права и обязанности различных категорий людей. В свою очередь, бюрократический аппарат состоит из служащих, чиновников, менеджеров и специалистов, реализующих функции формального контроля за выполнением нормативных документов.

В любом обществе имеется исторически сложившаяся **культура власти и управления**, основанная на определенных обычаях, традициях, ценностях, идеологии и пропаганде, которая формирует у людей привычку подчиняться, играть роль послушных исполнителей, выполнять распоряжения занимающих более высокие должности людей. Так учили и учат родители и педагоги, требует начальство, указывает церковь, так описано в книгах, изображается в фильмах, предписывается в телевизионных передачах. Люди склонны проявлять конформность, вести себя как большинство, подражать массам, следовать за другими, поскольку так безопаснее.

Эффективность власти существенно повышается, если руководитель обладает моральным и интеллектуальным **авторитетом**, пользуется доверием и уважением людей, воспринимается как человек свой, близкий, честный, обязательный, ответственный, справедливый, проявляющий заботу о других, контролирующийся себя, уверенный, влиятельный, умеющий производить впечатление, компетентный и опытный.

Эффективное управление людьми не может обойтись без **идеологии** как части общественного сознания, системы декларируемых и подлинных представлений и убежде-

ний, выражающих мировоззрение, идеалы, интересы и ценности определенных классов, наций, политических партий, общественных движений. Мы можем говорить о различных типах идеологий: о капиталистической, социалистической и коммунистической с точки зрения экономики, о консервативной, либеральной или фашистской с точки зрения политики. Существуют идеология расизма, нацизма и шовинизма, феминистская идеология, идеология гуманизма и трансгуманизма.

Наконец, никакая власть не может обойтись без определенного **насилия**, то есть использует различные требования и запреты, может критиковать и наказывать отдельных людей и группы людей, угрожает негативными санкциями за нарушение правил, не пренебрегает обманом, может не выполнять обещания.

Определенные формы власти оправданы, являются условием сохранения общества, защиты безопасности, обеспечения порядка и соблюдения прав. Сильная государственная власть совершенно необходима для защиты народа от внешних угроз.

Условно можно выделить два основных вида власти: демократическую и авторитарную (диктатура, деспотизм, тирания, тоталитаризм). Однако не существует в чистом виде абсолютно демократических и абсолютно авторитарных систем власти. Любое реальное общество характеризуется определенной пропорцией демократии и диктатуры, наличием элементов как демократического, так и авторитарного управления.

Демократическая власть характеризуется следующими признаками.

- Коллективное принятие решения или открытые и честные выборы наделенных властью представителей путем голосования. Коллективное принятие решения осуществляется в форме общих собраний или общих голосований (референдумов). Кроме того, в случае демократической власти люди свободно выбирают своих представителей (депутатов) в органы законодательной власти (парламенты), президентов и губернаторов в органы исполнительной власти, а также судей.

Несмотря на то, что формально выборы в органы власти в демократических странах существуют, на самом деле гораздо большими возможностями быть выбранными обладают люди, которые представляют интересы финансовой и политической элиты, которые пользуются поддержкой банкиров, олигархов и крупных чиновников, владеющих экономическими, информационными и административными ресурсами. Нигде подлинная реальная власть не принадлежала и не принадлежит народу или большинству населения. Любая власть в капиталистических государствах защищает в первую очередь интересы крупных собственников, так называемых «хозяев денег». Государственная власть в демократических странах основана на конкуренции между ведущими олигархическими и мафиозными группировками и кланами и в значительной мере зависит от транснациональных корпораций.

- Разделение государственных властей на законодательную, исполнительную и судебную, независимость судебной системы. Одни люди обсуждают и принимают законы и в некоторой степени контролируют правительство, другие – исполняют законы и реализуют государственную политику, третьи – осуществляют правосудие.

Однако законы в большей степени защищают интересы власть имущих, основная задача правительства заключается в сохранении этой власти любой ценой, а существующая судебная система стоит на страже главным образом государства. Беснаказанность олигархов и крупных чиновников обусловлена тем, что они являются составной частью мощной капиталистической системы. И только в том случае, если кто-то из этой верхушки действует вопреки интересам правящей группировки, он может понести наказание.

- Верховенство законов, равенство и ответственность всех граждан, включая представителей власти, перед законом, предотвращение произвола и злоупо-

требления властью. Конституция и законы демократических государств декларируют защиту прав и свобод всех граждан, включая меньшинства, в том числе право на жизнь, право на свободу и личную неприкосновенность, неприкосновенность частной жизни, переписки, жилища, свободу передвижения, собраний, вероисповедания, мысли и слова, право на частную собственность, на труд, на жилище, на охрану здоровья, на образование, на судебную защиту и т. д. Средства массовой информации должны быть свободными и независимыми от власти, чтобы информировать граждан о событиях в стране и мире. Государство должно быть прозрачным в своих действиях и принимаемых решениях, чтобы граждане контролировать действия своих представителей власти. В демократическом государстве должны быть представлены гражданские организации и сообщества, не связанные с правительством, которые занимаются защитой прав граждан.

Частично это так, некоторые права и свободы в относительно благополучных странах действительно могут соблюдаться. Однако в любом государстве, даже если оно называет себя демократическим, существует довольно много условий, которые позволяют ряд этих прав фактически нарушать. Так, государство, оправдывая это интересами безопасности, регулярно в той или иной форме ограничивает права на тайну переписки, телефонных переговоров и почтовых сообщений, право на объединения, свободу передвижения, свободу собраний, митингов и демонстраций, свободу слова, запрещает деятельность оппозиционных средств массовой информации. Ограниченные финансовые возможности государства и граждан часто не позволяют реализовать право на жилище, на труд, на отдых, на образование, на охрану здоровья и медицинскую помощь, на социальное обеспечение. В ряде демократических государств иногда нарушается принцип презумпции невиновности, когда человек на долгое время лишается свободы до суда, без суда или по судебному решению без доказательства вины. В учреждениях исполнения наказаний некоторых демократических стран люди подвергаются пыткам, насилию, жестокому обращению. В некоторых странах, называющих себя демократическими, граждане лишены права на использование родного языка, свободу выбора языка общения, воспитания и обучения.

В то же время признаками **авторитарной власти** являются следующие характеристики.

- Концентрация всей полноты власти в руках одного человека или небольшой группы людей, единовластие, единоличное принятие решений без обсуждения и голосования, назначение и отстранение лиц, занимающих ключевые посты, неограниченные полномочия правителей, несменяемая власть, отсутствие выборности. Правда, даже там, где представителей власти меняют в процессе выборов с помощью голосования, на самом деле обычно мало что меняется кроме имени президента, персонального состава депутатов, губернаторов и министров. Реальная власть остается за представителями крупного бизнеса, которые не всегда являются публичными фигурами.
- Чрезмерный контроль над общественной жизнью, ограничение или ликвидация прав и свобод человека. Государств, где нарушаются все без исключения права и свободы граждан, в настоящее время осталось немного. Однако, к сожалению, процесс ограничения прав и свобод граждан в данный момент происходит и в странах, которые еще недавно считались традиционно демократическими. Особенно это проявляется в усилении цензуры средств массовой информации, тотальном контроле граждан, в стремлении к свержению неудобных политических режимов, в экономических санкциях, практике двойных стандартов во внутренней и международной политике.

- Преследование оппозиции и репрессия инакомыслящих в той или иной мере наблюдается не только в странах, традиционно характеризующихся авторитарным режимом, но и в некоторых странах, которые претендуют на то, чтобы быть образцом демократии.

Таким образом, в структуре власти в настоящее время удельный вес авторитарных форм представлен в значительной мере и не только не уменьшается, но в ряде случаев даже увеличивается. Даже демократическая власть может рассматриваться как скрытая форма диктатуры капитала. Независимых парламентов, судов, правительств и журналистов не существует, они обслуживают интересы, главным образом, власть имущих. Кто владеет, тот и правит. Власть принимает законы в свою пользу, выбирает способы отъема денег и делит бюджет. Конкурирующие элиты испытывают потребность в поддержке широких слоев населения, ради которой изображается народное волеизъявление, осуществляется манипуляция массовым сознанием, контроль средств массовой информации, покупка представителей и избирателей.

Авторитарная государственная власть часто реализована в таких специфических формах управления, как олигархия, аристократия, плутократия, клептократия, корпоратократия, монархия и теократия. Олигархия, аристократия и плутократия представляют собой управление небольшой кучкой богатых привилегированных лиц, осуществляющих скрытое влияние на политические решения и игнорирующих интересы большинства населения. Клептократия является властью коррумпированных руководителей, обогащающихся за счет населения тайно и вне закона через взятки или прямое присвоение государственных средств, как правило, переводящих свои доходы в зарубежные страны. Корпоратократия есть власть владельцев избранных крупных компаний, подавляющих конкурентов через законы, осуществляющих лоббирование своих интересов и получающих государственное финансирование. Абсолютная или конституционная монархия – это уже редкая в настоящее время пожизненная наследственная власть правителей. Теократия – власть церкви и священников.

Любой авторитарной власти присущи следующие черты.

- Жажда власти, власть любой ценой, власть, прежде всего, для самих себя, стремление к абсолютной власти, мировому господству. Власть для господствующего класса представляет самостоятельную ценность.
- Использование своего положения для личного обогащения, перераспределение жизненных благ, хищничество, паразитизм, стремление к «сверхбогатству» за счет других людей и природы, присвоение результатов чужого труда, экономическое неравенство, обнищание масс.
- Постоянный конфликт между властью имущими и простым народом, борьба финансовых и политических элит между собой, поиск врага и борьба с внешней угрозой, угроза социальных взрывов.
- Ложь, тайны, интриги, заговоры, перевороты, измены и предательство, убийства, порабощение, грабеж, воровство, коррупция, террор.
- Оправдание решений и действий власти благородными целями и мотивами, использование власти якобы для достижения демократии, свободы и прогресса.
- Использование технологий программирования поведения, контроля сознания, зомбирования, промывания мозгов, пропаганды, формирования зависимости, безусловного послушания и покорности, уничтожения самостоятельности, ослабления воли, разрушения личности.

В процессе развития человеческой цивилизации было разработано огромное количество технологий и средств тоталитарного контроля. Некоторые из этих технологий были описаны как способы превращения людей в идеальных заключенных в книге «Просвещенное сердце» [3] австрийским и американским психологом Бруно Беттельгеймом, пержившим заключение в нацистских концлагерях Дахау и Бухенвальд. Данные техноло-

гии были разработаны и использовались издавна в ходе подавления рабов, крепостных крестьян, каторжников, заключенных в тюрьмах и лагерях, солдат в армии, монахов в некоторых монастырях. Элементы подобных технологий использовались и используются в жизни обычных граждан и в процессе воспитания молодежи, особенно в странах с жесткими тоталитарными режимами. В частности, для формирования послушания как основной цели школьного образования практикуются такие средства ограничения свободы и дисциплины, как принуждение, запреты, критика и угрозы, фактическое подавление самостоятельности и творчества, стандартизация и унификация учебных программ и планов, жесткая регламентация учебной деятельности, избыточная загруженность школьников, большой объем домашних заданий, длинные и скучные лекции и выступления «у доски», огромное количество проверок, ограничение двигательной активности, обязательность школьной униформы, необходимость участия в массовых мероприятиях и т. д.

В настоящее время ряд этих и других **технологий** практикуется в различных сферах жизни, в том числе в учреждениях исполнения наказаний, некоторых армейских подразделениях, коммерческих компаниях, религиозных организациях, в тоталитарных сектах и деструктивных культах, в процессе некоторых так называемых тренингов личностного роста.

1. Тотальная фрустрация.

- Лишение людей возможности самостоятельного удовлетворения своих естественных потребностей. Нищими, голодными, уставшими, запуганными, одинокими, униженными, малообразованными и беспомощными людьми, находящимися в критическом состоянии, легче управлять.
- Причинение боли и страданий, создание условий для переживания чувств голода, усталости, скуки, страха, гнева, печали, одиночества, слабости, неполноценности, зависимости, унижения, обиды, несправедливости, стыда, вины, беспомощности, растерянности – все это приводит к утрате способности людей сопротивляться, к разрушению их индивидуальности, потере памяти, совести, чести, достоинства, веры, ответственности.
- Для этого ограничиваются количество и качество еды, сна, отдыха, тепла, одежды, жилья, возможности свободно передвигаться, личного пространства, времени, информации, денег. Искусственно создаются и поддерживаются бедность, безработица, снижается доступность и качество здравоохранения и образования, поддерживаются невежество, социальная незрелость и инфантильность. Людям внушают мысль, что все происходящее с ними и их страдания есть искупление их ошибок и вины. Людей принуждают выполнять изнурительную, бессмысленную, унижительную или грязную работу. Их запугивают и устрашают, лишают защиты, создают непривычную обстановку, в которой они не имеют опыта, не могут придерживаться прежних схем поведения. Специально создают систему взаимоисключающих и запутанных правил, наказывая людей за нарушение любых из них. Непредсказуемость и неконтролируемость ситуации заставляет людей верить, что от них ничего не зависит.

2. Подавление критики.

- Принуждение людей играть роль послушных исполнителей, следовать общим правилам, подчиняться авторитету, не препятствовать установившейся норме подавления одних другими, формирование молчаливого согласия с насилием, привычки делать вид, что ничего не происходит.
- Формирование стереотипов поведения, принуждение немедленно, без размышления, автоматически выполнять любые приказы.
- Культивирование инфантильного поведения, поднятие возраста гражданской зрелости и ответственности.

- Жесткая регламентация жизни, строгий распорядок, режим, постоянная занятость, спешка и страх опоздания, дисциплина. У людей не должно оставаться свободного времени на то, чтобы думать.
 - Лишение возможности уединения и частной жизни, постоянная слежка, поощрение доносов друг на друга, требование регулярных отчетов, исповедей и покаяний.
 - Запрет на проявления индивидуальности и творчества, уничтожение отличий в поведении и мыслях от господствующего направления, утверждение «единственно правильных» ценностей, норм и учений, деление людей на «верных» и «неверных». Уничтожение национальных и гендерных различий, унификация мужчин и женщин, воспитание мальчиков и девочек по одинаковым стандартам, подавление мужественности.
 - Усиление влияния на людей при использовании психотропных препаратов. Внушаемость повышается после употребления алкоголя и других наркотиков, которые блокируют функционирование префронтальной коры головного мозга, растормаживают человека и снижают его критичность.
3. Групповое давление.
- Изменение поведения и мнения человека под влиянием заражения, подражания, внушения, пробуждение стадного инстинкта, эффект толпы.
 - Объединение людей в массовые организации и группы происходит более эффективно, если группа имеет название, униформу, групповую символику и знаки отличия, гербы, флаги, значки, специальные аксессуары, предметы одежды, сумки, ритуальные приветствия, форму обращения друг к другу, использует особый язык, пароли, девизы, гимны, совершает совместные групповые акции, церемонии посвящения и испытания.
 - Усиление гипнотического действия при синхронных повторяющихся групповых действиях: ритмических движениях, маршах, перемещении строем, хоровом пении, выкрикивании лозунгов, речевок, кричалок, чтении молитв, многократном чтении вслух политических, идеологических или религиозных текстов, слушании монотонных выступлений.
 - Массовые политические, культурные, спортивные и религиозные мероприятия с большим количеством зрителей: митинги, демонстрации, шествия, марши, парады, фестивали, концерты, соревнования, шоу и другие зрелища, с яркими красками, сопровождающиеся множеством движений, громкой музыкой, флагами и транспарантами, создающие впечатление необычности и грандиозности.
 - Физическое, сексуальное и психологическое насилие, принуждение, наказания, жестокость, ритуальные унижения, издевательство, травля, «дедовщина», устрашение и преследование инакомыслящих.
 - Коллективная ответственность, наказание всей группы в случае нарушений правил отдельными ее членами.
4. Изоляция.
- Ограничение контактов с родственниками и друзьями, принуждение к использованию в новом сообществе нового имени или прозвища, к изменению одежды, прически, языка общения. Исключение прежнего круга общения, побуждение разорвать старые привязанности и не заводить новых эмоциональных связей, дружбы, близких отношений, преданности.
 - Требование игнорировать все, связанное с прошлой жизнью, запрет воспоминаний, разрушение культурных традиций, исторических памятников, уничтожение или фальсификация исторических документов.
 - Ограничение свободы зарубежных поездок и международных контактов.

5. Сегрегация.
- Разделение и дискриминация людей по полу, возрасту, цвету кожи, национальности, языку, религии, политическим убеждениям, эстетическим вкусам, сексуальной ориентации. Натравливание одних на других, провоцирование враждебного отношения, нетерпимость, ксенофобия, поиск врагов, крайних, виноватых, «козлов отпущения». Представление о гражданах и народах первого и второго сорта, белый и черный расизм, национализм, воинственный феминизм. Запрет литературных произведений, театральных постановок, фильмов, праздников, научных концепций, использования определенных слов в языке, которые якобы оскорбляют представителей тех или иных рас, национальностей, религиозных конфессий, сексуальных меньшинств. В конечном счете, в настоящее время это приводит к такой нелепой ситуации, когда в некоторых странах фактически ограничиваются права большинства белых гетеросексуальных мужчин христианского вероисповедания и консервативных убеждений.
 - Расслоение населения, усиление социального неравенства, формирование привилегий, превосходства и исключительности финансовой и политической элиты. Обогащение близких к власти, протекционизм, коррупция, свобода и защита власти корпораций. Презрение к слабым, массе, «быдлу». Формирование массового стремления выбиться в элиту.
6. Разрушение духовных ценностей.
- Формирование приоритета материальных ценностей, жажды наживы, стремления к выгоде, представления о богатстве как критерии успеха. Ориентация на неумеренное потребление, стремление к роскоши, наслаждению, праздности. Культ вещей и развлечений, индустрия моды. Культивирование успешности, индивидуализма, эгоизма, обесценивание чести, любви, семьи, правды. Нравственная деградация.
 - Доступность и распространение алкоголя, наркотиков, порнографии, проституции, азартных игр, формирование зависимостей от компьютерных игр и интернета, стремления к острым ощущениям, культивирование секса, насилия.
 - Отвлечение внимания масс людей от важных социальных проблем с помощью публичных скандалов, конкурсов, представлений шоу-бизнеса, спортивных программ, передач про магов, колдунов и экстрасенсов. Навязывание примитивных образцов искусства, продвижение в социальных сетях привлекающих внимание и вызывающих восхищение молодежи откровенно тупых и циничных шоу, видеороликов кривляющихся персонажей с шокирующей внешностью, популярных блогеров и кумиров, пропагандирующих безнравственное поведение, демонстрирующих безграмотность, извращенный секс, жестокость, употребление наркотиков, опасное поведение и экстремальное вождение автомобилей.
7. «Окно Овертона».
- Побуждение нарушать все более важные моральные нормы постепенно, шаг за шагом переходя границы между запретным и допустимым, допустимым и правильным, движение от немыслимого – через радикальное, приемлемое, разумное и популярное – к обязательному и законному. Например, последовательные шаги по легализации наркотиков, педофилии, принудительное сексуальное просвещение маленьких детей, пропаганда гомосексуальных отношений, поощрение однополых браков, смены пола. Изменение общественного сознания проходит через следующие этапы:
 1. «Немыслимо» – идея пропагандируемого явления кажется людям неприемлемой, недопустимой.

2. «Радикально» – людям говорят, как это смело, для чего декларируют свободу слова и отсутствие запретных тем, организуют дискуссии и публикации в СМИ, создают общества поддержки.
3. «Приемлемо» – людям внушают мысль «почему бы и нет», сообщают, что нельзя отворачиваться от знаний, придумывают явлению новое привлекательное название, ищут или создают прецеденты.
4. «Разумно» – людей убеждают, что так и надо, ищут научное обоснование этому явлению, доказывают отсутствие вреда, провоцируют поляризацию радикальных сторонников и противников идеи.
5. «Популярно» – пропагандируют пользу явления, представляют его в новостях и ток-шоу, клипах, фильмах, распространяют слухи об известных личностях и популяризируют преступников.
6. «Законно» – проводят социологические опросы, принимают легализующие данное явление законы, внедряют эту идею в школьное образование, преследуют противников.

Такая технология изменения общественного сознания, направленная на поэтапную легализацию неприемлемых моральных норм, получила название «Окно Овертона» по имени американского политолога Джозефа Овертона. Окно Овертона – смещение рамок допустимого, с точки зрения морали, спектра мнений в публичных высказываниях. Таким образом людям могут внушаться мысли о допустимости или даже оправданности лжи, воровства, подавления одних людей другими. С помощью подобной технологии при желании можно внедрить в массовое сознание любые, даже самые абсурдные, идеи, например, легальность каннибализма или суицидов.

8. Цензура, дезинформация и пропаганда.
 - Активное использование прессы, радио, телевидения, интернет, публичных выступлений, образовательных программ, учебных занятий, собраний, воспитательных мероприятий, литературы, кино, театра, музыки для формирования односторонних «правильных» представлений, отношений и убеждений.
 - Жесткий контроль средств массовой информации, ограничение доступа к информационным ресурсам, запрет альтернативных источников информации, блокирование отдельных радиостанций, телевизионных и интернет каналов и целых интернет сервисов, установление монополии на правду.
 - Обращение к авторитетам, использование доверия людей к экспертам, известным политикам, журналистам, ученым, священникам, врачам, артистам, спортсменам.
 - Обращение к большинству, формирование убеждения, что «все нормальные, умные и честные люди так считают».
 - Обращение к очевидности, «всем известно, что ...».
 - Обман, фальшивые пророчества или обещания, замалчивание правды, многократные повторы заведомой лжи, масштабное абсурдное дерзкое вранье, распространение слухов и сплетен, искажение фактов, использование частично правдивых утверждений.
 - Демагогия, ложные рассуждения, логические ошибки, создание дилемм, ложных альтернатив, принуждение к выбору между двумя крайностями, игнорирование других вариантов, «либо ..., либо ..., третьего не дано», «кто не с нами, тот против нас», вырывание цитат из контекста.

- Подмена понятий, вызывающее путаницу искажение смысла слов, использование привлекательных или, напротив, отвратительных и пугающих терминов –
 - под демократией часто скрывается диктатура капитала, власть меньшинства, владеющего финансовыми, экономическими, информационными и военными ресурсами,
 - свободой иногда называется узаконенная свобода эксплуатации и грабежа, возможность выбора действий и распространения информации только в рамках, разрешенных политическими властями,
 - под санкциями имеются в виду наказания и месть противникам за их непослушание,
 - убийство врагов называется ликвидацией или уничтожением,
 - ограничение финансирования, сокращение расходов на социальные нужды и развитие представляется как реформы или оптимизация,
 - контроль и ограничение свободы звучит как обеспечение безопасности,
 - государство противника обозначается как политический режим,
 - авторитарные руководители называются диктаторами и тиранами,
 - государственный переворот изображается как революция,
 - политические противники есть оппозиционеры,
 - террористы, бунтовщики и мятежники – это на самом деле повстанцы, борцы за свободу и независимость,
 - под пропагандой имеется в виду избирательное распространение, искажение и сокрытие информации с целью манипулирования общественным сознанием.
- Воздействие на эмоции страха, гнева, ненависти, вины, сострадания, гордости, запугивание, различные «страшилки», сообщения об угрозах, жертвах, катастрофах, использование ярких образов, музыки, слов.
- Многократное повторение одних и тех же простых легко запоминающихся сообщений, идей или лозунгов. Использование идеологических штампов, шаблонных стереотипных выражений и фраз.
- «Черный пиар», настройка граждан против определенных личностей, государств или организаций, формирование нетерпимости к отдельным людям и группам людей типа: «Во всем виноват (виноваты) ...». Демонизация противников, создание негативного образа врагов как нелюдей, натравливание, использование в их отношении таких понятий, как «оккупанты», «агрессоры», «террористы», «сепары», «колорады», «ватники», «совки», «духи», «империя зла», «псы империализма», «ястребы», «мировая закулиса», «загнивающий Запад», «враги народа», «иностранные агенты», «фанатики», «жулики и воры».
- Приписывание исключительно себе и своим сторонникам таких позитивных характеристик, как «борьба», «свобода», «демократия», «развитие», «прогресс», «реформы», «инновации», «лидерство», «защита окружающей среды», «права человека», «традиционные ценности», «патриотизм», «народное единство», «светлое будущее».
- Формирование убеждений у людей, что любой человек может разбогатеть и добиться власти, что вместе с существующей властью следует сотрудничать и защищать отечество от внешних и внутренних врагов, что собственная нация великая и исключительная, что государство заботится исключительно об интересах народа.

9. Милитаризация.
 - Стремление к военной мощи, использование и оправдание войны как средства решения межгосударственных и внутригосударственных проблем, запугивание соседей, культ войны.
10. Клерикализация.
 - Связь между властью и церковью, использование религиозных информационных каналов и выступлений церковных деятелей для защиты государства, внедрение религиозной пропаганды в школьные образовательные программы, представление политических лидеров как адептов религиозной веры, организация радикальных религиозных движений. Уголовное наказание за оскорбление религиозных чувств верующих, богохульство, святотатство и кощунство во многих христианских и почти всех мусульманских странах.
11. Использование финансовой власти.
 - Банковская система, кредитование и ипотека, займы и долги, ростовщичество. Финансовая зависимость является эффективным инструментом послушания и покорности населения.
12. Фальсификация результатов выборов.
 - Принуждение к голосованию за определенных кандидатов, шантаж и подкуп избирателей, подделка, вброс, порча и ошибки в подсчетах бюллетеней, подделка протоколов, отсутствие или удаление наблюдателей, нарушение сроков агитации и голосования, досрочное голосование, электронное голосование, голосование по почте и другие возможные способы подтасовки итогов голосований.
13. Создание и использование кризисов.
 - Искусственное создание или использование таких проблем, как экономический кризис, инфляция, военная угроза, терроризм, преступность, экологический кризис, пандемия и др. Последующее предложение непопулярных способов решения этих проблем, например, приватизация, повышение налогов, повышение пенсионного возраста, нарушение гражданских свобод, цензура интернет, всеобщая вакцинация, обязательное ношение масок, соблюдение социальной дистанции, введение пропусков, штрафы. Оправдание роста безработицы, роста цен, сокращения реальной заработной платы и социальных выплат.
 - Одержимость национальной безопасностью, неограниченные полномочия секретных служб и полиции. Репрессии, преследование, наказание, изоляция или физическое уничтожение противников существующей власти, подавление оппозиционных движений.
 - Подготовка и осуществление государственных переворотов, использование технологий так называемого «ненасильственного» свержения политических режимов с помощью управляемого хаоса, дестабилизации обстановки, спонсирования и организации массовых беспорядков и протестов, саботажа и мятежей, «бархатных» и «цветных» революций под предлогом развития демократии.

Мы видим, что тоталитарная власть располагает мощным набором инструментов для подавления воли, контроля сознания и программирования поведения. Какие же у народа имеются **возможности противостоять тоталитарной власти**? В целях сопротивления разрушительному влиянию антинародной власти, защиты своих интересов, сохранения своей индивидуальности, правильности ориентировки в мире люди могут использовать следующие средства:

- наличие информационных ресурсов, средств получения, хранения и распространения информации, использование и критическая оценка различных источников информации,

- знание основ психологии, социологии, экономики, политики, права, этики, истории, географии, медицины, владение информационными технологиями, иностранными языками,
- знание и понимание себя, своих ценностей, интересов, привычек, возможностей, состояний, представлений, отношений и здоровья, понимание смысла своей жизни вообще и происходящего в настоящее время в частности,
- умение гибко выбирать способы реагирования, осознавать свои чувства и мысли, управлять своим состоянием и поведением, преодолевать страх, избегать агрессии, устанавливать и поддерживать контакты, предупреждать и разрешать конфликты, распознавать манипуляции,
- позитивное отношение к себе, уверенность в себе, самоуважение, чувство гордости и достоинства,
- позитивное отношение к людям, гуманизм, принятие нравственных ценностей, чувство долга, ответственность, честность,
- позитивное отношение к будущему, оптимизм, надежда на перемены к лучшему, наличие перспектив,
- проявление собственной активности, самостоятельное принятие решений, добровольность своих действий, направленных на поддержание здоровья, духовное развитие и помощь другим людям,
- объединение с другими людьми, создание и организация групп и движений, направленных на защиту общечеловеческих ценностей и интересов,
- создание материальных и финансовых ресурсов для реализации общественной деятельности.

В одиночку сопротивляться экономической, политической и культурной системе власти практически невозможно. Эффективная борьба против угнетения предполагает создание и развитие собственной системы власти. Однако при этом следует помнить об опасности борьбы за власть между союзниками, угрозе того, что полученной властью могут воспользоваться люди, стремящиеся к собственному господству. Исторический опыт свидетельствует о том, что порой либо к власти приходят уже готовые негодяи, либо сама власть портит людей. Сочетание власти любого уровня и нравственных качеств может быть непростой задачей, это дано не всем и требует значительных собственных усилий человека, получившего власть, и поддержки со стороны различных общественных структур.

В заключение хотелось бы напомнить читателю о некоторых важных психологических экспериментах, которые в настоящее время признаны неэтичными и считаются недопустимыми, однако произвели сенсацию в социальной психологии и хорошо иллюстрируют некоторые механизмы власти.

В 1963 году американский психолог Стенли Милгрэм приглашал в лабораторию Йельского университета для участия в «экспериментальном исследовании памяти» здоровых зрелых образованных мужчин, которым якобы по жребию выпадала роль учителей. Учитель должен был проверять, как ученик выучил материал, и за каждую ошибку наказывать ученика ударом электрического тока возрастающей силы от 15 до 450 вольт с шагом в 15 вольт. Учитель не догадывался, что ученик был подставным актером, который изображал страдания, на самом деле не подвергаясь реальным электрическим ударам. Если учитель возражал против использования наказания и требовал прекратить эксперимент, то стоящий рядом с ним психолог говорил, что полностью отвечает за здоровье ученика, и требовал от учителя продолжения работы. Две трети испытуемых, игравших роль учителя, дошли при наказании ученика до конца шкалы в 450 вольт. С. Милгрэм хотел доказать своим экспериментом, что большинство людей могут проявлять жестокость и причинять страдания другим не потому, что они садисты и получают от этого удовольствие, а потому что они как послушные исполнители подчиняются авторитету.

Не менее известный «Стэнфордский тюремный эксперимент» демонстрирует огромное влияние ситуации на поведение людей. В 1971 году профессор Стэнфордского университета Филипп Зимбардо симитировал в подвале факультета психологии условия тюрьмы. Было опубликовано объявление, приглашавшее студентов за определенную плату в течение 14 дней принять участие в исследовании жизни в тюрьме. Из 70 откликнувшихся на объявление с помощью тестов были отобраны 24 наиболее психически здоровых мужчины, которых случайным образом разделили на охранников и заключенных. Заключенных одели в женские халаты без нижнего белья, присвоили номера и посадили в камеры. Охранникам дали униформу, дубинки и темные очки и потребовали поддерживать порядок, не допуская физического насилия. Вскоре многие заключенные, почувствовав беспомощность и унижение, начали вести себя вызывающе, смеяться над охранниками и отказываться выполнять их требования. Большинство охранников с целью подавления сопротивления заключенных принялись издеваться над ними, проводили многочасовые переклички, заставляли подолгу выполнять физические упражнения, принуждали чистить туалеты голыми руками, лишали постелей, еды, возможности помыться, запирали в тесной темной кладовке, использовали против заключенных огнетушители, то есть проявляли все нарастающую жестокость. Многие заключенные испытали эмоциональные расстройства. Сам Зимбардо писал о том, что он настолько вжился в роль начальника тюрьмы, что перестал замечать те страдания, которые испытывали участники эксперимента. Эксперимент был прекращен на 6-ой день по требованию аспирантки и невесты Зимбардо Кристины Маслач, которая по его приглашению посетила экспериментальную тюрьму и пришла в ужас от того, что там увидела. Позже в своей книге «Эффект Люцифера. Почему хорошие люди превращаются в злодеев» [6] Ф. Зимбардо тщательно анализировал результаты своего исследования в Стэнфорде, а также другие примеры человеческой жестокости, в том числе, насилие американских солдат над иракскими заключенными в тюрьме Абу-Грейб.

В заключение познакомимся с коллекцией цитат и афоризмов, касающихся власти.

- *«Не делай другим того, чего не хотел бы испытать сам» (Конфуций, древнекитайский мыслитель и философ).*
- *«Не судите, да не судимы будете. Ибо, каким судом судите, таким будете судимы, и какою мерою мерите, такою и вам будут мерить» (Евангелие от Матфея).*
- *«Я убедил себя, что следует больше доверять тем, кто учит, а не тем, кто приказывает» (Аврелий Августин Блаженный, богослов и философ, IV-V в. в.).*
- *«Хотя в мире нет предмета, который был бы слабее и нежнее воды, но она может разрушить самый твердый предмет» (Лао Цзы, древнекитайский философ).*
- *«Существует лишь один способ заставить кого-либо сделать что-либо. И секрет в том, чтобы заставить человека захотеть это сделать» (Дейл Карнеги, американский писатель XX века, известен лекциями и книгами по межличностному общению и развитию личности).*
- *«Чтобы вести людей за собой, иди за ними» (Лао Цзы).*
- *«Единственный способ победить в споре – не связываться в него» (Дейл Карнеги, американский писатель XX в., известен лекциями и книгами по межличностному общению и развитию личности).*
- *«Нет беды тяжелее, чем презирать врагов» (Лао Цзы).*
- *«Нрав людей непостоянен, и если обратить их в свою веру легко, то удержать в ней трудно» (Никколо Макиавелли, итальянский мыслитель, политический деятель, философ, писатель XV-XVI в. в.).*
- *«Всякую войну легко начать, но крайне трудно закончить» (Квентин Крисп, английский писатель, актер XX в.).*

- «Войны начинаются по вашей воле, но не прекращаются по вашему желанию» (Никколо Макиавелли).
- «Войны заразны» (Франклин Рузвельт, 32-й президент США, одна из центральных фигур мировых событий первой половины XX в.).
- «Кто хочет жить в мире, тот должен готовиться к войне» (Никколо Макиавелли).
- «Любовь уходит навсегда, а ненависть возвращается снова и снова» (Конфуций).
- «Заставив человека замолчать, вы его еще не убедили» (Джон Морли, английский государственный деятель, историк, писатель XIX-XX в.в.).
- «Нельзя верить тому, что видишь в спокойное время» (Никколо Макиавелли).
- «Наводить порядок надо тогда, когда еще нет смуты» (Лао Цзы, древнекитайский философ).
- «Дровами огонь не тушат» (японская пословица).
- «Сколько рабов, столько врагов» (Платон, древнегреческий философ).
- «Для других мы создаем правила, для себя – исключения» (Шарль Лемель, французский писатель XVIII в.).
- «Когда народ много знает, им трудно управлять» (Лао-Цзы).
- «Только фанатичная толпа легко управляема» (Адольф Гитлер, германский государственный и политический деятель XX в., лидер нацизма, военный преступник).
- «Власть над собой – самая высшая власть, порабощенность своими страстями – самое страшное рабство» (Лев Николаевич Толстой).
- «Религия без власти погибнет, а власть без религии перестанет действовать» (Мухаммед Аззахари Ас-Самарканди, персидский поэт XII в.).
- «Любая борьба за власть – это, в конечном счете, борьба за распределение благ. Одни отнимают ценности у других. Тот беднеет, другой богатеет, потом наоборот. Вечная история» (Глеб Иванович Успенский, русский писатель и публицист XIX в.).
- «Жажда материальных благ в олигархии, передаваясь от богатых, заражает бедных. Борьба за имущество вызывает борьбу за власть» (Евгений Николаевич Трубецкой, русский философ, правовед, публицист, общественный деятель XIX-XX в. в.).
- «Власть – это такой стол, из-за которого никто добровольно не встает» (Фазиль Искандер, русский прозаик, журналист, поэт и сценарист, общественный деятель XX-XXI в. в.).
- «Власть быстро портит людей. Ибо любая власть, в принципе, столь необходима, сколь и порочна» (Дмитрий Антонович Волкогонов, советский и российский историк, философ, политолог и политик XX в.).
- «Не знаю, как это получается, но хорошо знаю, что более всего мошенничества оказывается именно в тех делах, в которых больше всего реестров и счетных книг» (Жан-Жак Руссо, французский и швейцарский философ и писатель, XVIII в.).
- «Наконец-то я понимаю, что при революциях верховная власть в конце концов остается у самых отъявленных мошенников» (Жорж Дантон, французский революционер, политический деятель XVIII в.).
- «Не власть портит людей, а наоборот – самые испорченные люди больше всего тянутся к власти» (Иосиф Виссарионович Сталин, советский политический, государственный, военный и партийный деятель XX в., основатель тоталитарной диктатуры в СССР).

- *«Всякий человек, обладающий властью, склонен злоупотреблять ею» (Шарль Луи де Монтескье, французский писатель, правовед и философ эпохи Просвещения).*
- *«Об уме правителя первым делом судят по тому, каких людей он к себе приближает» (Никколо Макиавелли).*
- *«Лучший правитель – тот, о котором народ знает лишь то, что он существует. Несколько хуже те правители, которые требуют от народа его любить и возвышать. Еще хуже те правители, которых народ боится, и хуже всех те правители, которых народ презирает» (Лао-Цзы).*
- *«При каждом виде государственного устройства сущность гражданина меняется» (Аристотель, древнегреческий философ).*

Выводы. Отношения власти между людьми, с одной стороны, являются совершенно необходимым условием сохранения и развития общества, с другой стороны – связаны с большим количеством проблем и конфликтов по причине неизбежной конкуренции, явного и скрытого насилия. Любое современное общество характеризуется определенной комбинацией элементов демократического и авторитарного управления, чисто демократических государств в мире не существует. Любая власть направлена, прежде всего, на удовлетворение интересов господствующего класса. Для контроля сознания и поведения людей разработано и используется огромное количество технологий.

Ответьте на следующие вопросы.

- Какие формы и действия власти вы не принимаете, считаете недопустимыми, вредными?
- Какие формы и действия власти вы принимаете, считаете приемлемыми, конструктивными, полезными?

Принцип 11. Здоровье

Здоровье представляет собой одну из ведущих жизненных ценностей человека. При встрече и расставании с человеком мы часто желаем здоровья ему и его близким. Здоровье определяет отсутствие страданий, благополучие и продолжительность жизни людей. Здоровье не всегда можно купить за деньги.

Можно выделить следующие признаки, которые определяют состояние здоровья человека:

- отсутствие болезней, расстройств, нарушений, нормальное функционирование организма и психики,
- соответствие анатомических, физиологических, биохимических и микробиологических параметров организма определенному диапазону нормы,
- способность человека полноценно выполнять социальные функции, трудиться, учиться, развлекаться, общаться,
- состояние психологического благополучия, отсутствие болезненных ощущений, страданий, негативных эмоциональных переживаний.

Здоровье тесно связано с психологической и социальной зрелостью человека, достаточно высоким уровнем интеллектуального и нравственного развития личности. Здоровый и зрелый человек:

- имеет возможность полноценно удовлетворять свои ведущие потребности: физиологические, в безопасности, в общении, в признании, в независимости, в творчестве, в выполнении своих обязанностей, умеет наслаждаться и испытывать удовольствие,
- может учиться, меняться, приспосабливаться к различным жизненным обстоятельствам, вести себя в соответствии с ситуацией,

- осознает и понимает свои ценности и интересы, возможности и ограничения, проблемы и их причины, других людей, ориентируется в окружающем мире, способен к научному мышлению,
- готов принимать самостоятельные решения, при необходимости рисковать, терпеть неблагоприятные условия, откладывать удовольствие, ставить цели и планировать свои действия, действовать, а не ждать и надеяться, преодолевать препятствия и достигать поставленных целей,
- умеет преодолевать стресс, владеть собой, контролировать свое состояние и поведение, в том числе, в сложных жизненных ситуациях,
- может быть искренним, переживать, понимать и выражать подлинные чувства, а не скрывать и не изображать их, быть, а не казаться,
- позитивно относится к себе, другим людям, к своей жизни, к своему будущему, к своей деятельности, не идеализирует и не обесценивает их,
- в отношении себя –
 - характеризуется стабильной, адекватной и реалистичной самооценкой, испытывает чувства гордости и достоинства, принимает, любит и уважает себя в целом, понимает и принимает свои отдельные ошибки и недостатки,
 - способен к рефлексии, восприятию себя с точки зрения других, представлению себя как части, а не центра мира,
 - способен к автономии, защите своих интересов и границ, ориентируется на собственные потребности и ценности, не забывает заботиться о себе, умеет отказываться от выполнения неприемлемых требований,
 - характеризуется интернальным локусом контроля, готов отвечать за свои действия и слова, успехи и неудачи, за жизнь и здоровье, не перекладывает ответственность на других,
- в отношении других людей –
 - способен отдавать, умеет любить, заботиться, сопереживать, принимать других людей, терпеть отдельные их недостатки, учитывать интересы других,
 - способен к привязанности, построению здоровых отношений, доверию,
 - умеет просить о помощи, благодарить, хвалить, извиняться,
 - может ладить, предупреждать и разрешать конфликты, способен противостоять манипуляциям, без крайней нужды не использует принуждение, критику, угрозы и другие формы насилия, отказывается от роли жертвы, преследователя или спасателя,
- в отношении общественной жизни –
 - соблюдает социальные правила, нормы и законы, баланс собственных интересов и интересов других людей, выполняет свои обязанности, следует нравственным убеждениям и принципам,
 - способен найти свое место, дело и призвание, быть полезным, готов к сотрудничеству, умеет работать, учиться, отдыхать, поддерживать семейные и дружеские отношения,
- в отношении здоровья –
 - характеризуется жизнерадостным настроением, хорошо себя чувствует, бодр, имеет нормальный сон и аппетит, не страдает от болей, излишней тревоги, депрессии, агрессии,
 - отказывается от деструктивных способов реагирования, не допускает патологических зависимостей и суицидального поведения,
 - характеризуется нормальной массой тела, имеет хорошо функционирующие иммунную, нервную, эндокринную, сердечно-сосудистую и пищеварительную системы, органы дыхания, выделения, удовлетворительное состояние кожи, волос, зубов, костей и суставов.

Наше здоровье зависит от большого количества **условий**, некоторые из которых от нас не зависят, однако некоторые мы можем в определенной мере контролировать.

- Медико-биологические факторы здоровья включают наследственные особенности, внутриутробное и раннее развитие, перенесенные заболевания и травмы, на которые мы повлиять уже никак не можем, возраст и старение, которое при некоторых условиях мы можем в определенной мере замедлить, а также используемые нами методы профилактики, диагностики и лечения, лекарственные препараты, терапевтические и хирургические процедуры, выбор которых может от нас зависеть.
- Экологические факторы включают природную среду, жилищно-бытовые условия, условия работы, качество воздуха, воды и продуктов питания, количество и состав химических удобрений и пестицидов, наличие токсичных и радиоактивных веществ, канцерогенов, аллергенов, вирусов, бактерий, грибков и паразитов в окружающей среде, качество и безопасность строительных материалов, одежды, посуды, игрушек, бытовой химии. В некоторой, хотя и довольно ограниченной, степени мы можем выбирать и создавать здоровую среду обитания.
- Демографические факторы определяются полом, возрастом и этнической принадлежностью, что мы не можем менять, а также нашими образованием, профессией, родом занятий, семейным положением, которые зависят от выбора человека в прошлом, и которые могут влиять на нашу заболеваемость в настоящее время.
- Социально-экономические факторы включают в себя нашу занятость и уровень доходов, на которые можно в некоторой степени влиять, а также доступность медицинских услуг и возможности здравоохранения, различные аспекты безопасности, вероятность природных, техногенных и военных катастроф, уровень преступности, насилия и дискриминации, которые слабо поддаются контролю со стороны каждого человека отдельно.
- Наконец, психологические факторы в значительной степени определяются нашим поведением и отношением и могут нами контролироваться. К ним относятся образ жизни, включающий пищевое поведение, сон, двигательную активность, соблюдение правил гигиены, отказ от курения, употребления алкоголя и наркотиков. Кроме того, здоровье зависит от содержания и условий нашей работы и досуга, настроения, стресса, конфликтов, агрессии, тревоги, отношения к себе, другим, здоровью, социального окружения. И только сформировавшиеся индивидуальные особенности личности, черты темперамента и характера, интеллектуальные способности от нас уже мало зависят.

Психологическое неблагополучие человека, с одной стороны, может быть одним из проявлений нарушения здоровья, признаком заболевания, симптомом расстройства, с другой стороны, может повышать вероятность болезней, способствовать тем или иным заболеваниям, усугублять расстройства. В качестве проявлений **психологического неблагополучия** можно перечислить такие признаки, как:

- неудовлетворенность ведущих жизненно важных потребностей,
- утрата интересов, безразличие, депрессивные тенденции, чувства скуки, бессмысленности, пессимистическое отношение к будущему,
- чувство страха, тревоги, неуверенности,
- хроническое утомление,
- негативное отношение к себе, заниженная самооценка, неудовлетворенность собой, чувство неполноценности,
- негативное отношение к другим людям, враждебность к окружающим,
- чувства одиночества, обиды,

- отсутствие положительных ценностей, идеалов и образцов для подражания, игнорирование нравственных норм,
- безразличие к собственному здоровью,
- игнорирование угрозы, стремление к риску, поиск острых ощущений,
- отсутствие негативного отношения к наркотикам, привлекательность наркотиков, насилия, смерти,
- отсутствие побуждений к трудовой и учебной деятельности.

К психологическому неблагополучию могут приводить самые разные факторы, условия и причины:

- наследственные особенности,
- соматическое и нервно-психическое здоровье: гормональные расстройства, врожденные аномалии, тяжелые хронические заболевания, травмы, сексуальные, личностные и эмоциональные расстройства, аддикции,
- некоторые черты личности: эмоциональная неустойчивость, тревожность, агрессивность, экстернальный локус контроля,
- дефицит навыков общения и саморегуляции,
- неадекватный стиль воспитания: гипоопека, подавляющая или изнеживающая гиперопека,
- неблагоприятные семейные отношения,
- неблагоприятные экономические и культурные условия: финансовые, материальные и жилищные проблемы, безработица, преступность, миграция, формирование негативных представлений, тревожных, агрессивных и депрессивных реакций в средствах массовой информации.

Ряд экстремальных и травматических событий может вызывать и усугублять состояние психологического неблагополучия. Такими событиями могут быть утраты, насилие, другие нарушения отношений, значительные жизненные перемены и прочие неблагоприятные обстоятельства.

- Утраты могут включать смерть близких людей, потерю здоровья, разводы, увольнение и потерю работы, потерю жилья или имущества, лишение свободы.
- Насилие может выражаться в форме военных действий, террористических актов, массовых беспорядков, преступлений, наказаний, критики и оскорблений, принуждения, запретов, шантажа, обмана, измены или предательства.
- Другие нарушения отношений могут представлять собой различные конфликты, супружеские измены, соревнования, экзамены, испытания, проверки и расследования.
- Значительные жизненные перемены также могут вызывать сильный эмоциональный стресс, например, рождение детей, выход на пенсию, миграция и т. д.
- Наконец, другие неблагоприятные обстоятельства могут быть связаны с финансовыми затруднениями и кредитами, авариями, техническими и природными катастрофами, различными источниками угрозы и опасности, перегрузками, однообразием и скукой, серьезными неудачами и ошибками.

Причины болезней могут быть самыми разнообразными. Многие из этих причин являются совершенно объективными, никак не зависящими от нашего душевного состояния. Так, различные соматические и нервно-психические заболевания и расстройства могут быть вызваны физическими травмами, отравлениями, инфекциями, воспалениями, аллергиями, аутоиммунными реакциями, опухолями, генетическими и хромосомными аномалиями. Однако иногда не только психические, но и чисто физические, соматические болезни могут быть вызваны **психологическими причинами**.

- Во-первых, болезнь может быть **криком о помощи**, обусловлена стремлением человека получить внимание, заботу и любовь. Следует отдавать себе отчет в том, что мы можем болеть, когда нам не хватает близких отношений, когда мы

чувствуем себя одинокими или беспомощными. И болезнь иногда позволяет нам восполнить этот дефицит, получить причитающуюся нам долю внимания и заботы. Иными словами, болеть в некоторых случаях может быть полезно. Психологи и психотерапевты называют это вторичной выгодой болезни. Такая вторичная выгода часто затрудняет лечение болезни, поскольку, вылечившись, пациент может лишиться этой самой поддержки. Однако осознать данную причину может быть довольно сложно.

- Во-вторых, болезнь может служить **оправданием неудач или отказа от обязательств**, вызвана стремлением снять с себя ответственность, избавиться от неприятных обязанностей или даже отдохнуть, восстановить свои силы. Это еще один мотив заболеть, получить вторичную выгоду, найти социально приемлемый способ решить свою проблему. Правда, как и в первом случае, признать, что болезнь нам нужна, что мы в ней заинтересованы, бывает непросто. Мысль о пользе болезни кажется нам странной, неестественной, неправдоподобной, недопустимой, и мы сопротивляемся этой мысли, не соглашаемся с ней, стараемся вытеснить ее из нашего сознания.
- Наконец, в-третьих, причиной болезни может быть **чувство вины**, стремление себя наказать, нежелание жить. Потеря смысла жизни, страдание по поводу своей ненужности, негативные высказывания «внутреннего критика» в наш адрес в собственном сознании, обращенные к совести, могут побуждать к действиям, приводящим к нарушению здоровья, к тому, чтобы нам стало плохо. Осознать нам такой ход процесса также может быть довольно затруднительно.

Американский психолог Вилл Шутц в своей книге «Глубокая простота» [16] сформулировал ряд важных принципов: выбора, правды, простоты, безграничности, целостности, завершенности, а также потребностей в контакте, власти и любви.

- Принцип выбора. Мы сами выбираем свою жизнь, мысли, чувства, поступки, работу, людей, отношения, благополучие, проблемы, здоровье, болезни и даже свою смерть, то есть несем полную ответственность за все, что с нами происходит. Если нам кажется, что с нами что-то делают, это значит, мы позволяем, чтобы с нами что-то делали. Если мы не осознаем, что являемся причиной тех или иных событий, значит, мы не позволяем себе это знать.
- Принцип правды. Когда мы осознаем и честно говорим правду, мы испытываем удовольствие. В то же время, любая ложь, обман и самообман вызывают напряжение, отнимают силы и здоровье, разрушают отношения, причиняют страдания, ограничивают свободу и тормозят развитие.
- Принцип простоты. Для любой конкретной проблемы существуют простые, понятные и естественные способы ее эффективного решения. Например, для сохранения здоровья необходимо нормально двигаться, спать, питаться, дышать. Развитие не требует страданий.
- Принцип безграничности. Пределы наших возможностей ограничены нашими убеждениями.
- Принцип целостности. Существует тесная взаимосвязь между нашим телом, мозгом, мыслями, чувствами и внешними условиями.
- Принцип завершенности. Завершение действий, связанных с удовлетворением потребностей, понимание, разблокирование и выражение чувств вызывают облегчение.
- Мы испытываем потребности в том, чтобы в достаточной мере получать и давать контакты, власть и любовь. Нам хочется, во-первых, быть вовлеченными, принятыми, принадлежать каким-то сообществам, во-вторых, контролировать других, оказывать влияние и быть независимыми, в-третьих, любить и быть

любимыми, испытывать эмоциональную привязанность, говорить о своих чувствах, быть открытыми и искренними.

В. Шутц предложил интересную и весьма правдоподобную гипотезу о том, что выбор болезни связан с проблемой преимущественно в сфере контактов, власти или любви. В случае нежелания с кем-либо контактировать мы чаще всего страдаем заболеваниями органов чувств, дыхания, пищеварения, выделения и кожи. Если мы переживаем ограничение своей свободы, нас заставляют подчиняться, то, как правило, мы страдаем заболеваниями скелетно-мышечной, нервной и эндокринной систем, в том числе, подвержены различным травмам, болезням суставов, позвоночника, страдаем от головных болей. Наконец, различные заболевания сердечно-сосудистой системы часто вызываются эмоциональными проблемами в сфере близких отношений, из-за недостаточной поддержки и заботы.

Поэтому в случае заболеваний бывает полезно проанализировать их возможные психологические причины, самостоятельно или с помощью психотерапевта.

Итак, что мы можем сделать для сохранения здоровья и душевного благополучия? Какими средствами мы располагаем, чтобы справиться со стрессом и неблагоприятными жизненными обстоятельствами? В нашем распоряжении имеются следующие возможности.

- Двигательная активность. Следует включить в свою жизнь, в зависимости от наших возможностей, физические упражнения, спортивные игры, прогулки, танцы, ручной труд, занятия йогой, тай-ци, цигуном или другие оздоровительные практики. Разумное движение активизирует кровообращение, дыхание, обмен веществ, иммунитет, работу мышц, суставов, центральной нервной системы, повышает настроение и уверенность в себе. Движение – это жизнь.
- Полноценный ночной сон. Достаточное количество и качество ночного сна совершенно необходимо для восстановления сил, бодрости, сохранения здоровья и исцеления организма. Сон – лучшее лекарство. Шекспир писал: «Сон – самое сладкое блюдо в человеческом пиру».
- Здоровое питание. Разумное количество и разнообразие питания позволяет сохранять силы, поднимает настроение. Полноценный рацион должен включать мясо птицы, рыбу, яйца, твердые сыры, творог, кисломолочные продукты, крупы и бобовые, овощи, фрукты и ягоды, орехи. Желательно максимально ограничить употребление алкоголя, сахара и соли, а также уменьшить количество жареной пищи, замороженных полуфабрикатов, продуктов быстрого питания, готовых завтраков, чипсов и сухариков, ветчины и бекона, мясных консервов, колбасных, хлебных и кондитерских изделий, творожных и плавленых сыров, сладких йогуртов, напитков и готовых соков, майонезов и кетчупов, картофеля и кукурузы, которые могут содержать большое количество сахара, поваренной соли, крахмала, искусственных трансжиров, консервантов, усилителей вкуса, ароматизаторов и красителей.
- Питье воды. Достаточное количество чистой воды является необходимым условием протекания биологических и химических процессов в организме и выделения продуктов жизнедеятельности.
- Водные процедуры. Регулярный контакт с водой, будь то плавание, принятие ванны и душа, посещение бани – кроме чисто гигиенического аспекта это является источником удовольствия.
- Свежий воздух, проветривание помещений, регулярное пребывание на улице, если она достаточно чистая, в саду, в парке, в лесу придадут силы, бодрости, настроения и укрепят иммунитет.
- Солнечный свет, без фанатичного стремления как можно сильнее загореть, также важен для предупреждения депрессии и сохранения иммунитета.

- Сексуальное удовлетворение – важное условие здоровья и эмоционального благополучия.
- Физический контакт с близким человеком, прикосновения, обнимание способствуют получению удовольствия.
- Массаж, самомассаж и точечный массаж стимулируют нервную систему, кровообращение, мышечный тонус, успокаивают и расслабляют.
- Развлечения являются источником впечатлений, способствуют интеллектуальному и эстетическому развитию, являются материалом для общения с другими людьми и в зависимости от нашего выбора могут выражаться в чтении художественных книг, просмотре фильмов, прослушивании любимой музыки, посещении театров, шахматах и других интеллектуальных играх, решении головоломок, кроссвордов, квестах, путешествиях и т. п.
- Художественное, научное или техническое творчество, будь то изобразительная деятельность, сочинение историй, игра на музыкальных инструментах, пение, фотография, съемка и монтаж видео, кулинария, кройка и шитье и т. п., придают жизни больше смысла, побуждают к действиям и общению.
- Учеба и саморазвитие могут включать такие средства, как книги, аудиокниги, познавательное видео, лекции, семинары, изучение иностранных языков, информационных технологий, обучение рисованию, музыке, обучение других людей и т. д.
- Оптимизация общения. Следует почаще общаться с умными и доброжелательными людьми и по возможности ограничить контакт с неприятными личностями. Порой полезно обсуждать свои проблемы с друзьями и близкими. Наконец, важно заботиться и оказывать помощь другим людям. Позитивные контакты, сохранение социальных связей – одно из важных условий человеческого счастья.
- Оптимизация работы. Полезно, если есть такая возможность, решать наиболее важные и сложные задачи в начале рабочего дня, выполнять задачи по одной и позволять себе своевременно отдыхать, делать перерывы, устраивать перемены, отвлекаться от решения продолжительных утомительных и однообразных заданий.
- Оптимизация жизни. Может включать ведение дневника, написание писем, ведение записей, конспектов, планирование, список дел, учет бюджета. Крайне полезно наведение порядка в вещах, уборка, избавление от хлама. Важно сокращение посторонних раздражителей, ограничение лишней информации, новостей, рекламы, рассылок, лент, уведомлений. Целесообразно прекращение лишних действий. Следует оставлять время для себя, своих увлечений. Наконец, иногда можно позволять себе делать остановки, задержки, откладывать решения, на время или навсегда отказываться от некоторых действий.
- Отказ от вредных привычек, употребления алкоголя, курения.
- Анималотерапия. Контакт с животными является источником радости, побуждает к активности в процессе ухода за ними.
- Фитотерапия. Использование настоев, отваров и экстрактов тех или иных растений может быть достаточно эффективным для профилактики и лечения некоторых заболеваний. Так, препараты валерианы, пустырника, лаванды и ромашки снижают тревогу и улучшают сон, мелисса и зверобой обладают антидепрессивным действием, лимонник, женьшень и элеутерококк тонизируют, ромашка, шалфей, календула и эвкалипт – хорошие противовоспалительные и обеззараживающие средства.

- Ароматерапия. Конечно, запахи яблок, мандаринов, корицы, ванили, мяты, розы, лаванды, сосны сами по себе не лечат, но могут ассоциироваться с приятными воспоминаниями и повышать тем самым настроение.
- Чайные церемонии. Употребление правильно приготовленного вкусного и полезного напитка в уютной обстановке, приятной компании, под хорошую музыку, из красивой посуды может быть привычным и полезным для здоровья ритуалом.
- Юмор, смех повышают настроение, позволяют снять напряжение, избавиться от утомления, тревоги.
- Молитвы – индивидуальные или коллективные словесные обращения к Богу или святым с прославлением, благодарностью, просьбой или покаянием для верующих людей дают возможность сосредоточиться на определенных образах и мыслях, привести себя в нужное душевное состояние.
- Мантры – набор звуков или слов на санскрите, считающихся священными в восточных религиях, которые могут, по мнению практикующих, оказывать психологическое и духовное воздействие.
- Осознание мыслей и чувств. Может осуществляться с помощью описания своих чувств, усиления их проявлений, анализа причин, признания и принятия.
- Формулирование своих целей в позитивной форме, указывающей, что мы хотим получить или достичь, а не от чего мы хотим избавиться. При этом сформулированные цели должны быть конкретными, с указанием, по каким признакам можно оценить их достижение, доступными для Вас, без побочных последствий, определенными по срокам. Для решения подобной задачи целесообразно не торопиться. Ответим на вопросы: «Как мы будем относиться к этому через день, месяц, год, 10 лет?», «Как мы узнаем, что мы этого достигли?», «Зависит ли достижение этих целей исключительно от нас?», «Когда мы намерены этого достичь?», «Что будет, если это случится?», «Что будет, если это не случится?», «Чего мы потеряем, если это случится?».
- Мышечная релаксация помогает успокоиться. Для расслабления следует создать комфортную температуру, надеть не стесняющую и не раздражающую одежду, принять удобную позу лежа или сидя, представлять покой, тяжесть и тепло в теле.
- Дыхательная техника позволяет успокоиться или, напротив, мобилизоваться. С этой целью необходимо дышать грудью и животом медленно и глубоко. При этом для расслабления следует быстро вдыхать и медленно выдыхать, а для мобилизации – наоборот, медленно вдыхать и быстро выдыхать.
- Медитация и управляемое воображение основаны на концентрации на собственных ощущениях, дыхании, голосе, мантрах, музыке, приятных образах, настоящем, внешнем мире, себе со стороны, создании внутренней тишины, мысленного молчания.
- Самовнушение использует повторение фраз, описывающих состояние спокойствия, уверенности, благополучия.
- Для рефлекторного закрепления в качестве своего рода ключевых сигналов можно многократно повторять определенные образы, слова, музыку или другие фиксированные сигналы в сочетании с необходимым состоянием релаксации или мобилизации. В дальнейшем повторение этих ключевых сигналов может приводить к возникновению нужного состояния.
- Тренировка предполагает многократное повторение стрессовой ситуации и собственных действий, направленных на саморегуляцию, а также награждение себя за полезные действия и результаты и наказание за вредные мысли.

С некоторыми из этих средств мы знакомимся также как с эффективными техниками саморегуляции, осознания собственных мыслей и чувств, повышения уровня самооценки и принятия себя. Они являются универсальными и могут использоваться для решения достаточно широкого круга психологических проблем.

В заключение хотелось бы сказать, что в сознании многих людей под влиянием средств массовой информации и мнений знакомых сформировалось довольно большое количество убеждений о здоровье, не имеющих никаких научных обоснований. Вот примеры достаточно распространенных заблуждений, следование которым в лучшем случае совершенно бесполезно, в худшем же случае – причиняет здоровью вред:

- болеют только слабые люди,
- сильные люди не страдают психическими расстройствами,
- психические расстройства неизлечимы,
- при обращении к психиатру сразу поставят на учет,
- люди с психическими заболеваниями не могут работать,
- лечение психотропными препаратами превратит человека в овощ,
- психотерапия – деньги на ветер,
- вылечиться можно только за деньги,
- врачам нельзя верить,
- чтобы похудеть, надо отказаться от употребления углеводов, мяса, соли, есть только обезжиренные продукты, использовать кетодиеты, монодиеты или жесткое голодание,
- для улучшения здоровья следует перейти на сыроедение или раздельное питание,
- продукты с холестерином однозначно вредны,
- прекратив диету, вы обязательно снова наберете вес,
- нельзя есть после 18 часов,
- существуют продукты, которые ускоряют обмен веществ, сжигают жир,
- нужно выпивать два литра чистой воды в день,
- периодически всем нужна детоксикация для очищения от шлаков,
- для улучшения и сохранения здоровья требуются предельно интенсивные и продолжительные спортивные тренировки,
- противовирусные препараты спасают от инфекций,
- иммуностимуляторы укрепляют иммунитет,
- прививаться нельзя, прививки не защищают от болезней и опасны,
- нужно как можно больше загорать,
- молоко укрепляет кости,
- морковь и черника улучшают зрение и т. д.

Наше поведение и отношения, которые мы выбираем, оказывают влияние на наше здоровье и могут быть важной причиной тех или иных заболеваний. Поведение человека, с одной стороны, является важным условием, фактором его здоровья или болезни, с другой стороны, представляет собой следствие, один из признаков или критериев нормально-го или патологического состояния.

Выводы. Здоровье является важным условием счастья и психологического благополучия, а также – и признаком этого благополучия. На здоровье оказывает влияние большое количество условий, некоторые из которых от нас не зависят, в то время как некоторые мы можем контролировать и использовать. Таким образом, в отношении здоровья и болезней не все в нашей власти, но в некоторой мере мы можем предпринимать действия, затрачивать силы и средства, направленные на сохранение здоровья и предупреждение болезней. При этом иногда болезни могут вызываться психологическими причи-

нами. Известны и широко используются различные способы сохранения и укрепления здоровья.

Ответьте на следующие вопросы.

- Какие признаки здорового человека для вас характерны?
- Что оказывает негативное влияние на ваше здоровье?
- Что положительного дает вам ваша болезнь?
- Что вы делаете для сохранения вашего здоровья?

Принцип 12. Интеллект

Интеллект (от лат. *intellectus* – восприятие, разумение, понимание, рассудок или ум) – это система способностей к познавательной деятельности и обучению. Интеллект проявляется в способности к абстрактному мышлению, логическим рассуждениям, пространственному воображению, концентрации внимания, оперативному запоминанию, усвоению и использованию знаний. Интеллект в значительной мере определяет успешность познавательной деятельности, обучения академического типа, освоения учебных программ общеобразовательной и высшей школы, а также сложных видов умственной профессиональной деятельности.

Интеллект состоит из нескольких компонентов. Немецкий психолог Рудольф Амтхауэр выделяет такие стороны интеллекта, как общий интеллект, а также вербальный, числовой и пространственный интеллект.

- **Общий интеллект (G – General Intelligence)** – это способность к познавательной деятельности независимо от ее содержания. Уровень общего интеллекта определяет успешность любой познавательной деятельности. Он зависит от степени развития частных видов интеллекта.
- **Вербальный интеллект (V – Verbal Intelligence)** проявляется в успешности оперирования словесным материалом, способности работать с текстами, понимать смысл высказываний и формулировать собственные мысли. Таким образом, вербальный интеллект теснее всего связан с устной и письменной речью человека и наиболее важен для успешности общения и деятельности в профессиях типа «человек – человек».
- **Числовой интеллект (N – Numeral Intelligence)** проявляется в успешности оперирования числовым материалом, способности к работе с таблицами, вычислениям и точным количественным расчетам, что представляется наиболее важным в профессиях типа «человек – информация».
- **Пространственный интеллект (S – Space Intelligence)** определяет успешность владения наглядно-образным материалом, проявляется в способности к пространственным представлениям и работе с графической информацией, что особенно полезно в профессиях типа «человек – техника».

Автор теории множественного интеллекта американский психолог Говард Гарднер, понимая под интеллектом еще более широкую совокупность способностей, выделяет целых 9 типов интеллекта: лингвистический, логико-математический, визуально-пространственный, телесно-кинестетический, натуралистический, межличностный, внутриличностный, музыкальный и экзистенциальный.

Влияние интеллекта на успешность профессиональной деятельности по сравнению с обучением менее однозначно. Определенный уровень развития интеллектуальных способностей необходим для получения знаний, освоения большинства профессий и успешности выполнения наиболее сложных видов профессиональной деятельности, требующих анализа информации и принятия решений, научных исследований, диагностики, прогнозирования, разработок, конструирования, проектирования, программирования, планирования, управления, консультирования, лечения, обучения, воспитания и т. п.

Однако в большинстве случаев успешность овладения профессией и дальнейшей профессиональной деятельности может зависеть не только от общих интеллектуальных способностей к приобретению знаний, но и от использования уже полученных знаний, а также от ряда специальных способностей: организационных, педагогических, технических, математических, художественных, музыкальных, литературных, артистических, спортивных и т. д. Каждая такая способность может включать, кроме интеллектуальных, еще и другие компоненты: сенсорные, двигательные, мнемические, коммуникативные. Например, сенсорными компонентами художественных способностей являются уровень развития кожно-мышечной чувствительности, глазомер, способность к цветоразличению, двигательным компонентом – координация движений и ловкость рук, мнемическим компонентом – зрительная память, эмоциональным компонентом – художественный вкус.

Психологические исследования свидетельствуют о том, что люди с высокими показателями интеллекта обычно:

- легче и быстрее учатся, усваивают новые знания,
- имеют более высокий уровень образования,
- более успешны в сфере умственного труда,
- реже совершают преступления,
- менее религиозны,
- имеют меньше детей,
- дольше живут.

Связь продолжительности жизни с уровнем интеллекта может объясняться либо тем, что умные люди ведут более здоровый и безопасный образ жизни, либо тем, что крепкое здоровье способствует высокому уровню интеллектуального развития.

Интеллект не является психологической константой, а представляет собой сложную психофизиологическую функцию. Уровень умственного развития определяется большим количеством факторов: наследственными особенностями, состоянием здоровья, функциональными возможностями центральной нервной системы, полом и возрастом человека, содержанием и уровнем образования, экономическими и культурными условиями, образом жизни и характером деятельности человека, мотивами интеллектуальной деятельности, особенностями личности, функциональным состоянием человека.

1. Наследственные особенности. Наследуемость интеллекта подтверждается двумя группами фактов. Во-первых, показатели интеллекта у однояйцевых (монозиготных) близнецов, характеризующихся 100% генетической идентичностью, имеют более сходный уровень интеллекта по сравнению с близнецами разнойцовыми (гетерозиготными), не являющимися генетическими копиями. То есть в большинстве случаев чем выше уровень интеллекта у одного однояйцевого близнеца, тем он выше и у его естественного клона. Во-вторых, интеллектуальный уровень усыновленных детей бывает сходным с показателями интеллекта не только приемных, но и биологических родителей. Генетические факторы определяют предельные возможности развития интеллекта, задают верхнюю границу, потолок, потенциалы умственного развития, а также темпы созревания интеллектуальных функций. Однако то, насколько человек приблизится к своим предельным возможностям, реализует ли он в полной мере свой умственный потенциал, зависит от других факторов.

2. Состояние здоровья. Различные соматические и нервно-психические заболевания, ограничивая физическую и умственную работоспособность человека, определяют качество интеллектуальной деятельности и возможный уровень интеллектуального развития. Различные хромосомные, гормональные и иммунные аномалии могут приводить не только к нарушению обмена веществ, морфологическим и физиологическим отклонениям, задержкам развития организма, но и к снижению выносливости человека к умственным нагрузкам, ухудшению скорости мыслительной деятельности. Разные инфекции, интоксикации, травмы, опухоли, нарушения кровообращения, особенно касающиеся центральной

нервной системы, редко оставляют без последствий качество интеллектуальной деятельности и могут затормозить дальнейшее развитие интеллекта или даже привести к снижению интеллектуального уровня. Что же касается психических заболеваний, то такие из них как шизофрения, олигофрения, различные виды деменции напрямую проявляются не только в энергетических характеристиках и динамике интеллектуальной деятельности, но и в ее качестве и содержании. Итак, к снижению интеллекта могут приводить следующие заболевания:

- хромосомные аномалии –
 - синдром Дауна вследствие лишней X-хромосомы – XXX вместо XX в 21 паре хромосом (Рис. 13),
 - синдром Кляйнфельтера по причине лишней X-хромосомы – XXУ вместо ХУ в 23 паре хромосом и др.,
- болезни матери в период беременности, внутриутробные повреждения плода, преждевременные роды, родовые травмы,
- нервно-психические заболевания –
 - гидроцефалия – избыточное количество жидкости в желудочках головного мозга,
 - детский церебральный паралич (ДЦП) – хронические двигательные нарушения со спазмами,
 - олигофрении разной степени: дебильность, имбецильность и идиотия – врожденная умственная недостаточность,
 - деменции, болезнь Альцгеймера – приобретенная умственная недостаточность,
 - шизофрения – дезорганизация мышления и речи, галлюцинации, бред, неадекватность или снижение эмоциональных реакций,
 - неоткорректированные с помощью противосудорожных препаратов тяжелые формы эпилепсии – предрасположенность к судорожным приступам с потерями сознания,
- опухоли,
- травмы,
- нарушения кровообращения – сердечная недостаточность, инфаркты, инсульты, атеросклероз, сильно выраженная артериальная гипертензия,
- инфекции и нейроинфекции – сифилис, энцефалит, арахноидит и др.,
- интоксикации,
- химические зависимости – алкоголизм, наркомании, курение,
- чрезмерный дефицит массы тела или избыточный вес,
- нарушения сна, неизбежно приводящие к падению работоспособности, концентрации внимания, оперативной и долговременной памяти и логического мышления.

Кроме того, факторами, причиняющими вред здоровью и оказывающими негативное влияние на интеллектуальное развитие, могут быть также:

- голодание, несбалансированность питания, особенно дефицит белков, витаминов и йода, избыточное количество рафинированных углеводов, трансжиров, усилителей вкуса, консервантов,
- загрязнение окружающей среды – плохое качество воздуха, воды, продуктов питания, строительных материалов, лаков, красок, синтетических материалов, наличие токсичных веществ, солей тяжелых металлов, свинца, ртути, мышьяка, патогенных микроорганизмов и паразитов, повышенная радиация,
- бесконтрольное употребление большого количества лекарственных препаратов, главным образом, психотропных и гормональных, оказывающих мощное влияние на функционирование и развитие центральной нервной системы.

3. Функциональные возможности центральной нервной системы (ЦНС). От организации и функционирования ЦНС зависят практически все показатели интеллектуальной деятельности. Советский психолог, один из основоположников нейропсихологии Александр Романович Лурия, изучая нарушения психической деятельности людей при различных локальных поражениях головного мозга, выявил и описал 3 блока, обеспечивающих функционирование психики (Рис. 12).

1. Блок регуляции тонуса и бодрствования, локализованный в глубоких подкорковых структурах мозга и ретикулярной формации, активирует кору, обеспечивает регуляцию энергетического уровня познавательной деятельности, проявляясь в умственной работоспособности и внимании. При поражении данных структур человек становится вялым и сонливым.
2. Блок приема и переработки информации, включающий задние затылочные, височные и теменные доли коры больших полушарий головного мозга, обеспечивает восприятие, анализ информации и ассоциативную деятельность. При поражении затылочных долей человек теряет способность к зрительному восприятию, височных долей – к слуховому восприятию, теменных долей – к восприятию своего тела.
3. Блок программирования и контроля, включающий лобные доли коры больших полушарий, обеспечивает произвольную регуляцию деятельности. При поражении лобных долей человек не в состоянии действовать целенаправленно и постоянно отвлекается.

Кроме того, головной мозг человека состоит из двух полушарий, одно из которых, у правой чаще левое, является доминирующим, противоположное – подчиненным. В доминирующем полушарии в височной доле находятся сенсорный центр речи (центр Вернике), обеспечивающий восприятие и понимание речи, и в задней нижней извилине лобной доли находится моторный центр речи (центр Брока), обеспечивающий способность человека говорить. Поэтому доминирующее полушарие дает возможность осуществлять речевую деятельность, слушание, говорение, чтение, письмо и счет, отвечает за абстрактно-логическое мышление, в большей степени обеспечивает последовательную переработку информации с использованием символов. Подчиненное полушарие в большей степени позволяет оперировать пространственными образами, воспринимать интонации, мелодии и ритмы, перерабатывать информацию параллельно, связано с воображением.



Рисунок 12. Три блока головного мозга человека

Однако ошибкой является примитивное деление людей на левополушарных – логических и правополушарных – интуитивных. Интуиция задействует оба полушария, поэтому левши не являются более творческими людьми по сравнению с правшами. Точно так же люди не делятся на так называемых визуалов, аудиалов и кинестетиков в зависимости от ведущей сенсорной модальности, любой человек в процессе мышления задействует все сенсорные каналы. Еще одним мифом является представление, что человек использует только 10% возможностей мозга. И даже во сне мозг не отключается и продолжает довольно активно функционировать.

Любой вид интеллектуальной деятельности требует участия и согласованного функционирования всех отделов ЦНС. Нарушение работы соответствующих отделов приводит к таким грубым расстройствам интеллектуальной деятельности, как расстройства памяти (амнезия), расстройства восприятия (зрительная, слуховая и соматосенсорная аг-

нозия), расстройства движений (апраксия), расстройства речи (сенсорная и моторная афазия).

4. Пол. Существуют некоторые межполовые различия в характере интеллектуальной деятельности. Они касаются не столько общего уровня интеллектуального развития, сколько типа интеллекта. Так, взрослые мужчины характеризуются в среднем более высокими показателями способностей к пространственной ориентации, пониманию механических отношений, математическим рассуждениям и продуктивному мышлению. Женщины же чаще превосходят мужчин в вербальных и языковых способностях, счете, памяти и репродуктивном мышлении. Кроме того, известно, что, по сравнению с мальчиками, девочки в подростковом возрасте характеризуются более ранними сроками не только физического, но и умственного развития. Наконец, среди мужчин, сравнительно с женщинами, чаще встречаются крайние варианты – отклонения как в сторону очень высокого, так и в сторону очень низкого уровня интеллектуального развития (Рис. 13).



Рисунок 13. Распределение показателей интеллекта у мужчин и женщин

5. Возраст. Интеллект в значительной мере является функцией возраста. Уровень интеллекта непостоянен. Тестирование интеллекта в различные периоды жизни человека дает разные показатели (Рис. 14). При этом в детстве наблюдается большая скорость изменения интеллекта, с возрастом же темпы изменения замедляются. При нормальном психическом развитии основные интеллектуальные функции достигают зрелости к 15-25 годам, после чего развитие происходит уже не столько за счет дальнейшего формирования интеллектуальных способностей, сколько за счет накопления знаний на основе уже сформированного к этому возрасту интеллекта. После 40-50 лет интеллектуальные способности к усвоению новых знаний могут снижаться, хотя уже полученные знания могут длительное время сохраняться. Темпы снижения интеллектуальных способностей различны и зависят от здоровья и характера деятельности. Вербальные способности дольше формируются и дольше сохраняются, пространственные и числовые раньше формируются и раньше начинают снижаться.

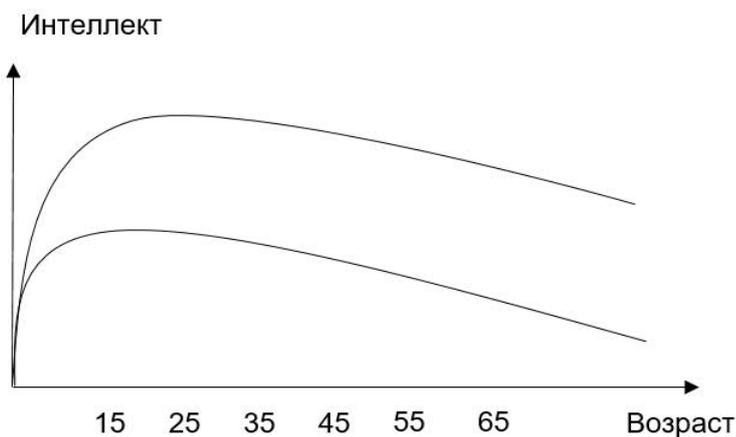


Рисунок 14. Зависимость уровня интеллекта от возраста

6. Содержание и уровень образования. Поскольку, интеллект в большой мере зависит от накопленных знаний и навыков умственной деятельности, уровень и структура интеллекта является функцией дошкольного, школьного, дополнительного и профессионального образования, а также самообразования. У здорового человека образование – прежде всего школьное обучение, особенно овладение языком и формирование грамотности – является самым мощным фактором развития интеллектуальных способностей. Содержание полученных знаний и навыков, объем, продолжительность, средства и условия обучения влияют, помимо иного, и на формирование интеллектуальных способностей.

При прочих равных условиях, чем выше уровень образования, тем выше уровень интеллекта. Однако выпускники вузов характеризуются более высоким уровнем интеллектуального развития по сравнению с выпускниками общеобразовательных школ не только потому, что в процессе обучения в высшей школе у них формируется более высокий уровень интеллектуальных способностей. Данный факт связан еще и с тем, что в процессе получения высшего образования происходит отсев абитуриентов и студентов с недостаточно высоким уровнем интеллекта.

Содержание образования, гуманитарного или технического, влияет в основном не столько на общий уровень, сколько на тип интеллекта – вербальный, числовой или пространственный.

Если человек продолжает образование и самообразование в течение жизни, то спада уровня интеллекта с возрастом может не наступить вообще. Учебная деятельность способствует упражнению познавательных функций подобно физическим упражнениям.

7. Экономические и культурные условия. На возможности интеллектуального развития оказывают влияние такие факторы, как финансовые средства, материальные и технические возможности, информационные ресурсы, развитие науки и искусства, социальные стандарты, ценности, образцы и идеалы. Чем выше уровень материального благосостояния, тем больше у человека возможностей удовлетворять познавательные потребности и развивать интеллектуальные способности. У ребенка более богатых родителей обычно больше игрушек, книг, компьютерных средств, возможностей для различных занятий, путешествий, получения качественного образования, поддержания здоровья.

Ценность интеллекта в обществе, уважение и заслуженное вознаграждение представителей умственного труда – ученых, учителей, врачей, инженеров также благоприятно сказываются на интеллектуальном развитии детей и взрослых граждан. В то же время, издевательский и циничный, но в то же время популярный в нашем обществе вопрос: «Если ты такой умный, то почему ты такой бедный?» не побуждает к интеллектуальному развитию и реализации своих интеллектуальных способностей.

8. Образ жизни и характер деятельности. Образ жизни человека характеризуется значением двух наиболее существенных переменных: соотношением производства и потребления и соотношением материального и духовного (Рис. 15). Материальное производство связано преимущественно с промышленностью, сельским хозяйством, энергетикой, строительством и транспортом, духовное производство – с образованием, наукой, искусством и здравоохранением, духовное потребление – с чтением, слушанием, развлечениями, путешествиями, материальное потребление – с питанием, обеспечением физического и бытового комфорта. Уровень интеллекта в большей степени зависит не от того, сколько человек потребляет, а от того, сколько он производит. Можно сказать, что ученость человека в большей степени определяется не столько количеством прочитанного, сколько количеством написанного. Что при этом производится, материальное или духовное, влияет на развитие интеллекта в меньшей степени, хотя духовное производство знаний несколько более эффективно в развитии интеллекта, чем материальное. Сферы обслуживания и управления по своим возможностям интеллектуального развития занимают промежуточное положение между материальным и духовным производством.

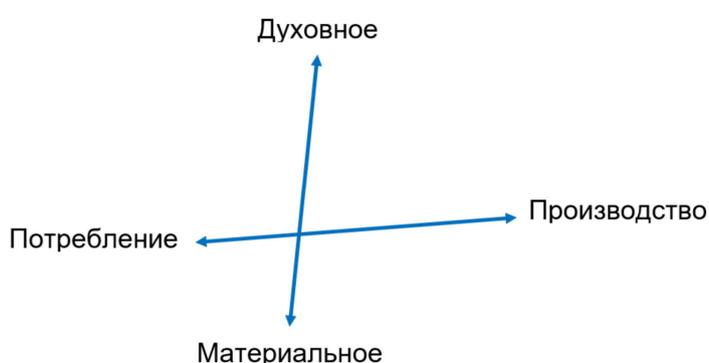


Рисунок 15. Параметры образа жизни

9. Мотивы интеллектуальной деятельности. Способствуют интеллектуальному развитию и высокому уровню успешности интеллектуальной деятельности интерес, любознательность, познавательная потребность и оптимальный уровень мотивации, препятствуют – страх, неудовлетворенная потребность в безопасности, избыточный или недостаточный уровень мотивации. Причем, чем сложнее интеллектуальная деятельность, тем сложнее задача, которую человек должен решить, тем меньше должна быть сила мотива. Чрезмерная мотивация настолько повышает состояние эмоционального напряжения, что выполнение сложных интеллектуальных видов деятельности блокируется, а запускаются более примитивные реакции типа «бей или беги». Сильные мотивы необходимы только для очень простых или даже примитивных видов деятельности. Вспомним описанный в принципе выбора способов реагирования закон Йеркса-Додсона.

10. Особенности личности. Некоторые черты личности могут облегчать или затруднять интеллектуальную деятельность и развитие. Способствуют интеллектуальному развитию любознательность, креативность и ответственность, препятствуют успешной интеллектуальной деятельности повышенная ригидность, импульсивность, эмоциональная нестабильность, тревожность, агрессивность, склонность к депрессии.

11. Функциональное состояние человека. Функциональное состояние человека определяет текущий уровень его работоспособности. Здоровье, бодрость, хорошее настроение и интерес побуждают к интеллектуальной деятельности, в то время как болезненные ощущения, утомление, голод, жажда, удушье, скука, страх, раздражение и подавленное настроение не способствуют высокой интеллектуальной продуктивности.

В настоящее время имеются факты, свидетельствующие об определенном снижении среднего уровня интеллектуального потенциала населения в развитых странах, которое предположительно можно объяснить следующими причинами:

- снижением качества и эффективности современного школьного образования, вызванным большим количеством проблем школьников, учителей и родителей, перегруженностью и несоответствием учебных программ возможностям и интересам учащихся, попыткой внедрения инклюзивного образования и обучения детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных школах, утратой мотивации учебной деятельности у школьников, недостаточной подготовкой и мотивацией педагогических кадров,
- увеличением количества мигрантов из регионов, характеризующихся более низким уровнем экономического развития, здравоохранения, образования и культуры, недостаточной грамотностью мигрантов, языковым барьером, трудностями в культурной адаптации,
- развитие и доступность здравоохранения, достижения современной медицинской науки и практики, благодаря которым снизился уровень детской смертности и повысился уровень выживаемости больных детей, в том числе, страдающих интеллектуальными расстройствами,
- снижение рождаемости в семьях умных людей, связанное с тем, что более умные чаще используют средства контрацепции, рожают детей в более позднем возрасте, рожают меньшее количество детей по причине значительных расходов на их содержание, более заняты на работе и, как правило, не склонны к формированию религиозных убеждений.

Любая интеллектуальная деятельность состоит из процессов ощущений, движений, памяти, восприятия, внимания, мышления и речи. Наиболее важную роль в сложной интеллектуальной деятельности человека играют внимание, память и мышление.

Внимание – это характеристика любой деятельности, восприятия, мышления или движения, направленность деятельности на какой-либо объект, сосредоточение на чем-либо, избирательность действий. Можно выделить следующие свойства внимания:

- концентрация – сосредоточенность на одних объектах или занятиях и отвлечение от других,
- устойчивость – сохранение концентрации в течение продолжительного времени,
- переключение – изменение концентрации с одного объекта или занятия на другое и обратно.

Некоторые авторы говорят также о таких свойствах внимания как распределение и объем. Однако следует понимать, что распределение как концентрация одновременно на двух или нескольких объектах или занятиях на самом деле представляет собой быстрое переключение. Объем же как количество одновременно воспринимаемых объектов характеризует не внимание, а именно восприятие.

Внимание может быть произвольным и непроизвольным.

- Непроизвольное внимание обусловлено внешними условиями, ситуацией, характеристикой раздражителя или нашим состоянием и не связано с целью или намерением. Из внешних факторов –
 - привлекают наше внимание любая неожиданность, новизна, сила и движение раздражителей, их значимость, ситуации препятствий, перемен, выбора, угроз или конфликтов,
 - отвлекают внимание помехи и посторонние раздражители.

Что касается нашего внутреннего состояния, то –

- способствуют концентрации доминирующие в данный момент потребности, мотивы и интересы, а также связанные с ними переживания радости, страха, гнева или боли,
- отвлекают посторонние эмоциональные переживания страха, гнева, печали, голода, утомления, скуки или боли, не имеющие отношения к цели произвольной деятельности.
- Произвольное внимание определяется нашими целями, намерениями, установками. Способности к произвольному вниманию способствуют такие свойства человека, как:
 - некоторые способности, качества личности, черты темперамента и характера: интеллект, работоспособность и выносливость, стрессоустойчивость, эмоциональная стабильность, склонность к рефлексии, гибкость, настойчивость, ответственность,
 - опыт человека, его подготовленность, умения, навыки, привычки,
 - физическое и нервно-психическое здоровье,
 - зрелый возраст.

Память – это процесс запоминания, сохранения и воспроизведения информации. Запоминание может быть представлено в форме либо запечатления информации при однократном предъявлении, либо заучивания при многократном предъявлении и повторении материала. Воспроизведение может быть реализовано либо в форме воспоминания информации, либо в форме ее узнавания при повторном предъявлении материала.

Можно выделить следующие свойства памяти:

- объем – количество запомненных, сохраненных и правильно воспроизведенных единиц информации,
- скорость заучивания – количество предъявлений и повторений, необходимых для полного запоминания и правильного воспроизведения всего объема информации,
- продолжительность сохранения – время, в течение которого предъявленная информация сохраняется и правильно воспроизводится,
- точность воспроизведения – процент правильно воспроизведенных единиц информации.

Однако все эти свойства памяти в значительной мере зависят от содержания информации и особенностей деятельности человека.

В психологии разработано большое количество классификаций видов памяти.

- По продолжительности сохранения выделяют память:
 - кратковременную, сохраняющую информацию после однократного предъявления с проговариванием и удерживающую ее до нескольких секунд, обычно объем такой памяти составляет 7 ± 2 единиц информации (магическое число Миллера),
 - долговременную, сохраняющую неограниченный объем информации неопределенно долгое время при условии, что эта информация либо многократно предъявляется и повторяется, либо ассоциируется с имеющимися знаниями, либо представляет значительный интерес, либо сопровождается сильными эмоциональными реакциями.
- По содержанию информации можно говорить о памяти на слова, на образы, на лица и имена людей, на числа, даты и номера телефонов, на адреса, логины и пароли, на тексты выступлений, на математические формулы, на языки, на музыку, на местоположение и маршруты, на события, на эмоции, на собственные движения и др.
- По сенсорной модальности память может делиться на зрительную, слуховую, обонятельную, вкусовую, осязательную и кинестетическую.

- По наличию цели и преднамеренности запоминания память бывает произвольная и произвольная.
- По использованию дополнительных внешних средств, знаков, искусственных стимулов и ассоциаций между ними можно выделить память механическую и смысловую.

Возможности запоминания, сохранения и воспроизведения информации зависят от большого количества факторов.

- Психофизиологические факторы памяти определяются –
 - возможностями центральной нервной системы,
 - возрастом,
 - здоровьем,
 - текущим состоянием, прежде всего, утомлением и работоспособностью,
 - употреблением психотропных препаратов, в том числе, алкоголя,
 - продолжительностью и качеством сна, который является совершенно необходимым для закрепления и перевода информации в долговременную память.
- Мотивационные и эмоциональные факторы памяти проявляются в том, что лучше запоминается информация, которая –
 - сопровождается намерением, готовностью к запоминанию,
 - имеет отношение к потребностям, деятельности и отношениям человека, соответствует его интересам,
 - ассоциируется с сильными эмоциями: страхом, гневом, радостью, удивлением, отвращением, стыдом,
 - сопровождается позитивным настроением.

В то же время, может забываться информация –

- сопровождаемая подавленным настроением, депрессивным состоянием,
- неприятная или недопустимая, вытесняемая из сознания,
- слишком доступная, имеющаяся в имеющихся книгах, справочниках, учебниках, компьютере, смартфоне или интернете, которую легко можно найти.
- Особенности деятельности как фактор памяти характеризуются тем, что более эффективно запоминается, сохраняется и воспроизводится информация:
 - являющаяся результатом собственных действий, сказанная или написанная нами, а не услышанная или прочитанная,
 - осмысленная, систематизированная, классифицированная и схематизированная, связанная с уже знакомой информацией, структурированная с помощью заголовков, тезисов, списков, таблиц, схем, вопросов для повторения,
 - многократно повторенная через увеличивающиеся интервалы времени,
 - усвоенная постепенно, небольшими порциями, с перерывами,
 - активно используемая в процессе решения практических задач,
 - усвоенная и используемая в сходных условиях, окружении, месте, времени, состоянии человека и содержании деятельности,
 - связанная с прерванными, незавершенными действиями (эффект Зейгарник),
 - с помощью специальных мнемонических приемов, которые могут использоваться:
 - фразы из начальных букв, например, «Каждый Охотник Желает Знать Где Сидит Фазан»,
 - рифмованные фразы, к примеру, «Чтобы Пи запомнить, братцы, надо чаще повторять: 3, 14, 15, 9, 26 и 5»,
 - заранее выученные цифробуквенные алфавиты, позволяющие лучше запоминать длинные числа и номера,
 - придумывание историй,

- ассоциации со знакомыми предметами или местами,
- яркие необычные ассоциации,
- пиктограммы и т. п.

Весьма условно считают, что человек запоминает до 10% того, что слышит, до 50% того, что видит, и до 90% того, что делает.

- Особенности запоминаемого материала свидетельствуют о том, что лучше запоминаются стимулы, слова, числа или изображения, которые:
 - ассоциируются с яркими образами,
 - ассоциируются между собой –
 - по смежности – находятся рядом или появляются одновременно,
 - по сходству – близкие по смыслу,
 - по контрасту – противоположные по смыслу,
 - сгруппированы, разбиты на более короткие ряды,
 - находятся либо в начале, либо в конце предъявляемого ряда (фактор края),
 - не интерферируют с другими стимулами, не маскируются и не стираются под влиянием более свежей информации, полученной сразу после предъявления основной информации, которую необходимо запомнить.

Память лежит в основе формирования **навыков** – автоматизированных в результате многократного повторения действий. Критериями того, что действия стали автоматизированными, является:

- скорость действий,
- точность и безошибочность,
- стабильность, отсутствие варибельности, одинаковость,
- экономичность, отсутствие лишних действий, движений и операций,
- отсутствие сознательного контроля.

В зависимости от содержания действий навыки можно разделить на:

- перцептивные, проявляющиеся в восприятии, обнаружении, различении и опознании тех или иных стимулов, сигналов, изображений или предметов,
- двигательные, заключающиеся в контроле положения тела, циклических движениях, перемещении в пространстве, манипуляции предметами, координации, согласовании движений между собой и с внешними объектами,
- языковые, связанные с устной и письменной речью, говорением, пониманием на слух, чтением и письмом,
- интеллектуальные, включающие внимание, память и мышление,
- навыки саморегуляции – контроля дыхания и мышечного напряжения, управляемого воображения, словесных команд себе,
- коммуникативные навыки – установления и поддержания контакта, выражения своих чувств и отношений, побуждения к действиям, влияния и сопротивления влиянию, предупреждения и разрешения конфликтов,
- профессиональные,
- спортивные,
- бытовые,
- игровые и т. п.

Формирование любых навыков представляет собой последовательность определенных этапов. Так, этапами формирования двигательных навыков являются:

1. пробные ориентировочные движения, характеризующиеся большим количеством ошибок, низкой скоростью, затруднением осознания, зрительным контролем;
2. отдельные движения, требующие обдумывания каждого движения;
3. объединение движений, направленность внимания на их процесс;

4. устранение лишних движений, их ускорение, направленность внимания на конечный результат, возможность произвольного регулирования темпа, кинестетический контроль движений.

Формирование интеллектуальные навыки включают следующие этапы:

1. внешние физические действия с предметами в материальном плане;
2. сопровождение физических действий внешней речью, проговаривание вслух, описание своих действий;
3. развернутая внутренняя речь, мысленное проговаривание «про себя»;
4. сокращение и автоматизация внутренней речи, внутренние умственные действия с символами и понятиями.

Эффективность формирования навыков зависит от целого ряда объективных и субъективных факторов. К объективным факторам, облегчающим формирование навыков, относятся:

- многократное повторение действия, упражнения,
- обратная связь, оценка действий, информация о процессе и результатах,
- наличие инструкций, указаний по оптимальным и корректным действиям,
- постепенное усложнение решаемых задач,
- прогресс в усвоении, наличие улучшения получаемых результатов,
- разнообразие условий, в которых выполняются действия,
- чередование и оптимальная продолжительность упражнений и перерывов,
- поддержание уже сформированных навыков.

Кроме того, формирование навыков зависит от таких субъективных факторов, как:

- мотивация, интерес, желание научиться,
- оптимальное функциональное состояние, достаточный уровень работоспособности,
- имеющийся опыт обучения, формирования знаний и навыков и их использование в практической деятельности,
- обучаемость и другие способности.

Высшим уровнем познавательной интеллектуальной деятельности является **мышление** – процесс решения задач, связанный с пониманием существенных свойств и связей между явлениями.

Можно выделить различные виды мышления по уровню и используемым средствам: наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое.

1. **Наглядно-действенное, или практическое мышление** – решение задач при помощи восприятия и оперирования реальными предметами, доступное не только человеку, но и животным. Так, крысы могут находить правильные пути в лабиринтах, а кошки – открывать запоры клеток методом проб, ошибок и случайных успешных действий. Наглядно-действенное мышление позволяет нам находить эффективную последовательность движений, чтобы перемещаться в пространстве, убежать, преследовать, ловить, удерживать, манипулировать различными предметами.

2. **Наглядно-образное мышление, или воображение** – решение задач при помощи представлений и оперирования образами без выполнения действий с реальными предметами, которое может быть доступно, кроме людей, высшим человекообразным обезьянам. В частности, шимпанзе могут придумать, как достать приманку путем составления пирамиды из ящиков или использования палки. С помощью воображения мы можем мысленно:

- перемещать, вращать или переставлять предметы, увеличивать или уменьшать их, трансформировать, разделять или соединять,
- упрощать, выделять, окрашивать, ускорять или замедлять, нагревать или охлаждать, испарять или замораживать,

- представлять различные ландшафты, территории, климат и погоду, небесные тела, растения и животных, строение тел, функции организмов, движения и поведение, сооружения и помещения, транспорт, маршруты, ориентиры, сигналы и т. д.

3. **Словесно-логическое понятийное мышление, или рассуждение** – решение задач при помощи понятий, знаков и символов, языковых и логических средств, которое может быть доступным только человеку, достигшему определенного уровня речевого и интеллектуального развития. Основными формами логического мышления являются хорошо описанные в учебниках логики понятия, суждения и умозаключения.

Понятие – это способ мышления, обозначение некоторого объекта или множества объектов, объединенных какими-либо признаками, с помощью определенного имени, названия, термина, слова или словосочетания. Объектами могут быть любые предметы, явления или их признаки:

- связанные с природой, общественной или душевной жизнью, включая физические тела, химические вещества, минералы, растения, животных, людей, события, состояния, свойства, действия, занятия, продукты деятельности, мысли, чувства и т. д.,
- реально существующие или вымышленные, воспринимаемые с помощью органов чувств или специальных средств, представляемые или понимаемые, материальные или идеальные.

Объем понятия определяется количеством и составом обозначаемых объектов, содержание понятия определяется признаками соответствующего множества объектов. Существенными являются признаки, без которых объекты не могут существовать. Чем больше указывается признаков объектов, тем меньшее количество объектов характеризуется этими признаками, то есть чем больше содержание понятия, тем меньше его объем, вплоть до единичного понятия, обозначающего один конкретный объект.

Понятия могут быть:

- по объему – единичными, частными или общими, указывающими соответственно на один объект, некоторые или все объекты,
- по содержанию – конкретными или же абстрактными, отвлеченными, указывающими на признаки, характеризующие большие объемы понятий,
- по наличию и четкости границ – неопределенными или определенными.

Научные понятия, в отличие от житейских, являются более общими, абстрактными и определенными, указывают на объекты, объединенные каким-то существенным признаком. Наиболее общими, абстрактными, определенными и универсальными понятиями являются научные категории. В каждой науке имеется своя система категорий. В частности, философскими являются категории бытия, материи, движения, системы, связи, элемента, развития, причины и следствия, количества и качества, части и целого, структуры и функции, формы и содержания. Примерами математических категорий могут быть число, фигура, точка, линия, множество, функция, величина, пространство, вектор, операция. В физике используются категории тела, движения, пространства, времени, силы, энергии, массы, частицы, волны. Биологическими можно считать категории жизнедеятельности, индивидуума, вида, внешней и внутренней среды, организма, органа, ткани, клетки, метаболизма, роста, размножения, наследственности, изменчивости. В экономике оперируют категориями товара, денег, производства, потребления, обмена, рынка, спроса, предложения, цены. Психологическими являются категории поведения, деятельности, индивидуальности, личности, сознания, образа, мысли, чувства, памяти, потребности, общения, игры, учения, труда. Свои категории имеются в химии, социологии, лингвистике, юриспруденции и других науках.

Пары понятий по объему могут быть:

- не сравнимыми – не имеющими общего существенного признака, например, радость и болезнь,
- тождественными – равнозначными по объему, полностью совпадающими, например, радость и удовольствие,
- пересекающимися – частично совпадающими, например, радость и любовь,
- подчиненными – полностью включенными одно в другое, где понятие с меньшим объемом является видовым, а понятие с большим объемом – родовым, например, радость и эмоция,
- соподчиненными – не совпадающими между собой, но включенными как виды в один общий род, например, радость и страх,
- противоположными – находящимися на разных полюсах какого-либо признака, но при этом допускающими промежуточные варианты, например, радость и печаль,
- противоречащими – исключаящими друг друга и исчерпывающими все множество, например, радость и отсутствие радости.

Понятия в науке определяются через перечисление наиболее существенных признаков объекта, прежде всего с помощью указания на принадлежность понятия к ближайшему более общему роду и на признаки, отличающие данное понятие от других видов этого рода. Например, человек является видом приматов, который характеризуется способностью к речевому общению, понятийному мышлению, трудовой деятельности и т. д. В свою очередь, видами людей являются люди определенного пола, возраста, национальности, семейного положения, профессии и т. д. Психология – это наука о психических явлениях и поведении людей и животных, а видами психологии являются общая, детская, социальная, клиническая и другие разделы психологической науки. Ошибочными являются определения понятий:

- слишком широкие, при которых не все видовые признаки указаны, что приводит к появлению лишних объектов,
- слишком узкие, указывающие на лишние видовые признаки, в результате чего теряются некоторые объекты,
- тавтологичные, использующие сами себя, образующие логический круг,
- использующие незнакомые понятия,
- использующие двусмысленные понятия,
- указывающие на несущественные признаки, например, только то, из чего состоит объект, или как он выглядит,
- использующие исключительно отрицание, указывающие только на отсутствующие признаки,
- метафорические, описывающие сходство объекта с чем-либо,
- перечисляющие некоторые варианты объектов,
- указывающие на какой-либо конкретный или единичный объект в качестве наглядного примера.

Классификация понятий – это разделение большего по объему общего родового понятия на меньшие по объему частные видовые понятия, деление всего множества объектов на классы – исключаящие друг друга подмножества по какому-либо одному признаку, основанию или критерию. При этом сумма объемов всех видовых понятий должна быть равна объему родового понятия. Понятие может делиться на две части по наличию или отсутствию признака (дихотомическая классификация) или на несколько частей по вариантам признака. Классификация может быть многоуровневой, иерархической, с продолжением деления полученных классов по другим признакам. Ошибками являются классификации:

- непоследовательная, с подменой основания, одновременно по нескольким критериям – содержащая объекты, включенные сразу в несколько пересекающихся подмножеств,
- с перескакиванием уровня – содержащая объекты разного уровня деления,
- неполная – с пропущенными объектами,
- избыточная – с лишними объектами.

Суждение – это способ мышления, выраженная в предложении связь между понятиями, характеризующая наличие или отсутствие какого-либо признака у всех или некоторых объектов. В логике входящие в суждения понятия, обозначающие объекты, о которых говорится, называются субъектами (S), а понятия, характеризующие признаки этих объектов, то есть то, что говорится субъекте, называются предикатами (P). Вопросительные и побудительные предложения суждениями не являются. Суждения могут быть:

- общими («все ...», «всякое ...», «любое ...», «каждое ...») или частными («некоторые ...», «часть ...», «встречаются ...») – в зависимости от объема субъекта,
- утвердительными («есть ...», «это ...», «являются ...») или отрицательными («не есть ...», «не являются ...») – в зависимости от формы предиката,
- простыми или сложными – в зависимости от количества субъектов и предикатов,
- истинными или ложными – в зависимости от соответствия действительности.

На рисунке 16 представлены диаграммы Венна, характеризующие объемы субъектов и предикатов для суждений общеутвердительных ОУ (все S есть P), общеотрицательных ОО (ни один S не есть P), частноутвердительных ЧУ (некоторые S есть P) и частноотрицательных ЧО (некоторые S не есть P).

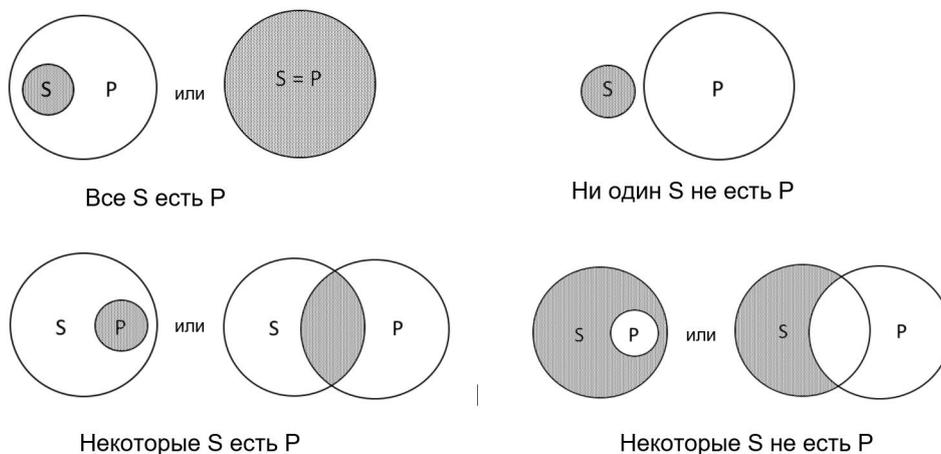


Рисунок 16. Диаграммы Венна, характеризующие различные типы суждений

В логике подробно рассматриваются различные пары суждений:

- противоположные – ОУ и ОО, одновременно не могут быть истинными, но могут быть ложными,
- противоречащие – ОУ и ЧО, ОО и ЧУ, одновременно не могут быть истинными и ложными, если одно истинно, то другое ложно, и наоборот,
- подчиненные – ОУ и ЧУ, ОО и ЧО, если общее истинно, то частное также истинно, если частное ложно, то общее также ложно,
- частично совпадающие – ЧУ и ЧО, одновременно не могут быть ложными, но могут быть истинными.

Умозаключение – это способ мышления, в котором из двух или нескольких связанных между собой суждений, называемых посылками, выводится новое суждение,

называемое заключением. Умозаключения делятся на дедуктивные, индуктивные и умозаключения по аналогии.

Дедуктивные умозаключения, называемые силлогизмами, представляющие собой вывод частного случая из общего правила, позволяют из истинности посылок гарантировать истинность заключения. В логике выделяют различные виды и формы силлогизмов: простые категорические, условно-категорические, условно-разделительные, разделительно-категорические и условные. Например, в одной из форм простого категорического силлогизма из истинности посылок: «Все S есть P» и «M есть S» можно сделать вывод об истинности заключения «M есть P».

В то же время в индуктивных умозаключениях, основанных на выводе общего правила из нескольких частных случаев, из посылок типа «S1 есть P», «S2 есть P», «S3 есть P» и т. д. для неограниченно большого множества S нельзя сделать достоверного вывода «Все S есть P», а можно указать лишь на вероятность истинности вывода. Индуктивные умозаключения могут быть причиной ошибок поспешного обобщения.

Наконец, в случае умозаключений по аналогии на основе сходства объектов по некоторой совокупности признаков делается вывод об их сходстве и по другим признакам. Умозаключения по аналогии никогда не могут быть доказательством истинности выводов.

В классической логике сформулированы законы тождества, противоречия, исключенного третьего и достаточного основания, которые позволяют не допускать ошибок в процессе логического мышления:

- закон тождества требует сохранять значение каждого используемого понятия постоянным, запрещает использовать двусмысленные понятия,
- закон противоречия говорит, что два противоположных суждения, не исключаящих друг друга, не могут быть одновременно истинными, но могут быть оба ложными,
- закон исключенного третьего означает, что два противоречащих суждения, исключаящих друг друга, не могут быть оба ложными, одно из них будет истинным, либо первое, либо второе,
- закон достаточного основания говорит, что истинность любого суждения должна быть доказана какими-либо аргументами или фактами.

В логике много внимания уделяется формам, принципам и законам правильного словесного мышления, рассуждения, использования понятий, суждений и умозаключений, доказательства и опровержения.

В психологии в качестве основных операций понятийного словесно-логического мышления выделяют:

- сравнение – определение признаков сходства и различия между объектами,
- анализ – мысленное разделение целого объекта на части, элементы, признаки,
- синтез – мысленное объединение частей, элементов, признаков объекта в целое,
- абстракция – выделение наиболее существенных признаков объектов и отвлечение от менее существенных,
- конкретизация – выделение частных специфических признаков объектов,
- обобщение – отнесение объектов к общей категории, переход от вида к роду,
- ограничение – представление об объекте как частном или единичном случае.

Швейцарский психолог Жан Пиаже разработал теорию интеллекта, в соответствии с которой ребенок проходит 4 стадии интеллектуального развития.

1. На стадии сенсомоторного интеллекта от рождения до 2 лет ребенок исследует мир с помощью органов чувств и движений, манипулирует с материальными предметами, начинает понимать связь между своими движениями и их последствиями, но еще не способен оперировать своими представлениями.
2. На стадии «дооперационального» интеллекта от 2 до 7 лет ребенок способен к воображению, в том числе может использовать в игре одни предметы в качестве

символов других. Однако ему все еще недоступны рассуждение и логические операции на основе понятий. Его мышление остается эгоцентричным, он не в состоянии принять точку зрения другого, ему кажется, что другие воспринимают окружающий мир так же, как и он сам. Кроме того, у ребенка еще не сформировано представление о сохранении вещества, поэтому, например, при переливании воды из высокого узкого сосуда в низкий и широкий ребенок говорит, что воды стало меньше, а при увеличении площади расположения одинакового количества палочек он утверждает, что самих палочек стало больше.

3. На стадии конкретных операций от 7 до 11 лет у ребенка формируются представления о сохранении вещества, поэтому он понимает, что если из шарика пластилина сделать много маленьких шариков, то количество пластилина не изменится. Ребенок начинает усваивать математические и физические понятия количества, длины, площади, объема, массы, времени. В ответ на вопрос, кого больше, уток или птиц, ребенок даст правильный ответ. Но при этом ребенок все еще не может выйти за пределы непосредственно воспринимаемой им окружающей действительности, ему недоступно понимание предположительно, возможного будущего, в ситуациях, не связанных с ним лично, не представленных в его жизни «здесь и теперь».
4. На стадии формальных операций от 11 до 15 лет ребенок приобретает способности к полноценному логическому мышлению, оперированию абстрактными понятиями, классификации понятий, использованию суждений и умозаключений. На этой стадии ребенок может понимать смысл гипотетических ситуаций.

Процесс решения любой задачи человеком состоит из следующих этапов.

1. Обнаружение проблемы – выявление противоречия между необходимым нам результатом, направленным на удовлетворение какой-либо потребности, и имеющимися в нашем распоряжении возможностями.
2. Формулирование задачи – определение, во-первых, цели, то есть ожидаемого результата, того, что нужно получить; во-вторых, условий, при которых нам необходимо этой цели достичь, то есть того, что нам дано.
3. Поиск решения – сбор дополнительной недостающей информации, решение промежуточных задач, пробные попытки различных вариантов решения с помощью отработанных ранее приемов, случайных хаотических действий, воображения или логических рассуждений, проверка и оценка полученных результатов.

В случае невозможности немедленного или достаточно быстрого решения задачи возможно временное отвлечение, откладывание «на потом», в ходе которого на фоне передышки и расслабления часто происходит инкубация – скрытое от сознания созревание решения, которое может завершиться инсайтом – озарением, догадкой, «мгновенным» решением, нуждающимся в дальнейшей проверке правильности.

Успешность решения человеком интеллектуальных задач зависит от различных объективных и субъективных факторов. К объективным факторам относятся:

- содержание, условия и сложность задачи,
- достаточность времени для решения задачи,
- наличие информационных и технических средств, включая необходимую учебную, справочную, методическую, техническую и научную литературу, базы данных, ресурсы интернета, программное обеспечение, компьютерное оборудование, наконец, канцелярские принадлежности,
- внешние условия, прежде всего, эргономические и гигиенические характеристики рабочего места и времени.

В свою очередь, субъективные факторы, определяющие успешность интеллектуальной деятельности, включают:

- состояние физического и нервно-психического здоровья человека,

- эмоциональное состояние и напряжение человека,
- работоспособность человека,
- мотивацию человека, его интересы, потребности, ценности, отношение к решаемой задаче, установки и убеждения,
- опыт человека, его подготовленность, знания, навыки, умения,
- уровень и структуру интеллектуальных способностей человека,
- личность человека, его активность, самоконтроль, терпеливость, выдержку, сдержанность, настойчивость, гибкость, критичность, независимость, уверенность,
- характер взаимоотношений между людьми, готовность к сотрудничеству, взаимный интерес, понимание, доверие и уважение.

В зависимости от результатов можно выделить мышление:

- алгоритмическое, или репродуктивное – решение задач по образцу, шаблону, с помощью известных стандартных способов,
- эвристическое, творческое или продуктивное – решение задач с помощью поиска и нахождения новых оригинальных и нестандартных способов.

Кроме того, можно говорить о мышлении конвергентном – предполагающем единственно правильный вариант решения, и дивергентном – допускающем возможность нескольких вариантов решения.

Алгоритмическое и эвристическое мышление не являются самостоятельными и независимыми, не исключают друг друга, могут сменять и дополнять друг друга в процессе решения задач в зависимости от содержания, условий и результатов.

Близким к понятию интеллекта и мышления является понятие **креативности** – способности к творчеству, созданию чего-то нового, нестандартным решениям. Креативные люди умеют мыслить и действовать гибко и нешаблонно, быстро рождать большое количество оригинальных идей, придумывать, разрабатывать, сочинять что-то необычное, улучшать и совершенствовать что-либо уже имеющееся.

Креативность может по-разному проявляться в различных сферах деятельности: науке, технике, искусстве, дизайне, архитектуре, образовании, управлении, бизнесе, политике, военном деле. Научное творчество предполагает формулирование и проверку новых гипотез, проведение новых экспериментов, разработку новых методов исследования, открытие новых закономерностей, создание новых теорий. Техническое творчество представляет собой изобретение и разработку новых технических средств, оборудования, изделий, материалов, способов их производства и эксплуатации. Изобразительное, музыкальное, литературное и театральное творчество направлены на создание новых произведений искусства, призванных вызывать у зрителя, слушателя или читателя удивление, восхищение, сочувствие и другие эмоции, побуждать к переживаниям и размышлениям, создавать впечатление красоты, эстетическое удовольствие. Креативностью должны обладать художники, дизайнеры, фотографы, специалисты по съемке и видеомонтажу, режиссеры, сценаристы, писатели, поэты, композиторы, певцы, актеры, цирковые артисты. Креативность может требоваться педагогам, врачам, психологам, следователям, адвокатам, руководителям, специалистам по финансам, рекламе, тренерам, программистам, аналитикам, разведчикам, военным и т. д. Иногда способность принимать творческие решения бывает необходима не только в профессиональной деятельности, но и в процессе учебы, в общении, на досуге, в игре, в спорте, в быту.

Тесты и упражнения на креативность часто требуют в течение определенного ограниченного времени придумать как можно больше:

- нестандартных применений какой-либо знакомой вещи,
- ассоциаций между двумя случайными не связанными словами,
- различных фраз из двух или нескольких случайных слов,
- способов дорисовать незавершенные изображения,

- названий абстрактных изображений и т. п.

Чаще всего при этом отдельно на вербальном и образном материале оцениваются показатели:

- беглости – скорости создания, количества придуманных идей в единицу времени,
- гибкости – разнообразия идей, количества используемых тем,
- оригинальности – необычности, количества редких идей.

Подобные задания представляются достаточно искусственными, поэтому непонятно, в какой мере их результаты могут проявиться в реальной деятельности в процессе решения конкретных практических задач. Вероятно, креативность не является универсальным качеством, способностью, которая может быть в равной степени реализована во всех сферах деятельности. Скорее всего, одни люди могут проявить свои творческие способности в науке, другие – в технике, третьи – в искусстве, четвертые – в предпринимательской деятельности т. д.

Для реализации творческого потенциала требуется ряд определенных условий. Факторами, способствующими креативности, необходимыми для формирования творческих способностей и облегчающими продуктивную творческую деятельность являются:

- достаточный уровень интеллекта, обучаемости, способности к усвоению новых знаний и навыков, к концентрации внимания, к практическому, образному и логическому мышлению,
- определенный уровень мастерства, умения, навыков, достаточного опыта, информированности и конкретных знаний, кругозора,
- некоторые качества личности –
 - уверенность в себе, смелость, решительность, оптимизм,
 - независимость, способность противостоять влиянию окружающих,
 - гибкость, готовность к изменению представлений, отношений и поведения, открытость новому опыту,
 - упорство, стремление к достижению цели и преодолению препятствий,
- особое эмоциональное состояние и мотивация –
 - бодрость, наличие сил,
 - спокойствие, расслабленность или легкое возбуждение,
 - интерес, любопытство, удивление,
 - вдохновение, душевный подъем, воодушевление, сильная увлеченность, энтузиазм.
- благоприятные внешние условия, прежде всего, социальное окружение, культурная ценность, востребованность и поддержка творчества,
- использование в процессе решения творческих задач различных средств, способов и приемов –
 - попытка отложить решение задачи, на время отвлечься, помедитировать, расслабиться, отдохнуть, поспать, подвигаться, погулять, принять душ, поиграть,
 - отказ от ожидания вдохновения и начало работы,
 - наглядность информации, использование изображений, схем, карт, графов и деревьев,
 - нахождение аналогичных задач, характеризующихся сходным содержанием и способами решения,
 - ассоциации с различными понятиями, предметами, явлениями, событиями, действиями, качествами, людьми,
 - случайные стимулы, образы и слова, которые могут послужить подсказками к решению задачи,
 - реорганизация информации:

- изменение содержания и последовательности образов и действий,
- попытка начать с конца, представить конечный результат, а уже потом придумать пути его достижения,
- изменение формулировок цели и условий задачи, удаление или замена слов,
- поиск положительного в отрицательном и наоборот,
- перебор различных комбинаций, нахождение новых необычных сочетаний имеющихся идей и привычных вещей,
- альтернативные вопросы, ответы на вопросы «кто», «что», «как», «почему», «когда», «где»,
- рассмотрение задачи с позиций:
 - мечтателя, предлагающего любые, даже самые несуразные идеи,
 - реалиста и прагматика, спокойно обдумывающего каждый шаг и составляющего четкий план действий,
 - критика, относящегося ко всему с недоверием, ставящего под сомнение любое решение, ищущего потенциальные проблемы и ошибки,
- предложенная Эдвардом де Боно метафора «шести шляп мышления»:
 - синей – организация, координация и управление процессом обсуждения и решения,
 - белой – определение доступной информации и фактов,
 - красной – выражение эмоций и чувств,
 - черной – критика, выявление препятствий, рисков и угроз,
 - желтой – оптимизм и выявление преимуществ решения,
 - зеленой – креативность, поиск необычных идей и провокационных решений,
- разделение задачи на части, для каждой из которых находится решение,
- воображение и фантазия, сочинение историй, ответы на вопросы типа: «Что, если ...»,
- разрушение стереотипов, изменение представлений, выход за рамки, преодоление внутренних блоков и барьеров, препятствующих решению задачи,
- интуиция, «чутье», понимание смысла на основе предшествующего опыта без объяснения и логического рассуждения, эмоциональная оценка,
- изменение привычной обстановки, места и времени,
- технология мозгового штурма, или «brainstorming» – двухэтапная процедура, где на первом этапе осуществляется придумывание и запись одной группой людей по очереди, в условиях запрета критики, как можно большего количества любых, даже самых абсурдных решений, на втором этапе происходит анализ, оценка и отбор наиболее эффективных решений другой группой людей,
- другие специальные технологии и техники творческого мышления: синектика, теория решения изобретательских задач (ТРИЗ), дизайн-мышление, дельфийский метод и т. д.

В то же время, препятствуют креативности, блокируют творческий потенциал, являются барьером творческой деятельности следующие психологические особенности, качества личности, эмоциональные состояния и ситуации:

- сниженный уровень развития интеллектуальных способностей, затрудняющий усвоение новых знаний и понимание сложных проблем,
- конформность, стремление быть как все, следовать мнению большинства,
- импульсивность, торопливость, желание найти решение немедленно,
- ригидность, стереотипность, склонность к заикливанию, повторению привычных действий, стремление копировать готовые варианты решения,

- эгоцентризм, неспособность представить ситуацию с точки зрения других людей,
- чрезмерный критицизм, навязчивое стремление во всем искать недостатки,
- тревожность, неуверенность, страх неудачи, чрезмерная склонность к контролю, самокритике и цензуре собственных решений,
- недостаток знаний, ограниченный кругозор,
- перевозбуждение, стресс,
- избыток мотивации, чрезмерная заинтересованность, стремление к совершенству, перфекционизм,
- дефицит мотивации, депрессия, недостаток интересов, безразличие, апатия, лень,
- агрессия, раздражение, стремление к нападению,
- астения, недостаток сил, утомление, нарушение сна,
- физиологический дискомфорт, голод, жажда, жара или холод, духота, теснота,
- недостаток времени, вынужденная спешка,
- ситуации соревнований, контроля и оценки, внешней критики и цензуры, возможных наказаний за нарушение традиций и стандартов.

В последние несколько десятков лет модным стало использование понятия **эмоционального интеллекта** – способности к пониманию эмоций и мотивов других людей, осознанию и выражению своих чувств, контролю своего эмоционального состояния и влиянию на эмоции окружающих.

С одной стороны, без достаточного уровня развития общих интеллектуальных способностей к концентрации внимания, запоминанию, сохранению и воспроизведению знаний и навыков, воображению и рассуждению различать и опознавать эмоциональные реакции, переживания и мотивы людей, объяснять их причины и прогнозировать поведение не представляется возможным. С другой стороны, эмоциональный интеллект является компонентом не только интеллектуальных, но и коммуникативных способностей, необходимым для формирования навыков знакомства, установления и поддержания контактов, сопереживания, влияния и противостояния влиянию, предупреждения и разрешения конфликтов. Наконец, без достаточного уровня эмоционального интеллекта невозможно управлять своим состоянием, контролировать свое поведение, осуществлять волевые действия. То есть эмоциональный интеллект представляет собой сложную способность, тесно связанную с общим и вербальным интеллектом, коммуникабельностью и волевыми качествами. От эмоционального интеллекта зависят успешность социальной адаптации, эффективность учебной и профессиональной деятельности, характер взаимоотношений, самооценка, стрессоустойчивость, здоровье.

Эмоциональный интеллект является не только способностью, но и умением, компетентностью. Развитие эмоционального интеллекта осуществляется в процессе воспитания, обучения, специальных тренингов коммуникативных навыков и навыков саморегуляции, практического общения, совместной деятельности, знакомства с произведениями искусства. Для развития эмоционального интеллекта требуется формирование навыков:

- осознавать, различать и правильно называть собственные эмоции, чувства, мотивы, понимать их причины, расширять и использовать свой словарный запас, касающийся эмоциональных переживаний и отношений,
- принимать и выражать свои чувства, не подавлять и не скрывать их, описывать свое эмоциональное состояние, информировать других людей о своих эмоциональных реакциях, давать обратную связь о своих переживаниях, использовать «я-высказывания»,
- принимать на себя ответственность за собственные эмоциональные реакции и взаимоотношения с другими людьми, не обвинять других в своих чувствах,

- контролировать свои мысли и чувства, управлять своим стрессом, правильно дышать, расслаблять свое тело, давать себе команды,
- понимать эмоции, чувства, желания и потребности других людей на основе восприятия их позы, жестов, мимики, дыхания, голоса, интонаций и высказываний, анализировать реакции собеседников на те или иные события,
- ставить себя на место других, сопереживать, проявлять эмпатию,
- устанавливать и поддерживать контакт, знакомиться, представлять себя, активно слушать собеседника, спрашивать, корректно побуждать, просить, отказываться, помогать, поддерживать, реагировать на агрессию,
- воздерживаться от принуждений, требований, запретов, критики, угроз, обмана, игнорирования и других форм насилия.

К сожалению, в отличие от академического интеллекта оценить и измерить уровень и структуру эмоционального интеллекта с помощью имеющихся в нашем распоряжении тестов крайне сложно, поскольку используемая для этого самооценка эмоционального интеллекта с помощью анкет является слишком субъективным методом.

С учетом наших знаний об интеллекте, мышлении и творчестве мы можем сформулировать основные принципы и правила, способствующие повышению эффективности интеллектуальной, учебной и творческой деятельности.

- Ведите здоровый образ жизни, обязательно обеспечьте полноценный ночной сон, достаточную двигательную активность, качественное питание, регулярное питье воды. Контролируйте свой стресс, своевременно отдыхайте, совершайте регулярные прогулки, используйте контрастный душ. Прекратите заниматься работой и учебой в ночное время. Ограничьте употребление сахара, кофеина, алкоголя, табака.
- Создайте специальное комфортное и эргономичное рабочее и учебное место, позаботьтесь о качественном компьютере с внешним монитором, клавиатурой и мышью, удобном столе и кресле с подлокотниками, освещении, грелке для ног, проветривайте помещение. Поддерживайте порядок на рабочем месте, уберите все лишнее, отключите ненужные уведомления, выключите телевизор. Не занимайтесь работой и учебой в постели или на кухне.
- Организуйте и поддерживайте порядок и безопасность работы с информацией на компьютере и смартфоне, включающие:
 - иерархическую систему папок и файлов с вменяемыми именами, разделенных по темам, задачам и типам документов,
 - ведение и хранение системы заметок, календаря, контактов, закладок, логинов и паролей, синхронизированных на всех своих устройствах,
 - создание и регулярное обновление резервных копий текущих и важных документов на внешних жестких дисках и в облачных хранилищах,
 - периодическое удаление лишних сообщений, временных, ненужных и повторяющихся документов, фотографий и видеофайлов,
 - использование программ для защиты от вирусов, хакерских атак и спама.
- Выберите для себя наиболее эффективное и удобное время занятий – утром, днем или вечером, форму занятий – в одиночку или в группе, наличие и репертуар музыкального фона.
- В процессе работы концентрируйтесь на одной задаче, но через каждые 20-30 минут интенсивной работы делайте короткие 5-минутные перерывы, в течение которых можете отвлечься, заняться легкой разминкой, гимнастикой, массажем, небольшой уборкой, наведением порядка. Не пытайтесь решать несколько задач одновременно.

- Дозируйте учебные нагрузки, занимайтесь понемногу и небольшими порциями по несколько часов каждый день. Переключайтесь между задачами, чередуйте различные занятия, работу, учебу и отдых, не допускайте переутомления.
- Планируйте время работы и учебы, решайте задачи поэтапно, используйте перечни задач, календари, расписания, ежедневники, напоминания, определяйте промежуточные и крайние сроки. Осваивайте учебный материал и решайте рабочие задачи заранее, не откладывая на последний момент. Однако фанатичное принуждение себя все время следовать правилам и приемам тайм-менеджмента с целью постоянно быть высоко эффективным и продуктивным лишает отдыха, препятствует восстановлению сил, приводит к хроническому утомлению, лишней раз расстраивает из-за неизбежных регулярных отвлечений, мешает получать удовольствие, блокирует творчество и не позволяет гибко реагировать на неожиданные изменения.
- Пользуйтесь заметками для записи различных идей, мыслей, вопросов, списков, черновых материалов. Записывайте все, что кажется интересным и полезным. Регулярно возвращайтесь к своим записям, перечитывайте и структурируйте их.
- Используйте различные формы получения информации: зрительную, слуховую и кинестетическую. Конспектируйте лекции и книги, записывайте основные темы, вопросы, ключевые слова, определения понятий, важные факты, идеи, выводы. Используйте рисунки, графики, схемы, таблицы, списки, формулы, карточки, различные способы выделения. Читайте книги и конспекты вслух.
- Регулярно повторяйте необходимый для освоения учебный материал через различные интервалы – сразу после его предъявления, через час, через сутки, через месяц. Пересказывайте или переписывайте учебный материал, а не просто перечитывайте его. Проверяйте полноту и точность воспроизведения информации.
- Добивайтесь понимания содержания нового учебного материала, связывайте его с уже имеющимися знаниями. Однако такую фактическую информацию, как названия, имена, числа и даты в большинстве случаев приходится заучивать механически.
- Рассказывайте и объясняйте учебный материал другим людям и себе.
- Задавайте вопросы другим и себе.
- Размышляйте вслух при решении сложных задач.
- Критически оценивайте информацию, проверяйте ее достоверность, пользуйтесь вызывающими доверие источниками, выбирайте авторитетных для себя специалистов и экспертов.
- Решите, какие задачи для вас приоритетны, зачем вам это нужно, что это вам дает, какие потребности удовлетворяет, какой в этом смысл, в чем ценность решения задачи. Какую цель вы преследуете, каковы критерии ее достижения, что конкретно вы хотите получить в результате?
- Приступая к решению задачи, начинайте с того, что кажется наиболее интересным или понятным. Важные и сложные моменты и детали можно отложить и вернуться к ним позже по мере готовности.
- Вознаграждайте себя за выполнение задач и промежуточные шаги, приближающие к цели, придумайте и делайте себе разумные подарки, доставляйте себе здоровое удовольствие.
- Оценивайте не только результат, но и процесс, хвалите себя и других за усилия, действия, направленные на достижение цели.
- Как можно раньше используйте полученные знания, умения и навыки на практике.

- С целью интеллектуального развития, формирования навыков интеллектуальной и творческой деятельности и сохранения интеллектуального потенциала:
 - поддерживайте свое физическое и душевное здоровье, соблюдайте оптимальный режим сна, питания, двигательной активности,
 - овладейте оздоровительными практиками, занимайтесь на выбор хатхайогой, цигунами, тайцзи-цюань или ушу, скандинавской ходьбой, плаванием, ездой на велосипеде, бадминтоном, настольным теннисом, используйте гимнастику для суставов, позвоночника и шеи,
 - контролируйте чрезмерный и хронический стресс, осваивайте навыки саморегуляции, техники мышечной релаксации, дыхания, медитации,
 - используйте специальные упражнения для тренировки внимания, памяти и мышления,
 - играйте в интеллектуальные, настольные и компьютерные игры, разгадывайте кроссворды, головоломки, ребусы, загадки, складывайте пазлы,
 - периодически делайте непривычные вещи – смотрите фильмы с выключенным звуком, совершайте безопасные действия с закрытыми глазами, читайте тексты вверх ногами или в зеркальном изображении, чаще пользуйтесь не ведущей рукой – пишите, рисуйте, раскрашивайте, делайте зеркальные симметричные изображения, выполняйте обычные бытовые действия,
 - мастерите что-нибудь руками, занимайтесь рукоделием, вязанием или вышиванием, каллиграфией,
 - учитесь тому, что вам нравится – осваивайте изобразительную деятельность, игру на музыкальных инструментах, вокальное искусство, танцы, актерское мастерство, языки, компьютер, изучайте историю, географию и другие науки,
 - придумывайте истории, сочиняйте сказки, пишите рассказы, стихи,
 - ведите дневник, записывайте свои мысли,
 - путешествуйте, посещайте новые места, знакомьтесь с новыми людьми,
 - наблюдайте за людьми, описывайте их внешность, поведение, делайте предположения об их чувствах, мотивах, отношениях, способностях, прогнозируйте возможные события и их последствия,
 - наблюдайте за собой, описывайте свои мысли, чувства, поступки, анализируйте их причины,
 - чаще смейтесь, смотрите юмористические выступления, комедии, слушайте и читайте анекдоты,
 - читайте художественные и научно-популярные книги, слушайте аудиокниги, подкасты и лекции, смотрите документальные и познавательные фильмы,
 - готовьте и проводите публичные выступления, участвуйте в дискуссиях, ведите блоги и сайты в интернет,
 - освоите основы формальной логики, способы определения и классификации понятий, формы суждений и умозаключений, позволяющие делать правильные выводы, доказательства и опровержения.

Приведенные ниже цитаты позволяют нам познакомиться с мыслями выдающихся ученых, философов, писателей и политиков относительно интеллекта и мышления.

- *«Умы бывают трех родов: один все постигает сам; другой может понять то, что постиг первый; третий сам ничего не постигает и постигнутого другим понять не может» (Никколо Макиавелли, итальянский мыслитель, политический деятель, философ, писатель XV-XVI в. в).*
- *«Умение ставить разумные вопросы уже есть важный и необходимый признак ума и проницательности» (Иммануил Кант, немецкий философ, XVIII-XIX в. в.).*

- «Множество людей могут говорить хорошие вещи, но очень немногие умеют слушать, потому как это требует силы ума» (Рабиндранат Тагор, индийский писатель и общественный деятель, XIX-XX в. в.).
- «Для того чтобы усовершенствовать ум, надо больше размышлять, чем заучивать» (Рене Декарт французский философ, математик, механик, XVII в.).
- «Глаза - более точные свидетели, чем уши» (Гераклит Эфесский, древнегреческий философ).
- «Для того чтобы обучить другого, требуется больше ума, чем для того чтобы научиться самому» (Мишель де Монтень, французский писатель и философ, XVI в.).
- «Железо ржавеет, не находя себе применения, стоячая вода гниёт или на холоде замерзает, а ум человека, не находя себе применения, чахнет» (Леонардо да Винчи, итальянский художник, изобретатель, XV-XVI в. в.).
- «Для изучения языка гораздо важнее свободная любознательность, чем грозная необходимость» (Аврелий Августин Блаженный, богослов и философ, IV-V в. в.).
- «Если действовать не будешь, ни к чему ума палата» (Шота Руставели, грузинский поэт, XII-XIII в. в.).
- «Случайные открытия делают только подготовленные умы» (Блез Паскаль, французский математик, физик, XVII в.).
- «Наука пригодна лишь для сильных умов, а они весьма редки» (Мишель де Монтень).
- «Имей мужество пользоваться собственным умом» (Иммануил Кант).
- «Продолжай думать иначе» (Стив Джобс, американский предприниматель, основатель и руководитель компании Apple, XX-XXI в.).
- «Счастливая жизнь начинается со спокойствия ума» (Марк Туллий Цицерон, древнеримский философ и политик).
- «Кто двигается вперед в знании, но отстает в нравственности, тот более идет назад, чем вперед» (Аристотель, древнегреческий философ).
- «Для того, чтобы изменить умы, надо сначала изменить сердца» (Пьер Буаст, французский поэт, XVIII-XIX в. в.).
- «Язык ума будет услышан, если он проходит через сердце» (Жан-Жак Руссо, французский и швейцарский философ и писатель, XVIII в.).
- «Люди в тысячу раз больше хлопочут о наживании себе богатства, нежели об образовании своего ума и сердца, хотя для нашего счастья то, что есть в человеке, несомненно, важнее того, что есть у человека» (Артур Шопенгауэр, немецкий философ, XVIII-XIX в. в.).
- «Для того чтобы иметь много денег, не надо иметь много ума, а надо не иметь совести» (Шарль Морис де Талейран-Перигор, французский политик и дипломат, XVIII-XIX в. в.).
- «Люди, я заметил, любят мысли, которые не заставляют задумываться» (Станислав Ежи Лец, польский философ, писатель-сатирик, XX в.).
- «Все жалуются на свою память, но никто не жалуется на свой ум» (Франсуа де Ларошфуко, французский писатель, XVII в.).
- «Великие умы обсуждают идеи. Средние умы обсуждают события. Мелкие умы обсуждают людей» (Элеонора Рузвельт, американский общественный деятель, супруга президента США Франклина Рузвельта, XIX-XX в. в.).
- «Серые умы обычно осуждают то, что выходит за рамки их понимания» (Франсуа де Ларошфуко).

- *«Обыкновенно те, у кого не хватает понимания, думают, что знают больше, а те, которые вовсе лишены ума, думают, что знают все» (Джордано Бруно, итальянский монах-доминиканец, философ и поэт, XV в.).*
- *«Гнуснейшая привычка карликовых умов – приписывать свое духовное убожество другим» (Оноре де Бальзак, французский писатель-прозаик, XIX в.).*
- *«Великие личности всегда наталкиваются на яростное противодействие посредственных умов» (Альберт Эйнштейн, физик-теоретик, один из основателей современной теоретической физики, лауреат Нобелевской премии, общественный деятель, XIX-XX в. в.).*
- *«Что особенно обидно, ум человеческий имеет свои пределы, тогда как глупость человеческая беспредельна» (Александр Дюма (сын), французский драматург и прозаик, XIX в.).*
- *«У короткого ума – длинный язык» (Аристофан, древнегреческий комедиограф, V-IV в. до н.э.).*
- *«Как пустые сосуды издают самые громкие звуки, так и те, у кого меньше всего ума, говорят больше всех» (Платон, древнегреческий философ, IV-III в. до н.э.).*
- *«Люди в древности не любили много говорить. Они считали позором для себя не поспеть за собственными словами» (Конфуций, древнекитайский мыслитель и философ).*
- *«У меня, должно быть, громадный запас ума: чтобы им пораскинуть, иногда нужна целая неделя» (Марк Твен, американский писатель, журналист и общественный деятель, XIX-XX в. в.).*
- *«Ахиллесова пята нередко скрывается в голове» (Александр (Лешек) Кумор, польский киновед, XX в.).*
- *«Вернейший способ быть обманутым – это считать себя умнее других» (Франсуа де Ларошфуко).*
- *«Ум полон гибкости и хамства,
Когда он с совестью в борьбе,
Мы никому не лжем так часто,
И так удачно, как себе»
(Игорь Губерман, советский и израильский писатель, поэт, XX-XXI в. в.).*

Выводы. Интеллект представляет собой способность к познавательной деятельности, обучению и усвоению новых знаний, работе с текстовой, числовой и графической информацией. Уровень интеллекта не является постоянным, развитие и реализация интеллектуальных способностей зависит от большого количества биологических, социальных и психологических факторов. В структуру интеллекта входят способности к концентрации внимания, запоминанию, хранению и воспроизведению информации, мышлению, пониманию, воображению и рассуждению. С интеллектом связана креативность – способность к творчеству. Для повышения эффективности учебной, интеллектуальной и творческой деятельности разработаны и могут использоваться различные средства, правила и принципы.

Ответьте на следующие вопросы.

- С какими проблемами вы сталкивались в процессе обучения в старших классах школы? Какие школьные предметы вызывали у вас наибольшие затруднения? Какие предметы давались вам легче всего?
- Как долго вы можете удерживать свое внимание в процессе интенсивной интеллектуальной нагрузки?
- Какую информацию вы запоминаете лучше, а какую хуже: слова, тексты, стихи, числа, формулы, схемы, изображения, лица, имена, музыку, движения, местоположение?

- В какой мере вам хватает наблюдательности, проницательности, воображения, рассудительности, сообразительности в процессе обучения и профессиональной деятельности?
- Как вы изучаете новый материал, усваиваете новые знания, решаете практические задачи?
- Что вам удастся лучше всего придумывать, сочинять, изобретать? Как вы это делаете?
- Благодаря чему вы можете добиваться успехов? Что чаще всего является причиной ваших неудач?
- Что вы делаете для развития, сохранения и эффективного использования своего интеллектуального потенциала?

Как стать несчастным, как испортить жизнь себе и другим

Много лет назад я познакомился с книгой американского психотерапевта Пола Вацлавика «Как стать несчастным без посторонней помощи». Книга показалась мне довольно сложной, однако очень понравилось название. Когда я работал в службе занятости, то написал памятку для безработных «Как не найти себе работу? Несколько простых и надежных советов, как потерпеть неудачу при поиске работы и трудоустройстве». И сейчас мне захотелось повторить и расширить свой опыт и составить коллекцию наиболее распространенных ошибок, которые часто совершают люди в своей жизни. Эти ошибки вызваны нарушением некоторых принципов жизни, прежде всего, принципов природы человека, выбора жизненных ценностей, выбора способов реагирования и здоровья. Избавиться от этих ошибок может быть довольно сложно, ибо они являются результатом многолетних привычек и сформированных в течение всей жизни устойчивых убеждений. Я полагаю, что многие люди могут узнать себя в описании этих ошибок, осознать некоторые причины своих проблем и если не избавиться от них, то, по крайней мере, поставить себе такую задачу. Надеюсь, читатели понимают, что жанр «вредных советов» является юмористическим, описывает крайние варианты поведения и убеждений, нелепость которых может вызвать улыбку. Однако парадоксальный подход озадачивает, побуждает задуматься, помогает лучше осознать те ключевые пункты, которые показались нам смешными. Итак, приступим к знакомству с врагами нашего благополучия.

1. Относитесь к людям враждебно.

- Вся жизнь – борьба. Сильный побеждает слабого. Все против всех. Человек человеку волк. Все люди – сволочи, стервы, эгоисты, обманщики, преступники, извращенцы. Не верьте никому, никогда не просите о помощи, не будьте слабаками. Лучшая защита – это нападение. Либо вы их, либо они вас.
- Предъявляйте как можно больше требований к другим людям, заставляйте их делать то, что вам нужно, осуждайте, вынуждайте оправдываться, угрожайте, обманывайте. Строго наказывайте других людей за плохие поступки, пытайтесь их изменить, исправить, подстраивайте людей под себя. Не обращайте внимания на чувства окружающих, игнорируйте их интересы, не слушайте никого. Докажите, что вы всегда правы.

2. Не думайте о жизненных ценностях.

- Будьте уверены, что материальное богатство – высшая ценность. Смысл жизни – в деньгах. Стремитесь стать как можно более богатыми. Сделайте деньги самоцелью. Ведь за деньги можно купить все. Пропадайте в торговых центрах. Покупайте как можно больше вещей. Берите деньги в долг. Всегда стремитесь к материальному потреблению, чувственным удовольствиям. Берите от жизни все.
- Стремитесь получить все и сразу. Ждите быстрых результатов. Забудьте о том, что достижение чего-либо, удовлетворение любой потребности требует усилий.

Что за все нужно платить. Что если вы выбрали что-то одно, то чем-то другим приходится жертвовать, от чего-то – отказываться, что-то откладывать на будущее. Отказывайтесь отвечать за свой выбор. Не думайте о последствиях.

- Пытайтесь совместить плохо сочетаемые между собой ценности, добивайтесь одновременно большой власти и искренней любви, максимальной безопасности и полной свободы, творчества и покоя.
- Прекратите любые занятия, бросьте работу, учебу, спорт, хобби, перестаньте общаться, читать, заботиться о людях, ухаживать за животными. Безделье обязательно вызовет депрессию.
- Без остановки смотрите телевизионные передачи, играйте в компьютерные игры, тратьте время на пустую болтовню, не вылезайте из социальных сетей, тусовок. Убивайте время.
- Ни в коем случае не признавайтесь себе в том, что у вас не хватило желания, опыта или способностей. Убедите себя, что, если вы что-то постоянно не делаете или откладываете, значит вам это не нужно.
- Забудьте о своей совести, чести, достоинстве, ответственности, моральных принципах, духовных ценностях.
- Игнорируйте свое предназначение в жизни, свои сокровенные желания. Если вы не знаете, к чему стремитесь, то вы этого и не получите.
- Ставьте себе недостижимые цели, мечтайте о несбыточном.
- Заставляйте себя делать то, что вам не нравится.

3. Выберите деструктивные способы реагирования.

- Замечайте только плохое, обращайтесь внимание исключительно на трудности, проблемы, угрозы, потери, ошибки, недостатки. Рассматривайте каждую неудачу как катастрофу. Думайте о том, что вы не можете этого вынести. Забудьте о том, что вы имеете и можете, думайте только о том, чего у вас нет. В общем, все ужасно. Почаще расстраивайтесь, волнуйтесь, обижайтесь, злитесь. Ищите поводы для страданий, и вы их обязательно найдете.
- Не верьте в себя. Убеждайте себя в том, что вы не сможете решить свои проблемы. Зачем стараться? Все равно ничего не получится. Все бесполезно. Лучше уже не будет. От вас ничего не зависит, вы беспомощны, ни на что не способны, неполноценны, вы – жертва обстоятельств. Вы не можете ничего изменить, у вас нет выбора, вы в безвыходной ситуации. Забудьте о своих возможностях. Неудача – сигнал к отступлению. Не надейтесь на будущее. Опускайте руки.
- Бойтесь будущего. Беспокойтесь о событиях, которые еще даже не произошли, опасайтесь потерпеть неудачу, сделать ошибку. Всегда и везде ждите только неприятностей, постоянно будьте начеку. Ожидайте только худшего, тогда оно обязательно произойдет.
- Застревайте в прошлом. Вспоминайте о своих бедах, страданиях. Сожалейте о том, что вы сделали или не сделали, думайте об упущенных возможностях. Мучайте себя сомнениями, не совершили ли вы ошибку, не забыли ли вы что-то важное, не сделали ли вы что-нибудь не так. Чем сильнее вы забиваете голову мыслями о прошлом, тем меньше остается места для настоящего.
- Забудьте о своем прошлом. Игнорируйте свой опыт. Это позволит вам многократно повторять свои ошибки.
- Постоянно оправдывайтесь, жалуйтесь на жизнь, на супруга, на детей, на родителей, на одиночество, на несчастную любовь, на плохое настроение, на плохое здоровье, на отсутствие времени, денег, заботы, на то, что вам постоянно мешают. Ищите причины своих бед в других людях или внешних обстоятельствах, обвиняйте других в своих несчастьях, ищите виноватых.

- Думайте, что мир вам обязан. Ждите, что все люди должны вести себя правильно, выполнять свои обещания, исполнять все ваши просьбы, заботиться о вас, приходиться к вам на помощь. Все должны быть вежливыми, внимательными, аккуратными, честными, приятными в общении. Предпринимайте все возможное, чтобы переделать других людей. Перекаладывайте ответственность на других. Обижайтесь, злитесь. Жалейте себя.
- Надейтесь, что когда-нибудь вы найдете идеального партнера, который был бы красивым, сильным, нежным, умным, здоровым, богатым, любил бы вас, думал бы только о вас, отдал бы вам всего себя, не совершал бы ошибок, и только тогда вы будете счастливыми. Будьте уверены, что ваше счастье зависит исключительно от кого-то другого.
- Никому не сопротивляйтесь, всегда уступайте, подчиняйтесь, откажитесь от своей точки зрения, оправдывайтесь. Не позволяйте себе быть самими собой, будьте как все, следуйте за толпой. Пытайтесь всем угодить, быть хорошими для всех, стремитесь всем понравиться, зарабатывайте одобрение, следуйте всем указаниям окружающих. Вы полностью зависите от мнения других. Постоянно оглядывайтесь на других людей, пытайтесь угадать, понравится ли им ваше решение. Позволяйте другим решать, как вы должны жить. Давайте возможность другим контролировать вас, вызывая у вас злость, обиду, зависть, страх, стыд или вину. Вы ведь не для себя живете, а чтобы оправдывать ожидания других людей.
- Сравнивайте себя с другими людьми, которые кажутся вам более успешными, богатыми, известными, красивыми, здоровыми, и вы почувствуете, что вы никто и звать вас никак. Выясните, почему кто-то другой может быть лучше вас. Завидуйте. Это отвлечет вас от решения проблем. Проводите как можно больше времени, размышляя и обсуждая, что происходит у других. Забудьте о себе.
- Игнорируйте беспорядок в вещах, делах и личной жизни. Прекратите поддерживать чистоту и порядок дома, на работе, в компьютере, в своей голове, оставляйте мусор, не трогайте хлам. Забудьте о планировании, не доделывайте начатое, откладывайте все на потом.
- Сопротивляйтесь переменам, ведите себя как прежде, оставьте все как есть.
- Пытайтесь все контролировать. Все должно быть идеально, отлично, прекрасно. Стремитесь к совершенству, будьте лучше всех, предъявляйте к себе как можно более высокие требования. Всегда, во что бы то ни стало, добивайтесь успехов. Все ваши решения должны быть логичными. Вы не имеете права ошибаться. Вы должны все знать, все понимать. Берите на себя ответственность за выбор других и чужие проблемы. Вы не должны говорить, что вас что-то не волнует.
- Никогда не расслабляйтесь, вы должны постоянно что-то делать, поддерживайте высокий уровень напряжения. Подвергайте сомнению и критике даже мысль, что вы можете отдохнуть.
- Боритесь с собой. Любовь к себе – это ошибка. Избегайте удовольствия, опасайтесь чувствовать себя хорошо. Наказывайте себя.
- Будьте недовольны тем, как вы выглядите, несоответствием вашей внешности эталонам от индустрии красоты. Страдайте, что вы – не модель. Тратьте все свое время, силы и средства на парикмахеров, косметологов, стилистов, массажистов, тренеров, диетологов, во всем следуйте моде
- Никогда и ни в коем случае не позволяйте себе расстраиваться, бояться, сердиться, болеть, подавляйте свои чувства. Будьте уверены, что любое проявление чувств – это недопустимая слабость.
- Постоянно страдайте от страха, гнева, печали, скуки, одиночества, обиды, зависти, стыда, вины, позвольте себе быть поглощенными своими чувствами. Вы не

отвечаете за свои мысли и чувства, вы полностью зависите от собственных эмоций.

4. Игнорируйте проблемы.

- Избегайте решения проблем, не обращайтесь на них внимания, откладывайте их на будущее, ждите, а не действуйте. Ждите, что ваша жизнь будет идеальной, и вам не придется работать, прилагать усилия, решать проблемы. Ждите, когда удача постучится в вашу дверь.
- Живите в фантазиях, замените реальное решение проблем воображаемым.
- Ничего не меняйте в своей жизни, продолжайте решать все проблемы одним способом, ни за что и никогда не меняйте своего мнения, своих решений.

5. Фиксируйтесь на проблемах.

- Прикладывайте как можно больше усилий к тому, чтобы решить проблему. Помните, что чем больше сил вы тратите на решение, тем труднее его найти. Это принесет вам боль и страдание, приведет к быстрому переутомлению. Можно даже заболеть.
- Если вы выбросите проблемы из головы, это помешает вашему успеху. Торопитесь, решайте все проблемы сию минуту, выполняйте одновременно как можно больше дел. Убеждайте себя в том, что вы должны решить проблему немедленно и окончательно.
- Чувствуйте себя несчастным до тех пор, пока вы не достигли желаемого. Полагайте, что если вы это получите, то вы решите все свои проблемы.

6. Игнорируйте здоровье.

- Как можно меньше спите, доводите себя до изнеможения. Ограничьте свою двигательную активность. Ешьте, когда попало, и что попало, переedayте. Голодайте, придерживайтесь жесткой диеты. Игнорируйте гигиенические процедуры.
- Постоянно испытывайте мышечное напряжение, сутультесь, не поднимайте взгляда, хмуритесь. Дышите часто и неглубоко, задерживайте дыхание, не смейте смеяться. Как можно дольше будьте в темноте.
- Курите, употребляйте алкоголь, пробуйте наркотики.

7. Фиксируйтесь на здоровье

- Постоянно контролируйте свое состояние, регистрируйте и анализируйте симптомы, ищите болезни, думайте о болезнях, употребляйте побольше лекарств.

Несколько притч о принципах жизни

В заключение мне хотелось бы поделиться несколькими достаточно известными притчами, которые я люблю вспоминать, и которые могут иллюстрировать некоторые принципы жизни.

Ад и рай

Человек спросил ангела: «Что такое ад и рай?». «Я тебе покажу», – ответил ангел, взял человека за руку и привел в огромный зал, наполненный худыми и изможденными людьми. В центре зала на огне стоял большой котел, в котором варился чудесно пахнущий суп. У всех людей вокруг были огромные ложки с очень длинными железными ручками. Люди подходили к котлу и старались зачерпнуть себе супа, но из-за длинной ручки не могли поднести еду ко рту. Голодные люди злились, ругались и били друг друга ложками. «Это и есть ад», – сказал ангел, взял человека за руку и привел в другой похожий зал. Там также в центре на огне стоял большой котел, в котором варился суп, и к которому подходили люди с такими же длинными железными ложками. Но эти люди были сытыми и довольными, потому что каждый кормил своей ложкой другого. «Это рай», – сказал ангел.

Два волка

Однажды старик сказал своему внуку: «В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло: зависть, ревность, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину, доброту и верность». Внук задумался и спросил: «А какой волк в конце побеждает?». Старик улыбнулся и ответил: «Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

Три каменщика

Шел по дороге странник и увидел человека, который, обливаясь потом, тащил в гору тяжелый камень. «Что ты делаешь?» – спросил странник. «Тащу этот чертов камень», – сердито ответил человек. Пошел странник дальше и увидел другого человека, тоже тащившего в гору камень. «А ты что делаешь?» – поинтересовался он. «Деньги зарабатываю», – тяжело дыша, ответил второй человек. Пошел странник дальше и встретил третьего человека, толкавшего наверх камень. Камень был тяжелым, но глаза человека светились радостью. И ему странник задал тот же вопрос: «Что ты делаешь?». «Я строю храм», – спокойно ответил тот.

Меткий лучник

Путешествовал по миру меткий стрелок из лука, равных которому не было. И вот однажды он заехал в один городок, где на всех стенах висели мишени, которые были поражены стрелой точно в яблочко. Опытный стрелок понял, что в этом городе есть ловкий лучник, и стал разыскивать его. Каково же было его удивление, когда он узнал, что этот меткий стрелок ещё совсем юный мальчик. Он сказал мальчику: «Я очень опытный стрелок, я объездил весь мир, и нигде я не видел, чтобы человек мог поразить все мишени без исключения. Я много тренируюсь, считаюсь лучшим стрелком, но даже я иногда могу допустить осечку. Как же тебе удаётся поражать все мишени точно в цель?». Мальчик ответил: «Очень просто, я выбираю стену, которая мне понравилась, стреляю в нее, а затем подхожу и вокруг стрелы рисую мишень».

Сон про выпавшие зубы

Одному восточному правителю приснился страшный сон, в котором он увидел, как один за другим у него выпали все зубы. Сильно этим обеспокоенный, он призвал своего толкователя сновидений. Тот внимательно выслушал рассказ правителя и сказал: «Мой господин, я должен сообщить тебе плохую весть. Так же, как ты потерял все свои зубы, ты потеряешь одного за другим всех своих близких». Это толкование разгневало правителя, и толкователь сновидений был брошен в тюрьму. Затем царь позвал другого толкователя снов. Тот, выслушав рассказ о сновидении, сказал: «Мой господин, у меня для тебя хорошие вести. Ты будешь жить дольше, чем другие члены твоей семьи. Ты переживешь их всех». Царь обрадовался и щедро наградил толкователя за эти слова. Придворные были в изумлении. «Твои слова почти не отличались от слов твоего предшественника. Так почему же он был наказан, а ты получил награду?», – спросили они. Удачливый толкователь снов на это ответил: «Вы правы. Мы оба одинаково истолковали сновидение. Но дело не только в том, что сказать, но и в том, как это сказать».

Обещание чумы

Один монах, странствуя по белому свету, встретил чуму, которая направлялась в его город. «Ты куда это направляешься, чума?» – спросил он ее. «Иду в твой родной город, мне нужно забрать тысячу жизней», – ответила она. Через некоторое время монах снова встретил чуму на своем пути. «Почему ты меня обманула тогда? Ты говорила, что должна забрать тысячу жизней, а забрала пять тысяч», – спросил он ее с укором. «Я тогда сказала тебе правду», – ответила чума, – я действительно забрала тысячу жизней. Остальные умерли от страха».

Монахи и женщина

Возвращаясь как-то к себе в монастырь, молодой монах и его учитель увидели девушку. Она никак не могла перейти опасный горный ручей. Учитель, не раздумывая, схватил ее и перенес на руках. Всю дорогу молодой монах озадаченно молчал, но, нако-

нец, не выдержал: «Учитель, как же так? Нам, монахам, запрещается даже смотреть на женщин, не то, что к ним прикасаться!». На что учитель ответил: «Я оставил ту девушку на том берегу ручья, а ты до сих пор ее несешь».

Дерево желаний

Один человек долго путешествовал и неожиданно попал в волшебный сад. Он очень устал, и, завидев уютное местечко в тени увесистого дерева, решил немного вздремнуть. Это было дерево исполнения желаний, под его кроной мгновенно сбывались все мечты, все мысли становились явью, но путник этого не знал. Проснувшись, он подумал: «Я так голоден, вот бы сейчас тут появилось немного еды». И в ту же секунду из ниоткуда появились вкуснейшие яства. Странник был так голоден, что не стал раздумывать, откуда взялась эта пища. Странник насытился, и у него появилась другая мысль: «Если бы здесь появилось что-нибудь выпить». Перед ним немедленно появилось вино. Лежа в тени дерева и потягивая блаженный напиток, человек удивился: «Что же здесь такое творится? Может, я сплю, или здесь есть привидения, которые разыгрывают шутки со мной?». И привидения появились. Они были ужасные, жестокие и отвратительные, именно такие, какими он их представлял. Он задрожал и подумал: «Сейчас они точно меня убьют». И они его убили.

Кто живет в этом городе?

Однажды старик сидел у городских ворот. К нему подошел юноша и спросил: «Я ни разу не был здесь. Скажи, старик, какие люди живут в этом городе?». Старик ответил ему вопросом: «А какие люди были в том городе, из которого ты ушел?». «Это были эгоистичные и злые люди. Именно поэтому я уехал оттуда», – сказал юноша. «Здесь ты встретишь точно таких же», – ответил ему старик. Немного погодя, другой человек приблизился к этому месту и задал тот же вопрос: «Я только что приехал. Скажи, отец, какие люди живут в этом городе?». Старик ответил тем же: «А скажи, сынок, как вели себя люди в том городе, откуда ты пришел?». «О, это были добрые, гостеприимные и благородные души! У меня там осталось много друзей, и мне было нелегко с ними расставаться». «Ты найдешь таких же и здесь», – ответил старик. За всей этой сценой наблюдал горожанин, возившийся рядом со своей телегой. Он подошел к старику и спросил: «Почему ты одному сказал, что здесь живут негодяи, а другому – что здесь живут хорошие люди?». «Везде есть и хорошие люди, и плохие, – ответил ему старик. – Просто каждый находит только то, что умеет искать».

Лягушка-победительница

Однажды лягушки решили соревноваться между собой, кто первый взберется на вершину высокой горы. Лягушек, желающих поучаствовать в этом соревновании, оказалось немало. Собрались звери со всего леса, чтобы посмотреть, как лягушки потерпят неудачу. Им очень хотелось посмеяться над маленькими лягушками, так как задание было не из легких. Прозвучала команда «Старт!», и лягушки ринулись к вершине. И тут начались насмешки со стороны лесных гостей: «Ты посмотри на них, они же сейчас все упадут!», «Это невозможно, что они о себе вообразили!», «Вам никогда не добраться до вершины!». Лягушки начали падать с горы одна за другой. Звери продолжали кричать: «Вы посмотрите, как высоко, а вы такие маленькие и слабые!», «Это так тяжело, а у вас такие маленькие лапки!», «Вы же лягушки, а не орлы!». Слыша эти насмешки, все больше лягушек сходило с дистанции. Прошло еще немного времени, и практически все лягушки попадали и отказались от своей цели. Только одна лягушка продолжала карабкаться на вершину. Несмотря на громкие насмешки и тяжелый путь, она взбиралась все выше и выше. И вот настал тот миг, когда лягушка-победительница была уже на вершине горы, достигнув своей цели. Все были удивлены и даже шокированы: «Как же эта маленькая лягушка смогла добраться до вершины такой большой и высокой горы?». Когда она спустилась, к ней подошла одна из участниц соревнования и спросила: «Как тебе это удалось? Какой у тебя секрет?». Лягушка ничего не ответила, она оказалась глухой.

Мнение окружающих

Как-то раз отец со своим сыном и осликом путешествовали по пыльным улицам города. Отец сидел верхом на осле, а сын вел животное за уздечку. «Бедный мальчик, – сказал прохожий, – его маленькие ножки едва поспевают за ослом. Как ты можешь восседать на осле, когда видишь, что мальчишка совсем выбился из сил?». Отец принял его слова близко к сердцу, и когда они завернули за угол, слез с осла и велел сыну сесть на него. Очень скоро им повстречался другой человек: «Как не стыдно, малый сидит верхом на ослике, как султан, а его старый бедный отец бежит следом». Мальчик очень огорчился от этих слов и попросил отца сесть на ослика сзади него. «Люди добрые, видели ли вы где-нибудь подобное, – заголосила женщина, – так мучить животное. У бедного ослика провис хребет, а старый и молодой бездельники восседают на нем, как будто он диван. О, несчастное существо!». Не говоря ни слова, отец и сын, посрамленные, слезли с ослика. Едва они сделали несколько шагов, как встретившийся им человек стал насмехаться над ними: «Чего это ваш осел ничего не делает, не приносит никакой пользы и даже не везет кого-нибудь из вас на себе?». Отец положил руку на плечо сына и сказал: «Что бы мы ни делали, обязательно найдется кто-то, кто с нами будет не согласен. Я думаю, мы сами должны решать, как нам путешествовать».

Старый самурай

В Японии, в одном поселке недалеко от столицы жил старый мудрый самурай. Однажды, когда он вел занятия со своими учениками, к нему подошел молодой боец, известный своей грубостью и жестокостью. Его любимым приемом была провокация: он выводил противника из себя, и тот, ослепленный яростью, принимал его вызов, совершал ошибку за ошибкой и в результате проигрывал бой. Молодой боец начал оскорблять старика: он бросал в него камни, плевался и ругался последними словами. Но старик оставался невозмутимым и продолжал занятия. В конце дня раздраженный и уставший молодой боец убрался восвояси. Ученики, удивленные тем, что старик вынес столько оскорблений, спросили его: «Почему ты не вызвал его на бой? Неужели испугался поражения?». Старый самурай ответил: «Если кто-то подойдет к вам с подарком, и вы не примете его, кому будет принадлежать подарок?». «Своему прежнему хозяину», – ответил один из учеников. «То же самое касается зависти, ненависти и ругательств. До тех пор, пока ты не примешь их, они принадлежат тому, кто их принес».

Лисица и козел

Лисица упала в колодец и сидела там, потому что не могла выбраться. Козёл, которому захотелось пить, подошёл к тому колодцу, заметил в нём лисицу и спросил её, хороша ли вода. Лиса, обрадовавшись счастливому случаю, начала расхваливать воду, уж так-то она хороша, и звать козла вниз. Спрыгнул козёл, ничего не чуя, кроме жажды, напился воды и стал с лисицей раздумывать, как им выбраться. Тогда лисица сказала, что у неё есть хорошая мысль, как спастись им обоим: «Ты обопришь передними ногами о стену да наклони рога, а я взбегу по твоей спине и тебя вытащу». И это её предложение принял козёл с готовностью, а лисица вскочила ему на крестец, взбежала по спине, оперлась на рога, очутилась возле самого края колодца, вылезла и пошла прочь. Стал козёл её бранить за то, что нарушила она их уговор, а лиса обернулась и молвила: «Эх ты! Будь у тебя столько ума в голове, сколько волос в бороде, то ты, прежде чем войти, подумал бы, как выйти».

Все в твоих руках

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?». Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил: «Скажи, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?». Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их или же раскрыть ради своей истины. Не глядя на руки ученика, Мастер ответил: «Всё в твоих руках».

Литература

1. Алексеев А. А., Громова Л. А. Психогеометрия для менеджеров. – Л.: Знание, 1991.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – М.: Бомбора, 2008.
3. Беттельгейм Б. Просвещенное сердце. – М.: Издательство редких книг, 2021.
4. Вацлавик П. Как стать несчастным без посторонней помощи. – М.: Попури, 2003.
5. Ганнушкин П. Б. Клиника психопатий, их статика, динамика, систематика. – Н. Новгород: НГМД, 1998.
6. Зимбардо Ф. Эффект Люцифера. Почему хорошие люди превращаются в злодеев. – М.: Альпина, 2013.
7. Карнеги Д. Искусство завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. – М.: АСТ, 2021.
8. Карпман С. Жизнь, свободная от игр. – М.: Метанойя, 2016.
9. Леонгард К. Акцентуированные личности. – М.: Эксмо-Пресс, 2001.
10. Люшер М. Цвет вашего характера. – М.: Рипол Классик, Вече, 1997.
11. Пиз А., Пиз Б. Язык телодвижений. – М.: Бомбора, 2021.
12. Розенберг М. Язык жизни. Ненасильственное общение. – М.: София, 2009.
13. Соломин И. Л. Справочник психолога-консультанта. СПб.: 2024. – URL: <http://igorsolomin.ru/publications/psyconsulting.pdf>
14. Харрис Т. Я – О'Кей, ты – О'Кей. – М.: Академический проект, 2019.
15. Штайнер К. Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна. – СПб., Питер, 2003.
16. Шутц В. Глубокая простота. Основы жизненной философии. – М.: Азбука, 2010.

Об авторе

Соломин Игорь Леонидович, кандидат психологических наук, специалист по психодиагностике и профессиональному консультированию.

В 1982 году окончил факультет психологии Ленинградского государственного университета им. А. А. Жданова. До 1985 года работал в Военно-медицинской академии им. С. М. Кирова, занимался разработкой методов профотбора в вооруженных силах, изучал влияние неионизирующих излучений на состояние и поведение людей, испытывал фармакологические и нефармакологические методы воздействия на психические состояния и работоспособность. Затем по 1991 год включительно работал в отделе главного конструктора научно-производственного объединения «Дальняя связь», где в составе группы специалистов разрабатывал психофизиологическую методику выявления скрываемых обстоятельств с помощью магнитоэнцефалографии. В 1991-1992 годах профессиональная деятельность была связана с психологической оценкой персонала различных промышленных предприятий, а также мониторингом сознания и мотивации операторов энергоблоков Чернобыльской атомной электростанции. В период с 1993 по 1999 годы занимал должность главного специалиста-психолога Комитета по труду и занятости Санкт-Петербурга, создавал и внедрял методы профориентации и профотбора, оценивал эффективность психокоррекционных программ восстановления мотивации к труду у безработных, занимался повышением квалификации сотрудников службы занятости. Далее до 2005 года работал заместителем директора по науке и начальником научно-методического отдела группы компаний ИМАТОН, занимающейся производством и продажей психологического инструментария, а также был председателем координационного совета некоммерческого партнерства «Гильдия психотерапии и тренинга». В течение четырех последующих лет был старшим преподавателем кафедры организационной психологии Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена, где защитил кандидатскую диссертацию «Психосемантический подход к исследованию трудовой мотивации». С 2010 по 2021 год работал доцентом кафедры «Прикладная психология» Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I.

В настоящее время принимаю участие в психологических исследованиях по грантам различных организаций, провожу очные и дистанционные курсы и семинары по психологии, занимаюсь разработкой новых психодиагностических методик, консультирую подростков и взрослых людей по вопросам профессиональной ориентации и карьеры. Автор книг: «Ступени карьеры. Азбука профориентации» (в соавторстве с М. А. Бендюковым), «Современные методы психологической экспресс-диагностики и профессионального консультирования», «Практикум по психодиагностике. Психосемантические методы», «Математические методы в психологии», «Психодиагностика», «Справочник психолога-консультанта» и др. Автор методики психосемантической диагностики мотивации, методики цветowych метафор, методики рисуночных метафор «Жизненный путь», анкеты «Ориентация», личностного типологического опросника и других.

Сайт автора: <http://igorsolomin.ru>