

Соломин И. Л.  
ПРИНЦИПЫ ЖИЗНИ

Санкт-Петербург

2022

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. – СПб.: 2022, 149 с. – URL:  
<http://igorsolomin.ru/publications/principlesoflife.pdf>

## Оглавление

Предисловие.....	4
Принцип 1. Природа человека.....	7
Принцип 2. Выбор жизненных ценностей.....	13
Принцип 3. Выбор способов реагирования.....	19
Принцип 4. Личность.....	33
Принцип 5. Воспитание.....	50
Принцип 6. Общение.....	60
Принцип 7. Сознание.....	83
Принцип 8. Убеждения.....	93
Принцип 9. Любовь.....	109
Принцип 10. Власть.....	121
Принцип 11. Здоровье.....	133
Как стать несчастным, как испортить жизнь себе и другим.....	141
Несколько притч о принципах жизни.....	145
Литература.....	149
Об авторе.....	150

## 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 тяжеловооруженного 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 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 11 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 понять, каковы признаки здоровья, от чего оно зависит, и как мы могли бы его сохранить и улучшить.

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, сочув-

ствии, 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.

Человеческое общество прошло несколько этапов развития. Период традиционного **доиндустриального общества** характеризуется принадлежностью человека к определенной общине, касте, клану, цеху, гильдии, сословию, отсутствием личной свободы, фиксацией своего места, жесткой регламентацией жизни. В этот период ведущими являются сельское хозяйство и ручной ремесленный труд, развивается обмен излишками результатов труда и торговля. Происходит расслоение населения, усиливается стремление к богатству. Семья, как правило, состоит из нескольких поколений. В период **индустриального общества** происходит развитие механизированного труда, массового промышленного производства, повышается производительность труда, что требует от работников более высокой квалификации. Развивается массовое образование, система зарплат и пенсий, здравоохранение, наука, бюрократизация управления. Формируются ценности свободы и индивидуализма. Семья становится нуклеарной, состоящей только из одной пары родителей и их детей или только пары супругов. Наконец, в настоящее время происходит переход к **постиндустриальному обществу**, которое предполагает развитие сферы услуг и информационных технологий, автоматизацию труда, повышение роли исследований, разработок, творчества, повышение доступности материальных благ и расширение возможностей удовлетворения духовных потребностей. При этом, к сожалению, в значительной мере утрачивается роль семьи, происходит постепенное разрушение традиционных семейных ценностей.

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 неформальным 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 насилия и 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 и получение прибыли. В любом современном обществе имеется два класса. Первый класс – это **эксплуататоры, «хищники»**, стремящиеся к богатству и власти, живущие за счет других людей, отнимающие у других результаты труда, деньги, имущество, время, силы, здоровье или иногда даже саму жизнь. Второй класс – это **эксплуатируемые, «жертвы»**, вынужденные отдавать результаты своего труда, платить своим временем, силами и здоровьем за получение определенной порции денег, имущества, возможность выжить и даже испытать некоторые удовольствия. Эксплуататоры заставляют работать эксплуатируемых с помощью явного или скрытого насилия. Явное насилие основано на лишении «жертв» свободы или средств к существованию, наказаниях или угрозах. Скрытое насилие включает идеологию, пропаганду, убеждение, обман, оправдание власти, иллюзию неизбежности и справедливости эксплуатации. «Жертвам» 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 выжить, не сбежали и не взбунтовались.

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 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. 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 мощная 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. К менее обеспеченным людям паразиты относятся как к лохам, быдлу, нищелюдам или кормовой базе.

Вторая, гораздо большая часть – это **мечтающие стать паразитами**. Вследствие массовой 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 ценностями, 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. При этом одни люди ради удовлетворения своих потребностей готовы подавлять других, отнимать, и 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 различных обстоятельствах 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.

**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, одышка, 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 радуго 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).

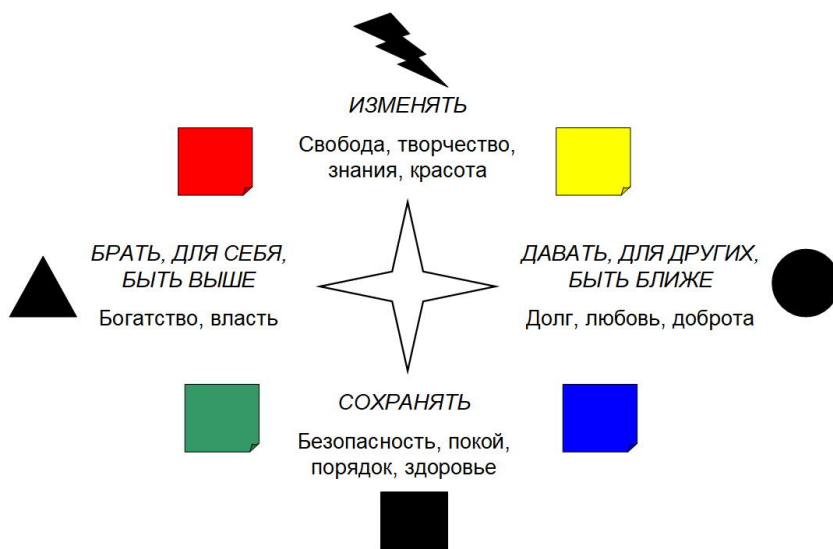


Рисунок 1. Структура жизненных ценностей

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 психогеометрическую.

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, 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).*
- *«Желания – половина жизни, безразличие – половина смерти» (Халиль Джебран, арабский писатель и философ XX века).*
- *«Жизнь нужно прожить сейчас, ее нельзя без конца откладывать» (Ирвин Ялом, современный американский психотерапевт и писатель).*



- *«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 Кесьлёвский, польский кинорежиссёр и кинодраматург).*
- *«Бедный не тот, у кого мало, бедный тот, кому мало» (Дмитрий Лихачев, советский и российский филолог, культуролог, искусствовед).*
- *«Деньги – хороший слуга, но плохой хозяин» (восточная мудрость).*
- *«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).*
- *«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).*

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 – твое 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, взаимы 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 – перевозить себя,  
Да так ли ты велик и мудр? – сумей спросить себя.  
Примером служат пусть глаза – огромный видя мир,  
Они не роицут от того, что им не зреть 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 мирозданья,  
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.).

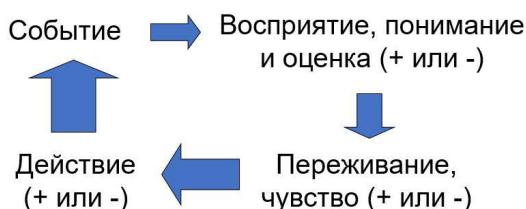


Рисунок 3. Этапы реагирования

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	Спротивление, 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 тонусе, 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 невозможности удовлетворения какой-либо значимой потребности в будущем, 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** – чувства неопределенности, ожидания отрицательных событий, трудноопределимого предчувствия. В отличие от страха, причины тревоги обычно не осознаются, человек осознает лишь сам факт тревоги и ее физиологические проявления: ощущения сердцебиения, потливости, тошноты и др. Иногда тревогой называют лишь относительно слабо выраженный страх, иногда общее беспокойство, комбинацию страха, печали, стыда и вины, иногда реакцию на неизвестность, иногда неосознаваемый и не поддающийся объяснению страх. Тревожность как черта личности проявляется в том, что человек испытывает тревогу или страх часто, в широком круге ситуаций.

Мы можем говорить о различных видах страха. С одной стороны, по происхождению мы можем выделить страхи врожденные и приобретенные.

**Врожденные страхи** обусловлены генетически, характерны для всего человеческого вида, не требуют обучения. Так, большинство людей, если их не переучить, инстинктивно боится 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. Так могут возникать страхи лечения зубов или хирургических операций, страхи электричества, страхи наказания или нападения и т.п.

Наконец, **страхи, приобретенные в результате подражания, внушения, убеждения, негативной информации** возникают потому, что другие люди демонстрируют страх и панику, сообщают нам, чего следует бояться, будь то стихийные бедствия, войны и терроризм, эпидемии и болезни, авиационные катастрофы и т.п., хотя сами люди жертвами таких событий не были и ничему подобному не подвергались.

С другой стороны, в зависимости от адекватности мы можем говорить о нормальных и патологических страхах. Нормальные страхи являются естественными, рациональными и обоснованными, связаны с объективной реальной опасностью. Патологические страхи или фобии, как правило, невротические, навязчивые, панические, фиксированные, надуманные и иррациональные.

В зависимости от силы страхи могут быть умеренными, контролируруемыми или чрезмерными, паническими.

В зависимости от того, за кого мы боимся, мы можем говорить о страхах за себя или за других.

Ну и, наконец, по содержанию в зависимости от того, чего или кого мы боимся, можно выделить следующие разновидности страхов:

- патологические и физиологические состояния (боль, травмы, кровь, болезни, беременность, роды, старость, смерть),
- физические ситуации (замкнутые или открытые пространства, высота, темнота, вода, огонь, грязь, движущийся транспорт, полеты на самолетах, парашютные прыжки и т.п.),



- животные (насекомые, пауки, змеи, крысы, собаки и т.п.),
- люди (собственные родители, начальники, учителя, врачи, полицейские, мужчины или женщины, мусульмане, цыгане, незнакомые люди, компании людей, толпы, террористы, грабители, мошенники, маньяки и т.п.),
- социальные события (секс, свидания, знакомства, выражение чувств, просьбы, отказы, измены, публичные выступления, соревнования, экзамены, неудачи, критика, наказания, одиночество, утрата близких, утрата имущества, утрата работы и безработица, нищета, насилие, преступления, терроризм, войны),
- суеверные образы (мертвые, призраки, демоны, нечистая сила, дурные приметы, колдовство, порча, сглаз, проклятия, конец света),
- универсальные события (неопределенность, неизвестность, непредсказуемость, неконтролируемость, перемены).

Как и любые эмоциональные реакции, страх имеет физиологические и психологические проявления.

К физиологическим проявлениям страха могут относиться тахикардия, увеличение артериального давления, учащение дыхания, одышка, удушье, сухость во рту, тремор, потоотделение, сужение сосудов, расширение зрачков, мышечное напряжение, навязчивые движения, тики, почесывания, озноб, головные боли, боли в груди, боли в желудке, тошнота, понос, мочеиспускание, кожные раздражения. Страх возникает при возбуждении нейронов миндалевидного тела мозга, сопровождается выделением так называемых гормонов стресса: кортизола, адреналина и норадреналина.

Психологически страх может проявляться в мыслях об угрозе, чувстве страха, ужаса, опасения, беспокойства, беспомощности, слабости, подавленности, раздражения, стремлении убежать, спрятаться, защититься, нарушениях внимания, памяти и мышления, расстройствах сна, кошмарных сновидениях, потере аппетита, склонности к перееданию, курении, пьянстве.

Какими могут быть последствия страхов? Самыми различными, и, в том числе, весьма печальными. С одной стороны, страх спасает и защищает нас, побуждает к избеганию объективно опасных ситуаций и предупреждению действий, угрожающих жизни, здоровью и благополучию как нас самих, так и других людей. С другой стороны, страх может привести к драматическим ошибкам в принятии решений, когда мы можем недооценить реальную угрозу и переоценить мнимую, менее вероятную или менее значимую, что часто приводит к катастрофам, гибели людей, травмам, заболеваниям, конфликтам, насилию и агрессии. Страхи опоздания, увольнения, штрафных санкций или потери доходов часто побуждают людей рисковать, нарушать правила безопасности и терять тем самым жизнь и здоровье. Страх может вызвать недоверие, побудить к насилию и разрушить отношения между супругами, между родителями и детьми, между друзьями, между партнерами, между руководителями и подчиненными. Чрезмерный и не всегда обоснованный страх родителей по поводу здоровья, безопасности и успешности ребенка побуждает их к большому количеству принуждений, запретов, критики, угроз и наказаний ребенка. Страх может привести к враждебности и агрессии между различными государствами, народами, представителями различных культур. Ради достижения политических целей людей часто вынуждают бояться глобального потепления, пандемии, вакцинации, военного нападения и т.п. Людям могут мешать массовые страхи болезней, войн, политических репрессий, роста цен, снижения доходов, бедности, безработицы, преступности.

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 дискомфорта 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 одинаково негативно влияют на нашу успешность; слишком сильно хотеть – вредно для дела. Чрезмерно сильный голод, 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.

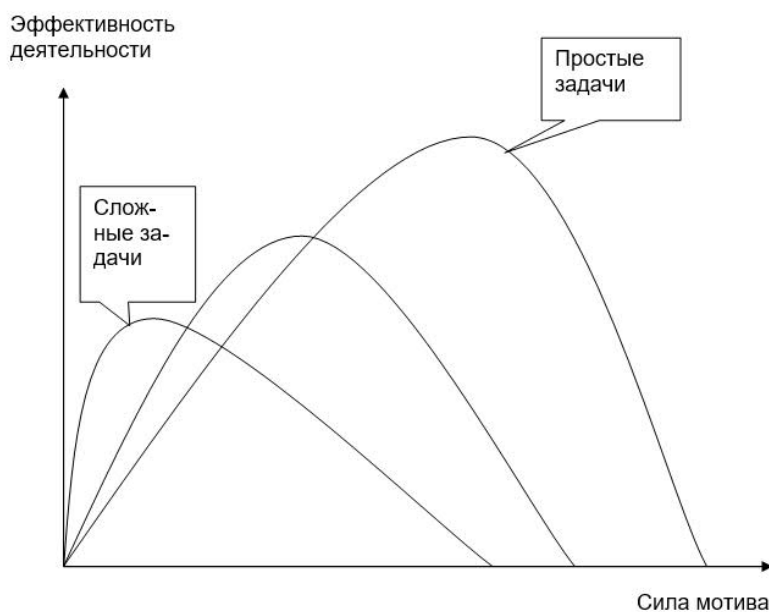


Рисунок 5. Закон Йеркса-Додсона

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 координации 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).*
- *«Повернись лицом к солнцу, и тени окажутся за твоей спиной» (поговорка 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).*
- *«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).*
- *«Мы уходим из жизни, еще не успев к ней как следует подготовиться» (Сенека, древнеримский философ).*
- *«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).*

Еще раз отдадим дань мудрости Омара Хайяма.

*«Смертный, если не ведаешь страха – борись.  
Если слаб – перед волей аллаха смирись.  
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 чувствовать, о чем вы хотите думать?



## 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"> <li>• жизнерадостность / склонность к подавленному настроению,</li> <li>• импульсивность / склонность к рефлексии,</li> <li>• эмоциональная стабильность / неустойчивость настроения,</li> <li>• гибкость, пластичность / ригидность, жесткость привычных стереотипов поведения, мышления и переживаний,</li> <li>• экстраверсия / интроверсия.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• общительность / замкнутость,</li> <li>• стремление к доминированию, самостоятельность / зависимость, послушность, готовность подчиняться,</li> <li>• демонстративность, стремление привлечь внимание / скромность, стремление быть незаметным,</li> <li>• ответственность / необязательность,</li> <li>• настойчивость / податливость,</li> <li>• трудолюбие / лень,</li> <li>• любознательность / равнодушие, незаинтересованность,</li> <li>• аккуратность / небрежность.</li> </ul>

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).

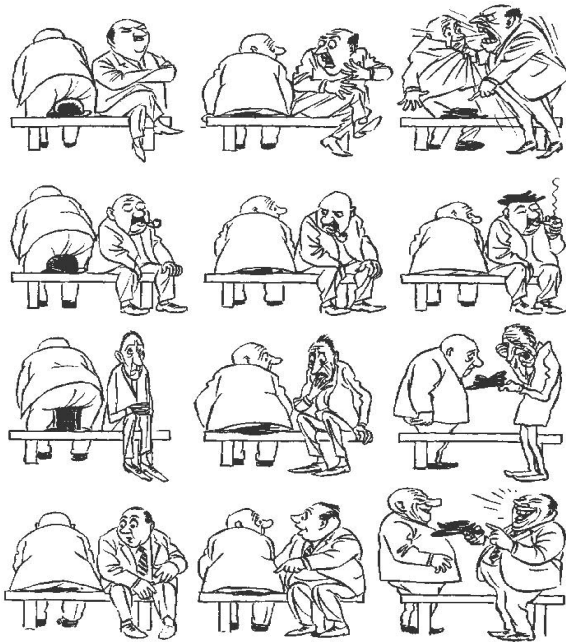


Рисунок 6. Херлуф Бидstrup «Шляпа»

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.

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,
- постоянно лгут и обманывают других людей, коварны,
- раздражительны, вспыльчивы, агрессивны, склонны к частым дракам,
- эгоистичны, безответственны,
- ведут паразитический образ жизни, не выполняют финансовые обязательства,
- импульсивны, не способны к планированию,
- не испытывают угрызений совести, раскаяния и вины, причиняя вред другим людям,
- не способны к сопереживанию и эмоциональной привязанности, жестоки,
- сексуально распущены, легко меняют партнеров.

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

В настоящее время в психиатрии психопатии называются **расстройствами личности**. 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 произвольно 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).

Однако разработчики 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 сильно выраженные при расстройствах личности и личностных трудностях черты: отрицательную аффективность, отстраненность, диссоциальность, расторможенность и ананкастию.

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:

- 1) наследственные особенности,
- 2) состояние здоровья,
- 3) тип телосложения,
- 4) свойства нервной системы,
- 5) пол,
- 6) возраст,
- 7) воспитание,
- 8) социальная принадлежность, род занятий и образ жизни,
- 9) глобальные социальные условия, события и средства массовой информации,
- 10) индивидуальный жизненный опыт,
- 11) 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 аутиз-

му, в то время как достаточное его количество обеспечивает привязанность, верность и заботливость. Дефицит гормонов щитовидной железы тироксина и трийодтиронина 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, торопливостью, чувстве недостатка времени, нетерпеливостью, агрессивностью, 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, ущерб, 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 кверу-

лянтство). Некоторым кажется, что другие люди, в том числе незнакомые, относятся к ним негативно, с предубеждением, что их обсуждают, про них говорят по телевидению, 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 воздушных полетов (аэрофобия), открытых пространств (агорафобия), воды (аквафобия, гидрофобия), высоты (акрофобия), боли (алгофобия), транспорта (мамаксофобия), пауков (арахнофобия), одиночества (аутофобия), прикосновения окружающих (гаптофобия), крови (гемофобия), старости (геронтофобия), змей (герпетофобия), противоположного пола (гетерофобия), вспотеть (гидрозофобия), заснуть (гипнофобия,

сомниофобия), беременности (гравидофобия), толпы (демофобия), физических недостатков (дисморфофобия), заболевания раком (канцерофобия), сердечных заболеваний (кардиофобия), собак (кинофобия), замкнутых пространств (клаустрофобия), лестниц (климакофобия), чужих и незнакомых людей (ксенофобия), заражения (мизофобия), трупов (некрофобия), публичных выступлений (пейрафобия), огня (пирофобия), общества и контактов (социофобия), смерти (танатофобия), уколов (трипанофобия), врачей (ятрофобия) и т. д. **Панические атаки** – внезапные беспричинные кратковременные приступы страха, сопровождаемые мучительными ощущениями, например, сердцебиением, удушьем, болью в груди, головокружением, тошнотой и др.



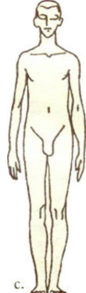
**Обсессивно-компульсивные расстройства**, ранее называемые неврозом навязчивых состояний, проявляются в не поддающихся произвольному контролю, повторяющихся вновь и вновь, мешающих, утомляющих или пугающих мыслях, воспоминаниях, фантазиях, движениях, действиях, ритуалах, таких как постоянное мытье рук, 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, уверенности, 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.

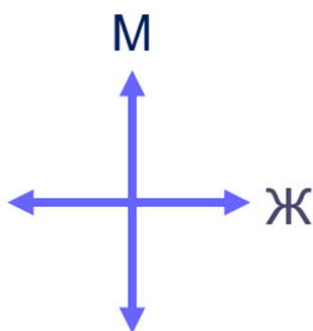


Рисунок 8. Представление о мужественности и женственности по С. Бем

6. Личность человека может меняться с **возрастом**. Существуют возрастные кризисы в развитии личности, которые проявляются в негативизме, упрямстве и борьбе за независимость: кризис 3 лет, кризис 7 лет, кризис 12-14 лет. Известно, что процент акцентуированных личностей среди подростков и пожилых людей выше, чем среди людей зрелого возраста. 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 обязательности 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 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 приходить 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, встречи, создание семьи, рождение детей, изменение места жительства, наказания, болезни, утраты близких, конфликты, разводы, разлуки, насилие, потери работы, имущества, финансовые долги и кредиты.

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 формирования 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 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 приведут 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.

Любые наказания, включая причинение физической боли, лишения и запреты, оскорбления и издевательства, вызывают страдания, чувства печали, страха, злости, обиды, одиночества, стремления убежать, отомстить, причинить вред воспитателю или себе. Любое физическое или психологическое наказание – это одна из форм насилия, проявление агрессии. Наказывая ребенка, мы его травмируем. Наказания разрушают отношения, вызывают ответную агрессию, приводят к конфликтам и могут способствовать возникновению тревожных и депрессивных расстройств. Причинами того, что нам хочется наказывать ребенка, являются наши чувства злости, страха, стыда, усталости, беспомощности,

борьба за власть, стремление доказать, кто здесь главный, отомстить, причинить ему страдание. Мы не понимаем себя, других людей вообще и ребенка в частности, не умеем общаться иначе. 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 развитии личности ребенка с их упрямством и непослушанием. То есть дети действительно могут быть трудными для нас. При этом мы стараемся оправдать себя тем, что наказываем ребенка для его же пользы. Мы можем говорить себе или другим, что наказываем ребенка, потому что он по-другому 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.

Критика может быть более приемлемым способом воздействия на поведение по сравнению с наказанием, однако мало кто умеет критиковать корректно и эффективно. Критиковать следует не личность ребенка, а его конкретные недопустимые действия в тех или иных ситуациях. Важно сообщать ребенку о том, что он только что сделал, а также сказать о том, что мы расстроены, огорчены, обеспокоены или даже злимся, после чего выразить свои пожелания и надежды относительно будущего поведения ребенка. Кроме того, в случае проступка ребенка необходимо выслушать его, выяснить его мнение, мысли, чувства, потребности, дать ему возможность оценить ситуацию и собственные действия. Откровенный разговор с ребенком о наших взаимных чувствах, обсуждение возможностей решения проблем, демонстрация вашего сопереживания, внимания, интереса и уважения, готовность поддержать и защитить ребенка гораздо более полезны, чем любое наказание.

Наказание может быть допустимо только как экстренная исключительная и чрезвычайная мера, когда действия ребенка причинили значительный ущерб вашему здоровью и благополучию, другим людям или самому ребенку. При этом ребенок должен быть предупрежден, в каких случаях он будет наказан, и ему необходимо объяснить, почему он наказан. При условии взаимного доверия и уважения можно спросить ребенка, какое наказание он считает заслуженным. Несправедливость как наказаний, так и вознаграждений значительно снижают эффективность воспитания.

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 уваже-

ние, 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.

Американские психологи и врачи-психиатры выделили и описали различные стили родительского воспитания (Рис. 9).

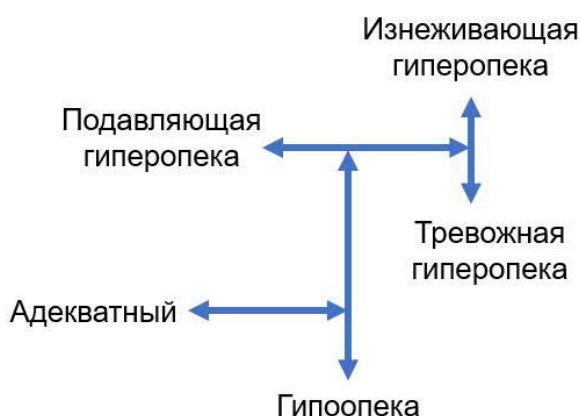


Рисунок 9. Стили родительского воспитания

Прежде всего, был выявлен **адекватный, демократический или авторитетный стиль воспитания**, при котором вероятность возникновения психопатологических рас-

стройств у воспитанников была минимальной. 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. Каковы признаки адекватного воспитания? Родители:

- поддерживают с ребенком достаточно близкие отношения, но при этом не нарушают его и своих психологических границ,
- доверяют ребенку, позволяют ему принимать важные для него решения,
- испытывают подлинный неформальный интерес к ребенку,
- одобряют ребенка, не боятся лишней раз похвалить его действия, но не перехваляют его личность,
- заботятся о ребенке, причем не только о его физическом благополучии, но и о его душевном состоянии,
- предоставляют ребенку как можно больше свободы, однако, если поведение ребенка причиняет ущерб ему самому или окружающим, такое поведение категорически пресекается.

Все остальные стили воспитания представляются неадекватными.

В случае **гипоопеки или индифферентного стиля** воспитатель недостаточно заботится о ребенке, безразличен к нему, пренебрегает ребенком, игнорирует его потребности, отчужден, в лучшем случае – кормит и одевает ребенка, откупается, тратит на него слишком мало времени, ни о чем не спрашивает, позволяет сколько угодно развлекаться, сидеть за компьютером или телефоном. Ребенок предоставлен сам себе, растет фактически без надзора, чувствует себя нелюбимым и нежеланным. В результате гипоопеки у ребенка часто формируются черты возбудимого, гипертимного или дистимического типов акцентуаций.

**Подавляющая гиперопека или авторитарный стиль** характеризуется тем, что воспитатель чрезмерно строг к ребенку, проявляет деспотичность, жестокость и безжалостность, максимально ограничивает его свободу, требует безоговорочного послушания, принуждает, запрещает, оскорбляет, угрожает, наказывает, лишает ласки, заставляет постоянно заниматься, перегружает физическим и умственным развитием, не признает прав ребенка, нарушает личное пространство, постоянно проверяет действия ребенка, следит за ним, стремится сделать из ребенка совершенство. Ребенок не воспринимается родителями как самостоятельная личность, может рассматриваться как своего рода бизнес-проект, приносящий дивиденды и удовлетворяющий амбиции родителей. Ребенок начинает бояться крика, физических наказаний. В результате такой гиперопеки у ребенка часто формируются черты дистимического или педантичного типов акцентуаций, однако в подростковом возрасте некоторые дети могут сорваться, начать бунтовать против родителей, сопротивляться, протестовать, обманывать, проявлять агрессию, и у них могут формироваться черты возбудимого или застревающего типа.

**При изнеживающей гиперопеке или либеральном стиле** воспитатель относится к ребенку как к кумиру, идеализирует, обожает его, балует, потакает его капризам и прихотям, во всем уступает, часто перекармливает, попустительствует, позволяет и разрешает все без исключения, все прощает, развлекает, делает все за ребенка, восторгается им, постоянно хвалит за все, защищает от требований и претензий, игнорирует обязанности ребенка, освобождает от ответственности, жертвует собой, зависит от ребенка, проявляет фанатизм к ребенку. Родители живут исключительно ради ребенка, демонстрируя пример нелюбви к себе и низкой самооценки. Результатом этого стиля воспитания часто становятся черты астенического, демонстративного или возбудимого типов акцентуаций личности.

Наконец, в случае **тревожной гиперопеки** воспитатель боится за ребенка, ограждает его от окружающего мира, все решает и делает за ребенка, ограничивает его актив-

ность и самостоятельность, сомневается в его возможностях, внушает страх перед ошибками и неудачами, пессимизм, проявляет неуверенность, что часто приводит к формированию астенического или педантичного типов акцентуаций. Ребенок страдает от бесконечного количества запретов, усваивает образец тревожного поведения, у него теряется инициатива, самостоятельность и уверенность в себе.

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

- разрушение взаимоотношений между родителями и детьми, негативные эмоции в процессе взаимодействия,
- возникновение эмоциональных и личных проблем у ребенка в настоящее время и в будущем,
- тревожные и депрессивные 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, кражи, вандализм, пьянство, распространение наркотиков, порнографии, проституция 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» [14] 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». Со-

гласно 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 довожу». 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 размышляешь!», «Ты должен все делать сам», «Мне такой бездельник не нужен»,
- «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», «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!», «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 доесть», «Хорошо, только не кричи», «Не хочешь, не делай»*,
- *«Я всегда помогу своему малышу», «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 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».*

**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 высывайся», «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 – хозяева 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)».*

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

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

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 ска-

зали...»). 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», «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 вальйте 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 нежелания.

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, выясните восприимчивость собеседника к ней, чтобы не вызвать его сопротивления. 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. Описывайте поведение человека, сообщайте 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. Описывайте собственные чувства. Непосредственно высказывайтесь о своих переживаниях. Называйте собственные чувства: «*Я беспокоюсь*», «*Я чувствую...*», «*Я испытываю...*». Сравните свое состояние с чем-либо: «*Я словно (будто, как)...*». Описывайте свое физическое самочувствие: «*Мне...*», «*Меня...*», «*У меня...*».

3. Обозначайте свои желания: «Я хочу...», «Мне бы хотелось...», «Я надеюсь...». Описание своего эмоционального состояния позволяет избежать у другого человека возникновения защитной реакции. Говорите, что вы хотите или что вы будете делать. Не думайте, что собеседник знает, чего вы хотите. Скорее всего, он этого не знает. Назовите ваш выбор, скажите, что вы хотите и чего вы не хотите. Скажите человеку, что вы ждете от него. Спросите, хочет ли он это делать. 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. Начните говорить о том, что вы могли сделать неправильно. Если вы чувствуете, что вас атакуют, 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	Сотрудничество, равенство, свобода и независимость, уверенность, доверие, гордость, достоинство, позиция «вместе», уважение, симпатия, интерес

Чтобы лучше понимать, что происходит между людьми в процессе общения, следует 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 обществе. Это роли детей и взрослых, мужчин и женщин, супругов, родителей, родственников, 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, священника, 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, проявляет 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 родителя, выполняет долг, следует правилам, заботится, утешает, защищает, помогает, учит, требует, 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 путать 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.

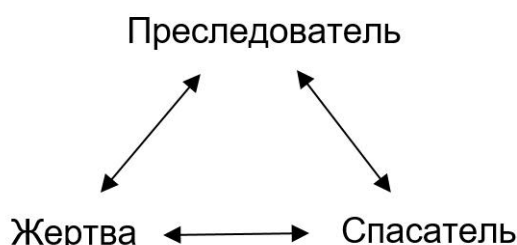


Рисунок 11. Роли по С. Карпману

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** – скрытое влияние на поведение, отношения или представления человека для достижения своей выгоды. Манипулятор с помощью тех или иных способов вызывает у манипулируемого те или иные чувства, которые побуждают к выгодным для манипулятора действиям (Табл. 15).

Таблица 15. Способы манипуляций

Способ манипуляции	Чувство	Примеры высказываний
Угроза, запугивание, демонстрация агрессии	Страх	«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».
Критика, обвинения, претензии, замечания, придирки, жалобы	Вина, печаль	«Ты – эгоист», «Ты во всем виновата», «Все это из-за тебя», «Как ты мог?», «Что ты себе позволяешь?», «Ты не имеешь права», «Зачем только я с тобой связалась», «Ты меня обидел», «Почему ты так поступаешь со мной?», «Я думал, мы доверяем друг другу», «Я думала, ты другой», «Все вы одинаковые», «Ты не хочешь меня понять», «Ты видишь только то, что хочешь», «Это ты меня довела», «Ты всю жизнь мне испортил», «У меня из-за тебя сердце болит», «Ты меня с ума сведешь», «Я из-за тебя повешусь», «Ты сам этого хотел», «А я тебе говорила», «Я хочу тебе добра», «Я просто хотел помочь», «Я же делала это ради тебя», «Я делаю это для твоего же блага».
Насмешки, сарказм, ирония, издевательство. Сравнение с другими, хвастовство, демонстрация превосходства. Использование незнакомой лексики. Демонстрация занятости, принуждение ждать, регулярные опоздания.	Стыд, зависть, ревность, обида, унижение	«Да кто ты такой?», «Кому ты нужна?», «Что с тебя взять?», «Ты ни на что не способен», «Ты – полный ноль», «Тебя не спрашивают», «Что за глупости?», «Большой глупости я не слышала», «Ты в этом не разбираешься», «Разве тебе непонятно?», «Неужели не догадываешься?», «Ты что, шуток не понимаешь?», «И чего ты такая обидчивая?», «Похоже, у кого-то проблемы с чувством юмора», «Ты все воспринимаешь слишком серьезно», «Мне бы твои проблемы», «Ты что, ненормальный?», «На себя посмотри», «И куда это ты так вырядился?», «Что-то ты слишком растолстела», «А слабо тебе?», «Для тебя это дороговато», «А вот он смог», «Он бы никогда так не сделал», «Она тебя просто использует», «Нашла, кого слушать», «Я лучше знаю», «Как тебе повезло со мной».
Соблазн	Жадность	«Выиграй», «Получи выгоду», «Воспользуйся скидкой», «А теперь заплати еще», «Сначала надо вложиться», «Торопись, а то не успеешь», «Все уже купили».
Притворная лесть, фальшивые комплименты, чрезмерная похвала, демонстрация дружелюбия	Гордость, тщеславие	«Кто кроме тебя?», «Только ты», «Ты же умница», «Какой ты молодец», «Ты лучше всех», «Ты же лучше это знаешь», «Только такой мудрый, как ты, может это решить», «Все сволочи кроме тебя».

Способ манипуляции	Чувство	Примеры высказываний
Требование	Долг	«Ты обязан», «Я на тебя рассчитывала», «Я же твой друг», «Ты с нами или против нас?», «Ты же мужчина», «Все нормальные люди делают это», «Я такой, какой есть, и меняться не собираюсь».
Демонстрация недоверия, упреки	Вина, желание оправдаться	«Ты меня не уважаешь», «Ты меня совсем не любишь», «Докажи, что ты меня любишь».
Жалобы, симуляция, демонстрация болезни, слабости	Жалость	«Мне плохо / тяжело», «Я так устала / такая несчастная / больная / никому не нужна», «У меня голова болит», «Спаси меня», «Сделай это за меня», «Опять я во всем виноват», «Я всем только мешаю», «Я ничего в этом не понимаю», «Я не знаю, как сказать», «Я тебя подвожу».
Обещание исполнения желания в будущем	Надежда	«Если ты это сделаешь, то не пожалеешь», «Завтра все изменится», «Давай завтра / в другой раз», «Я сейчас не могу», «Мне нужно время», «Я не готов пока на серьезные отношения».
Отрицание проблемы. Отрицание собственных слов и поступков. Игра в молчанку. Чередование позитивного и негативного отношения, периодические сближение и удаление, внезапное безразличие и недоступность, близость как награда, игнорирование как наказание.	Растерянность, сомнение в собственной адекватности	«Все в порядке, ничего не случилось», «Тебе показалось», «Ты все выдумываешь», «Не сочиняй», «Не говори ерунды», «Не делай из мухи слона», «Что за чушь ты несешь», «Ты слишком остро реагируешь», «Опять ты создаешь проблемы на ровном месте», «Неужели это может тебя беспокоить?», «Перестань на этом заикливаться», «Не о чем с тобой разговаривать, это бессмысленно, и так все понятно», «У тебя с головой не все в порядке», «Ты хочешь все испортить?», «Опять ты начинаешь», «Забудь, проехали», «Ты все путаешь», «Ты меня не так понял», «Я этого никогда не говорил», «Не было такого», «Ты сам знаешь, что сделал», «Могла бы сама догадаться», «Теперь мне все ясно», «Отстань», «Не трогай меня», «Делай как знаешь».

К сожалению, манипуляции в человеческом общении получили настолько широкое распространение, что часто мы их даже не замечаем, что приводит к большому количеству 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 – 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», «Не могли бы вы объяснить ...?», «Расскажите еще», «И ...», «Так ...».*
- Compliment и благодарность: *«Я отношусь к вам с уважением», «Мне нравится ваша откровенность и настойчивость», «Спасибо вам».*
- Демонстративное согласие или извинение: *«Согласен», «Вы правы», «Да, действительно, это так», «Я прошу меня извинить».*
- Сочувствие: *«Я вас понимаю», «У вас есть причины для недовольства».*
- Отражение чувств: *«Кажется, у вас плохое настроение?», «Вы злитесь?», «Вам плохо?», «Вы хотите вывести меня из себя?», «Вы меня испытываете?».*
- Вопрос: *«Расскажите, почему вы так думаете?», «Зачем вы мне это говорите?», «Что еще вы хотите сказать?», «Что вы имеете в виду?», «К чему вы ведете?», «Что случилось?», «Что с вами?», «Что вы хотите услышать?».*
- Обратная связь: *«Вы меня оскорбляете», «Мне неприятно это слышать», «Я боюсь, что мы наговорим друг другу лишнего», «Мне не хочется с вами ссориться».*
- Предложение: *«Давайте спокойно во всем разберемся», «Сосредоточимся на том, что действительно важно», «Поговорим о том, что на самом деле имеет значение».*
- 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».*
- 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 процесса. 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 го-

лос «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».

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, го-

товый 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 родителя, 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,
- 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.

Кроме того, мы можем не осознавать чувства, желания и мысли, которые нарушают наше субъективное благополучие. 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 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 незащитным в критической экстремальной ситуации, связанной с насилием. Можем запретить себе лишний раз отдохнуть – 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, испытывать 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.

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. Удивление вследствие нарушения привычек, стереотипов, автоматизмов, шаблонов. Осознается то, что мешает, что непривычно. 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.
2. 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?»*.

3. Медитация – регулярная тренировка концентрации на своих телесных ощущениях, дыхании, движениях, образах, мыслях – позволяет нам лучше осознать наши состояния, переживания и их возможные причины.
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 различных элементов этого сна: персонажей, предметов, событий, чувств. Например:
  - «Я убегаю / не могу сдвинуться с места / падаю / прячусь / опаздываю / блуждаю и теряю ориентацию / теряю вещи / совершаю поездку / плыву / играю / работаю / сдаю экзамен / сражаюсь / вижу монстров / животных / живых людей / умерших людей / разговариваю / одеваюсь / раздеваюсь / занимаюсь сексом / попадаю в опасную ситуацию / болею и т. п.»,
  - «Я чувствую волнение / восторг / растерянность / страх / стыд и т. п.»,
  - «Похожие чувства я испытываю, когда ... и т. д.».

Стоит ответить на следующие вопросы. Это однократный или повторяющийся сон? О чем он нам 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,
  - ожиданием, предвосхищением какого-либо события в будущем,
  - воображаемым исполнением желаний, мечтой,
  - кошмаром, переживанием страха, которого нам хотелось бы избежать,
  - озарением, 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, по-

вторяющихся 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?»*.

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 мы чувствуем себя достаточно благополучно, довольны собой, спокойны, уверены в себе, ладим с близкими, успешны в работе или учебы, получаем удовольствие от жизни, 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.

- 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» [13] 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. 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.

1. Составьте список своих умений, достижений, хороших качеств, сильных сторон и достоинств, по вашему собственному мнению. 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,
- 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,
- слушаться, выполнять распоряжения, уступать,
- преодолевать трудности, добиваться поставленных целей, трудиться, быть сосредоточенным,
- 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,
- и т. д.

2. 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?

3. 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.

1. Стремление быть идеальным, совершенным, безупречным, успешным во всем, 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.
2. Стремление всем нравиться, угождать, оправдываться, соглашаться со всеми, казаться лучше, чем есть на самом деле, 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.
3. Позиция жертвы, самоограничение, самокритика, высмеивание себя, установки: «я должен», «мне нельзя», «я не могу», «я виноват», «я плохой», «я неудачник». Концентрация на неудачах, несогласие с комплиментами, нытье и жалобы. Заниженная самооценка, попытка заставлять себя или запрещать себе что-то делать, самокритика, самонаказание причиняют страдания, отбивают желания, разрушают здоровье, поскольку это насилие над собой. Прекратите себя недооценивать, искать оправдание неудач, ведь все могут совершать ошибки.
4. 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 конкретные эмоции. Не ведите себя внешне как человек испуганный и подавленный или же разгневанный и раздраженный.
5. 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, чрезмерную потребность во внимании.
6. 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 вдох-

новить 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.

7. 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.
8. Жесткие диеты, утомительные тренировки. Упрямое стремление «через не могу» довести до совершенства свое тело, лишая себя полноценной пищи и отдыха, губит здоровье и может потребовать от вас слишком дорогую цену.

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

1. Глубокое медленное дыхание, мышечное расслабление, прямая осанка, открытая поза, использование всего доступного пространства. Оптимизация физиологического состояния, телесный комфорт и улучшение самочувствия помогают успокоиться и почувствовать уверенность в себе. Однако освоение навыков релаксации требует достаточного количества тренировок.
2. Чистота тела и одежды, правильное питание, сон и отдых, двигательная активность, массаж. 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.
3. 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 суеты, достаточной неторопливости и лаконичности.
4. Формирование и поддержание имиджа, который вас удовлетворит, умеренная забота о внешности, симпатичная стрижка, привлекательная одежда. Удовлетворенность своим внешним видом повышает симпатию к себе и самоуважение.
5. Создание комфортной, уютной и чистой обстановки, порядок дома и на рабочем месте. Удобная и эргономичная домашняя и рабочая среда позволяют получить дополнительное удовольствие, более эффективно отдыхать, учиться и работать, меньше отвлекаться и уставать, тратить меньше сил и быть более спокойным.
6. 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.
7. 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.

- Однако хотелось бы посоветовать избегать так называемых тренингов личностного роста, духовного развития, тоталитарных сект и деструктивных культов, эзотерических учений, псевдонаучных школ, которые в большинстве случаев практикуются мошенниками исключительно с целью извлечения прибыли за счет наивных клиентов. К наиболее распространенным в настоящее время в России псевдонаучным учениям можно отнести астрологию, нумерологию, хиромантию, физиогномику, графологию и другие виды гаданий, а также парапсихологию, трансперсональную психологию, концепцию энеаграмм, соционику, системно-векторную психологию, биоэнергетику. Бесполезными, а в немалом числе случаев – вредными являются такие псевдонаучные формы целительства, как гомеопатия, акупунктура, акупрессура, су-джок, шиацу, рейки, гирудотерапия, уриротерапия, литотерапия, магнитотерапия, гербалайф, употребление различных биологически активных добавок (БАД), сыроедение, раздельное питание, различные медикаментозные средства для похудания. Такие тоталитарные секты, психокульты и группы тренингов личностного роста, как саентология и дианетика, Lifespring, Сан Лайт, симорон, трансферинг, школа дальнейшего энергоинформационного развития (ДЭИР), основаны на современных технологиях программирования поведения, контроля сознания и зомбирования, приводящих к формированию зависимости. Наконец, ради сохранения психического здоровья следовало бы держаться подальше от магии, шаманизма, спиритизма, медиумизма, сатанизма, церкви Муна, общества сознания Кришны, учения Ошо, секты Анастасия, течения Нью-Эйдж и прочих псевдорелигиозных, мистических, оккультных и эзотерических учений и движений.
8. 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.
  9. Общение с приятными людьми, поиск поддержки. Получайте удовольствие от общения с умными, добрыми, заботливыми людьми, которые доверяют вам, уважают вас, относятся к вам доброжелательно.
  10. 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.
  11. 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.
  12. Избегание лишних финансовых обязательств, своевременная оплата долгов. Кредиты и денежные долги у большинства людей могут вызывать чувства по-



давленности, тревоги, раздражения, стыда и вины, переживание зависимости, слабости и неполноценности, мешают самоуважению.

13. 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 погибните, то и других не спасете.
14. 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 более 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 наших убеждений относительно того, как мы должны себя вести, и как себя вести недопустимо, можно привести следующие утверждения, в вариантах продолжения. С некоторыми продолжениями вы можете согласиться, с некоторыми будете не согласны.

1. Чтобы добиваться материальной обеспеченности, высокого положения и комфорта, 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,

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. Чтобы обеспечить стабильность, безопасность, спокойствие, порядок и 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 высовываться, 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,

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. Чтобы 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,

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. 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,

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.

1. Мы склонны соглашаться с мнением большинства, нам трудно противоречить высказываниям группы, это явление называется конформность.
2. Мы больше доверяем близким и знакомым людям, мнение своей группы кажется более правильным, сравнительно с мнением чужих людей.
3. Мы склонны подчиняться авторитету, человеку, более старшему по возрасту, занимающему более высокое положение, более способному, опытному и компетентному, который является для нас образцом для подражания и вызывает уважение.
4. Мы начинаем верить тем сообщениям, которые нам повторяют много раз. Даже явная ложь, повторенная многократно, может казаться нам правдой.
5. Мы предпочитаем меньшую выгоду сейчас большей в будущем – «Лучше синица в руках, чем журавль в небе».
6. Чем больше у нас вариантов выбора, тем меньше мы довольны принятым решением. Это явление называется парадоксом выбора. Правда, полное отсутствие выбора нас также не удовлетворяет.
7. Мы переоцениваем привлекательность того, на что потратили больше времени, сил и средств, того, чем владеем. Мы стараемся оправдать то, что мы сделали, доказать себе и другим правильность нашего выбора и не обращать внимания на его отрицательные стороны. Это явление называется когнитивный диссонанс.
8. Мы часто думаем одно, говорим другое, а делаем третье. Это явление в психологии называется феноменом Ла Пьера. Наши высказывания далеко не всегда соответствуют подлинному содержанию наших представлений, отношений и поступков, в словах мы можем что-то скрывать и что-то демонстрировать.
9. Мы склонны приукрашивать прошлое; нам часто кажется, что сейчас все хуже, чем было.
10. 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.
11. Нам кажется, что если с другим человеком случается беда, и если вокруг много свидетелей, то помочь должен кто-нибудь другой. Если мы один на один с по-

страдавшим, то мы, как правило, сами пытаемся его спасти, а если нас много, мы ждем, что ответственность за решение проблемы возьмет кто-то другой. Это явление называется диффузия ответственности.

12. 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.
13. Иногда мы стараемся не замечать негативную информацию, которая вызывает неприятные переживания, чувства страха, печали, обиды, стыда или вины, пытаемся не обращать внимания на источники страданий, 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 авторитетными людьми, можем стараться жить так, как будто этого болезненного или недозволенного и нет вовсе (вытеснение из сознания).
14. Мы часто недооцениваем будущий риск, слишком уверены в себе, переоцениваем свои возможности, нам кажется, что мы справимся с проблемой и не допустим катастрофы (иллюзия контроля).
15. 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 (ошибка планирования).
16. Мы 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 (ошибка атрибуции).
17. Мы больше верим тому, что знаем лично, единичным случаям из жизни, которые произвели на нас впечатление, игнорируя при этом более полные объективные данные (эвристика доступности).
18. Мы верим доступной 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 (ошибка выжившего). 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 мо-

гут все. Кто не смог – молчат: либо потому, что им нечего продемонстрировать, либо потому что их уже не существует.

19. После того, как произошло какое-либо событие, нам кажется, что оно было предсказуемо, что мы так и знали (ретроспективное искажение, знание «задним числом»).
20. Мы часто приписываем другим людям те качества, которые есть у нас. Нам кажется, что все думают и чувствуют так же, как мы (проекция).
21. Мы склонны приписывать малознакомому человеку качества, которые, как нам кажется, присущи всем представителям его группы. Нам кажется, что все представители, относящиеся к какой-то конкретной группе – мужчины, женщины, подростки, евреи, арабы, американцы, политики, бизнесмены, полицейские, учителя, священники и т. п. – одинаковы (стереотипизация).
22. На оценку человека оказывает сильное влияние наше первое впечатление о нем.
23. Мы оцениваем качества человека в зависимости от других его качеств и общего впечатления. Например, внешне привлекательный человек может показаться нам умным, а серьезный и неулыбчивый – злым и т. п. (эффект ореола).
24. 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 уровня или контраста).
25. Нам более симпатичными кажутся люди в чем-то несовершенные, имеющие какие-то слабости, некритические недостатки (эффект Прэтфелла).
26. Нам хочется верить, что хорошие люди и поступки будут вознаграждены, а плохие – наказаны (вера в справедливый мир).
27. Мы верим, что если осуществляем какое-либо необычное действие или подвергаемся воздействию, то с нами обязательно что-то происходит. Например, если мы получаем инъекцию какого-либо препарата, нам может казаться, что он оказывает лечебное воздействие, даже если это просто физиологический раствор или глюкоза (эффект плацебо).
28. 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. Поэтому данное явление было названо эффектом Форера или эффектом Барнума по имени знаменитого американского шоумена Финеаса Барнума, известного своими надувательствами.
29. Мы консервативны, медленно и с трудом меняем свои взгляды, привязаны к своим убеждениям. Мы предвзяты, ищем и предпочитаем преимущественно ту информацию, которая подтверждает нашу точку зрения. Мы замечаем главным образом то, о чем мы думаем, что нам уже известно.

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 (внутренним) локусом контроля, второй вариант – экстернальным (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 ответ-

ственность за свою жизнь, свое поведение, состояние и отношения, характеризуются более зрелой жизненной позицией.

В заключение хотелось бы поговорить о религиозных убеждениях. **Религия** – система убеждений, правил поведения и организации людей, основанная на вере в Бога. Многие люди верят в **Бога** – высшее совершенное сверхъестественное непостижимое вездесущее вечное всезнающее и всемогущее существо, создавшее мир, управляющее им и требующее поклонения. Во всяком случае, 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. Языческие религии включают египетские, вавилонские, греческие, римские, скандинавские, африканские, индейские, славянские и другие религиозные представления и обряды. К восточным религиям относятся индуизм, джайнизм, сикхизм, зороастризм, буддизм, даосизм, конфуцианство, синтоизм и др. Наиболее многочисленными считаются авраамические религии, которые делятся на иудаизм, христианство и ислам. В свою очередь, христианство включает в себя католицизм, православие и протестантизм, а протестантизм включает лютеран, кальвинистов, англикан, квакеров, методистов, пресвитериан, баптистов, адвентистов 7-го дня, свидетелей Иеговы, пятидесятников, мормонов, менонитов и др. А приверженцы ислама делятся на суннитов, шиитов, ваххабитов, алавитов и др. Наконец, существует большое количество относительно малочисленных религий, таких как бабизм, бахаизм, растафарианство, мандеизм, самаритянство, езидизм и др.

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,
- как правило, характеризуется централизованной иерархической структурой управления,
- обеспечивает приток новых последователей и их удержание за счет религиозного воспитания, пропаганды, рекламы и связей с общественностью,
- владеет собственностью, заинтересована в материальном богатстве и власти,
- поддерживает взаимовыгодные отношения с государственными структурами, может получать государственное финансирование и освобождена от ряда налогов,
- стремится к религиозной монополии и соперничает с другими церквями,
- привлекает самых разных людей, которым, разумеется, ничего человеческого не чуждо, которые могут обладать различными достоинствами и недостатками, страдать от тех или иных проблем, и между которыми могут возникать самые разные отношения.

Конечно, религиозная вера не случайна и возникает не на пустом месте. Можно выделить большое количество причин, которые побуждают людей верить в Бога.

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 себя

следует вести и как думать. Влияние на сознание может оказывать религиозная литература, радиостанции и радиопередачи, телевизионные каналы и передачи, интернет-ресурсы, встречи со священнослужителями и верующими людьми.

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.

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.

4. Убеждение в исключительности одной религии, признание монополии единственной религии на истину. Например, православные христиане по большому количеству положений не согласны с католиками и протестантами, категорически не готовы объединяться с мусульманами и иудаистами. Крестовые походы христиан против мусульман, Варфоломеевская ночь и религиозные войны между католиками и протестантами-гугенотами, преследование еретиков, военный джихад и газават как священная война мусульман против неверных гяуров, падение Константинополя, раскол Русской православной церкви с последующим преследованием старообрядцев и другие исторические факты свидетельствуют о крайне нетерпимом отношении представителей различных религий друг к другу в прошлом. В настоящее время часто сохраняется подозрительность и иногда враждебные отношения представителей различных религий между собой, а также к атеистам.

5. Привычные ритуалы, молитвы, чтение религиозных книг, мысленное общение с Богом. Многократное повторение действий, которые ассоциируются с позитивным эмоциональным состоянием, становится потребностью.

6. Личный опыт – события, связанные со смертью, болезнью, выздоровлением, угрозой, спасением, предсказаниями, затворничеством, которые сопровождались сильными чувствами, ощущениями, видениями, 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.

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. Религия может дать людям веру в райскую жизнь на том свете и тем самым успокоить, утешить, ослабить страх смерти.

8. Страх наказания, возмездия, кары за грехи, вечных мук и страданий. Религия убеждает, что неверие в Бога будет наказано, что иноверцы, еретики и атеисты не достойны счастливой жизни и будут страдать после смерти.

9. Желание просто объяснить происхождение и устройство мира и жизни. Ранней формой религиозных убеждений является анимизм, представление об одушевленности природы и наличии духов. Религия основана на уверенности в том, что, если что-то неизвестно или непонятно, это результат действий Бога или сверхъестественных сил. «На все воля Божья».

10. Убеждение в идеальности мира, следовательно, в гениальности создателя. Природа кажется некоторым людям настолько совершенной, что ее естественное происхождение без участия творца просто невыносимо.

11. Избирательное принятие только тех фактов, которые подтверждают убеждения. Если кто-то молился, и желаемое свершилось – значит, Бог услышал и исполнил его



просьбу. Если кто-то совершил что-то плохое и пострадал, это Бог наказал его за грехи. Факты частого неисполнения желаний и безнаказанности при этом игнорируются.

12. Убеждение, что если не доказано отсутствие Бога, то он существует. Доказать отсутствие чего бы то ни было логическими рассуждениями, расчетами, наблюдением или экспериментальными фактами невозможно, доказать можно только наличие. Но понять эту мысль неискнутому в философии человеку довольно сложно.

13. 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.

14. Уверенность в обретении смысла жизни через следование Божественной воле, любовь к Богу. Люди могут разочароваться, потерять веру в себя или в других, все мы – живые люди. А вот опорочить представление о Боге сложно, поскольку он по определению идеален, лишен недостатков.

15. Убеждение, что без веры в Бога нет совести, морали, «если нет Бога, то все позволено». Однако наказывать человека может не только Бог. Да и Бог наказывает далеко не всегда и далеко не всех. Тем не менее, представление о том, что моральные нормы, правила и принципы невозможны без религиозной основы, является довольно популярным.

Религия оказала значительное влияние на культуру и сознание людей. Например, представление о 10-ти заповедях в христианстве тесно связано с моральными принципами. Впрочем, первые 4 заповеди соприкасаются не с нравственными, а с религиозными правилами:

1. «Я господь Бог твой, да не будет у тебя других богов»,
2. «Не делай себе кумиров и не поклоняйся им»,
3. «Не произноси имя господа Бога твоего напрасно»,
4. «Помни день субботний, чтобы святить Его»,
5. «Почитай отца твоего и мать твою»,
6. «Не убивай»,
7. «Не прелюбодействуй»,
8. «Не кради»,
9. «Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего»,
10. «Не желай дома ближнего твоего, жены его, раба его, осла его».

К сожалению, эти заповеди не останавливают людей, которые часто продолжают убивать, изменять, воровать и обманывать. К тому же остается открытым вопрос, являются ли эти заповеди абсолютными, безусловными, обязательными в любом случае. Любого ли отца и мать следует почитать? Можно ли убивать в целях защиты жизни своей, близких или других людей? Можно ли завидовать другим, но не позволять себе причинять им вред?

Существовали 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.

1. «Добросовестный труд на благо общества: кто не работает, тот не ест».
2. «Забота каждого о сохранении и умножении общественного достояния».
3. «Высокое сознание общественного долга, нетерпимость к нарушениям общественных интересов».
4. «Коллективизм и товарищеская взаимопомощь: каждый за всех, все за одного».
5. «Гуманные отношения и взаимное уважение между людьми: человек человеку друг, товарищ и брат».
6. «Честность и правдивость, нравственная чистота, простота и скромность в общественной и личной жизни».

7. «Взаимное уважение в семье, забота о воспитании детей».
8. «Непримиримость к несправедливости, туеядству, нечестности, карьеризму, стяжательству».
9. «Дружба и братство всех народов СССР, нетерпимость к национальной и расовой неприязни».
10. «Братская солидарность с трудящимися всех стран, со всеми народами».

Однако и этот кодекс оказался несостоятельным и не защитил многих советских людей от безнравственного поведения.

Вызывает большой интерес представление христиан о семи смертных грехах. **Грехи** – пороки, страсти, это 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. *«Унижать других гораздо худший вид гордыни, чем превозносить себя не по заслугам» (Франческо Петрарка, итальянский поэт-гуманист XIV века).*
- Гнев, ярость, бешенство. *«Злой человек вредит самому себе прежде, чем повредит другому» (Августин Блаженный, христианский теолог и философ IV-V в.в.).*
- Уныние. *«Желания – половина жизни, безразличие – половина смерти» (Халиль Джебран, арабский писатель и философ XX века).*
- Зависть. *«Завистник беден всегда» (Франческо Петрарка).*
- Алчность, жадность. *«Корень всех зол – сребролюбие» (Иоанн Богослов, христианский святой, апостол, евангелист, один из ближайших учеников Иисуса Христа).*
- Блуд, похоть, распутство. *«Блудница любить не умеет» (Иоанн Златоуст, христианский богослов, IV-V в.в.).*
- Чревоугодие, обжорство. *«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,
- религия может объединять и разделять людей,
- насилие, жестокость, войны, терроризм, преступность, убийства, рабство, грабежи, стяжательство, 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.

Непростым представляется отношение между религией и наукой. **Наука** – область человеческой деятельности, труда, общения и познания, направленная на получение си-

стемы 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 и совершенствуются знания, создаются и модифицируются убеждения, которые мы можем принимать. Бывает, что по мере новых научных открытий ученые отказываются от устаревших идей. Следует понимать, что возможности науки не безграничны, 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 многие вопросы. Различные научные и религиозные представления и убеждения есть разные формы описания мира. Верующие люди убеждены в божественном происхождении мира и человека, атеисты – не принимают эту идею и верят в их естественное происхождение. 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, побуждает 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 со своей 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 называлась 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 прага (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 беззащитным 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 су-

пругами 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 лишний 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.

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 удастся 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 отно-



шении 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 закончится 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», отдаляете 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. Если дают любовь – отказывайтесь, не обращайтесь внимания, не позволяйте себе быть любимыми».* Если действовать так, то можно остаться в гордом одиночестве.
- *«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.
- *«Будьте независимыми, не теряйте свободу».* Невозможно остаться совершенно свободным и при этом любить, полноценной любви без самоотдачи не существует, часть своей свободы придется отдать.

- *«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, создание и поддержание отношений требует усилий, определенных затрат времени и сил, взаимного вклада, заботы, помощи и труда.
- *«Стоит только пожениться, тут же начинаются ссоры и обиды».* Супружеские отношения сложнее любовных, предполагают дополнительные заботы и обязательства: финансы, имущество, быт, отношения с родственниками, здоровье, 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.
- *«Счастье можно испытывать постоянно».* К сожалению, периоды счастья, радости и благополучия не постоянны и даже не всегда продолжительны. Жизненные 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.
- *«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.
- *«Поженитесь и заведите ребенка ради спасения отношений».* К сожалению, рождение ребенка только ради укрепления вашего замужества сделает вашего ребенка заложником, невольной жертвой и крайне неудачным инструментом решения ваших проблем.
- *«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.
- *«Все и всегда делайте вместе, будьте постоянно рядом».* 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.
- *«Не просите о помощи».* Демонстрация своей силы и независимости позволит вам почувствовать гордость, но не привлечет к вам партнера.
- *«Сравнивайте своего партнера с другими».* Рейтинг возможных партнеров, организация конкурса на лучшего партнера, побуждение партнеров соревноваться между собой – манипуляция, верный путь к потере отношений.
- *«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.
- *«Угрожайте разводом».* Шантаж и запугивание – форма насилия, ведущая к разрыву отношений.
- *«Что угодно, только не развод».* Возникает вопрос, стоит ли ради сохранения связи платить любой ценой, продолжать страдать, мучиться, жертвовать собой, воевать друг с другом?
- *«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.

- «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.
- «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.

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 неуравновешенны, 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

Характеристика	Влюбленность	Любовь
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.

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).*
- *«Мы любим людей за то добро, которое мы им сделали, и ненавидим за то зло, которое мы им причинили» (Лев Николаевич Толстой).*
- *«Люди больше 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).*
- *«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»).*

**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 раз-

виваются, 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, контролирующий 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 убеждений, 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). 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 выборность наделенных властью представителей путем голосования. Коллективное принятие решения осуществляется в форме общих собраний или общих голосований (референдумов). Кроме того, в случае демократической власти люди 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 государственной власти на законодательную, исполнительную и судебную. Одни люди обсуждают и принимают законы и в некоторой степени контролируют правительство, другие – исполняют законы и реализуют государственную политику, третьи – осуществляют правосудие. Однако законы пишут, прежде всего, с целью защиты интересов власти имущих, основная задача правительства заключается в сохранении этой власти любой ценой, а существующая судебная система стоит на страже главным образом государства. Безнаказанность 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, гарантии и равенство прав и свобод, ответственность граждан перед законом, предотвращение произвола и злоупотребления властью. Конституция и законы демократических государств обычно декларируют равенство прав и свобод, 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. 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 и 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.

- Неограниченные полномочия правителей, единовластие, 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.
- 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 за гражданами, 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 создается иллюзия народного волеизъявления, осуществляется манипуляция массовым сознанием, контроль средств массовой информации, покупка представителей и избирателей.

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.
- Перераспределение жизненных благ, хищничество, паразитизм, стремление к «сверхбогатству» за счет других людей и природы, присвоение результатов чужого труда, 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, пережившим заключение в нацистских концлагерях Дахау и Бухенвальд. Данные технологии 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.
- 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.
- 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, ритуальные приветствия, форму обращения друг к другу, использует особый язык, совершает совместные групповые акции.
- Усиление гипнотического действия при синхронных повторяющихся групповых действиях: ритмических движениях, маршах, хоровом пении, выкрикивании лозунгов, 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, парады, фестивали, концерты, соревнования, шоу и другие зрелища, сопровождающиеся большим количеством движений, громкой музыки, ярких красок, флагов и транспарантов, создающие впечатление необычности и грандиозности.
- 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.
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 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, роскошь, наслаждение, праздность. Культ вещей и развлечений, индустрия моды.
  - Доступность и распространение алкоголя, наркотиков, порнографии, проституции, азартных игр, формирование зависимостей от компьютерных игр и интернет, стремления к острым ощущениям.
  - 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 невысказанного – 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. На первом этапе – «немыслимо» – идея пропагандируемого явления кажется людям неприемлемой, недопустимой. На втором этапе – «радикально» – людям говорят, как

это смело, для чего декларируют свободу слова и отсутствие запретных тем, организуют дискуссии и публикации в СМИ, создают общества поддержки. На третьем этапе – «приемлемо» – людям внушают мысль «почему бы и нет», сообщают, что нельзя отворачиваться от знаний, придумывают явление новое привлекательное название, ищут или создают прецеденты. На четвертом этапе – «разумно» – людей убеждают, что так и надо, ищут научное обоснование этому явлению, доказывают отсутствие вреда, провоцируют поляризацию радикальных сторонников и противников идеи. На пятом этапе – «популярно» – пропагандируют пользу явления, представляют его в новостях и ток-шоу, клипах, фильмах, распространяют слухи об известных личностях и популяризируют преступников. Наконец, на шестом этапе – «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.

- Жесткий контроль средств массовой информации, ограничение доступа к информационным ресурсам, запрет альтернативных источников информации. Дискредитация противников власти и внешних врагов, «черный пиар», настройка граждан против определенных личностей, государств или организаций. Обман, фальшивые пророчества или обещания, замалчивание правды, многократные повторы заведомой лжи, слухи, «страшилки», воздействие на эмоции, подмена понятий. Например, интенсивное использование сообщений о грядущей климатической катастрофе и угрозе глобального потепления, о предстоящем вооруженном вторжении, об использовании тяжелого или химического оружия против мирных граждан, об очередном отравлении боевыми ядами какого-либо персонажа и т. д. Террористов и карателей могут называть борцами за территориальную целостность, а население, защищающее свою территорию, независимость, жизнь и право говорить на родном языке – террористами и сепаратистами. Соперничающие государства объявляются «империей зла», врагами, агрессорами и спонсорами терроризма, которых необходимо ликвидировать, в то время как «свои» государства, которые свергают чужие правительства, захватывают территории, обстреливают и бомбят города и мирных жителей, представляют как оборонительные союзы и блоки, защищающие свободу и демократию. Бывшее экономическое, политическое и культурное сотрудничество могут называть оккупацией, а наказание и месть на неподчинение – санкциями. Спортсменам целой олимпийской сборной команды, обвиняемой в употреблении допинга, много лет запрещают носить свою национальную форму, выступать под флагом и слушать гимн своей страны, в то время как «свои» спортсмены часто употребляют допинг легально как лекарственные препараты.
- 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.

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 нас имеются **возможности противостоять тоталитарной власти**? Мы можем и должны в целях сопротивления разрушительному влиянию антинародной власти, защиты своих интересов, сохранения своей индивидуальности, правильности ориентировки в мире 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 очень часто 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 познакомить читателя с некоторыми важными психологическими экспериментами, которые в настоящее время признаны неэтичными и считаются более 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, такую и вам будут мерить» (Евангелие от Матфея).*
- *«Войны начинаются по вашей воле, но не прекращаются по вашему желанию» (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 заразны» (Франклин Рузвельт, 32-й президент США, одна из центральных фигур мировых событий первой половины XX в.).*
- *«Любовь уходит навсегда, а ненависть возвращается снова и снова» (Конфуций).*
- *«Единственный способ победить в споре – не ввязываться в него» (Дейл Карнеги, американский писатель XX в., известен лекциями и книгами по межличностному общению и развитию личности).*
- *«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).*
- *«Дровами огонь не тушат» (японская пословица).*

- *«Сколько рабов, столько врагов» (Платон, афинский философ классического периода Древней Греции).*
- *«Для других мы создаем правила, для себя – исключения» (Шарль Лемель, французский писатель XVIII в.).*
- *«Когда народ много знает, им трудно управлять» (Лао-Цзы, древнекитайский философ).*
- *«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.).*
- *«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).*

**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,
- 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 творчестве, в выполнении своих обязанностей,
- позитивно относится к себе, к другим людям, к своей жизни, к своему будущему, к своей деятельности, принимает, любит и уважает себя,
- соблюдает баланс собственных интересов и интересов других людей, соблюдает социальные правила, нормы и законы, готов к сотрудничеству, в состоянии предупреждать и разрешать конфликты, принимает нравственные ценности, способен отдавать, умеет любить, заботиться, сопереживать, умеет просить о помощи, благодарить, хвалить, извиняться,
- способен нести ответственность за свою жизнь и здоровье,
- может контролировать свое состояние и поведение, в том числе, в сложных жизненных ситуациях,
- способен принимать самостоятельные решения, терпеть неблагоприятные условия, преодолевать препятствия и достигать поставленных целей,
- может быть искренним, переживать, выражать и понимать разные чувства,
- может учиться, меняться, приспосабливаться к различным жизненным обстоятельствам, гибко реагировать в различных ситуациях,
- осознает свои цели и ценности, проблемы и их причины, возможности, адекватно понимает себя и других людей, ориентируется в окружающем мире, обладает научным мышлением,
- активно занимается работой, учебой, имеет хобби,
- поддерживает семейные и дружеские отношения,
- характеризуется жизнерадостным настроением, хорошо себя чувствует, бодр, имеет нормальный сон и аппетит, не страдает от болей, излишней тревоги, депрессии, агрессии,
- характеризуется нормальной массой тела, имеет нормально функционирующие иммунную, нервную, эндокринную и сердечно-сосудистую систему, органы дыхания, выделения, желудок и кишечник, хорошее 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, 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 продуктов питания, наличие вирусов, бактерий, грибков и паразитов в окружающей среде. 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, 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» [15] сформулировал ряд важных принципов: выбора, правды, простоты, безграничности, целостности, завершенности, а также потребностей в контакте, власти и любви.

- 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.
- 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.
- 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.
- Пределы наших возможностей ограничены нашими убеждениями.
- Существует тесная взаимосвязь между нашим телом, мозгом, мыслями, чувствами и внешними условиями.
- 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, 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.

1. 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.
2. 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».
3. Здоровое питание. Разумное количество и разнообразие питания позволяет сохранять силы, поднимает настроение. Полноценный рацион должен включать рыбу, яйца, молочные продукты, крупы, овощи, фрукты, орехи, не вредным является темный шоколад, а вот употребление сахара и алкоголя нуждается в ограничении.
4. Питье воды. Достаточное количество чистой воды является необходимым условием протекания биологических и химических процессов в организме и выделения продуктов жизнедеятельности.
5. Водные процедуры. Регулярный контакт с водой, будь то плавание, принятие ванны и душа, посещение бани – кроме чисто гигиенического аспекта это является источником удовольствия.
6. 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.
7. Солнечный свет, без фанатичного стремления как можно сильнее загореть, также важен для предупреждения депрессии и сохранения иммунитета.
8. Сексуальное удовлетворение – важное условие здоровья и эмоционального благополучия.
9. Физический контакт с близким человеком, прикосновения, обнимание способствуют получению удовольствия.
10. Массаж, самомассаж и точечный массаж стимулируют нервную систему, кровообращение, мышечный тонус, успокаивают и расслабляют.
11. 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.
12. 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.
13. Учеба и саморазвитие могут включать такие средства, как книги, аудиокниги, познавательное видео, лекции, семинары, изучение иностранных языков, ин-



формационных технологий, обучение рисованию, музыке, обучение других людей и т. д.

14. 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.
15. 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.
16. Оптимизация жизни. Может включать ведение дневника, написание писем, ведение записок, 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.
17. Отказ от вредных привычек, употребления алкоголя, курения.
18. Анималотерапия. Контакт с животными является источником радости, побуждает к активности в процессе ухода за ними.
19. Фитотерапия. Настойки валерианы, пустырника, ромашки, мяты, Melissa, зверобоя, хмеля являются хорошими успокаивающими и обеззараживающими средствами.
20. 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.
21. 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.
22. Юмор, смех повышают настроение, позволяют снять напряжение, избавиться от утомления, тревоги.
23. 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.
24. Мантры – набор звуков или слов на санскрите, считающихся священными в восточных религиях, которые могут, по мнению практикующих, оказывать психологическое и духовное воздействие.
25. Осознание мыслей и чувств. Может осуществляться с помощью описания своих чувств, усиления их проявлений, анализа причин, признания и принятия.
26. 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?».

27. 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.
28. 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.
29. 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.
30. Самовнушение использует повторение фраз, описывающих состояние спокойствия, уверенности, благополучия.
31. Для рефлексорного 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.
32. 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 познакомились 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,
- врачам нельзя верить,
- вылечиться можно только за деньги,
- чтобы похудеть, надо отказаться от употребления углеводов,
- продукты с высоким содержанием холестерина однозначно вредны,
- прекратив диету, вы обязательно снова наберете вес,
- нельзя есть на ночь,
- существуют продукты, которые ускоряют обмен веществ,
- нужно выпивать два литра чистой воды в день,
- периодически всем нужна детоксикация для очищения от шлаков,
- 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 улучшает 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 нормального 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 причинами. 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?

## 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. Выбирайте 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. Перекладывайте 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 то-

гда 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 мешает 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, переедайте. 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, наконец, 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!», «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-победитель 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 обопрись 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. Харрис Т. Я – О'Кей, ты – О'Кей. – М.: Академический проект, 2019.
14. Штайнер К. Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна. – СПб., Питер, 2003.
15. 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» 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>