

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Аванта



ЧЕЛОВЕК

Архитектура души
Психология личности
Мир взаимоотношений
Психотерапия



ПРЕДСЕДАТЕЛЬ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА

Мариам Аксёнова

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

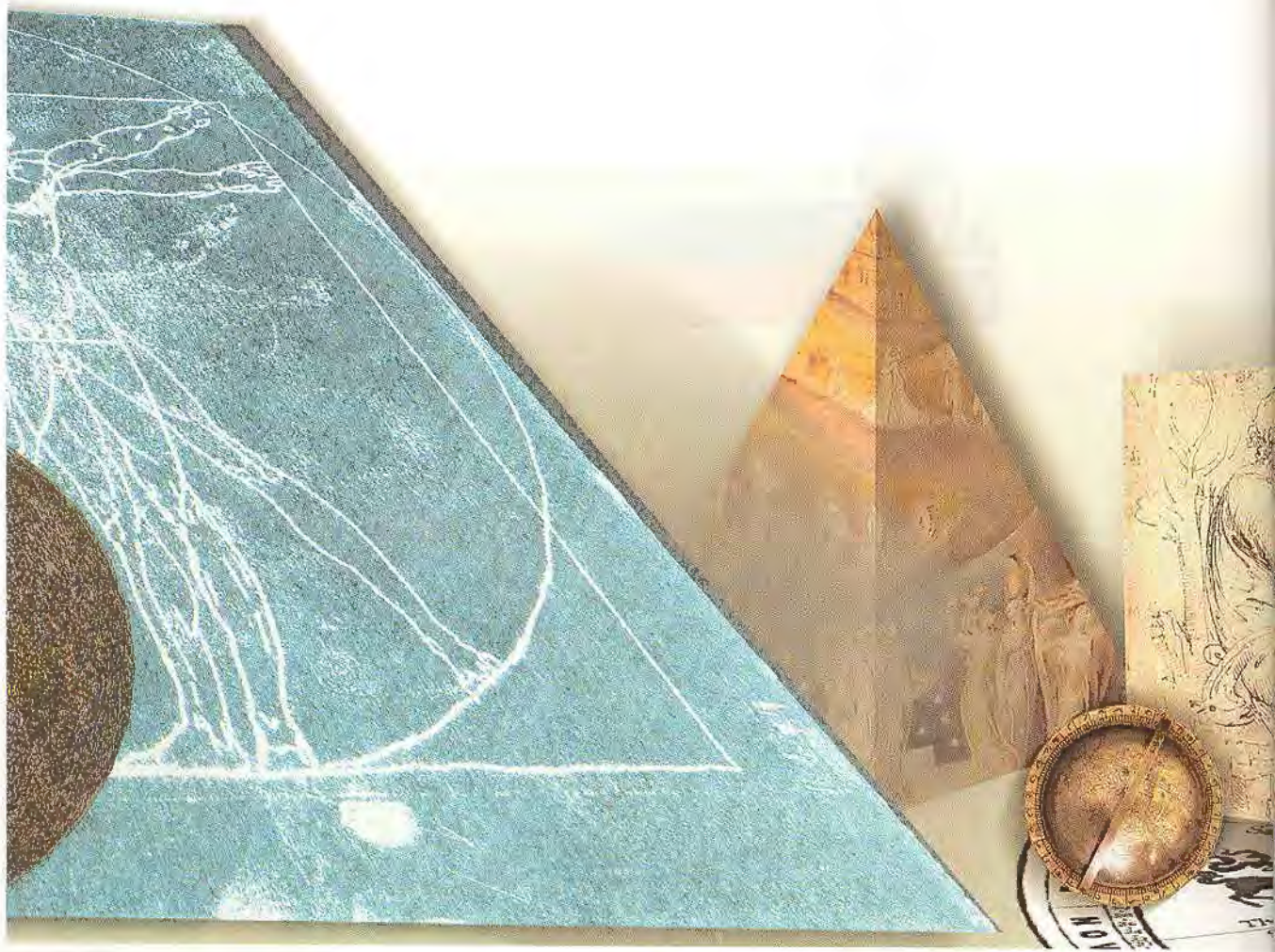
Виктор Володин

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ РЕДАКТОР ТОМА

Людмила Петрановская

ОТВЕТСТВЕННЫЙ РЕДАКТОР ТОМА

Татьяна Каширина



ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ *Аванта*



ЧЕЛОВЕК

Часть вторая

Архитектура души
Психология личности
Мир взаимоотношений
Психотерапия



УДК 087.5:[159.9+17+316.6+615.851](031)
ББК 88я2+87.7я2+53.57я2
Э68

ICES



INTERNATIONAL CENTRE OF EDUCATIONAL SYSTEMS (ICES)
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР ОБУЧАЮЩИХ СИСТЕМ (МЦОС)
CENTRE INTERNATIONAL DES SYSTEMES D'EDUCATION (CISE)
INTERNATIONALES ZENTRUM FÜR AUSBILDUNGSSYSTEME (IZAS)

UNDP
Reg. No 05873
UNESCO
Ag. of 12.11.93
UNIDO
Reg. No 002352
UNEP
Reg. of 24.05.99



МЕЖДУНАРОДНАЯ КАФЕДРА – СЕТЬ UNESCO/ICES
"ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
И ПОДГОТОВКА КАДРОВ"

Рекомендовано Международным центром обучающих систем (МЦОС) и международной кафедрой-сетью ЮНЕСКО/МЦОС в качестве учебного пособия в системах непрерывного образования для всех (continuing longlife education for all).

Серия «Энциклопедия для детей» рекомендована Департаментом образовательных программ и стандартов общего образования Министерства образования Российской Федерации.

За разработку научно-методической концепции изложения учебных материалов фундаментальная книжная серия «Энциклопедия для детей» удостоена премии Президента Российской Федерации в области образования за 2001 год.

Э68 **Энциклопедия для детей. Т. 18. Человек. Ч. 2. Архитектура души. Психология личности. Мир взаимоотношений. Психотерапия / Ред. коллегия: М. Аксёнова, Л. Петрановская, Т. Каширина и др. — М.: Аванта+, 2005. — 640 с.: ил.**

ISBN 5-94623-132-4 (т. 18, ч. 2)

ISBN 5-94623-130-8

Вторая часть тома «Человек» посвящена тайнам человеческой души. Читатель узнает, что такое мышление, память, переживание, воображение, личность, характер, темперамент, способности. Найдёт ответы на вопросы: как мы принимаем решения, откуда берутся психологические проблемы и как с ними справляться, в чём состоят задачи и трудности каждого возраста? В книге содержатся и полезные рекомендации, которые помогут развить память, творческие способности, правильно сдавать экзамены и вести переговоры, общаться, переживать кризисы и преодолевать страхи, познавать и изменять самого себя.

В числе авторов статей сотрудники Института психологии РАН, преподаватели психологического факультета МГУ им. М. В. Ломоносова, Института семьи, Института детства и др. Книга рассчитана на детей среднего и старшего школьного возраста, студентов, учителей, родителей и на всех, кто интересуется психологией, психотерапией, философией.

УДК 087.5:[159.9+17+316.6+615.851](031)

ББК 88я2+87.7я2+53.57я2

«Издательский центр „Аванта+“ является правообладателем настоящего издания. Использование издания в целом или любой его части без разрешения «Издательского центра „Аванта+“» влечёт ответственность в соответствии с действующим законодательством.

ISBN 5-94623-132-4 (т. 18, ч. 2)
ISBN 5-94623-130-8

© «Издательский центр „Аванта+“, 2002

Путеводитель по книге

Вторая книга тома «Человек» посвящена тайнам человеческой души. Вселенная, которая содержится внутри каждого из нас, не менее сложна и интересна, чем мир вокруг. В путешествие по этой вселенной и приглашает читателя наша книга.

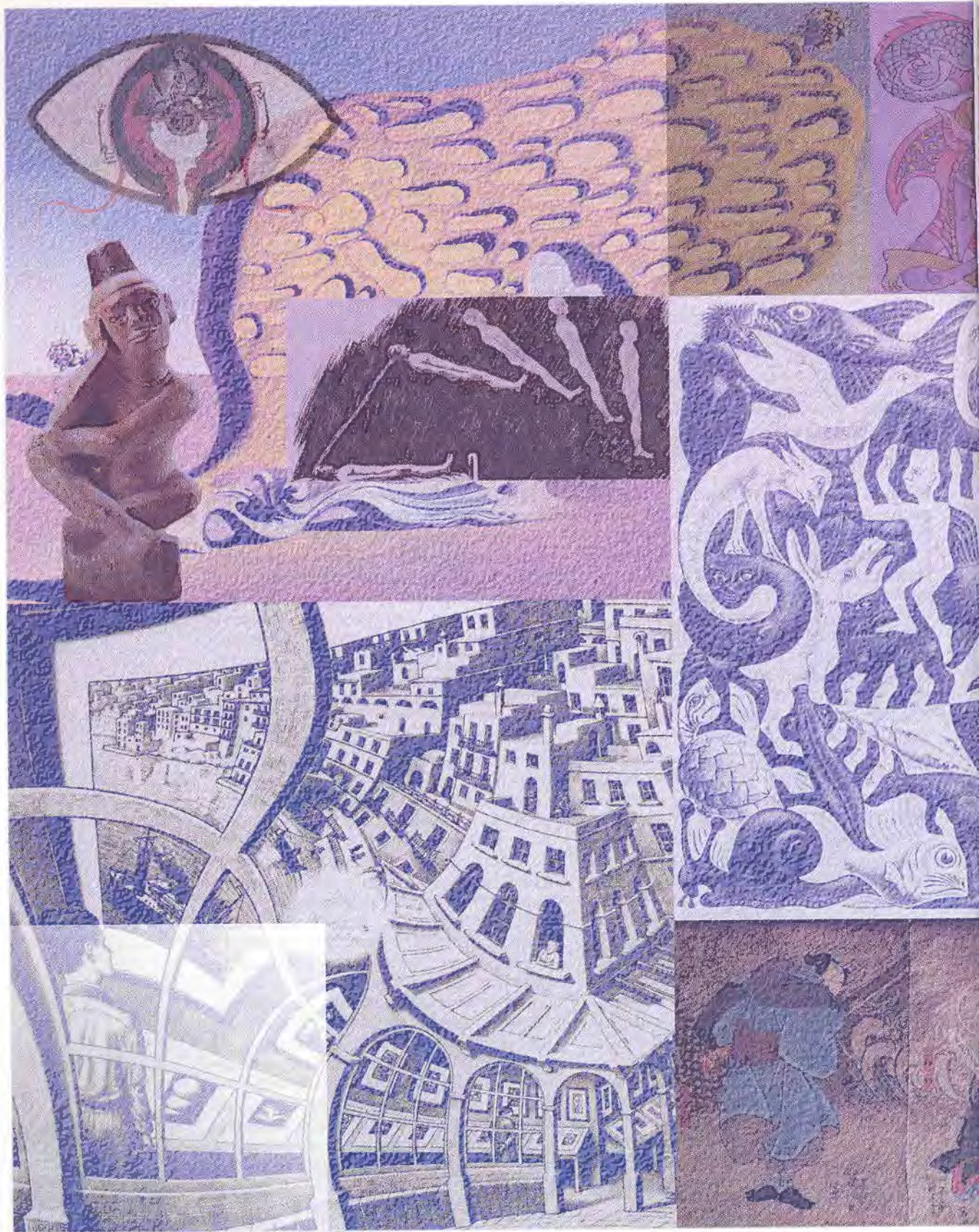
Первый её раздел — «Мир человеческой души» — начинается с главы «Самая Главная Тайна». В ней рассказано об истории психологии, о том, как изучается внутренний мир человека и почему эта задача — одна из наиболее важных и сложных для научного познания. Глава «Феномены психики» поможет понять, как мы чувствуем и запоминаем, думаем и фантазируем, мыслим и принимаем решения. Здесь же говорится о необычных возможностях психики, например о передаче мыслей на расстоянии, ясновидении и т. д. Завершает раздел глава «Архитектура души», которая знакомит с устройством внутреннего мира человека, сознательным и бессознательным уровнями психики, а также изменёнными состояниями сознания (сон, гипноз, наркотический транс и др.).

Второй раздел — «Я и другие» — состоит из двух глав, соответствующих двум частям его названия. Тему «Я» развивает глава «Кто такой я?», рассказывающая о различных проявлениях человеческой индивиду-

альности: темпераменте, характере, способностях. Отдельные статьи посвящены тому, что такое личность, как человек ищет и обретает самого себя, как он живёт и развивается, проходя основные жизненные этапы: детство, отрочество, юность, зрелые годы, старость. Во второй главе этого раздела — «Мир отношений» — говорится о наших взаимосвязях с другими людьми. Её тема — важнейшие составляющие человеческой жизни: сотрудничество и конфликты, секс и семья, отношения в группе и многое другое.

Наконец, последний раздел — «Исцеление душой» — посвящён психологическим проблемам и способам их преодоления. Он содержит материалы о том, что такое психологическая норма, какие трудности встречаются в жизни каждого человека, а какие вызываются особыми обстоятельствами. Этот раздел также представляет многообразие современных способов психотерапии и помощи людям в непростом деле самопознания и самосовершенствования.

Интерес и внимание к самому себе, к своему внутреннему миру — обязательное качество современного самостоятельно мыслящего, развивающегося человека, важнейшее условие для того, чтобы стать хозяином собственной судьбы.



МИР ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДУШИ





САМАЯ ГЛАВНАЯ ТАЙНА

В одной притче рассказывается, что боги, создав мир, стали думать: где надёжнее спрятать от человека его Самую Главную Тайну? В глубокой пещере? Но люди рано или поздно найдут её. На дне океана? Но и в морскую пучину они когда-нибудь спустятся. На небе, среди звёзд? Но даже туда со временем доберутся. И наконец решили: давайте спрячем Тайну внутри самих людей! Уж в себя-то человек не догадается заглянуть.

Во многом боги оказались правы. Мы знаем о самих себе гораздо меньше, чем о Земле, океане, далёких светилах. Психология — наука о человеке как мыслящем и чувствующем существе — значительно моложе большинства естественных наук. И вместе с тем боги ошиблись. Что бы ни изучал человек, какие бы далёкие и отвлечённые объекты ни выбирал для исследования, за этим всегда стоит и жгучее любопытство по отношению к самому себе. Не потому ли нас интересуют Вселенная, природа, другие живые существа, законы логики и математики, что мы хотим понять своё место в нашем сложном мире, жаждем узнать, кто мы и зачем мы? «Что я могу знать? Что я должен делать? На что могу надеяться?» — эти вопросы составляют глубинную суть любого взгляда человека на мир. Впервые их выдвинул в качестве центральной проблемы философии и познания вообще великий немецкий философ Иммануил Кант.

Человек — самое неизведанное и самое интересное для него самого. И с каждым новым шагом в своём развитии человечество всё смелее заглядывает в себя — в поисках Самой Главной Тайны.

МЕСТО ВСТРЕЧИ ДВУХ МИРОВ

«Каково предназначение человека? Быть им».

Станислав Ежи Лец,
польский писатель
и мыслитель

Человек — житель двух удивительных миров. В одном из них он рождается и существует в своём физическом облике. Этот мир дарует ему тело

с многообразными свойствами и возможностями, определяет среду, в которой ему предстоит расти, стареть и умирать. Имена этого мира — Все-



ленная, Галактика, Земля, эпоха, страна... Второй мир каждый из нас постепенно открывает в себе самом и затем развивает, совершенствует, расширяет его границы. Это внутренний мир, душа, мир по имени «Я».

Нет смысла задаваться вопросом о том, какой из миров важнее, значительнее. Каждый миг мы пребываем в уникальном пространстве, где они встречаются, пересекаются, дополняют и определяют друг друга. Порой создаётся впечатление, что я, лично я, веду себя так, как считаю нужным. А на самом деле это природные свойства тела — особенности нервной системы, обмена веществ, физической конституции — влияют на наши реакции, их силу, продолжительность, возможности. Вот два приятеля занимаются ремонтом мотоцикла. Один и через три часа работы бодр, полон энтузиазма, а другой уже еле двигается и вникает в технические подробности с видимым трудом. Первый в обиде: разве только мне это нужно? Решили же вместе... Однако лень здесь ни при чём. Есть такое свойство нервной системы — утомляемость. И у кого-то она от природы низкая, а у кого-то высокая.

Внутренний мир также влияет на внешний. Человек старается организовать окружающее пространство так, чтобы оно отвечало его устремлениям, желаниям, ценностям. Тот, кто любит общение и суету, быстрое течение жизни, не уедет надолго в маленькую таёжную деревушку. Тот, кому дороги покой и уединение, не выберет профессию журналиста или политика. Кроме того, от внутреннего мира, состояния души зависит, как человек видит и воспринимает внешний мир. Для одних он «юдоля земная» и источник вечных проблем, а для других расцвечен радостью, открытиями, жаждой познания. Здоровье, физическое самочувствие и продолжительность жизни не в последнюю очередь связаны с тем, как мы относимся к самим себе и всему, что с нами происходит. В современной медицине есть понятие «психосоматическое заболевание». Это болезнь тела, корни которой — в неустроенности души, неуве-

ренности, постоянной тревоге за себя и близких, страхе перед окружающим. Медицине известны и противоположные случаи, когда душевный подъём, чувство долга или любовь позволяли людям победить болезнь, а порой даже и смерть.

КАК ПОЗНАЮТСЯ МИРЫ

Каждый из нас постигает окружающий мир, используя замечательные исходные инструменты: органы чувств, мышление, память. В дополнение к ним человечество придумало множество способов и приёмов для изучения и изменения (увы, часто непродуманного) внешнего мира. Оно создало науку, технику, технологии, помогающие «разговаривать» с природой.

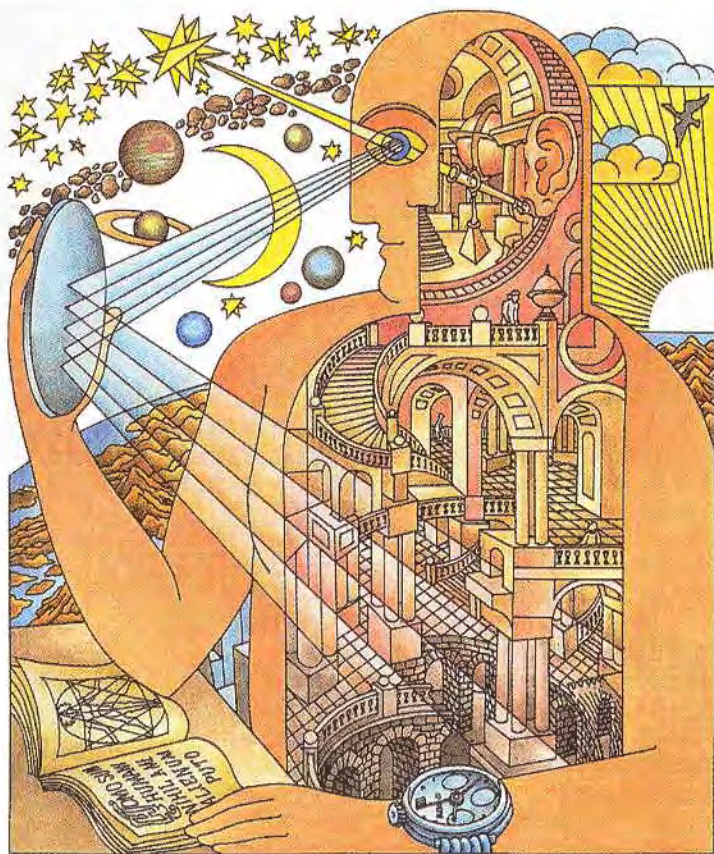
Внутренний мир тоже доступен для познания, понимания и изменения. Недаром мы говорим: «разобраться в себе», «поговорить с самим собой», «разрешить себе», «забыться» (забыть — себя), «жить с собой в ладу», «быть недовольным собой» и т. д.

«Ни небесным, ни земным,
ни смертным,
ни бессмертным
не сотворил я тебя,
так что можешь
быть свободен
по собственной воле
и совести — и сам себе
будешь творец и создатель.
Лишь тебе даровал
я расти и меняться по
собственной воле твоей.
Ты несёшь в себе семя
вселенской жизни».

Из трактата итальянского
гуманиста XV в. Пико della
Мирандолы «Речь
о достоинстве человека»
(слова, сказанные
от имени Бога)

Александр Тышлер.
Женский портрет.
Фрагмент.





Но внутренний мир — тайна, принадлежащая одному человеку. Естественным образом она открывается только своему обладателю (да и то требуются желание и определённая душевная работа). Человек может поведать о собственном внутреннем мире другим людям, приоткрыть завесу тайны. Так делают писатели и поэты, художники и композиторы в процессе творчества. Так поступают по отношению друг к другу влюблённые, друзья и все те, кто чувствует душевную близость, духовное родство. Общась, читая книги, наслаждаясь музыкой или живописью, мы обнаруживаем новые стороны собственной души.

Внутренний мир каждого отдельного человека неповторим, уникален. Тем не менее есть некие общие закономерности и свойства душевной жизни людей. Их изучением занимаются науки о человеке, в первую очередь философия и психология.

Философия пытается ответить на самые главные вопросы, издавна волнующие людей. Что такое человек? Каковы его роль и место в мироздании? В чём смысл его существования и есть ли он вообще? Что представляет со-

ГОРДОН ОЛПОРТ О ПСИХОЛОГИИ И ЛИТЕРАТУРЕ

Размышляя об особенностях двух подходов к постижению личности — литературного и психологического, известный американский учёный Гордон Уиллард Олпорт заметил, что по сравнению с традиционными гуманитарными науками, углублённо исследовавшими человеческую индивидуальность, психологи «опоздали на две тысячи лет». «Со своим скудным оснащением современный психолог выглядит как самонадеянный самозванец». Олпорт признаёт и отставание своих коллег от писателей: «Так как психология молода, ей следовало бы поучиться немного у литературы», которая предлагает «великолепные и незабываемые портреты». Ведь «художники творят; психологи только собирают... Абстракция, которую совершает психолог в измерении и объяснении несуществующей „психики-в-общем“, — это абстракция, которую никогда не совершают литераторы. Писатели прекрасно знают, что психика существует только в единичных и особенных формах».

Подчеркнув преимущества художественного метода проникновения в глубь личности, Олпорт обращает внимание и на преимущества психологии. «Собирая материал, писатель исходит из своих случайных наблюдений жизни, обходит молчанием свои данные, отбрасывает неприятные факты по своей воле. Психолог должен руководствоваться требованием верности фактам, всем фактам; от психолога ожидают, что он может гарантировать, что его факты взяты из проверенного и контролируемого источника. Он должен доказывать свои выводы шаг за шагом. Его терминология стандартизирована, и он почти полностью лишён возможности использовать красивые метафоры. Эти ограничения содействуют надёжности, проверяемости выводов, уменьшают их пристрастность...»

Личность, подытоживает свои размышления Гордон Олпорт, «не проблема исключительно для науки или исключительно для искусства, но это проблема и для того, и для другого. Каждый подход имеет свои достоинства, и оба нужны для комплексного изучения богатства личности».



РАЗМЫШЛЕНИЯ НА ПОРОГЕ ДВУХ МИРОВ

Две вещи наполняют душу всегда новым и всё более сильным удивлением и благоговением, чем чаще и продолжительнее мы размышляем о них, — это звёздное небо надо мной и моральный закон во мне. И то, и другое мне нет надобности искать и только предполагать как нечто... лежащее за пределами моего кругозора; я вижу их перед собой и непосредственно связываю их с сознанием своего существования. Первое начинается прямо с того места, которое я занимаю во внешнем чувственно воспринимаемом мире, и в необозримую даль расширяет связь, в которой я нахожусь, с мирами над мирами и системами систем, в безграничном времени их круговращения, их рождения и жизни. Второе начинается с моего невидимого Я, с моей личности, и представляет меня в мире, который поистине бесконечен,

но воспринимается только рассудком, и с которым (а через него и со всеми видимыми мирами) я познаю себя не только в случайной связи, как там, а во всеобщей и необходимой связи.

Первый взгляд на бесчисленное множество миров как бы уничтожает моё значение как *животной твари*, которая снова должна будет отдать планете (лишь точке во вселенной) ту материю, из которой она возникла, после того как эта материя на короткое время неизвестно каким образом была наделена жизненной силой. Второй, напротив, бесконечно возвышает мою ценность как мыслящего существа. В моей личности моральный закон открывает мне жизнь, независимую от животной природы и даже от всего чувственно воспринимаемого мира.

(Из книги Иммануила Канта
«Критика практического разума».)

бой нравственность — мировой закон или изобретение цивилизации? Существует ли свобода воли или наши действия и решения чем-то обусловлены? (См. статью «Человек в зеркале философии» в томе «Человек», часть I, «Энциклопедии для детей».)

Психология исследует свой круг проблем. Как устроена психика человека? Как формируется характер, личность? Чем все люди схожи между собой и чем отличаются? Почему и как именно мы думаем, чувствуем, действуем? Психологи проводят наблюдения, эксперименты и, обобщая их результаты, стремятся установить универсальные закономерности нашей внутренней жизни.

Конечно, законы и устройство души интересуют не только учёных. Рано или поздно жизнь заставляет каждого быть психологом, учиться понимать себя и других.

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

Мир вокруг нас, пространство нашей жизни очеловечено — пронизано мыслями, чувствами, желаниями людей. Можно сказать, что оно насыщено житейской психологией. Эта психология возникла задолго до научной, развивается по сей день и влияет на жизнь людей значительно сильнее, чем кажется на первый взгляд,

Житейская психология обобщает опыт бытия на Земле многих поколений людей. Существуют разнообразные способы хранения и передачи потомкам накопленной мудрости, полезных знаний, фактов и выводов. Сказки, мифы, легенды, пословицы и поговорки, ритуалы и обычаи доносят до нас испытанные веками «рецепты», как поступать в тех или иных случаях.

Первые уроки житейской психологии мы получаем в раннем детстве, слушая сказки. Помогайте всем,

Гюстав Доре.
Рисунок к сказке
«Мальчик с пальчик».
Эта сказка
подготавливает
малыша к неминуемым
разлукам с родителями
и самостоятельности.





Питер Брейгель Старший. Нидерландские пословицы. Эта картина — своеобразная энциклопедия нидерландского фольклора. Художник поместил на ней более 100 иллюстраций к народным пословицам и поговоркам. Смысл многих из них понятен каждому без объяснения. Персонажи Брейгеля водят друг друга за нос, бьются головой о стену, висят между небом и землёй, садятся между двух стульев и т. д.

кто нуждается в помощи и поддержке, и вам ответят тем же, учат «Гусилебеди». Не очень-то обольщайтесь своими способностями, зазнайство может привести к беде, предупреждает «Колобок». «Сказка — посох, на который опирается слепец — человечество», — говорил русский поэт Велемир Хлебников. Каждая сказочная история ненавязчиво сообщает ценнейшую информацию о том, как строятся отношения людей, что плохо и что хорошо, чего можно ждать от другого человека в какой-либо ситуации, как повернуть её в свою пользу (см. дополнительный очерк «Сказка ложь, да в ней...»).

В пословицах и поговорках многовековой опыт узнавания людьми друг друга и самих себя спрессован, сжат до одной-единственной меткой фразы. Например, «У семи нянек

дитя без глаза». На языке научной психологии это звучит приблизительно так: в социальной группе работает феномен размыwania личной ответственности за продукт деятельности, коллективная же ответственность нередко оборачивается общей безответственностью. Другой пример: «У страха глаза велики». Исследования подтверждают: человек, снедаемый боязнью и тревогами, часто неверно воспринимает ситуацию, преувеличивает степень опасности. В поговорке «С милым рай и в шалаше» подмечена психологическая истина: любовь, возможность удовлетворить в общении с близким человеком потребность в понимании и признании важнее бытовых неудобств, материального благосостояния и положения в обществе.

Есть у народных афоризмов, принявших формы пословиц и погово-





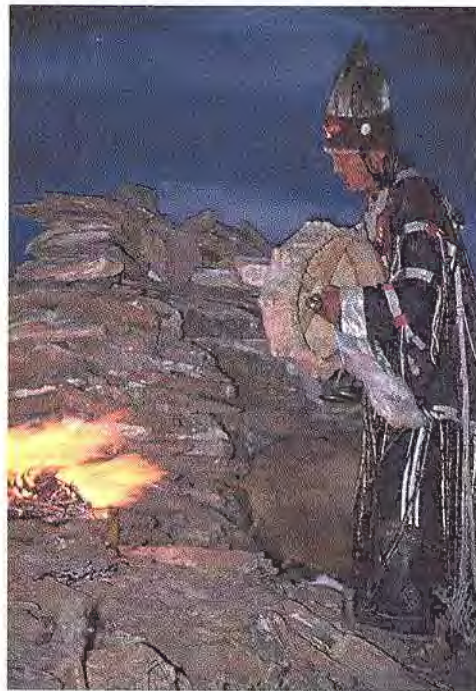
рок, ещё одна психологическая функция, неоднозначная и необычная. Если внимательно прочитать их сборник, то обнаружится, что на любую тему всегда есть две приблизительно равные группы изречений, причём прямо противоположных по смыслу. Вот примеры подобных пар: «Учение — свет, а неучение — тьма», но «Век живи, век учись, дураком помрешь»; «Без труда не выловишь и рыбку из пруда» и вместе с тем «Работа не волк, в лес не убежит».

Получается, что любой обратившийся за советом к фольклорному источнику знаний найдёт два, а то и больше несхожих мнения. Разнообразие подходов к оценке явлений отражает богатство и неисчерпаемость самой жизни. Нет единого ответа на вопрос, как надо жить и как относиться к конкретной ситуации. В этом народная мудрость гораздо глубже иных научных психологических концепций.

Обычаи и ритуалы также уходят корнями в житейскую психологию. Например, приветствие выполняет важнейшую функцию — подтверждения значимости. Человек нуждается в знаках внимания: «Меня видят, я что-то значу для тех, кто меня окружает, если я для них существую — то вообще существую». Простое «Здравствуйте! Как поживаете?» на психологическом уровне означает: «Я тебя вижу, ты существуешь для меня». Во многих семьях принято, проснувшись, обязательно говорить близким: «Доброе утро!». Кто-нибудь может пожать плечами: «Чего здороваться? Виделись вечером...». Напрасно. Доброжелатель-

ная фраза несёт в себе важную информацию, сообщает: «Я рад, что ты рядом, пусть день будет для тебя добрым, хочу, чтобы всё у тебя было хорошо».

Многие ритуалы служат своеобразной «психологической точкой», которая позволяет благополучно завершить один этап жизни и начать другой: первый звонок, последний звонок, вручение дипломов, свадьба (см. дополнительный очерк «На переломе. Возвращение к первоистокам»). Так, сохранившийся обряд «посидеть на дорожку» требует внутренне подготовиться, собраться, чтобы потом уже мысленно не возвращаться



Шаман во время ритуала камлания.



КРУГ ЯЗЫКА

Глубокие психологические возможности таит в себе слово. Оно позволяет людям передать свои мысли и переживания и вместе с тем ограничивает нас, задаёт определённые рамки самовыражения и познания. Язык, с одной стороны, отражает прошлое народа, а с другой — определяет многие особенности его психологии, а значит, влияет на настоящее и будущее. Как отмечал немецкий лингвист Вильгельм Гумбольдт, «каждый язык описывает вокруг народа, которому он принадлежит, круг, из пределов которого можно выйти только в том случае, если вступаешь в другой круг».

Так, в русском языке не одно, как в большинстве европейских, а четыре варианта неопределённых местоимений: оканчивающиеся на -то, -нибудь, -кое и -либо. Эти нюансы неопределённости имеют при общении большое, иногда решающее значение, не всегда понятное иностран-

цам. Японцам же сам грамматический строй языка помогает сохранять вежливость и поддерживать неконфликтные отношения. Дело в том, что в японском языке глагол ставится в конец фразы, поэтому говорящий, увидев реакцию собеседника на первые слова, имеет возможность смягчить или вообще изменить смысл произносимого.

Просветитель XIX в. П. Хохлаков проводил параллель между задушевностью как чертой русского характера и особенностями словообразования. К ним он отнёс разнообразные «задушевные» слова («заветный», «ненаглядный», «душа-человек») и слова с уменьшительно-ласкательными суффиксами («голубчик», «милушка», «светик мой»). С особенностями русского характера можно связать и богатый запас эмоциональных глаголов (тосковать, грустить, любоваться, томиться), и необычайное изобилие производных форм русских имён (Мария, Маша, Машенька, Машуля, Маня и т. д.). В литературном языке таких общеупотребительных форм у некоторых личных имён около 20.

«Меня зовут психологом: не правда, я лишь реалист в высшем смысле, т. е. изображаю все глубины души человеческой».

Фёдор Достоевский

назад. В первобытных культурах существует очень значимый ритуал инициации — перехода подростка из детского состояния во взрослое. Казалось бы, можно просто сказать: «Всё, мальчик, ты вырос. Теперь будешь ходить с нами на охоту, имеешь право создавать семью». Но люди ещё в древности поняли, что этого недостаточно. Для того чтобы юный человек действительно осознал своё новое социальное положение, внутренне принял на себя ответственность мужчины, нужно включить его в определённое действие — эмоционально сильное, с испытаниями, физическими и духовными. Отголоски

такого ритуала дошли и до наших дней. Это выпускные экзамены в школе и вузе, защита дипломной работы, знаменитая клятва Гиппократова, которую дают молодые врачи.

Житейская психология не только обобщает многолетние наблюдения людей за самими собой и окружением, она выполняет роль защитника, а порой и лекаря. Люди изобрели и внедрили в свою жизнь массу способов оказывать друг другу моральную поддержку, помогать себе и близким в периоды кризисов, серьёзных испытаний. В традиционных культурах за психологическую помощь отвечали священнослужители, шаманы, колдуны, волхвы, народные целители. Их воздействие основывалось на слове, специальном обряде, погружении человека в особое состояние сознания.

Ныне, столкнувшись с невзгодами или испытывая внутренний разлад, один укрепляется духом в храме, другой ищет совета в психологической консультации, а кто-то откроет чистую страничку личного дневника или предпочтёт разговор с другом.

ТОЧКА НЕСОВПАДЕНИЯ

Человек никогда не совпадает с самим собой. К нему нельзя применить формулу тождества: А есть А. По художественной мысли Достоевского, подлинная жизнь личности совершается как бы в точке этого несовпадения человека с самим собой, в точке выхода его за пределы всего, что он есть как вечное бытие, которое можно подсмотреть, определить и предсказать помимо его воли, «заочно». Подлинная жизнь личности доступна только диалогическому проникновению в неё, которому она сама ответно и свободно раскрывает себя.

Правда о человеке в чужих устах, не обращённая к нему диалогически, т. е. *заочная правда*, становится унижающей и умершвляющей его ложью, если касается его «святая святых», т. е. «человека в человеке».

(Из книги М. М. Бахтина «Проблемы поэтики Достоевского».)

ОТРАЖЕНИЯ

Всегда были, есть и будут люди, особенно чувствительные к явлениям внутреннего мира — собственного

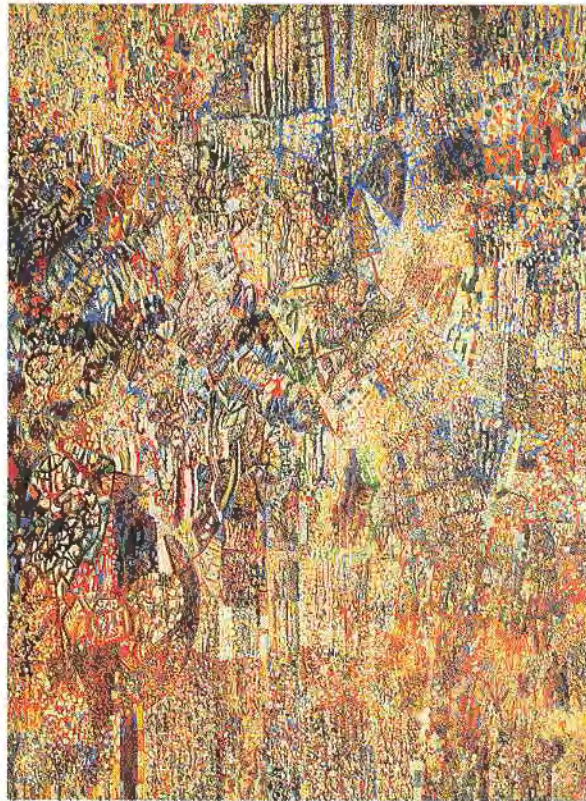


и чужого. Они не обязательно становятся профессиональными психологами. Некоторые из них реализуют себя в литературе, живописи, театре и создают произведения, знакомство с которыми помимо эстетического удовольствия даёт более тонкое понимание человеческой психологии.

«Все виды искусств служат величайшему из искусств — искусству жить на земле», — сказал немецкий драматург Бертольт Брехт. Верно и другое. По словам французского писателя Андре Моруа, «искусство — это попытка создать рядом с реальным миром другой, более человеческий мир». Действительно, искусство помогает нам жить, раскрывая всю палитру человеческих чувств и судеб, позволяя найти в нём ответ на тот или иной вопрос, задаваемый жизнью. Вместе с тем оно даёт возможность оторваться от суеты, обстоятельств, заглянуть ввысь и вглубь: помечтать, обрести перспективу, проникнуть в смысл поступков, настроиться на добро и человечность.

В первую очередь это относится к литературе. «Наиболее глубокие и сложные стороны человеческой природы, — отмечал английский историк и публицист Томас Маколей, — могут быть выражены только посредством слов». В течение столетий классики — Шекспир и Гёте, Достоевский и Толстой и многие другие — создавали настоящую сокровищницу знаний о человеке. Представлены эти знания не в виде сухих теорий и экспериментальных фактов, а в виде художественных образов — героев, эпох, цивилизаций.

Интересная литературная форма житейской психологии — афоризм и крылатое выражение. В отличие от пословиц и поговорок они имеют конкретных авторов, несут отпечаток их личного взгляда на жизнь. «Афоризм — это зерно мысли, созревшее для сказавшего и посеянное для услышавшего», — писал знаток лаконичных изречений Виктор Кротов. Многие афоризмы раскрываются внимательному читателю ярким соцветием мыслей и идей, помогают узнать нечто новое и неожиданное



Павел Филонов.
Лики.

о человеческой сути. Есть, например, известная фраза немецкого философа Фридриха Ницше: «Человек — это животное, способное обещать». В ней «упакован» целый раздел учебника по психологии личности. Быть способным обещать — значит иметь образ будущего, уметь перекидывать «мостики» из сиюминутного (за пределы которого не выходят животные) в предполагаемое завтра, а также прогнозировать последствия своего обещания и т. д. За всем этим скрыты интеллектуальные задатки человека, отличающие его от других живых существ, и ещё одно чисто человеческое качество — давать обещания и не выполнять их, думать одно, а говорить другое, переживать одни чувства, а демонстрировать другие.

Особые возможности таит в себе художественная фантастика. Описание событий неслучившегося прошлого, несбывшегося будущего, альтернативных вариантов настоящего позволяют ставить важнейшие

«Одно из величайших заблуждений при суждениях о человеке в том, что мы называем, определяем человека умным, глупым, добрым, злым, сильным, слабым, а человек есть всё: все возможности, есть текущее вещество... Как бы хорошо написать художественное произведение, в котором ясно высказать текучесть человека, то, что он один и тот же, то злодей, то ангел, то мудрец, то идиот, то силач, то бессильнейшее вещество».

Лев Толстой



*Хорошо, если платье твоё
без прорех,
И о хлебе насущном
подумать не грех.
А всего остального
и даром не надо —
Жизнь дороже богатства
и почестей всех.*

Омар Хайям

*«Бойся незнания, но ещё
больше бойся ложного
знания... Невежество лучше,
чем учение ума, не руко-
водимое душевной
мудростью».*

Буддийская мудрость

вопросы. К чему идёт человечество? Какие ценности окажутся для него определяющими через века? Почему мы такие, а не иные? Могли бы мы быть другими и как к этому относиться? Поиски ответов на подобные вопросы с помощью мастеров жанра обогащают наше представление о человеке и мире.

Настоящая литература всегда отражает общечеловеческие проблемы. Поэтому нам могут быть понятны и близки авторы, творившие совсем в другие времена и на другом языке. К тому же знакомство с письменными памятниками разных культур даёт шанс увидеть и почувствовать внутренний мир людей, живущих по иным правилам и иными мечтами, отличными от наших, мысленно испытать вместе с ними ситуации, в нынешней жизни невозможные.

ТЕНЕВАЯ СТОРОНА ПОЗНАНИЯ

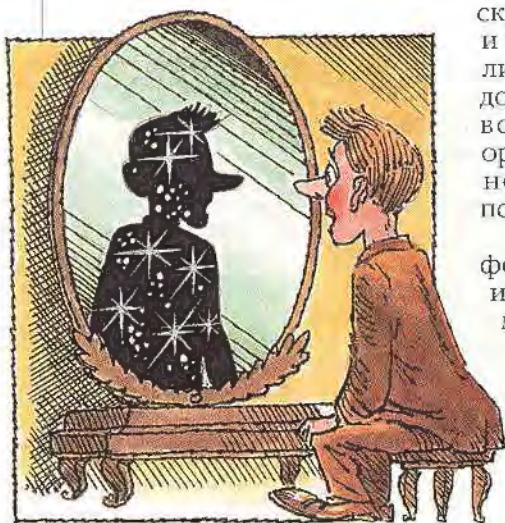
Знание психологии всегда помогало людям жить, двигаться вперёд, воспитывать детей, преодолевать трудности. Но есть ещё и другая сторона психологических знаний. Понимание оттенков человеческих взаимоотношений — основа успешного управления людьми, власти, торговли. Знаменитый политический принцип «разделяй и властвуй» был сформулирован римлянами задолго до наступления новой эры. Правители, ораторы, торговцы обычно являлись тонкими психологами.

В XX столетии для эффективного управления и манипулирования людьми стали активно использовать достижения научной психологии. На современного человека ежеминутно пытаются воздействовать — с помощью слова, звука, зритель-

ного образа и телесных ощущений; у него стремятся сформировать нужное отношение к продаваемому товару, кандидату на высокий пост, кому-либо общественному явлению. И далеко не все из этих форм давления нами осознаются.

Правда, на каждую меру найдётся контрмера и каждый новый способ в практике манипулирования людьми стимулирует поиск средств защиты от чужого воздействия. Самое важное из них — знание тактики манипулирования, методов управления сознанием и поведением человека. Автор известного исследования о природе влияния на человека других людей Роберт Чалдини признаётся: «Всю жизнь я был тем, кого одурачивают. Я всегда был излюбленной мишенью для уличных торговцев, сборщиков средств из различных фондов и дельцов того или иного сорта... Удручающе часто я оказывался обладателем ненужных мне подписок на журналы или билетов на бал санитарных работников. Вероятно, этот мой долговременный статус простака объясняет возникший у меня интерес к изучению уступчивости». Житейской и научной психологией накоплен обширный арсенал средств обороны от чужого влияния. В их числе избегание ситуации влияния (уход, молчание, забывание информации), защита собственной незащищённости, непредсказуемость, экстравагантность поведения или «нападением» в виде агрессии, ответной манипуляции и т. д. Наиболее продуктивно управление ситуацией, сотрудничество. «Можно так управлять ситуацией, — пишет российский психолог Е. Доценко, — чтобы энергия столкновения производила полезную работу... есть немало способов быть сильным и добиваться своего, не нанося ущерба партнёру».

Научно выверенные технологии «промывания мозгов» ещё один лик психологии в современной культуре, и о нём не стоит забывать. Любое научное достижение ставит учёных перед выбором: передавать знание открыто, чтобы люди строили свою жизнь осознанно и по собственному



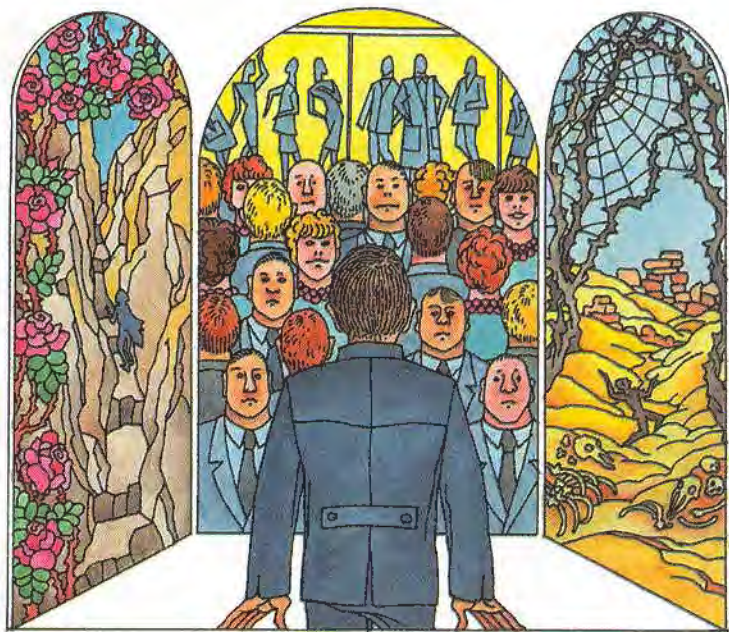


усмотрению, или использовать его лишь для личной выгоды и власти над окружающими. Знание объективных законов устройства внутреннего мира человека способно служить и во благо человечеству, и во вред. Всё зависит от того, в чьих руках оно находится.

Человек найдёт немало «зеркал», будь то литература или наука, живопись или поэзия, в которых отражается его внутренний мир. Но только в том случае, если он этого захочет, решит, что ему это нужно.

«Существуют два основных способа существования человека, — писал российский психолог и философ Сергей Леонидович Рубинштейн, — и соответственно два отношения его к жизни. Первый — жизнь, не выходящая за пределы непосредственных связей, в которых живёт человек: сначала отец и мать, затем подруги, учителя, затем муж, дети и т. д. Здесь человек весь внутри жизни, всякое его отношение — это отношение к отдельным явлениям, но не к жизни в целом. Отсутствие такого отношения к жизни в целом связано с тем, что человек не выключается из жизни, не может занять мысленно позицию вне её...

Второй способ существования связан с появлением рефлексии. Она как бы приостанавливает, прерывает этот непрерывный процесс жизни и выводит человека мысленно за её пределы... Это решающий, поворотный момент. Здесь кончается первый путь существования. Здесь начинается либо путь к душевной опустошённости, к нравственному скептицизму, к цинизму... или другой путь — к построению нравственной человеческой жизни на новой, сознательной основе... С этого момента каждый поступок человека приобретает характер философского суждения о жизни, связанного с ним общего отношения к жизни. С этого момента, собственно, и встаёт проблема ответственности человека в моральном плане, ответственности за всё содеянное и всё упущенное».



Можно прожить жизнь, не задумываясь серьёзно о себе и своём месте в мире. «Так сложилось», «Такое нынче время», «Как все, так и я»... Но тому, кто хочет быть хозяином собственной судьбы, предстоит большая работа: осознание своих целей и желаний, анализ реальных возможностей и условий, самостоятельный выбор решений и принятие ответственности за их последствия. Это путь глубокого познания себя, своего внутреннего мира. Великий древнегреческий философ Сократ сказал об этом, может быть, слишком категорично, но ярко: «Непознанная жизнь не стоит того, чтобы быть прожитой».

■ **Рефлексия** (от лат. reflexio — «обращение назад») — присущая только человеку способность обращать сознание на самое себя, на собственный внутренний мир, свои мысли, чувства, взаимоотношения с другими людьми.

«Вы хотите выяснить, кем вам следует быть? Тогда выясните, кто вы! „Стань тем, кто ты есть!“ Описание того, каким индивид должен быть — это почти то же самое, что и описание того, каким он в глубине является».

Абрахам Маслоу

«...Глубочайший из когда-либо поставленных нам вопросов не допускает никакого ответа, а лишь бессловесный поворот нашей воли и сдержанность наших глубочайших чувств, когда мы говорим: „Да, я приму это даже таким!“».

Уильям Джеймс



НАУКА О ДУШЕ



Фрагмент первой страницы из средневекового издания трактата Аристотеля «О душе».

«Подлинное познание человечества — это познание человека».

Александр Поуп,
английский поэт

Древнегреческий философ Аристотель начал свой трактат «О душе» следующими словами: «...было бы правильно... отвести исследованию о душе одно из первых мест, так как это — знание о наиболее возвышенном и удивительном. Думается, что познание души много способствует познанию всякой истины, особенно же познанию природы. Ведь душа есть как бы начало живых существ».

Прошли века, но и ныне очевидно, что психология (от *греч.* «психе» — «душа» и «логос» — «учение») — самая важная и самая сложная из наук. Уникальность психологии в том, что в ней сливаются познающий и познаемое: человек открывает себя, собственные тайны. Рождение психологического знания можно назвать пробуждением самосознания человека. Люди долго направляли мысль прежде всего на внешний мир, но настал момент, и они осмелились заглянуть в глубины своего внутреннего мира. Постичь законы психики означает для человека возможность



научиться управлять собой. Подобная задача более грандиозна, чем познание Вселенной.

Психология очень молодая наука — ей чуть больше века. Хотя за это время она накопила массу фактов, разработала методы исследования и доказала собственную практическую ценность, до сих пор ещё остаются загадкой многие проявления человеческой души, психической жизни людей.

С самого своего возникновения психология развивается на пересечении двух областей знания — естественных наук и философии. Не последнее влияние оказывают на неё религия и искусство. Природу психики человека невозможно понять, изучая лишь устройство его тела или, напротив, особенности культуры и общества.

Совсем недавно возлагались большие надежды на международную программу «Геном человека» — ждали раскрытия тайн человеческой природы, в том числе психики. Когда наконец геном был отсканирован, его назвали Книгой жизни. Однако исследователи пришли к выводу, что геном скорее похож на библиотеку с беспорядочным нагромождением бесчисленных томов. В зависимости от массы факторов они могут быть прочитаны или проигнорированы организмом, и в любом случае это будет «авторским», уникальным прочтением. Руководитель одной из американских исследовательских групп Крейг Вентер заявил, что копировать людей принципиально невозможно. Вероятность того, что у клона — генетического двойника будут такой же характер или те же интересы, что и у «оригинала», близка к нулю. Нельзя понять феномен человеческой души, зная только «генетическую матрицу».





НЕРАЗДЕЛИМАЯ И ВЕЧНАЯ

В первобытных обществах представления о душе были частью верований, мифологической картины мира. Люди считали, что каждая вещь, живая или неживая, обладает душой, для которой «тело» служит только временным местом обитания. Любое событие, будь то удача на охоте, гроза, болезнь, засуха или пропажа какого-либо предмета, предопределялось и направлялось таинственной душой.

С появлением философии возникли новые представления о душе, уже не религиозные, сакральные, а светские, открытые для рациональной критики и дискуссий (см. статью «Человек в зеркале философии» в томе «Человек», часть 1, «Энциклопедии для детей»). Важнейшие направления в учении о душе связаны с именами древнегреческих философов Платона (427—347 до н. э.) и Аристотеля (384—322 до н. э.). Платон рассматривал душу и тело как две независимые субстанции. Душа — начало незримое, божественное, вечное. Она стремится познать истины, которые существуют в мире идей, отдельно от материального мира и вне сознания человека. Тело, напротив, зримо, низменно, тленно. Душа призвана управлять им, однако тело предъявляет



свои права. Ему нужно питание, оно может болеть, им владеют страсти; всё это мешает чистому познанию, чистым чувствам. Душа — самое драгоценное в человеке, считал Платон, и о ней следует заботиться значительно больше, чем о благополучии тела. Ведь после его смерти душа продолжает существовать, и дальнейшая её судьба зависит от того, как человек прожил жизнь: она может удалиться в мир идей или, если подчинялась телу и была отягощена телесным, будет блуждать близ Земли.

Некоторые идеи Платона оказались весьма ценными для дальнейшего развития психологии. Так, он впервые описал душу не как единое целое, а состоящей из разных частей: воздевающей (подверженной плотским желаниям), страстной (находящейся во власти чувств) и разумной. Конфликты устремлений воздевающей и страстной души не всегда может разрешить разум. Платон полагал, что поведение человека должно направляться разумом, а не чувствами. Именно это отличает людей от животных, чьё поведение подчинено исключительно желаниям и потому не может быть сознательным и свободным. Свобода предполагает осмысление поступков, осознанное руководство ими. Проблема борьбы страстей и разума в душе человека, или, если использовать современную терминологию, идея внутреннего конфликта, стала особенно актуальной в XX столетии.

Младший современник Платона Аристотель признан отцом психологии, как и многих других наук. Его трактат «О душе» долгие века считался самым значительным сочинением в этой области. Аристотель видел основы психологии не только в философии, как Платон, но и в биологии, медицине; именно он сформулировал

Папирус Кенна.
Справа сверху
изображение души.



Платон.

Древнеегипетское
скульптурное
изображение души.

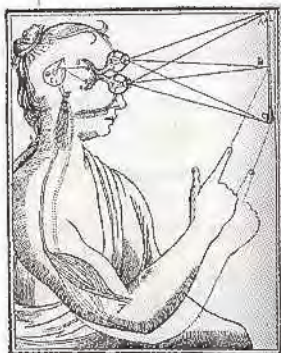
Психология не является лишь естественной или гуманитарной наукой. Она синтезирует знания всех дисциплин, которые изучают человека, и находится в центре «треугольника наук» — естественных, гуманитарных и социальных.



Рафаэль Санти.
Афинская школа.
Фрагмент фрески.
Платон и Аристотель.



Иллюстрация
к трактату Декарта
«О человеке»,
изображающая
животные духи,
стекающие
к мозговой железе.



Средневековая
миниатюра,
изображающая душу
в соответствии
с учением Платона.

идею естественно-научного изучения психики. Не случайно на знаменитой фреске Рафаэля Санти «Афинская школа» Платон указывает на небо, а Аристотель обращает руку к земле.

Аристотель иначе, чем Платон, понимал и что такое душа. Для него разделение души с телом невозможно и бессмысленно. Душа есть сущность и форма живого тела, она не существует без него, но и не является телом. В трактате приводится следующая аналогия: если представить, что глаз — живое существо, то душой его будет зрение. Материя без души лишь потенция, она ничто, но может стать всем. Так, расплавленный металл принимает форму меча, молотка или топора, находя вместе с формой и своё предназначение — рубить, колотить, отсекать. Иными словами, главная функция души состоит в осуществлении бытия организма. Как полагал философ, она уми-

рает вместе с телом, но часть её (высшие идеи) остаётся, поскольку мудрость, приближаясь к божественному, вечному, абсолютному, обретает бессмертие.

Согласно Аристотелю, существует три вида души: растительная, животная и разумная. Растительная способна размножаться и питаться, животная, сверх того, наделена стремлением (чувствами), движением, ощущением и памятью, а разумная душа (она есть только у человека) может ещё и мыслить. Каждая более высокая форма души надстраивается над предыдущей, привнося нечто новое. Представление Аристотеля о взаимосвязи и непрерывном совершенствовании функций души содержит идею эволюции психики, получившую развитие много веков спустя.

Аристотель создал первую в психологии развёрнутую теорию познания. Начальным его этапом он считал ощущение — активный процесс взаимодействия органов чувств человека с внешним миром. При этом душа уподобляется форме того тела, которое она воспринимает. Всякое ощущение оставляет след в виде образа; объединяясь по сходству, смежности и контрасту, т. е. по механизму ассоциаций, образы создают новые, более общие образцы. Так Аристотель задолго до психологии Нового времени высказал идеи ассоциации (связи) между психическими явлениями. Человек может сравнивать, развёртывать обобщённые образы, создавать новые. Их логическое сопоставление приводит к рождению абстрактных понятий. Наблюдая за красным яблоком, мы сравниваем его, с одной стороны, с красным цветком, с другой — с зелёным яблоком и приходим сначала к обобщённому образу красного, а затем к абстрактному понятию цвета.





Представления великих античных философов о душе оказались глубоко различны. Аристотель материалистически решал вопрос о том, что такое душа (для него это сущность тела, его высшая форма), тогда как Платон — идеалистически (душа существует отдельно от тела и соединяется с ним лишь на время).

Внесла вклад в учение о душе и античная медицина. Гиппократ (около 460 — около 370 до н. э.) предположил, что индивидуальные особенности человека, и в частности темперамент, определяются соотношением в организме четырёх основных жидкостей: крови, слизи, чёрной жёлчи и жёлтой жёлчи. В зависимости от особенностей человека и его темперамента следует назначать лечение болезни, а также корректировать образ жизни. Тем самым Гиппократ впервые поставил вопрос о многообразии психики человека, о связи психологического состояния с состоянием всего организма. Отец медицины первый заявил, что органом ощущения и мышления нужно считать не сердце, а мозг.

Так уже в глубокой древности был заложен фундамент психологии — науки о душе как сущности живого, дающей способность ощущать, мыслить и переживать.

«МЫСЛЮ, СЛЕДОВАТЕЛЬНО, СУЩЕСТВУЮ»

Кардинальные изменения в учении о душе произошли в XVII столетии, когда французский философ Рене Декарт (1596—1650) ввёл понятие «сознание». В работах «Страсти души» и «Рассуждение о методе для хорошо направленного разума и отыскания истины в науках» Декарт писал, что тело и душа обладают независимыми свойствами. Первое наделено протяжённостью и действует по законам механики, как различные устройства типа фонтанов или часов. По нервам-трубочкам от органов чувств в мозг передаются животные

духи, которые затем идут к мышцам, заставляя их напрягаться и выполнять ответное действие. В этой схеме Декарт предугадал явление рефлекса, открытое намного позже. Французский философ может по праву считаться родоначальником физиологической психологии.

Кроме телесного механизма у человека, в отличие от животных, есть душа, наделённая способностью мыслить. В том, что человек мыслит, сомневаться не приходится — ведь сомнение уже само по себе является мышлением. Отсюда и знаменитая формула Декарта — «мыслю, следовательно, существую» (лат. *cogito ergo sum*). Первое, что человек обнаруживает в себе, — это собственное сознание. То, что подвластно сознательному анализу, и есть душа. В процессе мышления мы не только понимаем, но и желаем, воображаем, чувствуем, устанавливаем связи между идеями. Они могут рождаться из чувственного опыта или при общении с другими людьми, но такие идеи часто ошибочны и служат даже помехой в поисках истины. Основополагающими и безусловно верными являются идеи врождённые, несводимые к опыту: понятие числа, бытия «Я», Бога.

Таким образом, Декарт предложил новое решение вопроса о предмете психологии — это сознание. Его подход во многом определил дальнейшее развитие науки. Только три века спустя психологи пришли к выводу, что сознание всего лишь часть человеческой психики и во многих случаях занимает весьма скромное место в жизни души.

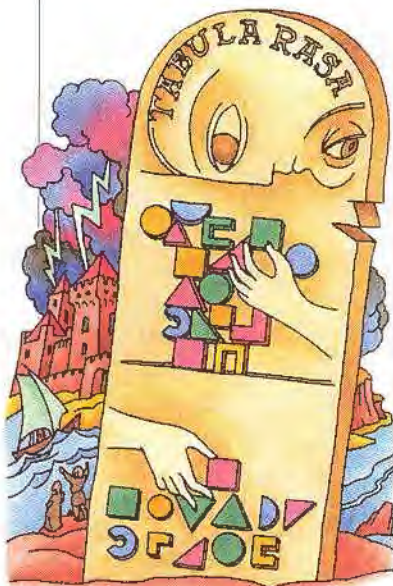
Ещё одной значительной вехой в постижении психики стало учение английского философа Джона Локка (1632—1704). Его называют основателем общей психологии. Локк категорически возражал против врождённых идей как основного содержания разума. Знание, утверждал он, основано на опыте, источник знания — во внешнем мире.



Рене Декарт.

■ Латинизированное звучание фамилии Декарта — Картезий, отсюда название его учения — картезианская философия.





Разум новорождённого — чистая доска (*лат. tabula rasa*), и только с помощью опыта он приобретает содержание, идеи. Благодаря органам чувств мы получаем впечатления о действительности. Так возникают простые идеи, которые, связываясь, складываются в сложные. Работа ума познаётся с помощью рефлексии (осознания того, как мы мыслим и чувствуем). Следовательно, деятельность души происходит на двух уровнях: первый составляют процессы восприятия, мысли, желания, второй — наблюдение и анализ этих феноменов. Первый уровень присущ всем — и взрослым, и детям. Второй требует специальной организации мышления и предполагает определённую душевную зрелость.

Идеи Локка положили начало принципу *ассоцианизма* (от *лат. associatio* — «соединение»), на котором строились психологические учения XVIII и XIX вв. Общие аспекты ассоцианизма, послужившие отправной точкой для научного развития психологии, таковы. Душа стала пониматься как сознание, доступное изучению. За основу душевной жизни были приняты простые элементы, проистекающие из чувственного опыта. Из простых идей путём ассоциаций образуются более сложные. Познание души возможно путём самонаблюдения, осуществляемого с помощью рефлексии.

Джон Локк.



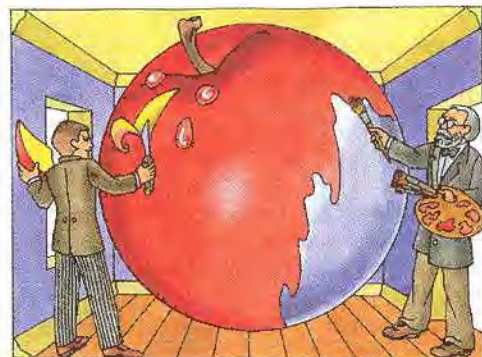
РОЖДЕНИЕ НАУКИ

Возникновение психологии как самостоятельной научной дисциплины связано с именем немецкого учёного Вильгельма Вундта (1832—1920). В 1879 г. он открыл в Лейпциге первую в мире экспериментальную психологическую лабораторию. Это было время поразительных успехов физики, химии, физиологии, медицины. Вундт хотел построить новую дисциплину по их образцу. Он при-

нял логику развития естественных наук для понимания строения материи необходимо знать, какие частицы её составляют. Значит, чтобы понять, как устроено сознание, нужно выявить его элементы и установить связи между ними. Приступая к решению этой задачи, Вундт взял на вооружение принципы ассоцианизма. Направление, основоположником которого является немецкий психолог, получило название *структурализма*, а разработанная им теория — *теории элементов сознания*.

Вундт считал, что психологам следует обратиться к непосредственному опыту человека. Когда кто-то смотрит на яблоко и говорит: «Оно круглое и красное», акт восприятия обращён не к постижению красноты и округлости плода. Сказывается влияние прежнего опыта — ведь глядящий на яблоко знал об этом предмете и его обычных свойствах прежде. Только непосредственный опыт свободен от прошлых знаний и интерпретаций (толкований), а потому незаменим при изучении сознания.

В своей лаборатории Вундт начал использовать метод *интроспекции* (в буквальном переводе с латыни «смотрение внутрь») — наблюдения за собственным сознанием и выделения его элементов. Испытуемому предъявляли какой-либо внешний раздражитель, и он должен был детально анализировать возникающие ощущения: вычленять их элементы, фиксировать длительность и интенсивность. Например, при демонстрации красного яблока отчёт мог вы-

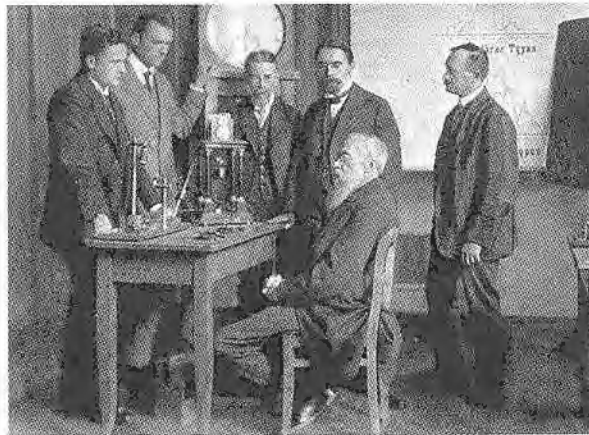




глядеть таким образом: «Возникает ощущение круглости, сильной красноты, покрывающей округлость, приятное чувство удовольствия в связи с предполагаемым вкусом...».

Лаборатория в Лейпциге стала первой экспериментальной базой научной психологии и местом подготовки психологов из разных стран. Вундт основал журнал «Философские исследования», целиком посвящённый, несмотря на название, психологии. Достижения учёного дали мощный импульс возникновению экспериментальной психологии. Однако взгляды Вундта подвергались серьёзной критике ещё современниками. Наиболее уязвимым был метод интроспекции. Отчёты о наблюдениях за своим сознанием при предъявлении одного и того же раздражителя у разных людей значительно расходились. При этом по сумме описанных ощущений не удавалось понять, о каком объекте идёт речь. По-прежнему возникал вопрос: являются ли рассказы испытуемых отражением сиюминутных ощущений, или они — результат восприятия, на которое всегда влияет прошлый опыт. Если второе, то избирательность и субъективность неизбежны. Ведь мы воспринимаем в первую очередь то, что нам хорошо знакомо, игнорируя реальные качества предмета. Кроме того, сам процесс наблюдения за собственными ощущениями лишает их непосредственности, а то и полностью убивает: если следить за красотой своего почерка, легко потерять мысль изложения.

В 1860 г. произошло важное в истории психологии событие — увидела свет работа немецкого учёного Густава Теодора Фехнера (1801—1887) «Элементы психофизики». В ней было опровергнуто убеждение, что между идеальным и материальным (мыслью и телом) нельзя установить количественную взаимосвязь. Убеждение это укоренилось в науке ещё со времён выдающегося немецкого мыслителя Иммануила Канта (1724—1804), который считал, что психологию невозможно построить как естественно-научную дисциплину, ибо



В лаборатории Вильгельма Вундта.

в ней неприменима математика. Фехнер предположил, что материальное и идеальное составляют части единого целого. Главная задача — определить границу между ними. Процесс возникновения любого внутреннего образа он представил в последовательности: раздражение → возбуждение → ощущение → суждение. Раздражение — явление из области физики, возбуждение — физиологии, ощущение — психологии, суждение — логики. Следовательно, граница между материальным и идеальным проходит там, где возникает ощущение.

Фехнер открыл, что при нарастании раздражения (например, громкости звука, тяжести, освещённости и т. д.) уровень ощущения будет увеличиваться не пропорционально. Так, если к ноше в пять килограммов добавить ещё один, разница в весе чувствуется сильнее, чем при добавлении того же килограмма к десяти. Другой пример: если к звуку одного колокольчика присоединить второй, разница в ощущениях будет больше, чем при добавлении колокольчика к десятку уже звенящих. Фехнер доказал, что при повышении интенсивности раздражения в некоторое число раз сила ощущения каждый раз увеличивается на некоторую величину. На языке математики это означает: интенсивность ощущения пропорциональна логарифму интенсивности раздражения. Тем самым учёный впервые вывел строгую зависимость между физическими и психическими явлениями.

Вильгельм Вундт.





Фехнер предложил два способа измерения ощущений. Первый определял абсолютный порог чувствительности, т. е. фиксировал момент возникновения ощущения при постепенном увеличении интенсивности раздражителя, например, когда человек начинает слышать звук колокольчика. Второй способ позволял найти относительный (дифференциальный) порог чувствительности: меру изменения силы раздражителя, при которой отмечается изменение ощущения. Например, насколько нужно увеличить яркость лампы, чтобы человек почувствовал разницу в освещении (см. статью «Восприятие»).

Труды Фехнера развеяли миф о невозможности точного и объективного измерения психических явлений и стали фундаментом одного из направлений современной психологии — психофизики. Вундт указывал на то, что открытия Фехнера позволили экспериментальной психологии одержать первые победы. Почему же основоположником научной психологии считают Вундта, а не Фехнера, чьи исследования опубликованы на 15 лет раньше? Дело в том, что Фехнер не стремился заложить основы новой области знаний, а лишь пытался понять соотношение между миром физического и психического. Вундт же сформулировал цели новой науки, создал её исходную экспериментальную базу, школу единомышленников, учредил специальные журналы и образовал профессиональное сообщест-

во. В создании научной дисциплины главную роль играет не столько тот, кто генерирует идеи, сколько тот, кому удаётся соединить все достижения и обозначить самостоятельную сферу исследований. Благодаря усилиям, энергии и таланту Вундта психология родилась как самостоятельная наука.

ОТ ЭЛЕМЕНТОВ К ФУНКЦИИ

Основы иного направления в психологии — *функционализма* были заложены американским философом и психологом Уильямом Джеймсом. Необходимо изучать, считал он, не из чего состоит сознание, а как оно действует, функционирует. Открытие элементов сознания с помощью интроспекции ещё не означает, что они существуют независимо от наблюдателя. Анализ в условиях лаборатории переживаний не доказывает, что отдельные элементы ощущения, описанные участниками эксперимента, присутствуют в сознании любого, кто повторяет такой же опыт. Для психологии прежде всего важно, как психика помогает человеку приспособиться к миру.

Душевная жизнь, по Джеймсу, непрерывный поток сознания, состоящий из разнообразных, связанных между собой впечатлений, ощущений и реакций. Из этого потока мы выбираем что-то в зависимости от своих потребностей. Так формируется наш внутренний мир. Он всегда уникален, поскольку определяется личными пристрастиями, а не объективными характеристиками. Сознание изменчиво, избирательно, в нём постоянно происходит принятие и отвержение, предпочтение одних объектов и отклонение других.

В отличие от структуралистов Джеймс сделал предметом рассмотрения психологии не отдельный элемент сознания, а его поток как целостный феномен. Непрерывность работы сознания даёт возможность не терять представления о происходящем и сохранять образ «Я».

Густав Теодор Фехнер.





Поэтому, просыпаясь утром, не надо бежать к зеркалу, чтобы убедиться: я — по-прежнему я.

Джеймс внёс важный вклад в развитие психологии как самостоятельной науки, отличной и от медицины, и от философии. Он занимался многими проблемами психологии: изучал работу мозга, особенности внимания, памяти, мышления, создал классическую теорию эмоций, описал структуру человеческого «Я», выделил условия повышения самооценки, исследовал изменённые состояния сознания. Он открыл для психологии новую проблематику, связанную с личностью и самопознанием.

В 1890 г. вышел двухтомный учебник Джеймса «Основы психологии». Он оставался классическим пособием на протяжении столетия. В нём обозначены фактически все актуальнейшие проблемы психологии. Изумляет, что многие предложенные автором решения оказались основополагающими и очень продуктивными.

«СТИМУЛ → РЕАКЦИЯ»

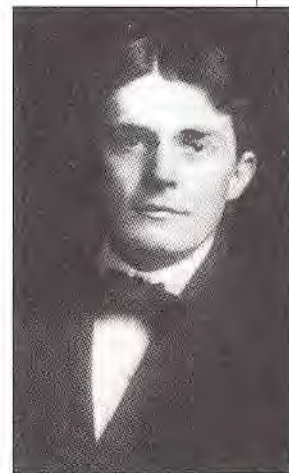
Радикальные изменения в представлениях о предмете психологии и её методах произошли с появлением *бихевиоризма* (от англ. behaviour — «поведение»). Его программа была заявлена американским учёным Джоном Уотсоном (1878—1958). Первая работа Уотсона «Психология глазами бихевиориста» увидела свет в 1913 г. в журнале «Психологическое обозрение».

Бихевиоризм противостоял направлениям, которые опирались на субъективные методы исследования и пытались анализировать сознание путём самонаблюдений (структурализм и функционализм). Наука, считали Уотсон и его единомышленники, не должна оперировать зыбкими понятиями типа «осознание», «переживание», «страдание», ведь для них не существует объективных характеристик. Неуловимый «поток сознания» следует заменить строго регистрируемым потоком активности — вот декларация Уотсона. Любые реакции человека — от

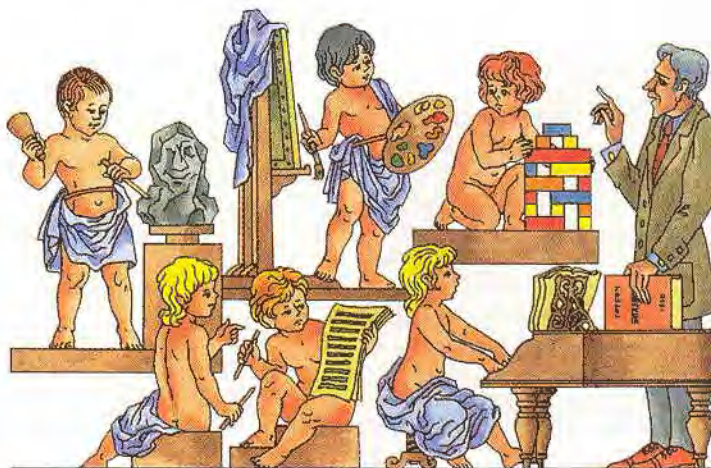
простейших (отдёргивание руки) до самых сложных (написание книги) — поддаются наблюдению и регистрации и понимаются как ответы на воздействия среды.

Уотсон настаивал, чтобы психологи исходили исключительно из данных естественных наук и оперировали только тем, что можно зафиксировать. В исследованиях самих бихевиористов допускались лишь строго объективные методы. В их числе наблюдение за поведением животных и людей — с использованием специальных приборов или без них, но при точнейшем описании всего происходящего; регистрация реакций на определённые раздражители; изучение условных рефлексов.

Основой бихевиоризма стало учение об условном рефлексе. По свидетельству самого Уотсона, на его разработку большое влияние оказали труды русских учёных Ивана Петровича Павлова и Владимира Михайловича Бехтерева. Условный рефлекс формируется, когда возникает связь между потребностью и условиями, её обеспечивающими. Так, у собаки выделяется слюна при стуке посуды, хотя она ещё не видит пищи. Это означает, что поведение собаки определяется связью между знакомым звуком и образом пищи и направляется психическим феноменом (образом). Если всё поведение человека и животных свести к единичным парам «стимул → реакция»,



Джон Уотсон.





Подход Дж. Уотсона предопределил направление развития американской психологии. Опередившие же своё время идеи У. Джеймса были восприняты преимущественно европейской психологической наукой XX в.

можно, описывая отдельные элементы поведения, объективно изучать его, прогнозировать и даже управлять им. Отсюда безграничная вера Уотсона в то, что психика человека формируется под влиянием среды. В книге «Бихевиоризм» Уотсон писал: «Дайте мне на воспитание в организованном по-моему мире дюжину

здоровых детей, и я обещаю, что возьму любого из них и научу его любой специальности по моему выбору — он сможет стать доктором, юристом, художником, коммерсантом и даже нищим или вором вне зависимости от его талантов, увлечений, склонностей, способностей, пристрастий и расы его предков».

УИЛЬЯМ ДЖЕЙМС

Одна из самых выдающихся и парадоксальных фигур в психологии — Уильям Джеймс (1842—1910). Он является пионером американской психологии, а в мировой науке по значимости уступает лишь отцу-основателю психологии Вильгельму Вундту.

Джеймс не создал собственной научной школы, но «намечил чётко обрисованный широкий план, показывающий другим, в каких направлениях двигаться и как делать первые шаги». Так охарактеризовал его вклад известный английский психолог Р. Томсон. Джеймс обозначил ряд перспективных направлений развития психологии. Кроме того, он стал своего рода провозвестником функциональной психологии. Основатель функционализма в США Джеймс Роулэнд Энджелл (1869—1949) в течение года работал под руководством Джеймса в Гарварде и отмечал, что идеи учёного оказали на него огромное влияние. Вообще же блистательные лекции и труды Джеймса вдохновили не одно поколение психологов.

Интересно, что сам Джеймс относился немного свысока к только формирующейся в то время отрасли знания. Он даже заявлял, что психология лишь «утверждение очевидного», что «такой науки, как психология, не существует», и нередко предпочитал этой, по его выражению, «своенравной леди» философию.

Джеймс родился в Нью-Йорке в семье известного теолога Генри Джеймса. Отец сыграл огромную роль в становлении личности Уильяма, его сестры и трёх братьев, один из которых, Генри, впоследствии стал знаменитым писателем. Генри Джеймс-старший стремился

развить в детях независимость суждений и взглядов, всячески поощрял их тягу к науке. Гостиная в доме нередко наполнялась незаурядными людьми. Их увлекательные рассказы, философские споры будили мысль и воображение.

Хорошее образование, по убеждению отца, включало знание языков. Поэтому Уильям и Генри отправились учиться в Европу. За пять лет братья успели позаниматься в частных школах Англии, Франции, Германии, Италии и Швейцарии.

Для Уильяма это были годы открытий и новых увлечений. Ранее его сильнее всего притягивали естественные науки (химические опыты он любил ставить с детства). Теперь интерес сместился в область искусства и живописи. В 18 лет пришло решение стать художником, даже вопреки желанию отца, и полгода юноша занимался в мастерской Уильяма Ханта, однако вскоре понял, что его способностей хватит лишь на то, чтобы выучиться на посредственного рисовальщика. Расставшись с мыслью о карьере живописца, Джеймс поступил в Гарвардский университет. У него ещё не было чёткого представления о призвании, и он начал заниматься химией, а затем сравнительной анатомией. Увы, и здесь ждали разочарования. Сделав перерыв в занятиях, в 1865 г. он отправился в составе научной экспедиции в бассейн Амазонки для исследования местной фауны. Но и этот опыт не пришёлся ему по душе. Без особой охоты он вернулся в Гарвард.

Это время — один из самых мрачных периодов в жизни Джеймса. Его мучили беспокоейство, неуверенность в себе, бессонница. Депрессия подорвала здоровье, и в 1867 г. он отправился

на лечение в Германию. Поездка приносит некоторое облегчение, так что в 1868 г. Джеймс заканчивает курс. Он получает степень доктора медицины, и перед ним открывается возможность академической карьеры. Однако его здоровье опять серьёзно ухудшается, а депрессия становится ещё более глубокой. Несколько раз Уильям был на грани самоубийства.

Пытаясь найти выход и справиться с отчаянием, Джеймс обращается к книгам. Неожиданно одна работа о свободе воли французского философа Шарля Ренюве воодушевляет Уильяма и помогает ему преодолеть душевный кризис. «Моим первым актом свободной воли будет обретение веры в свободную волю», — записал он в дневнике и убедил себя в том, что это поможет ему излечиться.

В 1872 г. Джеймс начинает преподавать в Гарварде анатомию и физиологию, а через три года — читать лекции по психологии, хотя формально он нигде её не изучал. У него рождается идея создать в университетских стенах психологическую лабораторию. Инициатива встречает одобрение, и Джеймс получает деньги на покупку необходимого оборудования. Знаменательно, что лаборатория в Гарварде приступила к экспериментальным исследованиям на несколько лет раньше, чем знаменитая вундтовская в Лейпциге. В ней, в частности, фиксировалось время реакции на световые и звуковые раздражители и были выявлены пороги тактильной чувствительности для разных частей тела.

1878 год стал для учёного этапным. В его жизнь вошла Элис Гиббенс. Брак с ней придал Джеймсу оптимизма и жизненных сил. Кроме того, он заклю-



Личностные проблемы, с точки зрения Уотсона, обусловлены неправильными реакциями, сформировавшимися в детстве. Продуманная программа воспитания позволит предотвратить душевные расстройства и решить социальные проблемы. Для оздоровления общества необходим контроль за поведением детей и

взрослых. Конечно, вклад Уотсона в развитие науки состоит не в подобных утопических построениях, а в том, что он сделал психологию более строгой дисциплиной по своему инструментарию и терминологии. Объективные методы исследования благодаря бихевиоризму стали неотъемлемой частью современной психологии.

чил контракт о написании книги. Начав работу над ней в медовый месяц, Джеймс закончил её лишь через 12 лет. Творческий процесс затянулся не только из-за преподавательской деятельности, но и из-за страсти автора к путешествиям. Нередко Джеймс надолго уезжал в Европу или отправлялся в горы. Он любил природу и уединение.

В 1890 г. «Основы психологии» наконец вышли в свет. Этот двухтомник сразу же принёс Джеймсу колоссальный успех. Ему удалось представить всё богатство и сложность внутренней жизни человека, он наметил границы и цели будущих исследований. По мнению специалистов, книга совершила настоящий переворот в психологии. Она многократно переиздавалась, в том числе и в России. Даже по прошествии более 100 лет труд Джеймса продолжает восхищать глубиной идей и ярким, выразительным стилем изложения. При этом сам автор был не слишком удовлетворён своей работой. По крайней мере, в письме к издателю он охарактеризовал рукопись как «отвратительную, рыхлую, сырую, раздутую массу, которая доказывает только две вещи: что такой науки, как психология, не существует и что У. Дж. ни на что не годен».

Завершив главный труд, Джеймс, казалось, потерял всякий интерес к психологии. В последующие годы он целиком посвятил себя философии. И в этой области Джеймс успел сделать немало. В частности, он внёс существенный вклад в разработку принципов прагматизма. Но «своейравная леди», видимо, глубоко тронула его сердце. Учёный продолжил исследование подсознательных состояний,

интуиции, гипноза, паранормальных явлений (телепатии, ясновидения и др.). В 1899 г. вышла его работа «Беседа с учителями», где Джеймс вновь размышляет о «здании нашего духа». В ней содержатся рекомендации по использованию психологических методик в процессе обучения. Книга стала первым учебником педагогической психологии.

До конца дней Джеймс не терял творческой активности: писал, выступал с лекциями, путешествовал. Он умер от инфаркта через два дня после очередного возвращения из Европы.

Воззрения Джеймса поражают энциклопедичностью. Ему удалось рассмотреть широкий спектр психических явлений. Джеймс представил сознание как поток непрерывно сменяющихся друг друга душевных состояний. Членить такой поток, по его мнению, столь же трудно, как «резать ножницами воду». «Традиционные психологи рассуждают подобно тому, кто стал бы утверждать, что река состоит из бочек, ведер, кварт, ложек и других определённых мерок воды, — писал он. — Если бы бочки и ведра действительно запрудили реку, то между ними всё-таки протекала бы масса свободной воды. Эту-то свободную, не замкнутую в сосуды воду психологи и игнорируют упорно при анализе нашего сознания». Один из современников Джеймса, русский психолог Николай Николаевич Ланге, отмечал, что после появления «Основ психологии» у специалистов «точно спала какая-то повязка с глаз, и мы, так сказать, лицом к лицу встретились с... непосредственной психической жизнью».

Разработанная Джеймсом теория личности оказала большое влияние на становление последующих концепций. Оригинально и его парадоксальное представление об эмоциях — не случайно дискуссия вокруг его суждений по этому вопросу не утихает и по сей день. Согласно Джеймсу, «первое душевное состояние (восприятие внешнего воздействия. — Прим. ред.) не сменяется немедленно вторым. Между ними должны находиться телесные проявления. ...Мы опечалены, потому что плачем; приведены в ярость, потому что бьём другого; боимся, потому что дрожим». Например, увидев быстро приближающуюся к нам машину, мы бежим, и лишь затем приходит страх.

В 1894 г. Джеймс был избран президентом Американской психологической ассоциации. В этом выразилось признание научной общест-венностью его заслуг.





ОТКРЫТИЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

Настоящую революцию в развитии психологии совершил австрийский психолог и психиатр Зигмунд Фрейд. Новизна состояла уже в том, что он исходил не из логики теоретического познания, а из собственной врачебной практики. Фрейд пришёл к выводу, что развитие психики представляет собой процесс адаптации к враждебной окружающей среде. При этом основное «событие» в психической жизни происходит не в сфере сознания, как считалось всегда, а в области бессознательного.

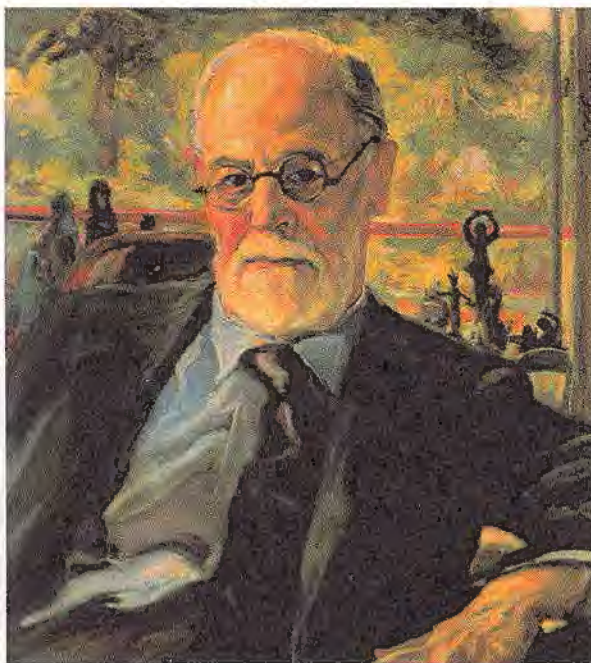
По Фрейду, психику человека образуют три начала: *Ид (Оно)*, *Эго (Я)* и *Супер-Эго (Сверх-Я)*. Ид — область бессознательного, стихия врождённых влечений, стремящихся к удовлетворению и разрядке. Главные из них — инстинкт жизни, в основе которого энергия *либидо* (лат. *libido* — «влечение», «стремление») — сексуального влечения, и *танатос*, инстинкт смерти, — энергия, направленная на разрушение. Эти влечения не осознаются человеком, они присущи

ему изначально и сопровождают его всю жизнь.

Однако, живя в обществе, люди не могут свободно удовлетворять свои агрессивные и сексуальные желания. С самого раннего детства под воздействием воспитания, культуры, социальных норм и правил в душе человека начинает формироваться строгий цензор Супер-Эго, заставляющий сдерживать инстинкты. Требования Супер-Эго тоже во многом относятся к сфере бессознательного, особенно те из них, которые не высказывались ребёнку явно, а внушались родителями исподволь (и, скорее всего, не осознавались ими самими): личным примером, реакциями на те или иные события. Ид и Супер-Эго находятся между собой в постоянном противоборстве. Влечения стремятся к разрядке, внушённые запреты её не допускают — возникает напряжение, которое постепенно приводит к неврозу. Регулировать эти конфликты призвано Эго — самая рациональная, сознательная, ориентированная на реальность часть психики. Эго развивается по мере взросления человека, осознания им самого себя. Однако Эго не только посредник и миротворец, оно может вступать в конфликт как с вожделем Ид, так и с запрещающим Супер-Эго. Фрейд писал, что Эго — «слуга трёх господ, который подвергается опасностям с трёх сторон — внешнего мира, побуждений Ид и сурового Супер-Эго... Занимая пограничное положение, Эго стремится подчинить Ид требованиям внешнего мира и привести мир в соответствие с желаниями Ид».

Задачи Эго весьма непростые, и нередко для их решения оно использует не самые разумные и эффективные способы, а выбирает путь, который представляется лёгким и быстрым. Так создаётся психологическая защита — не разрешая противоречия, она временно смягчает его или отодвигает на задний план (см. дополнительный очерк «Психологическая защита»). Фрейд описал несколько разновидностей этого явления, позже их перечень был дополнен его доче-

Виктор Краус.
Портрет
Зигмунда Фрейда.





рию, психологом Анной Фрейд и другими исследователями.

При вытеснении конфликт изгоняется из сферы сознания, для человека он как бы не существует. В таком случае энергия вытесненного желания или намерения остаётся нереализованной и в психике образуется постоянный очаг напряжения. Удерживание вытесненного конфликта в бессознательном требует от человека постоянных усилий, что способно привести к нервному истощению и болезни. На одной из лекций Фрейд так описал вытеснение. Если сейчас кто-то из слушателей начнёт мешать лектору, громко возмущаться и спорить, мы вправе удалить его из зала. Но эта мера вряд ли поможет — он примется стучать и ломиться в закрытую дверь. Понадобятся усилия нескольких человек, чтобы удерживать его в коридоре. В итоге остальным будет трудно слушать, а выступающему — говорить. Если же нарушитель спокойствия всё-таки ворвётся в аудиторию, то поведёт себя гораздо более агрессивно, чем вначале. Наверное, лучше было бы сразу обсудить с ним его претензии, чтобы потом спокойно продолжить лекцию.

Вытесненное в бессознательное желание даёт о себе знать в сновидениях, ошибках, оговорках, безотчётных действиях. Так, человек, идя устраиваться на работу, представляющуюся всем окружающим и ему самому весьма престижной и выгодной, но на самом деле глубоко ему неприятную, может перепутать время собеседования, забыть дома необходимые документы или неожиданно заболеть, искренне при этом огорчившись.

Используя такую защиту, как регрессия (от *лат. regressio* — «движение назад»), человек частично сбрасывает напряжение инфантильными, усвоенными в детстве способами. Подобно маленькому ребёнку, находящему утешение у материнской груди или в компании плюшевого мишки, он ищет успокоение в том, что грызёт ногти, всё время жуёт или сосёт что-нибудь, не расстаётся с талисманом, тщательно следует определённым приметам и ритуалам. По-

скольку такие формы поведения широко распространены, они кажутся совершенно естественными и не воспринимаются как защитные механизмы. Вероятно, юноша, постоянно потягивающий пиво из банки или не расстающийся с сигаретой, представляется сам себе очень взрослым. Однако, по сути, он воспроизводит младенческую модель защиты: пососал — успокоился.

Ещё один способ снизить напряжение — рационализация (от *лат. rationalis* — «разумный»). Человек находит логичное и весьма убедительное для него объяснение своего поведения или создавшейся ситуации: «Я был вынужден поступить так, потому что...», «Любой бы на моём месте...». На деле рационализация — ширма, за которой прячется неприемлемая для Эго или Супер-Эго истина. Яркий пример — Лиса из басни «Лисица и виноград», которая, не сумев достать гроздь ягод, объявила их зелёными и тем самым обрела некоторое спокойствие.

Зигмунд Фрейд
за рабочим столом.
Лондон.





ЗИГМУНД ФРЕЙД

Австрийский психиатр и психолог Зигмунд Фрейд (1856—1939) родился в городе Фрейбург (ныне Пршибор, Чешская Республика). В 1990 г. одна из центральных площадей этого города была переименована из площади Сталина в площадь Фрейда. Отец будущего учёного торговал шерстью. Когда дела зашли в тупик, он с семьёй переехал сначала в Лейпциг, а затем в Вену. Зигмунду тогда исполнилось четыре года. С этого момента вся его жизнь связана с австрийской столицей. Отец Фрейда был на 20 лет старше матери и отличался жёстким, властным характером. В детстве Зигмунд испытывал к нему любовь, смешанную со страхом, а к матери, женщине мягкой и заботливой, — сильную привязанность. Впоследствии такое отношение к родителям нашло отражение в предложенном им понятии *эдипова комплекса* (неосознанное желание каждого ребёнка безраздельно обладать родителем противоположного пола и устранить родителя одного с ним пола). Вообще многое в учении Фрейда имеет автобиографические истоки.

Зигмунд с детства проявлял незаурядные интеллектуальные способности: хорошо учился, много читал, интересовался языками, литературой, философией. Близкие признавали особую одарённость мальчика, который в течение десяти лет между смертью одного своего брата и рождением другого занимал в семье исключительное положение единственного сына. Всего в семье было семь детей, но только ему выделили отдельную комнатку и керосиновую лампу. Другие домочадцы ютились в тесноте и пользовались свечами. Даже пианино его сестры удалили, чтобы музыка не мешала Зигмунду.

Фрейд блестяще окончил гимназию, причём на год раньше сверстников. Знакомство с теорией Чарльза Дарвина породило в нём решимость стать учёным. В 1873 г. юноша поступил на медицинское отделение в Венский университет. Карьера практи-

кующего врача его не увлекала: он надеялся посвятить жизнь науке.

Ещё в студенческие годы Фрейд экспериментировал с кокаином. Принимал его сам, позднее приучил к нему невесту, давал друзьям, поскольку уверился, что кокаин — чудодейственное лекарство от всех недугов, продлевающее работоспособность и побеждающее депрессию. Юноша полагал, будто нашёл средство, которое принесёт ему известность и славу. Даже опубликовал несколько статей, где описал положительный эффект кокаина. Позднее учёного жестоко критиковали за пропаганду наркотиков. Сам же Фрейд старался избегать упоминаний об этой ошибке и не указывал злополучные работы в списке своих публикаций.

В 1881 г. Фрейд получил степень доктора медицины. Не имея средств на продолжение научной карьеры в университете, он начал практику в качестве клинического невролога. В следующем году молодой доктор познакомился и тайно обручился с Мартой Бернейс. Из-за тяжёлого финансового положения свадьбу пришлось отложить на четыре года. Впоследствии у них родилось шестеро детей. Младшая дочь Анна (1895—1982) пошла по стопам отца и стала детским психоаналитиком.

Восхождение Фрейда на научный олимп было весьма драматичным. Его теория развития личности и особый психотерапевтический метод, который он назвал психоанализом, подвергались ожесточённой критике и даже осуждению. Многие не принимали смелые и категоричные утверждения о ведущей роли сексуальных влечений в личностном развитии человека. Критику и корректировку своих идей Фрейд переносил крайне тяжело, видя в этом враждебные нападки. Со всяким, кто хотя бы пытался видоизменить его учение, он прекращал общаться. Так произошёл разрыв с Юнгом и Адлером, которые вначале были его единомышленниками.

В 1900 г. Фрейд опубликовал книгу «Толкование сновидений», ныне считающуюся одной из главных работ

учёного. У него появились последователи. Частная психотерапевтическая практика расширялась, новые книги вызвали неизменный успех. Постепенно идеи основоположника психоанализа получили поистине мировую известность. В 1909 г. его пригласили выступить с лекциями в университете Кларка (город Уорчестер, штат Массачусетс, США). Он поехал вместе с Юнгом, с которым в тот период тесно сотрудничал, и Шандором Ференци, также психоаналитиком. В Новом Свете учёных приняли прекрасно, их идеи встречали с энтузиазмом. «Эти люди не подозревают, что я принёс им чуму», — заметил с иронией Фрейд. Простота нравов и манеры американцев ему не понравились, и он до конца жизни вспоминал об этой стране с недовольством.

В 1923 г. у Фрейда обнаружили рак полости рта. Около 16 лет он провёл в непрерывных страданиях: перенёс более 30 операций и многочисленные сеансы облучения. Но всё равно не отказался от привычки выкуривать ежедневно по 20 сигар. По всей видимости, именно это пагубное пристрастие способствовало развитию болезни.

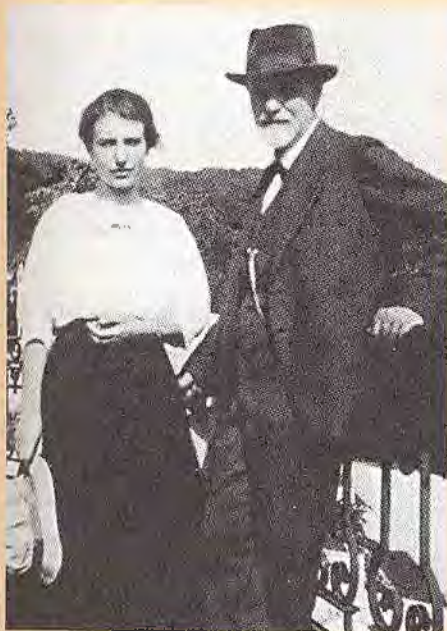
В Германии после прихода к власти нацистов труды Фрейда сжигались, как образцы «еврейской порнографии». В 1938 г., когда Австрия была присоединена к гитлеровскому рейху, Фрейда с семьёй заключили под домашний арест. Тяжелобольной учёный не хотел уезжать из страны, но после допросов дочери Анны в гестапо он изменил решение. Стараниями влиятельных друзей — французской принцессы Марии Бонапарт, американских послов в Австрии и во Франции — и посредством выкупа в 100 тыс. австрийских шиллингов, который был собран Международным союзом психоаналитических обществ, Фрейд вместе с женой и дочерью получили разрешение покинуть Австрию.

Семья обосновалась в Лондоне. Несмотря на прогрессирующую болезнь, Фрейд продолжал работать, встречался с видными деятелями искусства и науки. Однако мучения его



становились нестерпимыми, и 23 сентября 1939 г. личный врач Макс Шур по просьбе Фрейда сделал ему два смертельных укола.

Анна Фрейд после кончины отца продолжила работу по развитию психоанализа и стала крупным учёным, заметной фигурой в истории психоанализа. В 1952 г. она организовала Хэмпстедскую клинику детской терапии, которой руководила до самой смерти. Среди её пациентов были такие известные люди, как актриса Мэрилин Монро (ей Анна поставила диагноз «истерический и депрессивный склад личности»); она общалась с нобелевскими лауреатами писателем Германом Гессе, врачом и философом Альбертом Швейцером. В дневниках Анны есть примечательная запись: «Когда в моей юности, как это часто бывает с молоденькими девушками, я была недовольна своей внешностью, я успокаивала себя словами: „С определённого возраста каждая женщина приобретает такое лицо, какое она заслуживает“, а это значит, такое лицо, какое она себе создаёт...». И Анна сумела «создать» собственное лицо, отличное от лица её великого отца.



Зигмунд Фрейд с дочерью Анной на VI Международном конгрессе психоаналитиков в городе Гаага (Нидерланды).

Рациональным способом обращения с внутренней проблемой является и проекция. Испытывая недостойные чувства и желания, мы нередко приписываем их другим. Так, враждебно настроенный к людям человек готов увидеть в каждом чужом слове и взгляде проявление агрессии по отношению к себе. А тот, кто низко себя оценивает, уверен, что все вокруг только и ждут, чтобы посмеяться над ним и выразить ему пренебрежение. При проекции проблема переносится вовне, тем самым избавляя нас от необходимости серьёзно корректировать свои представления.

Наиболее эффективным и здоровым механизмом психологической защиты Фрейд считал сублимацию (от лат. *sublimatio* — «возвышение»). Энергия либидо или энергия разрушения в этом случае направляется в конструктивное русло, например обращается к творчеству. Так, художник, мечтающий овладеть привлекательной женщиной, создаёт её портрет и в результате освобождается от мучительной страсти. В современной психотерапии механизм сублимации активно используется для работы с неврозами. Рисуя, танцуя, ставя спектакли, люди позволяют конфликтам всплыть из глубин бессознательного и разрешиться через творчество. Это направление называется «арттерапия» (буквально «лечение искусством»).

Таким образом, в Эго тоже есть немало бессознательного, иррационального, того, что может быть открыто и понято ценой специальных усилий. И всё же чем сильнее позиции Эго в бушующем страстями мире человеческой психики, чем более разумные и эффективные способы разрешения конфликтов оно находит, тем более зрелым и психологически здоровым является человек. Отсюда основная идея психоанализа — метода, разработанного Фрейдом. Она состоит в том, чтобы помочь человеку осознать свои вытесненные в бессознательное желания, страхи, конфликты и, пережив



Медальон, выпущенный друзьями Зигмунда Фрейда в честь его 50-летия. Автор — Карл Мария Швертнер.

«Психоанализ развил атмосферу страха среди молодых людей. Страх невроза был признаком того времени. Героический жест, благородные притязания немедленно делали их носителя подозреваемым».

Якоб Морено, психотерапевт гуманистического направления



Сальвадор Дали.
Автопортрет,
расщепляющийся
натрое.

катарсис (очищение), избавиться от напряжения. Войти в контакт со своим бессознательным, постичь истинные причины психологических трудностей позволяет анализ сновидений, свободных ассоциаций, спонтанных поступков и необычных чувств (см. статью «Психотерапия»). Создание первой системы *психотерапии* — хорошо разработанной и достаточно эффективной методики помощи людям, испытывающим душевный дискомфорт (внутренние конфликты, депрессию, тревогу, страхи, нарушение общения и т. д.), психологическими, а не медикаментозными средствами — бесспорная заслуга Фрейда и всего психоаналитического направления.

Фрейд открыл в нашей психике целый мир, лежащий вне сознания, полный конфликтов, страстей и скрытых мотивов поведения. Именно в этом состоит его основное научное достижение. Не все положения его теории разделяются современной психологией, но общее воздействие фрейдизма на развитие психологической науки

и практики несомненно. Идеи Фрейда сказались также на культуре, искусстве, медицине, социологии.

В русле психоаналитической теории Фрейда и в полемике с ней развивались аналитическая психология Карла Юнга, индивидуальная психология Альфреда Адлера, глубинная психология Карен Хорни и другие научные школы.

Юнг полагал, что движущей силой развития человека является не только сексуальная энергия. В его понимании либидо — это обобщённая психическая энергия, принимающая различные формы. Психолог значительно расширил представление о бессознательном — он открыл существование наряду с индивидуальным бессознательным безбрежное море коллективного бессознательного. Оно своего рода память поколений, психологическое наследство, с которым каждый из нас появляется на свет. Коллективное бессознательное принадлежит всем и никому — подобно воздуху, которым мы дышим. Его содержание составляют

«ВПЕЧАТЛЕНИЕ ВЫСТРЕЛА В ЦЕРКВИ»

...Труд Зигмунда Фрейда, труд разрушения и созидания ново, становится понятным лишь в его сопоставлении с... тогдашними взглядами — или, правильнее, с отсутствием всякого взгляда — на мир человеческих инстинктов... Благодаря неожиданным успехам науки девятнадцатое столетие подпало какому-то рассудочному головокружению. Всё, казалось, рабски покоряется власти интеллекта... Почему бы при этих условиях не взять было верх земному разуму над анархическими инстинктами в крови человека, не поставить на место разнузданные первобытные влечения? ... Только не дразнить разговорами, не пичкать вопросами древнего, посаженного за железную решётку нравственности зверя, и уж он станет ручным. Только проходить побыстрее, отведя взоры, мимо всего шекотливого...

Уже первое официальное выступление Зигмунда Фрейда... производит... впечатление выстрела в церкви... Старая, дофрейдовская психология, всецело покоившаяся на идее о первенстве мозга над кровью, требует от отдельного, от образованного и цивилизованного человека, чтобы он разумом подавлял свои инстинкты. Фрейд отвечает грубо и ясно: инстинкты вообще не дают подавлять себя, и крайне поверхностным является взгляд, что, будучи подавлены, они куда-то исчезают. ... Таким образом, Фрейд рассмат-

ривает как нечто благотворное как раз то, что этика старого общества объявила коренной опасностью, а именно процесс осознания; и то, что это общество признавало благотворным — подавление инстинктов, — он именует опасным. Там, где старый метод практиковал прикрытие, он требует раскрытия. ... И тем самым он приступает к целению не только несчётного числа отдельных лиц, но и всей морально-нездоровой эпохи, путём выявления её основного, подавленного конфликта и перенесения его из области лицемерия в область науки. ... Свободнее, сознательнее и пристальнее глядит новое поколение в свою эпоху.

...Всё это изобилие культуры досталось нам не даром, но оплаченное неимоверным ограничением нашей свободы в области инстинктов. ... Удастся когда-либо человечеству, — спрашивает Фрейд, напряжённо всматриваясь в будущее, — побороть до конца это беспокойство, эту душевную надорванность?

...Каковы бы ни были достижения Фрейда, за пределами их остаются необъятные просторы для исследования. И после того как он истолковал и изъяснил душе её сокровенные узы, другие вправе просветить её относительно её свободы, её тяготения к Вселенной и устремления в эту Вселенную из пределов своего существования.

(Из очерка С. Цвейга «Зигмунд Фрейд».)



архетипы — первообразы, запечатлённые в мифах и сказках, лежащие в основе религии, воссоздаваемые в произведениях искусства. Архетипы определяют мировосприятие и самосознание целых народов, направляют и организуют психологический опыт человека (см. дополнительный очерк «Архетипы»). Бессознательное, по Юнгу, является источником не только низменных страстей (как думал Фрейд), но и самых высоких побуждений. Архетипы Матери, Учителя, Любви, Смерти — Воскрешения — Преображения, Самости (стремления к внутренней гармонии и целостности) безотчётно усваиваются вместе с культурой и влияют на восприятие человеком любых явлений.

Адлер был вначале единомышленником Фрейда, а затем стал его оппонентом. Он считал, что не врождённые влечения и унаследованные архетипы, а чувство общности с другими людьми, побуждающее человека к социальным контактам, определяет его поведение. Ребёнок неизбежно ощущает собственную непол-



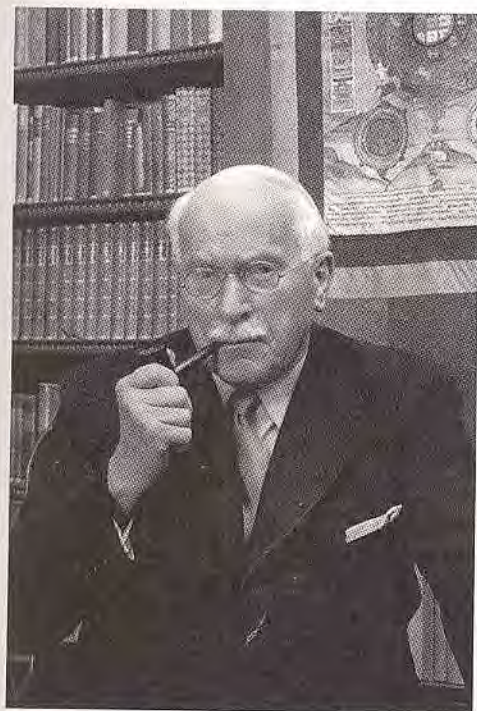
Архетип Мудреца.
Рисунок Карла Юнга.

ноценность по сравнению с более сильными, более умными, более компетентными взрослыми. Переживание ущербности может усугубляться из-за сложных отношений с родителями, соперничества с сёстрами и братьями, различных физических или умственных дефектов. Компенсация чувства неполноценности происходит за счёт самоутверждения, обретения ощущения превосходства. Этот путь может быть как конструктивным (самоутверждение в деятельности для других, в кооперации с ними), так и разрушительным, деструктивным (унижение и эксплуатация других людей). Выбор пути определяется индивидуальным стилем человека, который лишь частично зависит от врождённых качеств его «Я» и обстоятельств жизни.

Хорни первоначально тоже разделяла идеи Фрейда, однако впоследствии пришла к выводу, что в основе проблем развития личности лежат не врождённые сексуальные и агрессивные влечения, а бессознательное чувство коренной тревоги. Оно связано с беспомощностью и одиночеством маленького человека в потенциально опасном мире. Коренная тревога возникает, когда родители

«Человеческая психика... столь необразимо сложна и безгранично разнообразна, что к ней невозможно приблизиться с позиций психологии инстинкта. Я могу лишь с изумлением и трепетом взирывать в глубины и высоты нашей психической природы. Её внепространственный универсум таит несказанное изобилие образов, которые накапливались в живом организме в течение миллионов лет... И образы эти являются не бледными тенями, а потрясающе мощными психическими факторами, природу которых мы не в состоянии постичь, однако силу их мы отрицать не вправе. Рядом с этой картиной я хотел бы поместить изображение ночного звёздного неба, ибо единственным эквивалентом универсума внутри нас является универсум, находящийся вовне...»

Карл Юнг



Карл Юнг в библиотеке.



КАРЛ ГУСТАВ ЮНГ

Швейцарский психолог, психиатр и мыслитель Карл Густав Юнг (1875—1961) родился в городе Кесвиль. Его отец был пастором реформаторской церкви, дед — профессором хирургии в Базельском университете. Вообще в семье Юнгов на протяжении многих поколений почти все мужчины становились либо медиками, либо священниками.

Детство и отрочество будущего учёного прошли близ Базеля, у знаменитых рейнских водопадов. С ранних лет мальчик жил в мире духовных тайн и загадок природы. Карл мог часами наслаждаться уединёнными прогулками, ощущая родство с облаками, растениями, камнями, плеском волн... Иначе было с людьми, даже близкими. Хотя Карл любил своих родителей и они любили его, он переживал чувство одиночества из-за невозможности донести до них то, что представлялось ему важным.

Самой любимой книгой мальчика была история религий с изображениями экзотических богов. Его посещали странные видения, сны и фантазии. Сидя на камне, он мог задаваться вопросом: «Кто я? Тот ли, кто сидит на камне, или сам камень, на котором я сижу?». (В IV в. до н. э. даосский мудрец Чжуан Цзы так же размышлял, кто кому снится — он мотылька или мотылёк ему.) Карлу казалось, что в нём, да и в остальных людях, живут два разных человека. «Один, — вспоминал Юнг, — был сыном моих родителей, он ходил в школу и был глупее, ленивее, неряшливее многих. Другой, напротив, был взрослый, даже старый — скептический, недоверчивый, он удалился от людей. Он был близок природе, земле, солнцу, луне, ему ведомы были все живые существа, но более всего — ночная жизнь и сны...» К пониманию многого из того, что с ним происходило в детстве, Юнг смог приблизиться только в зрелом возрасте, после долгих лет научных изысканий.

В школе Карл без труда добивался успехов, однако мало кто из преподавателей находил в нём исключительные дарования. Юношу занимали сложные богословские проблемы, и он запоем читал книги из отцовской библиотеки. В 17 лет в сферу его интересов попали палеонтология, зоология, биология; он начал презирать археологию, увлёкся философией, в частности Шопенгауэром и Кантом. Но родители Карла были небогаты, и ему надлежало избрать профессию, которая в дальнейшем обеспечила бы существование.

Юнг мог учиться только в Базеле, поскольку лишь там имел шанс получить стипендию. В Базельском университете не читали курс по археологии, оставалось определиться между юриспруденцией, теологией и медициной. После долгих сомнений Карл предпочёл последнюю.

И вот перед ним «распахнулись золотые ворота университетской учёности». Вскоре его внимание привлекла психиатрия — в то время самая непрестижная и даже презираемая многими область врачебной науки. Именно она оказалась той сферой знания, которую юноша упорно ис-

кал, потому что в ней «взаимодействие природы и духа стало реальностью».

После окончания университета Юнг поступил ассистентом в Цюрихскую психиатрическую клинику. Он начал работать под руководством выдающегося врача Эжена Блейлера, заложившего основы исследований шизофрении. Впоследствии Юнг всегда с благодарностью вспоминал о первом учителе. Вторым же считал Пьера Жане (ученика и преемника Жана Мартена Шарко), у него он некоторое время обучался в Париже.

Сначала молодой врач использовал в своей практике только технику гипноза, но вскоре разработал совершенно иной метод — словесных ассоциаций. Пациенту предлагался список понятий и предметов, на которые необходимо было сразу же отреагировать любым приходящим на ум словом. Возникающие ассоциации, как и задержки ответов, позволяли понять, в чём состоит проблема, и помочь устранить её. В этот период Юнг публикует первые клинические работы и статьи, принёсшие ему международную известность. В 1905 г. он становится главным врачом клиники и начинает преподавать в Цюрихском университете. К тому времени он уже был женат на Эмме Раушенбах. Она родила ему пятерых детей и всегда оставалась его ближайшим помощником.

Ещё на заре медицинской карьеры Юнг прочитал книгу Зигмунда Фрейда «Толкование сновидений», однако тогда не вполне оценил её. Лишь после нескольких лет работы психотерапевтом учёный вновь вернулся к труду Фрейда и почувствовал, что воззрения основателя психоанализа во многом близки его собственным.

В 1906 г. Юнг послал Фрейду письмо и свою только что вышедшую книгу «Исследование словесных ассоциаций». Завязалась оживлённая переписка, а год спустя Фрейд пригласил коллегу к себе в Вену. Встретившись, они проговорили без перерыва 13 часов. Эта беседа положила начало дружеским отношениям и тесному сотрудничеству. Фрейд полагал, что Юнг идеально подходит для того, чтобы представить психоанализ в мировом научном сообществе. Он воспринимал Юнга как «старшего сына» и будущего лидера психоаналитического направления, нередко называл его своим преемником и кронпринцем. Авторитет Фрейда немало способствовал тому, что Юнга избрали первым президентом Международной психоаналитической ассоциации.

Однако «кронпринц» не оправдал возлагавшихся на него надежд. Некоторое время он, по собственному признанию, насколько это возможно, отказывался от своего мнения и подавлял в себе критические мысли. Но долго так продолжаться не могло. Тесные личные и профессиональные отношения двух великих психиатров дали трещину. А в 1913 г. союз окончательно распался. Разрыв ускорила книга Юнга «Метаморфозы и символы либидо», написанная с позиций, существенно отличающихся от фрейдовских. Фрейд воспринял это как измену психоанализу. С тех пор они больше не встречались.



Ещё до разрыва Юнг ушёл из клиники и оставил преподавание. Он решил сосредоточиться на частной врачебной деятельности и научных исследованиях. Благодаря психотерапевтической практике, построенной на анализе сновидений и фантазий пациентов, он накапливал богатейший материал. В результате рождались поразительные догадки и обобщения.

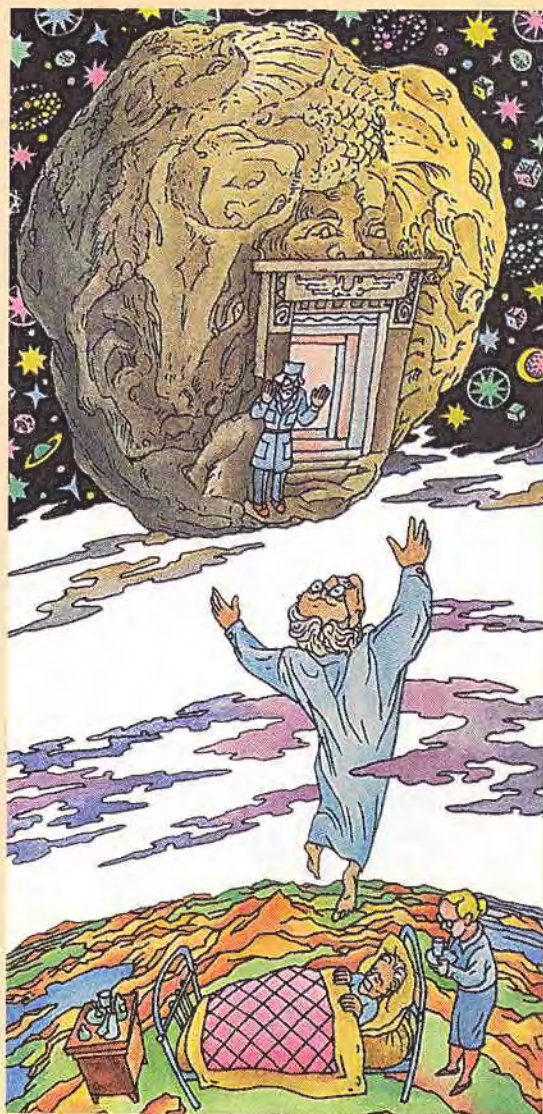
В 1913 г. у Юнга начался тяжелейший душевный кризис, продлившийся несколько лет. Впоследствии сам он определил этот период как «кризис середины жизни». Учёный не мог работать, читать, слышал неведомые голоса; он играл как ребёнок или бродил по саду, разговаривая с воображаемыми собеседниками. Интересно, что Фрейд примерно в том же возрасте пережил нечто подобное. И оба они прибегли к одному способу выхода из кризиса — углубились в область своего бессознательного. Юнг вспоминал, что это было как наваждение. Иногда он думал, что находится на грани помешательства. Но путешествие в бездны психики всё же завершилось благополучно, а критический период оказался одним из самых плодотворных в творческом отношении. Именно тогда у Юнга сформировался новый подход к изучению личности и сложились основные идеи его *аналитической психологии*. Плоды размышлений были собраны в книге «Психологические типы», или *Психология индивидуации* (1921 г.). Оригинальная научная концепция принесла автору широчайшую известность.

В поисках ключа к тайнам психики Юнг в 20-х гг. обратился к истории человечества, мифологии, религии, древней символике. Он находил ответы на свои вопросы в восточных учениях, алхимической традиции, гностицизме, каббале, обычаях и верованиях первобытных народов. Учёный много путешествовал, некоторое время жил в Северной Америке среди индейцев пуэбло, изучал в Африке особенности сознания племён, не имеющих письменности, посетил Индию и остров Цейлон (ныне Шри-Ланка). Его эрудиция и глубина познаний в том, что связано с эволюцией личности, до сих пор остаются непревзойдёнными.

В середине 40-х гг. здоровье учёного серьёзно ухудшилось. Врачи констатировали инфаркт. Юнгу казалось, что он умирает. Начались видения — о подобном рассказывают многие люди, пережившие клиническую смерть (см. статью «Образы смерти»). Юнг ошушал, что летит в пространстве высоко над землёй. В космосе парил огромный тёмный монолит, в котором отчётливо просматривался вход в какой-то храм. Юнгу грезилось, будто он приблизился к этому входу. «Всё, что было со мною прежде, — всё это сброшено... И всё же что-то оставалось: всё, что я когда-либо пережил или сделал, всё, что со мной случилось, — всё осталось при мне...» Неожиданно появилась уверенность, что в храме его ждут ответы на главные вопросы. Он уже собирался войти, но перед ним появился его доктор и сказал, что Юнг пока не имеет права покинуть Землю и должен вернуться. После этого видение исчезло.

Выздоровление ознаменовалось новым творческим подъёмом. Именно в этот период Юнг пишет наиболее значительные работы и высказывает самые оригинальные идеи. В последние десятилетия жизни в распоряжении Юнга оказался уникальный лекционный зал под открытым небом близ озера Лаго-Маджоре. Ежегодно сюда съезжались известные специалисты из разных стран, чтобы представить коллегам новые работы и принять участие в дискуссиях.

До глубокой старости Карл Густав Юнг оставался активным исследователем и поражал научной продуктивностью. Лучше всего о своей судьбе сказал, пожалуй, он сам: «Вся моя жизнь — это мой труд, моя духовная работа. Одно неотделимо от другого».





АЛЬФРЕД АДЛЕР

Австрийский психолог Альфред Адлер (1870—1937) родился в пригороде Вены. Он стал третьим ребёнком в семье торговца среднего достатка. Детство будущего учёного нельзя назвать безоблачным. Лишь первые два года жизни, по его воспоминаниям, оказались счастливыми, поскольку он ощущал нежную любовь матери. С рождением следующего ребёнка она полностью переключилась на заботу о нём, и Альфред почувствовал себя очень одиноким. С тех пор у мальчика сложились более близкие отношения с отцом.

В ранние годы Адлера постоянно преследовали болезни и потрясения. Ему было три года, когда прямо в их общей кровати умер младший брат. Сам Альфред из-за сильного рахита начал ходить только в четыре года. Он дважды попадал под конные экипажи. А в пять лет его угораздило подхватить тяжелейшую пневмонию. Именно после выздоровления Альфред решил стать врачом.

Несмотря на слабое здоровье, мальчик рос жизнерадостным и общительным, разводил голубей и цветы. Правда, он плохо учился, даже оставался на второй год из-за неуспеваемости по математике. Преподаватель посоветовал его отцу отдать сына на обучение сапожному ремеслу, раз освоить науки тот не способен. Однако серьёзный домашний разговор повлёк разительные перемены: Альфред принялся упорно заниматься и скоро стал лучшим учеником в классе по математике. Позднее у него проснулся интерес к литературе, поэзии, философии, он мог с лёгкостью цитировать строки из Библии, греческих трагедий, сочинений Канта и Шекспира.

После окончания школы Адлер решил осуществить свою детскую мечту и поступил в Венский университет, который в то время считался одним из лучших медицинских заведений в Европе. В студенческие годы увлёкся социалистическими идеями, участвовал в собраниях и митингах. Его блестящие ораторские способности, острое чувство справедливости, общительность и юмор, а также глубокие познания вы-

зывали симпатии сверстников. Более того, статья Адлера о состоянии здоровья швейников настолько всколыхнула общественное мнение, что власти провели ряд социальных реформ. На одном из митингов Альфред встретил будущую жену — Раису Эпштейн. Девушка приехала из России и тоже училась в университете.

В 1895 г. Адлер получил медицинскую степень и занялся неврологией и психиатрией, чему в немалой степени способствовало знакомство с работами Фрейда. В то время в научных кругах к психоанализу относились критически. Адлер был в числе тех немногих, кто открыто поддержал идеи Фрейда, а в 1902 г. он стал одним из ближайших сподвижников основателя психоанализа. Тем не менее Адлер не принадлежал к послушным ученикам. Его научная деятельность и психотерапевтическая практика начались до знакомства с Фрейдом, и к моменту их встречи у Адлера сложились собственные взгляды. Так, он не соглашался с тем, что основной движущей силой психики является сексуальное влечение.

Вначале Фрейд пытался сгладить наметившиеся разногласия и даже в 1910 г. предложил кандидатуру Адлера на пост первого президента Венского психоаналитического общества. Однако, когда несоответствие их позиций стало слишком очевидным, Фрейд посчитал дальнейшее сотрудничество невозможным. В 1911 г. Адлер сложил с себя полномочия президента и покинул общество. Вместе с ним ушли девять из двадцати трёх членов. Они основали Общество свободных психоаналитических исследований, самим названием, по-видимому, стараясь подчеркнуть, чем будут отличаться от замкнутого и не принимающего новых идей кружка Фрейда. В 1912 г. общество было переименовано в Школу индивидуальной психологии.

В отличие от психоаналитиков, которые занимались «расчленением» личности, Адлер стремился изучить человека как целостность. Детище Адлера — *индивидуальная психология* поставила перед собой задачи гармонизации личности и её взаимоотношений с общест-

вом, «воспитания характера», духовного совершенствования человека.

Психолог исходил из того, что любому из нас свойственно внутреннее стремление к некой цели, реальной или недостижимой. Она определяет индивидуальность и особенности поведения конкретного человека. С годами промежуточные цели могут меняться, но общая направленность личности, которая возникает ещё в раннем детстве, сохраняется. От неё зависят «линия жизни», или «жизненный стиль», человека, его отношение к миру, мотивы поступков.

Таким образом, чтобы понять человека, необходимо проследить его «линию жизни» вплоть до того момента, когда он только начал осознавать себя. Поэтому основным методом индивидуальной психологии стал анализ ранних детских впечатлений и выбранной ребёнком линии поведения. Адлер считал, что все основные черты характера взрослого можно обнаружить, если заглянуть в его детство. Там они проступают более явно, потому что малыш ещё не умеет скрывать чувства. «...Ребёнок ошибочно и безрассудно создаёт себе образцы и модели, формирует свою цель и жизненный план, которому он сознательно или бессознательно следует», — писал Адлер. «...Любое событие переиначивается и переворачивается до тех пор, пока не будет соответствовать исходному ядру личности, той детской линии поведения».

Жизненный план обычно управляет психикой и поступками человека бессознательно, создавая в результате множество проблем. Осознание конечной цели и собственной индивидуальной психологии позволяет понять и устранить причину большинства конфликтов, делает личность здоровой и гармоничной.

Каждому ребёнку, по мнению Адлера, изначально присуще чувство неполноценности по отношению к окружающим. Он нуждается в других людях, видит, что родители всё могут, у них есть власть над ним и над кем-то ещё. Сопоставляет он себя и с остальными людьми — по тому, как к ним относятся родители или прочие взрослые. Что происходит, если в семье несколько де-



тей? Отношение к ним взрослых, как правило, бывает неравным. В зависимости от этого распределяются роли и формируются жизненные позиции детей: любимчики и «козлы отпущения», упрямцы и подлизы, сильные и слабые.

Любому в детстве необходимо чувствовать внимание и поощрение со стороны взрослых — как противовес собственной зависимости и беспомощности. «Основной основ развития ребёнка является его стремление компенсировать свои слабости; из этого чувства неполноценности возникает тысяча талантов и способностей», — считал Адлер. Но по той же самой причине появляются и тысячи искалеченных душ и дурных характеров: «В то время как одни дети развиваются по пути накопления сил и стараются добиться признания благодаря мужеству и уверенности в себе, другие, как бы спекулируя на своих слабостях, стараются их всячески демонстрировать».

Обычно мать и отец больше заботятся о болезненном ребёнке, иногда потакают любой его прихоти. В таком случае демонстрация слабости, хрупкости становится способом заполучить власть над близкими. Прослеживается закономерность: чем менее полноценным чувствует себя человек, тем более он честолюбив, тем сильнее стремится к превосходству, главенству над другими. Особый случай — дети с реальными физическими недостатками. В истории человечества немало примеров, когда люди с телесными дефектами развивали в себе поразительные умения и таланты. Адлер называл это явление *сверхкомпенсацией*.

Но стремление возвыситься над людьми, по мнению Адлера, фикция. Любое превосходство всегда мнимое. А сама нацеленность на него приносит в жизнь человека явную или скрытую враждебность по отношению к окружающим, лишает непосредственности ощущений. Люди с большим комплексом неполноценности и как следствие с повышенной тягой к доминированию проявляют нетерпимость, зависть, злорадство, сомнение, хвастливость, подозрительность, ревность, жадность. «Задевая права других, они

ставят под удар свои собственные права, они враждебны по отношению к миру, и поэтому мир враждебен к ним... Подобная поведенческая установка пагубна не только для общества, но также для индивидуума, являющегося её носителем, поскольку она постоянно заставляет его контактировать с тёмными сторонами действительности и не позволяет ему получить никакого удовольствия от жизни».

Задачу индивидуальной психологии Адлер видел в освобождении от пут комплекса неполноценности и потребности в превосходстве над окружающими за счёт воспитания чувства общности с людьми и миром, или, как называл его сам учёный, социального чувства. Именно к нему восходят все лучшие человеческие проявления: любовь, дружба, душевная гармония, альтруизм, нравственность, сопереживание, радость. Чувство общности служит источником творчества, оптимизма, позитивного мировоззрения, мужества, уверенности в себе, создаёт почву для сотрудничества, доверия, взаимопонимания. Возможность быть полезным для других порождает устойчивое осознание собственной ценности. Степень развитости чувства общности является мерой социальной адаптации человека, душевного здоровья и совершенства личности. Столь важное качество закладывается в семье, для него нужны любовь, доброжелательная атмосфера и взаимопонимание. Нельзя оказывать на ребёнка сильное давление, требовать от него беспрекословного подчинения. Это только усиливает ответное стремление получить такую же власть над другими: «Когда вырасту, я им задам...». Не следует также поддерживать в детях тщеславие.

Что же делать тому, кто вырос в неблагоприятных условиях? Адлер считал, что у каждого есть возможность преобразовать себя. Сначала необходимо осознать источник своих проблем — желание любыми средствами возвыситься над другими. Найдя первопричину, человек способен целенаправленно изменить себя к лучшему. «Готовность давать, оказывать услуги и помогать вознаграждается душевной гармонией

подобно золоту богов, которое возвращается к тому, кто его отдаёт».

Во время Первой мировой войны Адлер служил врачом в австрийской армии. После войны он увлёкся педагогикой и в 1919 г. организовал первый психопедиатрический центр. Вёл большую работу с преподавателями, родителями и врачами. Постепенно его идеи обретали всё новых сторонников. Новые психопедиатрические центры открывались во многих странах Европы.

В середине 20-х гг. к Адлеру пришло мировое признание. Его часто приглашали читать лекции за рубежом. После прихода к власти Гитлера, предчувствуя надвигающуюся катастрофу, Адлер с женой перебрались в Нью-Йорк. Здесь он продолжил свою психотерапевтическую и педагогическую практику. Его непринуждённые, увлекательные лекции пользовались большой популярностью. Он много писал: опубликовал свыше 100 книг и статей. Смерть настигла Адлера неожиданно, когда он отправился в очередное лекционное турне по Европе.

Идея духовного совершенствования через любовь и сопереживание не нова в истории человечества. Адлер — первый представитель научной психологии, провозгласивший эти качества необходимыми для душевного здоровья. Такой постановкой проблемы он наметил главные пути, по которым пошло развитие психологии, особенно её гуманистического направления. Альфред Адлер стал также основоположником социальной психологии.



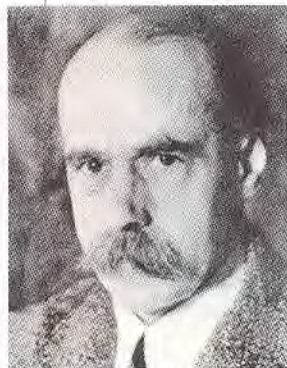


Сальвадор Дали.
Момент сублимации.

«Изучение природы человека... должно дать нам возможность стать более добрыми, цельными и чистыми натурами».

Карл Юнг

Макс Вертхеймер.



отстранены от ребёнка или чрезмерно его опекают и тем самым подавляют развитие его личности. Избавление от физиологического дискомфорта достигается удовлетворением потребностей ребёнка. Преодоление психологической тревоги более сложный процесс, связанный с развитием образа «Я», представлений о себе. Существует несколько несовпадающих образов «Я»: реальное «Я», идеальное «Я» и «Я» в глазах других людей. Три образа не должны слишком расходиться — это залог нормального развития личности и её устойчивости к неврозам. Сильное несовпадение Я-представлений приводит к повышению напряжённости, тревоге, неуверенности в себе. Психолог описала способы, с помощью которых люди компенсируют рассогласование образов «Я» (см. дополнительный очерк «Карен Хорни»).

Благодаря работам Юнга, Адлера, Хорни и других исследователей психоаналитическое направление существенно изменилось, превратившись в широкое поле разнообразных школ, направлений и методов. Редко кто из современных учёных разделяет в чистом виде теорию какого-либо из основоположников психоанализа.

ЧАСТЬ И ЦЕЛОЕ

Не менее важную роль, чем бихевиоризм и психоанализ, сыграло направление, получившее название *гештальтпсихологии*. Оно возникло в Германии примерно в то же время, что и бихевиоризм в США, как прямая оппозиция ассоцианизму и структурализму. Остриё критики было направлено на тезис: сознание есть сумма элементов. Представление Вундта о том, что элементы сознания «скрепляются» ассоциациями, сторонники гештальтпсихологии называли психологией «кирпичей и раствора».

Гештальт (нем. Gestalt — «форма», «образ») — это целостный образ, несводимый к сумме его частей. В психологию данное понятие вошло как обозначение целостности восприятия, мышления и других психических явлений. Именно эта коренная черта многих психических процессов стала предметом исследования нового направления.

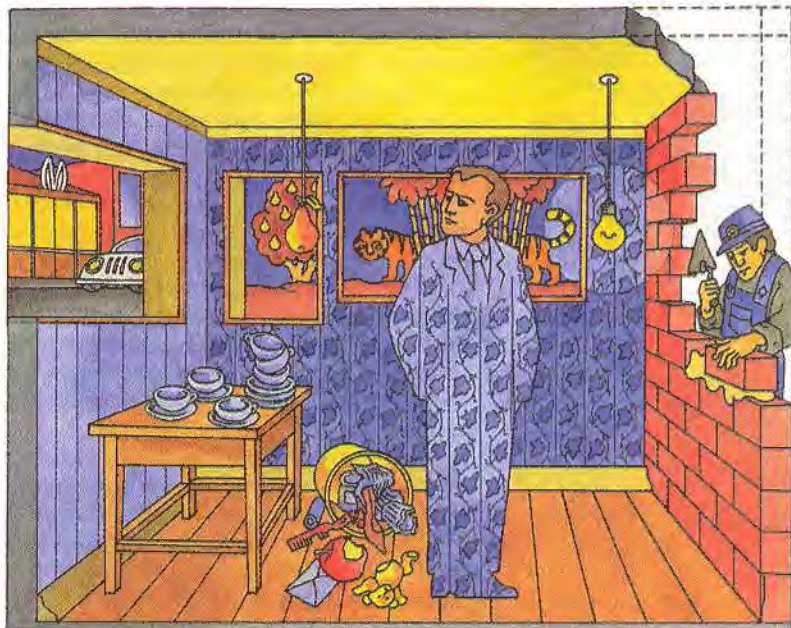
В 1912 г. Макс Вертхеймер (1880—1943) поставил эксперимент на восприятие кажущегося движения — такого, которое существует только как психический феномен. Его коллеги Курт Коффка и Вольфганг Кёлер выступили в качестве испытуемых. Оказалось, что, если включать по очереди два источника света с интервалом 60 мс, человек видит непрерывное перемещение света с одной точки на другую. Такое явление никак не вписывалось в теорию структуралистов. Было очевидно, что возникающий в ходе эксперимента целостный образ (кажущееся движение) несводим к сумме его составляющих, в данном случае неподвижных источников света.

Участники эксперимента и стали основоположниками нового направления. В результате дальнейших исследований были сформулированы главные принципы организации восприятия. Оно не сводится к набору отдельных ощущений. Мы воспринимаем объекты как единое целое; части явления мгновенно соединяются в общую структуру, которая выделяется на общем фоне. Это происходит



всякий раз, когда мы слушаем, смотрим, касаемся чего-либо и т. д.

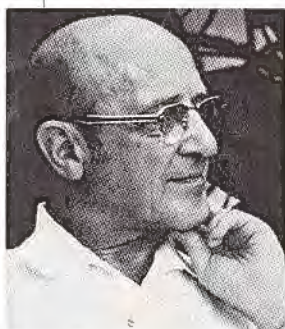
Человек не учится специально складывать образы — таково врождённое свойство его мозга. Целостность восприятия обеспечивается базисными принципами объединения элементов. Воспринимаются как целое элементы, сходные между собой (несколько ворон, летящих за стаей других птиц, предстают как самостоятельная группа), близкие друг другу в пространстве и времени (группу ветвей мы видим как дерево, череду звуков слышим как мелодию). «Дорисовывается» незавершённое или имеющее пробел изображение (в разорванном кольце видим круг). Нам свойственно сводить объекты к наиболее простым формам (считаем круглыми предметы, далеко не строго шарообразные: камень, ягоду, голову). Мы склонны воспринимать наблюдаемое как непрерывную последовательность (глядя на провода, частично загороженные деревом, видим их как одно целое). Наконец, принцип «фигура — фон» подразумевает выделение при восприятии основного объекта (фигуры), который предстаёт наиболее ясным и чётким, и фона — менее значимого и менее чёткого «окружения» (см. статью «Восприятие»).



Кёлер с позиций гештальтпсихологии исследовал мыслительные способности и возможности научения человекообразных обезьян. Перед животными ставились задачи разной степени сложности. Например, требовалось достать банан, подвешенный к потолку. В клетку вносили несколько ящиков; поставив один на другой, обезьяна могла бы дотянуться

Эксперимент Вольфганга Кёлера.





Карл Роджерс.

до желанного лакомства. После неудачных попыток допрыгнуть до банана обезьяна обращала внимание на ящики и находила выход из ситуации. Такое внезапное распознавание ранее скрытых связей между целью и средствами в проблемной ситуации Кёлер обозначил понятием инсайт (*англ.* insight — «проницательность», «понимание»), имея в виду озарение, проникновение в суть. Для достижения инсайта необходимо связать в единое целое разные части проблемы, перегруппировать, реорганизовать её составляющие (см. дополнительный очерк «Инсайт»).

К середине 20-х гг. XX столетия гештальтпсихология образовала мощную научную школу с центром в берлинском Психологическом институте. Прекрасно оснащённые лаборатории привлекали учёных со всего мира. Здесь издавался очень авторитетный журнал «Психологические исследования». В 1933 г. после прихода к власти нацистов лидеры направления были вынуждены покинуть Германию и эмигрировать в США. Гештальтпсихология заинтересовала американских учёных, тем не менее её развитие замедлилось. Ныне она уже не существует в чистом виде. Однако основные идеи этого направления остаются актуальными и плодотворными.

Из гештальтпсихологии почерпнул некоторые понятия, но придал им несколько иной смысл немецко-американский учёный Фредерик (Фриц) Перлс (1893—1970). Так родилась *гештальттерапия* — одно из течений современной психотерапии. Причиной невротических расстройств, соглас-

но гештальттерапии, в незавершённости гештальтов, жизненных ситуаций в нашем сознании. Это заставляет человека жить не «здесь и сейчас», а возвращаться в прошлое или углубляться в мир фантазий, влияет на его самоощущение, становится препятствием на пути личностного роста, мешает принятию новых решений. Восстановить контакт с собой и миром и помогает интеграция разрозненных душевных явлений в единое целое — гештальт.

НАЙТИ СЕБЯ

В 60-х гг. XX столетия в США появилось новое направление — *гуманистическая психология*. Она решительно выступила против жёсткой определённости истоков душевной жизни. Ведь при всех различиях и бихевиоризм, и психоанализ лишали человека свободы воли, возможности мыслить и действовать по собственному усмотрению. Бихевиористы считали, что наш внутренний мир полностью зависит от условий воспитания и обучения. Психоаналитики, напротив, воспринимали человека как раба влечений и инстинктов. Гуманистическая психология, названная «третьей силой», предложила новый взгляд на человеческую природу. Лидеры направления Абрахам Маслоу и Карл Роджерс отстаивали идею целостности природы человека, подчёркивали роль сознательного опыта, свободы выбора, творческой инициативы, стремления людей к самосовершенствованию.

БАЛЛАДА ПРИМЕТ

Я знаю, кто по шёгольски одет,
Я знаю, весел кто и кто не в духе,
Я знаю тьму крошечную и свет,
Я знаю — у монаха крест на брюхе,
Я знаю, как трезвонят завирухи,
Я знаю, врут они, в трубу трубя,
Я знаю, свахи кто, кто повитухи,
Я знаю всё, но только не себя.
Я знаю летопись далёких лет,

Я знаю, сколько крох в сухой краюхе,
Я знаю, что у принца на обеда,
Я знаю — богачи в тепле и в сухе,
Я знаю, что они бывают глухи,
Я знаю — нет им дела до тебя,
Я знаю все затрещины, все плюхи,
Я знаю всё, но только не себя.
Я знаю, кто работает, кто нет,
Я знаю, как румянятся старухи,
Я знаю много всяческих примет,
Я знаю, как смеются потаскухи,

Я знаю — проведут тебя простухи,
Я знаю — пропадёшь с такой, любя,
Я знаю — пропадают с голодухи,
Я знаю всё, но только не себя.
Я знаю, как на мёд садятся мухи,
Я знаю смерть, что рышет, всё губя,
Я знаю книги, истину и слухи,
Я знаю всё, но только не себя.

Франсуа Вийон
(перевод И. Эренбурга)



Маслоу вначале был убеждённым бихевиористом, сторонником строго объективного изучения человеческого поведения. Но постепенно он изменил представления о движущих силах поступков и пришёл к выводу, что для человека высшей потребностью является стремление раскрыть свои способности, реализовать данный ему потенциал. Однако прежде необходимо удовлетворить потребности более низких уровней: физиологические (в еде, питье, тепле, воздухе, сне), потребность в безопасности (ощущение надёжности, стабильности, отсутствие страха, тревоги), а также потребности в любви и чувстве общности с другими, в уважении окружающих и самоуважении.

Изучая людей, живших полной жизнью, творчески состоявшихся, Маслоу выявлял их особенности. В числе присущих им черт были увлечённость, преданность делу, простота и естественность поведения, демократичность взглядов, принятие себя, уважение и доброта по отношению к другим, созидательный склад мышления, высокий интерес к общественным проблемам. Хотя учёного критиковали за субъективность в отборе испытуемых и недостаточную научную убедительность выводов, важно, что он видел в человеке деятельное существо, движимое созидательными, высшими побуждениями. Идеи основателя гуманистической психологии широко используют в образовании, медицине, психотерапии.

Роджерс, как и Маслоу, полагал, что главным мотивом деятельности человека является стремление к самоактуализации. Оно врождённое, но его развитию могут способствовать (или препятствовать) детские переживания и научение. Главную роль играют отношения матери с ребёнком. Если ребёнок встречает понимание и любовь, у него есть все шансы вырасти психически здоровым и найти своё призвание в жизни. Когда же проявления любви ставятся в зависимость от поведения, у ребёнка возможны нарушения в развитии личности. Малыш, который не хочет

есть кашу, но уступает просьбам матери, боясь потерять её любовь, произвольно учится изменять себе, не доверяя собственным оценкам. Представление, что любовь и внимание связаны с определённым поведением, что их надо заслужить, мешает полноценному психическому развитию и самореализации.

Роджерс подчёркивал, что процесс самоактуализации не прекращается всю жизнь. Полноценное развитие личности предполагает открытость любому опыту, ориентацию на собственные интуитивные стремления больше, чем на рациональные мнения или решения других, чувство свободы, стремление к творчеству, эмоциональную насыщенность каждого момента бытия.

Учёный разработал принципы *личностно-ориентированной терапии* (см. статью «Психотерапия. Тысяча и один способ помощи людям» и дополнительный очерк «Карл Роджерс»). Психотерапевт должен увидеть проблему глазами клиента и затем помочь ему изменить восприятие ситуации. По-новому взглянув на происходящее, человек сам способен перестроить своё поведение и справиться с трудностями.

Пик популярности гуманистической психологии пришёлся на 60—70-е гг. XX в. Однако это направление так и не оформилось в самостоятельную научную школу. Не хватило экспериментальной базы и основательной теории. К тому же большинство приверженцев Маслоу и Роджерса привлекала частная практика, а отнюдь не академическая стезя. И всё же «третья сила» заметно повлияла на развитие психологии, подчёркнув важность свободного и сознательного выбора человека.

Пирамида потребностей по теории Абрахама Маслоу.





АБРАХАМ МАСЛОУ

Основатель гуманистической психологии Абрахам Харольд Маслоу как-то сказал: «Я против того, что закрывает перед нами двери и отрезает возможности». Эта фраза стала лейтмотивом его жизни и творчества.

Абрахам Маслоу (1908—1970) родился в Нью-Йорке, в семье эмигрантов из России. Его родители не получили хорошего образования, но хотели, чтобы первенец (Абрахам был старшим из семи детей) восполнил этот пробел.

Ранние годы Маслоу прошли безрадостно, они оставили тяжёлый след в его душе на всю дальнейшую жизнь: «Я был маленьким еврейским мальчиком среди соседей не-евреев. Это немного напоминает ситуацию, когда первый негр поступает в школу для белых. Я был одинок и несчастен. Вырос в библиотеках, среди книг, без друзей». Родители не понимали ребёнка, и, похоже, им вообще было не до него. Отец мог подолгу не появляться дома, предпочитая «виски, женщин и драки». А когда приходил, занимался собственными делами, сыну же внушал, что тот уродлив, глуп и ни на что не годится. Но настоящей трагедией для мальчика стала мать — человек крайне жестокий, фанатичный и полный всяческих предрассудков. Как вспоминал Маслоу, она «настолько не любила своих детей, что это почти доводило их до душевного расстройства». Абрахама безжалостно карали за малейшее неповиновение и постоянно грозили, что Всевышний накажет его за все проступки. В результате мальчик возненавидел всё, что связано с религией, и усомнился в справедливости Бога.

В юности Абрахаму пришлось испытать и другие сильные чувства. В частности, из-за своей внешности — чересчур большого носа и шуплого тела. С величайшим упорством он начал заниматься атлетической гимнастикой, чтобы компенсировать свои недостатки. Не найдя же себя в спорте, он с неменьшим рвением окунулся в науку.

Сначала Маслоу изучал в Нью-Йоркском Сити-колледже право — так пожелал отец. Но уже через несколько недель занятий юноша понял, что юриспруденция ему не интересна. На вопрос отца, чем он всё-таки думает заняться, Абрахам расплывчато ответил, что хочет «изучать всё». Лишь на предпоследнем курсе колледжа у Маслоу наметился более отчётливый интерес — к психологии. Он поступил в Корнелльский университет на соответствующее отделение, чтобы углубить свои познания по этому предмету. Однако лекции по психологии вызвали в душе молодого человека бурю протеста. Профессор излагал что-то, по словам Маслоу, «невыносимо скучное и совершенно безжизненное, ничего общего не имеющее с действительным миром», и потому Абрахам «с содроганием бежал оттуда». Он перевёлся в Висконсинский университет, где занялся изучением поведения животных. Здесь Маслоу получил степень магистра гуманитарных наук, а в 1934 г. — доктора философии. Темой его докторской диссертации стали исследования сексуального и доминантного поведения обезьян.

Ещё до переезда в Висконсин в жизни Маслоу произошло важное событие: несмотря на категорические возражения родителей, он женился на своей двоюродной сестре Берте Гудман. Супружеский союз оказался удачным. Позже психолог признался: «Жизнь фактически не начиналась для меня, пока я не женился и не уехал в Висконсин».

После получения докторской степени Маслоу вернулся в Нью-Йорк и работал в Колумбийском университете вместе с известным теоретиком в области научения Эдвардом Торндайком. (Кстати, маститый психолог был сражён коэффициентом интеллектуального развития молодого учёного — у того оказался второй из самых высоких показателей IQ, зарегистрированных до сих пор.) Вначале Маслоу также разделял идеи бихевиоризма. Однако после знакомства с другими направлениями психологии, гуманистической философией и благодаря собственному жизненному опыту он убедился в ограниченности бихевиористского подхода. Огромное влияние на учёного оказали встречи с европейскими психологами, перебравшимися в США из нацистской Германии. В их числе были Эрих Фромм, Альфред Адлер, Карен Хорни, Рут Бенедикт, Макс Вертхеймер. Нью-Йорк конца 30-х — начала 40-х гг. стал для Маслоу «центром психологической вселенной».

Антрополог Рут Бенедикт и основатель гештальтпсихологии Макс Вертхеймер вызывали у Маслоу особое восхищение, они, по его словам, являли собой нечто большее, чем обычные люди. После долгих размышлений над этим Маслоу начал проводить собственное исследование, делая записи о своих учителях в дневнике. И пришёл к выводу, что их образы имеют много сходного, т. е. представляют определённый человеческий тип. С данного открытия начала складываться концепция самоактуализации личности. Маслоу пришёл к выводу, что поведение человека невозможно понять без учёта его глубинного стремления раскрыть свою неповторимую индивидуальность и всё лучшее, что заложено в нём.

Позднее Маслоу обнаружил, что личности, которые можно назвать самоактуализирующимися, имеют общие психологические черты: они многое знают о себе и не боятся себя, уважают себя и других; лишены высокомерия, доброжелательны и терпимы. Им присуща самодисциплина, и одновременно они любят непосредственность и весёлость; тонкий юмор, но не шутки, унижающие других людей. Таких личностей привлекает всё новое и неизвестное, они не перестают учиться у окружающих; независимы в своих убеждениях, способны отстаивать собственное мнение, даже если оно не совпадает с мнением большинства. Наконец, им не важны известность и власть — это форма самоутверждения тех, кто недостаточно уверен в себе. К числу «весьма определённых случаев» самоактуализации Маслоу отнёс Томаса Джефферсона, Авраама Линкольна (в последний этап жизни), Уильяма Джеймса, Альберта Эйнштейна и др.

Его первые попытки публично представить результаты своих исследований закончились неудачей. Высказанные



Маслоу идеи получили большую популярность в студенческой среде, но были крайне недоброжелательно встречены коллегами-бихевиористами. Учёный оказался в изоляции, ведущие научные журналы отказывались печатать его статьи.

Только в 50-х гг., когда Маслоу занял должность заведующего кафедрой психологии в университете Брэндеса (штат Массачусетс), ситуация изменилась. Он обрёл единомышленников и смог публиковать свои работы. В начале 60-х гг. Маслоу и его сторонники предложили термин, очень точно отражавший суть нового психологического направления, — «гуманистическая психология».

Многолетние исследования Маслоу привели его к заключению, что стремление к самоактуализации присуще большинству людей. Но оно не лежит на поверхности сознания, а обычно прячется за нагромождением комплексов, страхов и самообмана.

Как же найти путь к самому себе? Самоактуализация возникает, когда «человек отдаётся своим переживаниям полностью, живо, самозабвенно... не боясь быть полностью поглощённым ими, без подросткового смущения, — писал Маслоу. — В момент такого переживания человек целиком и полностью раскрывает свою человеческую сущность». При этом он теряет чувство времени и места, забывает о своём имидже, психологической защите, робости, застенчивости, возвращаясь к детской наивности и чистоте переживания.

Раскрытие своего истинного «Я» Маслоу связывал с особыми пиковыми переживаниями. Это могут быть необычные, редкие по глубине переживания счастья, вдохновения, изумления, любви, а также горя, крушения иллюзий, чувство опустошённости, отчаяния. Только проходя через подобные испытания, можно вынести позитивный опыт познания себя и жизни (но можно и сломаться, озлобиться). В пламени рождается всё самое ценное — появляется иное видение мира, постигаются неведомые доселе истины о людях и самом себе. Пиковые переживания могут вызывать музыка, танец и состояние любви. Иногда к ним приближают просмотр хорошего фильма, прочтение глубокой книги, восхищение красотой природы, элегантной шахматной партией, оригинальным решением задачи и т. п.

Чтобы найти своё истинное «Я», необходимо лучше узнать себя, понять, какими талантами и недостатками мы наделены, к чему стремимся, для чего живём. В процессе самопознания может выясниться, что некоторые качества и стремления являются наносными и навешанными окружением (родителями, нормами общения среди сверстников, рекламой и т. п.), противоречащими натуре человека.

Самоактуализация связана с выбором. Жизнь в конечном счёте есть череда непрерывно принимаемых решений, начиная с того, как отреагировать на чьи-то замечания, как вести себя в той или иной ситуации, где учиться, на ком жениться и т. д. Совершая выбор, можно пойти по накатанному пути, не требующему сложной душевной работы, поступить как все или как советуют родители, друзья, как проше-

всего или, напротив, прислушаться к себе, начав движение к самоактуализации. На этом пути каждый последующий шаг становится всё более ясным, органичным, мудрым, соответствующим внутренней сути человека. Начинает совпадать то, что человек хочет сделать, и то, что он должен сделать. Приходит самоуважение и ощущение внутренней свободы. Человек достигает единства и гармонии с собой.

Процесс самоактуализации выявляет и слабости, комплексы, защитные реакции, которые мешают человеку быть честным перед самим собой и окружающими. Когда болезненные стороны личности осознаются, можно найти в себе достаточно мужества, чтобы изменить хоть что-нибудь. Это очень важный шаг, поскольку истина всегда лечит, а защитные реакции, потакание своим слабостям — тупиковый способ решения проблем.

Самоактуализации невозможно научиться, слушая советы или наставления других, человек может прийти к ней только сам, через опыт личных переживаний и поисков истины. Правда, есть средства, помогающие пробиться к своему «Я». Это анализ собственной жизни, медитация, ведение дневника, попытка самовыражения в творчестве, игре, танце, стихах, любой художественной импровизации, когда импульс приходит из эмоциональных глубин. Самоактуализации также способствует гуманистическая психотерапия, именно в этом она видит свою задачу и смысл.

Пиком творческой активности и популярности для Маслоу стали 60-е гг. В то время им написаны большинство книг и статей. Его избрали президентом Американской психологической ассоциации. Он основал несколько журналов и был их редактором. До конца жизни учёный (умер он внезапно, от сердечного приступа) продолжал исследования в области психологии, кроме того, его интересовали философия, экономика, этика. Вклад Маслоу в психологию оценён очень высоко. Многие специалисты полагают, что для изменения взгляда на человеческую природу и возможности личности он сделал больше, чем любой другой психолог за последние десятилетия.





ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Для психологии вторая половина XX в. стала временем рождения множества новых направлений, в том числе и весьма необычных. Одно из них — так называемая *трансперсональная* (лат. *trans* — «сквозь», «через что-либо») психология, заявившая своей целью «сквозное» исследование психического мира человека, выход за границы его «внутренней вселенной».

Мысль о том, что психика не уместится в рамках личности, восходит к восточной философии и Карлу Юнгу. Случалось, на его психотерапевтическом сеансе пациент вдруг начинал рассказывать какой-нибудь древнегреческий миф, о котором, как выяснилось позднее, он в жизни не слышал. Когда Юнг обнаружил, что подобное может произойти практически с каждым, только в определённом состоянии, он пришёл к выводу о существовании глубинного слоя психики — коллективного бессознательного. Этот пласт непостижимым образом отражает опыт всех прежних поколений. Юнг убедился, что феномен психического неизмеримо сложнее, чем представлялось современными ему учёными.

У истоков трансперсональной психологии стоит чешский психотерапевт Станислав Гроф, переехавший в середине 60-х гг. в США. Именно он одним из первых начал применять в лечебных целях психоделические вещества, или психоделики, — химические соединения, которые сильнейшим образом влияют на психику. В отличие от наркотиков психоделики не вызывают физиологического привыкания. Через какое-то время после приёма они выводятся из тела, как обычные лекарства, хотя и могут привести к побочным эффектам, порой тяжёлым.

На протяжении нескольких сеансов Гроф предлагал пациентам микродозы ЛСД — производного лизергиновой кислоты. Под её действием человек входил в изменённое состояние сознания, а вернувшись, вместе с терапевтом разбирал содержа-

ние психоделического «бреда». Он оказывался ярче, глубже, насыщеннее событиями и образами, чем любой самый интересный сон. Этот метод давал более быстрый эффект, чем анализ снов пациента.

Гроф провёл ЛСД-терапию с тысячами людей. Результаты были впечатляющими. С каждым сеансом пациент продвигался в такие глубины собственной психики, о которых мало кто подзревал.

Погружённый в психоделический транс сначала проходил область детских переживаний и конфликтов (о ней было известно ещё Зигмунду Фрейду). Затем он испытывал чувства, связанные с пребыванием в материнской утробе и с муками рождения, что явилось совершенно новым для психотерапевтов. И это оказались лишь первые шаги на пути «внутрь себя». Дальше человек попадал в сферу «воспоминаний» о том, чего с ним вообще не случалось в жизни. Иногда в его воображении даже разворачивались древние мифологические сюжеты или он сам делался участником каких-то легендарных эпизодов. Продолжение ЛСД-терапии приводило к тому, что у пациента возникали совсем уж необычные состояния: он чувствовал себя животным, растением, минералом, самой Землёй-матушкой и даже частью Вселенной... Потом — что он видит её как бы со стороны... И наконец, появлялось ощущение слияния с самим Творцом!

Такого предела достигали, конечно, не все пациенты Грофа, ведь цель его курса состояла в том, чтобы найти скрытый конфликт, причину страданий человека. ЛСД-терапия показала, что у многих людей причины их внутренних проблем и душевных расстройств кроются в столь бездонных психических «пропастях», которые не могли себе представить даже сами психологи. Так можем ли мы считать, что мир психического принадлежит только конкретной личности? А что, если душа — часть Вселенной и каждый из нас соприкасается с ней? Эти вопросы пока ждут своего ответа.

В конце 60-х гг. разные государства, в том числе и США, запретили применение ЛСД даже в медицинских целях. Препарат, как и многие другие психоделики, из лабораторий попал в молодёжную среду, и началось массовое увлечение «путешествиями в себя». Между тем подобная забава далеко не безобидна, если проходит без руководства опытного врача. Психический мир человека необъятен, можно навсегда в нём заблудиться или вернуться из глубин психической реальности опустошённым, переставшим понимать, что происходит.

К моменту запрета на психоделики Гроф и приверженцы его методики нашли иные пути к области бессознательного. Ничего нового изобретать не пришлось. Методы погружения в себя уже много тысячелетий известны в Индии, Китае, Тибете (см. дополнительный очерк «Медитация»). С некоторыми приёмами европейцы познакомились ещё в XIX в., путешествуя по Востоку. В последние десятилетия XX столетия их стали серьёзно изучать и пришли к выводу, что восточная культура гораздо лучше западной владеет искусством проникновения в глубины психики. Современная трансперсональная психология взяла на вооружение восточные техники медитации (самоуглубления) и разработала на их основе новые: в них используются определённые способы дыхания, освещения, музыкального сопровождения и др. В результате несколько медленнее, но безопаснее, чем при использовании психоделических средств, пациенты начинают «странствие» в глубь самих себя и с помощью психотерапевта отыскивают причины своих внутренних конфликтов. А это шаг к избавлению от страданий.

Отношение научного психологического сообщества к трансперсональной психологии неоднозначно — слишком необычны её идеи и методы. Однако главное её открытие отрицать нельзя: наша связь с миром намного сложнее, чем это можно представить. Как именно она устроена, людям ещё только предстоит узнать.



ЧЕЛОВЕК ПОЗНАЮЩИЙ

Благодаря гуманистической психологии произошёл всплеск интереса к изучению сознания. Это способствовало появлению и развитию *когнитивной* (от лат. *cognitio* — «знание», «познание») психологии. Один из её основоположников американский учёный Ульрик Найссер (родился в 1928 г.) признавал, что дух гуманистической психологии оказал на него сильное влияние.

Предмет когнитивной психологии — процесс познания. Он включает в себя механизмы сознательного и бессознательного освоения новых данных: восприятие, запоминание, решение задач, отбор информации, методы её кодирования и многое другое. Учёных этого направления интересует прежде всего не поведение и реакции, как бихевиористов, а внутренние психические процессы, которые можно оценить по внешним проявлениям. В когнитивной психологии подчёркивается, что субъект активно взаимодействует со средой, а не пассивно реагирует на неё, как представляет бихевиоризм. В отличие от сторонников психоанализа специалисты этого направления опираются только на экспериментально полученные факты, избегая домыслов и интерпретаций. Когнитивным психологам удалось доказать: большая часть информации обрабатывается человеком неосознанно, что ускоряет процесс мышления и его эффективность. Благодаря новому направлению стало яснее, как происходит восприятие событий, как мы принимаем решения, как усваиваем те или иные сведения и почему забываем их, от чего зависит запоминание и т. д.

В 1960 г. американец Джордж Миллер и англичанин Джером Брунер создали исследовательский центр когнитивной психологии при Гарвардском университете. Это послужило стимулом для организации центров и лабораторий по всему миру. В 1967 г. Найссер опубликовал книгу «Когнитивная психология», в ней он обобщил идеи и методы нового направления, обозначил поле исследо-

ваний. По мнению Брунера, когнитивная психология совершила революцию в науке, значение которой пока трудно оценить, и именно она, а не гуманистическая психология, является «третьей силой».

ПСИХОЛОГИЯ СЕГОДНЯ И ЗАВТРА

Ещё в середине XX в. психологии приходилось отстаивать своё место в ряду наук. Психолога путали с психиатром, область применения психологии была очень ограничена, её место в общественном сознании размыто. Особенно удручающим оказалось положение в нашей стране, где главным считалось развитие производства, техники. Привилегию заниматься изучением человека получили медицина и биология, с одной стороны, и идеологизированная философия и социология — с другой. Человек рассматривался либо с точки зрения деятельности его мозговых механизмов, либо как социально-исторический продукт (ведь сознание в соответствии с марксистской философией есть совокупность общественных отношений). Психология, по сути, была не нужна. Не хватало исследовательских центров, отсутствовали специализированные учебные институты. Факультету психологии крупнейшего вуза страны — Московского государственного университета в 2001 г. исполнилось только 35 лет!

Ныне психология превратилась из Золушки в Принцессу. Открылось множество факультетов и институтов, готовящих психологов разного профиля, возникли разнообразные центры, специализированные учреждения, консультации. Психология стала неотъемлемой частью жизни общества. По степени популярности среди молодёжи профессия психолога занимает одно из первых мест, с ней конкурируют лишь профессии экономиста и юриста. Психологи трудятся в школах и детских садах, больницах и хосписах (клиниках для неизлечимо больных), на предприятиях и



«В каждом человеке как бы живут два существа: одно существо, охватывающее минеральный, растительный, животный и человеческий пространственно-временной мир, другое — существо духовного мира. Одно — существо прошлого, другое — существо будущего. Одно принадлежит миру форм, другое — миру идей. Без всякого преувеличения можно сказать, что душа человека есть поле битвы прошлого с будущим».

П. Успенский,
русский философ



ПСИХОЛОГИЯ В РОССИИ

В России одним из первых с программой развития психологии как самостоятельной науки выступил Иван Михайлович Сеченов (1829—1905). В трудах «Рефлексы головного мозга», «Кому и как разрабатывать психологию», «Элементы мысли» Сеченов изложил своё понимание феномена психики и задач психологии. Он полагал, что исходная причина всякого поведения — внешнее возбуждение. Схема психической деятельности сходна со схемой рефлекса: воздействие извне воспринимается, передаётся в центральную нервную систему и вызывает ответную реакцию — движение, поступок, речь. По сути, учёный разделял близкие бихевиоризму положения. Но при этом он неоднократно указывал, что в душевной жизни есть явления, доступные только интроспекции. Его работы оказали огромное влияние на становление В. М. Бехтерева, А. А. Ухтомского, И. П. Павлова, Н. Н. Ланге и других российских исследователей.

В 1885 г. при Казанском университете открылась первая в России экспериментальная психофизиологическая лаборатория. Она была создана выдающимся невропатологом и психиатром Владимиром Михайловичем Бехтеревым (1857—1927). В 1907 г. учёный организовал в Петербурге Психоневрологический институт. Психику Бехтерев понимал как рефлекторную деятельность мозга, а поведение, даже коллективное, объяснял действием рефлексов. Направление, которое он развивал, получило название *рефлексологии*. Позже она подверглась критике за биологизацию, механистический подход к человеку, игнорирование социальных корней сознания и перестала существовать, сыграв, однако, важную роль в отечественной науке.

Первый Психологический институт в России построили в 1912 г. на деньги купца С. И. Шукина. Его сын учился в Московском университете и был в восторге от семинаров профессора Георгия Ивановича Челпанова (1862—1936), который тяготел к воззрениям Вундта и одно время даже работал в его лаборатории в Лейпциге. В институте, открывшемся в Москве, собрали всё новейшее оборудование того времени, он стал в числе лучших в Европе.

Иван Петрович Павлов (1849—1936) не создал своей психологической теории, но влияние, которое он оказал на мировую и отечественную психологию, огромно. Павлов считал, что фундамент психологии должно составлять учение о физиологии мозга. При этом, в отличие от бихевиористов, не отказывался от анализа сознания и не сводил его к сумме нервных механизмов. Учение Павлова об условных рефлексах стало определяющим в развитии естественно-научной психологии. Однако в советский период его начали насильственно насаждать в психологии, медицине, педагогике. Все иные физиологические школы сурово осуждались и подвергались гонениям. В 1950 г. по указанию И. В. Сталина была проведена объединённая сессия Академии наук СССР и Академии медицинских наук СССР. На ней физиологическое учение Павлова признали единственно верным, на его основе следовало перестроить всю психологическую

науку. «Павловская» сессия исказила становление и психологии, и физиологии, исключив другие подходы к изучению психики, а также сыграла негативную роль по отношению к самому учению Павлова, которое долгие годы не могло восприниматься как чисто научное направление.

В истории российской психологии это лишь один из эпизодов подавления различных направлений и течений. Так, ещё в середине 30-х гг. были закрыты лаборатории, институты и центры, занимавшиеся проблемами научной организации труда. В 1923 г. в стране насчитывалось 13 институтов такого профиля. В них исследовался широчайший круг проблем: профессиональный отбор и консультирование, утомление и повышение работоспособности человека, борьба с промышленным травматизмом и аварийностью с точки зрения человеческого фактора. Изучалась психология формирования профессиональных навыков, вырабатывались психологические критерии, которые следует учитывать при создании новых машин, и др. Уровень отечественной психотехники был весьма высок, что признавалось во всём мире. Однако в начале 30-х гг. это направление сочли буржуазным. Уже через несколько лет все психотехнические лаборатории оказались разгромлены, а лидер направления И. Н. Шпильрейн арестован и в 1937 г. погиб.

Печальная участь постигла в СССР и педологию — науку о развитии ребёнка, соединяющую психологический, биологический, социальный и педагогический аспекты. Интенсивные исследования школьников начались ещё в 20-х гг. В 1928 г. вышло официальное постановление «О проведении массовой практической работы по всестороннему изучению детства». По всей стране создавались педологические лаборатории. Психологи составляли тесты, с помощью которых детей распределяли в разные по сложности обучения школы, в том числе специализированные. Но вскоре это вызвало недовольство учителей, а главное, вошло в противоречие с государственной идеологией равенства советских людей. Постановление партии и правительства «О педологических извращениях в системе Наркомпроса» от 4 июля 1936 г. признало педологию лженаукой, упразднило все педологические учреждения и запретило практическую деятельность. Из библиотек и научного пользования были изъяты монографии ведущих отечественных психологов, их лишили возможности профессиональной работы. В итоге остановилось развитие целых научных направлений: психодиагностики, психокоррекции, психогенетики, теорий психического развития.

Мировая наука, процесс становления которой проходил без идеологических катастроф, постепенно сумела преодолеть ошибки и заблуждения педологии. Она преобразовалась в сеть школ и течений в психологии и биологии развития, генетику поведения и психодиагностику. В СССР последствия насильственного вмешательства в науку оказались плачевными: вплоть до 60-х гг. XX в. психология не могла развиваться полноценно.

Насаждение марксистской психологии было неизбежным следствием Октябрьского переворота и коммунисти-



ческой власти. Но марксизм пришёл в науку не только насильственным путём. Его философия и гуманистические идеи — защита рядового труженика, отношение к человеку как к активному участнику исторических событий и творцу своей судьбы — привлекли выдающихся психологов: А. С. Выготского, П. П. Блонского, К. Н. Корнилова и др. Эти идеи оказали влияние и на их зарубежных коллег, например А. Адлера, Э. Фромма.

Одна из наиболее авторитетных теорий, возникших в России, — культурно-историческая теория психического развития Льва Семёновича Выготского (см. дополнительный очерк «Лев Семёнович Выготский»). Корни сознания он искал в истории развития общества. В отличие от животных человек начал видоизменять природу и в ходе этого процесса овладевал собственной психикой. Коллективная жизнь и изготовление орудий труда требовали от людей всё более сложной психической организации. Так, для успешной коллективной охоты каждый участник должен был иметь образ общей цели и представление о своей задаче и действовать в соответствии с ними.

С усложнением человеческого сообщества и решаемых им задач люди использовали для построения собственного поведения всё более мощные и отвлечённые орудия и средства. Они наносили зарубки на деревья, рисовали планы местности, намечали маршруты движения, возводили жилища исходя из мысленного «проекта». Развивалась система знаков для управления своей деятельностью. Наиболее универсальным средством явилось слово. Жесты, крики, мимика — хорошие средства коммуникации, но лишь в непосредственном общении, в конкретной ситуации. Слово же обозначало обобщённые объекты и действия. Словами можно описать отсутствующий в данный момент объект, ещё не наступившее событие. Мы обращаемся к слову, не только взаимодействуя с другими людьми, но и организуя собственные психические процессы.

Как считал Выготский, каждый из нас в известном смысле повторяет процесс эволюции. В раннем возрасте мы наделены лишь низшими психическими функциями, которые развиты и у животных (восприятие, запоминание, мышление, эмоциональное выражение). Затем происходит овладение речью, после чего восприятие, память, мышление становятся осознанными, подчинёнными воле человека, его целям. Выготского нередко подвергали критике за чрезмерное увлечение социальными факторами. Однако его подход вызвал большой интерес и вошёл в фундаментальный багаж мировой психологии.

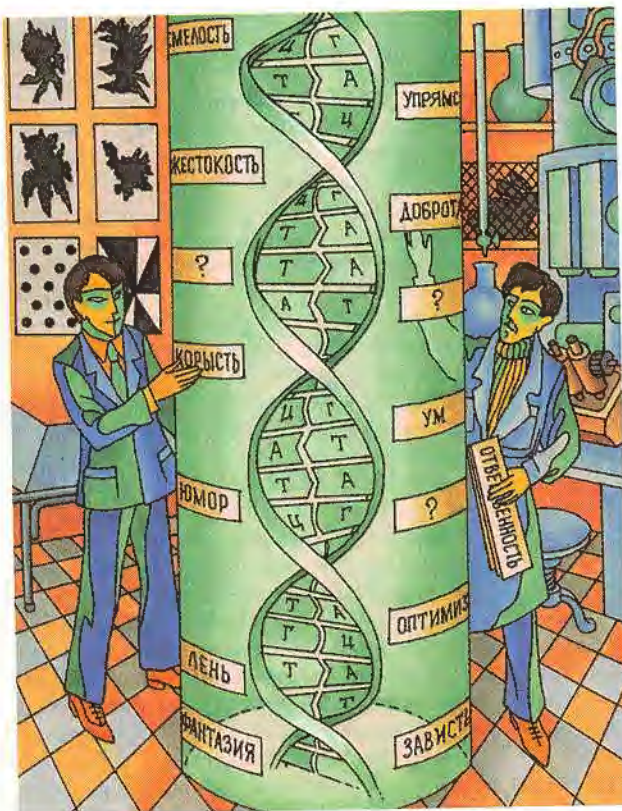
Учеником и последователем Выготского был Алексей Николаевич Леонтьев (1903—1979). Он полагал, что психическое возникает из практической деятельности людей и строение психики подобно строению практической деятельности. Поэтому именно её надо изучать, чтобы понять психику. Теория деятельности оказала большое влияние на отечественную психологию, хотя не все специалисты согласны с тем, что существует подобие внутренней, психической, деятельности внешней, практической.

Одна из книг Леонтьева — «Проблемы развития психики» — посвящена различию допсихического и психического уровней в эволюции организмов. На допсихическом уровне организм реагирует лишь на биологически значимые воздействия; с появлением психики он уже способен отвечать на воздействующие, сами по себе не несущие биологического значения, но как-то связанные с биологически значимым обстоятельством. Леонтьев провёл такой эксперимент. В сосуд с водой поместили инфузории. Часть сосуда освещали, сочетая это с отрицательным воздействием: повышали температуру воды или пропускали через неё ток. Простейшие, прежде безразличные к освещению, перемещались в тёмную зону сосуда. Тем самым устанавливалась зависимость между биотическими — значимыми — условиями (состояние воды) и абиотическими (свет). Это пример элементарной сенсорной (связанной с ощущениями) психики. Следующий уровень — перцептивная психика, способная целостно отражать объекты и события. В частности, хищник может поджидать дичь около её гнезда, т. е. он связывает в сознании желанную добычу и место её вероятного появления. Третья стадия — формирование интеллекта. Он позволяет решать задачу в уме, например догадаться, что достать пищу из узкого отверстия удастся с помощью тонкой палочки. В ходе эволюции усложнение психической организации происходит вместе с усложнением поведения животных.

Принцип единства сознания и деятельности был сформулирован, независимо от Леонтьева, основателем другой психологической школы Сергеем Леонидовичем Рубинштейном (1889—1960). Учёный полагал, что человек активно взаимодействует с миром и, творя его, творит самого себя. Личный и общественный опыт неразрывны.

Если для Выготского главным моментом психического развития было овладение средством-знаком (речью), то Рубинштейн важнейшим фактором считал деятельность. Только она позволяет овладеть речью. Понимание деятельности Рубинштейном существенно отличается от понимания причин поведения человека в бихевиоризме и в теории деятельности Леонтьева. Внешняя среда и её составляющие не вызывают действия; человек сам выбирает объект, событие, с которыми взаимодействует. Рубинштейн выделил понятие поведения, вкладывая в него иное, чем у бихевиористов, содержание. Деятельность становится поведением, если приобретает личностно-общественный смысл. Человек совершает поступок, когда выступает как личность и руководствуется нравственными нормами. Поэтому единицей анализа деятельности является действие, а поведения — поступок. Идеи Рубинштейна нашли продолжение при дальнейшем изучении сознания, особенностей личностного развития, закономерностей человеческого мышления.

Психология в России оказалась среди наук, наиболее сильно пострадавших от идеологического давления. В начале XXI столетия перед ней стоит непростая задача преодолеть своё отставание от мировой науки, сохранив при этом все ценные и глубокие идеи отечественных учёных.



в фирмах, в исправительных учреждениях. Без их участия уже невозможно разработка новых средств коммуникации, менеджмент, реклама. Эффективность последней сегодня в большей мере строится на знании психологии человека, чем на качествах предлагаемой продукции. При продвижении товара или социальной идеи используется вербальная (словесная) информация в сочетании с игрой образами, цветом, формами, звуком; и всё это на неосознанном уровне формирует у человека заданные установки и желания. Такие общечеловеческие свойства, как любопытство, интерес к новизне, желание испытывать всё на собственном опыте, подталкивают купить пусть не очень нужную, но модную вещь. В последние годы получил распространение термин «пиар» (образован по первым буквам английского словосочетания public relations — «общественные связи»). Это понятие включает формирование общественного мне-

ния, подготовку общества к тем или иным решениям, влияние на результаты выборов. Чёрным пиаром называют достижение тех же целей нечестными средствами, например манипуляцией массовым сознанием. Различные пиар-технологии основаны на знании психологии человека.

По прогнозам учёных, в XXI столетии психология будет быстро увеличивать количество экспериментальных данных и новых теорий. Это позволит выработать общие, более точные, чем сейчас, представления о структуре психики, её возможностях и законах организации. На одно из ведущих мест в психологии выйдет психогенетика, родившаяся на пересечении психологии и генетики. Предстоит по-новому взглянуть на природу интеллекта, индивидуальные особенности человека, причины различных психических нарушений. После расшифровки генома человека значение психогенетических исследований возрастет. Ведь всё яснее, что геном есть лишь набор возможностей, отдельные «звуки», которым необходимо ещё сложиться в стройную мелодию человеческой жизни. Возможно, в будущем удастся понять, чем определяется «партитура», при каких условиях и каким образом она будет реализована.

Ведущее место в психологии XXI в. займёт и дифференциальная психология. Она изучает психологические различия между людьми, народами, культурами. Почему мы такие разные, чем отличается психология мужчины и женщины, психология рас и народов? Разобраться в этих и многих других сложнейших вопросах можно, только объединив усилия психологов и представителей естественных, общественных, гуманитарных наук.

Психология всегда стремилась понять, что же представляет собой главный предмет её интереса — душа. Содержание этого понятия отражало уровень знаний конкретного периода в развитии науки. В зависимости от подхода центр внимания исследователей перемещался с одних феноме-

«...Можно предсказать, что если мы придём к человеческой эре науки, то... она заметит, наконец, что человек как „предмет познания“ — это ключ ко всей науке о природе».

Пьер Тейяр де Шарден,
французский учёный
и философ



нов психики на другие. Ожесточённые споры не завершились победой какой-либо одной точки зрения, вместо этого каждое направление, каждое течение вносило свою лепту в общее познание. Нет правильных и неправильных подходов к изучению психики, и самым опасным заблуждением могло бы стать признание какого-то пути единственно верным.

Фундаментальная психология отбирает в свой багаж всё, что способствует расширению научного горизонта и помогает понять особенности психики, её законы и механизмы. Сама логика науки побуждает использовать то, что наиболее ценно и перспективно в каждом научном направлении, и затем продвигаться вперёд к новым открытиям.

ПОЗНАНИЕ НЕПОЗНАВАЕМОГО

Внутренний мир человека — это сложное единство психофизиологических процессов и мировоззрения, жизненного опыта и творческих озарений, психологических проблем и принимаемых решений. Неудивительно, что к изучению психики учёные приближались с разных сторон. Одно направление использовало естественные методы изучения психики. Именно в рамках этого направления стали впервые применять лабораторный эксперимент и изучать такие общечеловеческие феномены психики, как восприятие, внимание, память.

Другое важнейшее направление появилось позже и было связано с психиатрией — единственной на тот момент областью знаний, занимающейся психологическими проблемами людей. Стремление помочь пациентам не операциями и лекарствами, а общением, психологическими средствами привело к рождению психотерапии и положило начало изучению личности, неповторимой индивидуальности человека.

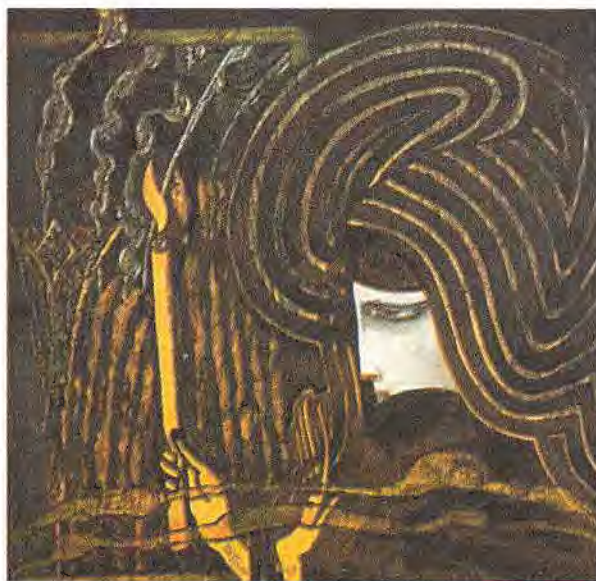
На протяжении развития психология использовала богатейшую сокровищницу психологического опыта человечества — культуру: литературу и искусство, религию и мифологию. Наконец, наука о душе тесно связана с философией, и особенно с этикой. Ведь за любой психологической проблемой в конечном счёте стоят вопросы о смысле жизни, о добре и зле.

Как следствие все авторитетные психологические теории содержат в себе элементы не только науки, но и религии, философии, поэзии. У разных областей знания психология заимствовала, порой существенно изменяя их, приёмы и методы познания человека.

МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ

Наиболее древний способ изучения человека — наблюдение за ним (в том числе и за самим собой). Казалось бы, что нового можно при этом узнать, ведь мы и так с утра до

Жан Туроп.
Поворот к себе.





«Решив одну проблему, мы всегда затрагиваем какие-то другие вещи, о которых раньше и не подозревали, так что мы не можем решить ни одной проблемы без того, чтобы не создать несколько новых».

Джозеф Пристли,
английский химик,
философ, литературовед

вечера видим и слышим людей, не говоря уже о самих себе. Однако обыденное восприятие и пристальное целенаправленное наблюдение абсолютно разные вещи. Как известно, в деле познания правильно поставленный вопрос — это уже половина ответа. Поэтому, прежде чем проводить исследование, учёные формулируют гипотезу — некое предположение, которое должно быть подтверждено или опровергнуто полученными данными. Подобный «умный взгляд» нередко открывает поистине неожиданные вещи. Так, каждый взрослый сам был ребёнком, многие имели младших братьев и сестёр и растили собственных малышей. Однако когда швейцарский психолог Жан Пиаже опубликовал результаты исследований мышления маленьких детей, наблюдений за тем, как они подходят к решению разных задач, это произвело потрясающий эффект. Оказалось, что рядом с нами живут, играют, капризничают не просто маленькие взрослые, а совершенно по-особому мыслящие существа.

Учёные обнаружили массу интересного, наблюдая за жестикующейся,

позами, мимикой людей. Систематизировав данные, психологи определили типичные жесты, позы, выражения лица, которые свидетельствуют о тех или иных скрываемых, а порой и неосознаваемых человеком чувствах. Подобные сведения очень важны. Семейному психотерапевту, например, то, как рассказываются в кабинете пришедшие на приём члены семьи, немало расскажет об их взаимоотношениях. Любой из нас интуитивно использует информацию такого рода, распознавая, когда собеседник хитрит, скучает, нервничает или сомневается в наших словах. У некоторых есть просто дар «считывать» её, и мы говорим, что они хорошо разбираются в людях.

Полезно не только смотреть, но и слушать, следить за интонациями, особенностями речи человека. Если политик употребляет местоимения «я», «мой», «меня» чуть ли не в каждой фразе, вряд ли им движет что-либо, кроме тщеславия. Если мама говорит о своём 15-летнем сыне: «У нас неважно идёт математика», то, вполне вероятно, она всё ещё считает его маленьким мальчиком и соответственно ведёт себя с ним.

Метод наблюдения — один из наиболее универсальных, но он имеет свои ограничения. Нельзя, как ни старайся, подсмотреть собственный процесс засыпания. Пытаясь понять суть происходящего, вообще невозможно уснуть. Есть и более важное обстоятельство. Сознание того, что за тобой наблюдают, всегда изменяет поведение. Поэтому психологи изобрели хитроумные способы, как избежать этого. Например, используют особое зеркало, которое выглядит вполне обычным, но из соседней комнаты через него всё видно. Двустороннее зеркало Гизелла открыло совершенно новые возможности для детской психологии, позволяя наблюдать поведение маленьких детей, не скованных присутствием исследователя. Зеркало оказалось полезно и при обучении начинающих психотерапевтов: молодой специалист может работать с первыми клиентами под контролем мастера, кото-



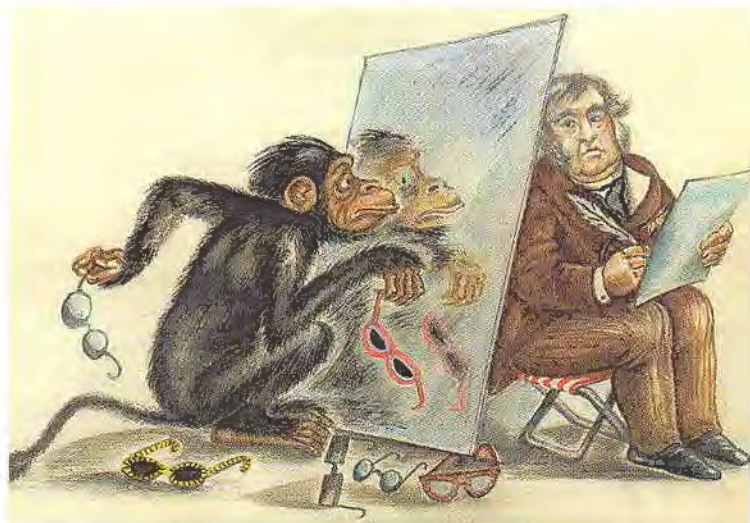


рый позже разберёт с ним трудности и ошибки, а в крайнем случае вмешается. Кроме того, ряд экспериментов предусматривает привлечение подставных участников — один из испытуемых на самом деле является ассистентом психолога и, когда тот намеренно выходит из комнаты, наблюдает за поведением остальных (как они себя будут вести при выполнении заданий, как комментируют эксперимент и т. п.).

Интересы науки не освобождают психологов от соблюдения этических норм. И потому тут очень важна строгая конфиденциальность. Исследователь вправе сделать вывод, что 70 % взрослых людей не упускают возможности схитрить, но он не должен никому, даже своей жене, рассказывать, что конкретный Иван Иванович Иванов подглядывал при выполнении теста. Этого правила нелегко придерживаться корпоративным психологам (помощникам по кадрам) в фирмах и организациях. При подготовке предложений по улучшению организации труда, психологического климата в коллективе они с помощью специальных методик выявляют в том числе личностные качества сотрудников, их взгляды и ценности, особенности взаимоотношений. А затем нередко сталкиваются с требованием предоставить эту информацию руководству. Недостаточно квалифицированному и умному начальнику кажется, что проще убрать двух-трёх «проблемных» сотрудников, чем менять организацию труда и уж тем более свой стиль руководства.

Подобная практика не только не даёт никаких положительных результатов и нарушает права человека, но и препятствует развитию такой важной и интересной области психологии, как психология трудовых отношений. Из неё уходят многие добросовестные специалисты.

Ещё один способ узнать что-либо о человеке — просто спросить у него. Конечно, «просто», когда речь идёт о человеке, лишь иллюзия. За каждым вопросом исследователей должна стоять продуманная гипотеза и тщательно разработанная методика.



Важнейший метод психологии — *опрос*. Иногда он строится как *интервью*. Если психолог задаёт вопросы на собственное усмотрение, интервью называют свободным; если он строго придерживается разработанной последовательности вопросов — стандартизированным. Личное общение имеет свои плюсы: исследователь не только слышит ответы, но и видит реакцию опрашиваемого, у него есть возможность что-то уточнить, переспросить. Продолжением достоинств интервью являются его





недостатки — оно требует много времени и сил. К тому же на результаты влияет поведение самого психолога, в том числе неосознаваемое: участнику опроса может показаться, что какой-либо его ответ не попра-

вился, что о нём плохо подумают, и он поспешит «исправиться». Кроме того, есть темы, например интимные, на которые большинству людей трудно разговаривать. Поэтому часто удобнее пользоваться *анкетой* или

ТЕСТЫ И ИХ ДОСТОВЕРНОСТЬ

Слово «тест» переводится с английского как «испытание», «проба». В широком понимании тест — любое задание с одинаковой — стереотипной — инструкцией для всех испытуемых. В этом смысле задачи наподобие «отжаться десять раз от пола» или «сложить как можно более высокий домик из кубиков», безусловно, являются тестами. Но обычно тестом называют такой метод психологической диагностики, результаты которого могут быть представлены количественно — в виде шкалы значений. Подобные тесты тоже состоят из стандартных заданий или вопросов, но их создание и стандартизация требуют серьёзной и длительной предварительной работы.

Как и всякий метод исследования, претендующий на объективность своих результатов, тест обязан быть достоверным, а следовательно, прежде всего валидным, т. е. пригодным для измерения именно того качества, которое он по замыслу учёных предназначен оценивать. Так, тест, служащий для определения уровня интеллекта (IQ), не должен измерять эрудицию, образованность, свойства памяти или количество усвоенных знаний. Иначе говоря, испытуемые, например, с хорошей памятью (но, возможно, со средними мыслительными способностями) не должны получать более высокие баллы IQ по сравнению с теми, у кого плохая память, зато хорошие способности к абстрагированию и обобщению. Тест же уровня тревожности обязан определять именно тревожность, а не чувствительность, «нервность», педантизм, рассеянность или склонность к унынию.

Значит, надо создать такие задания для теста, на успешность выполнения которых не влияли бы никакие дополнительные факторы, особенно качества личности, психологически близкие тем, что мы хотим измерить. А это очень сложная задача. Она связана с масштабными предварительными исследованиями, громоздкими математическими процедурами подсчёта и учёта всех возможных корреляций. Кроме того, необходима многократная повторная проверка разных вариантов тестовых заданий и новых формулировок вопросов и т. п.

Один из законов валидности гласит: «Валидность теста есть функция от валидности каждого его задания (вопроса)». Если опросник будет «в лоб» спрашивать у человека, склонен ли он к депрессии, насколько общителен или в какой мере считает себя тревожным, то исследователи никогда не получат объективной психологической картины — даже при самых искренних намерениях испытуемого ответить честно. Во-первых, потому, что отвечающий не обязан

знать, что такое тревожность или депрессия и каковы их признаки. Во-вторых, ни один человек не осознаёт полностью свои личностные качества и проблемы и не способен беспристрастно оценить их. В-третьих, испытуемый может обманывать, например желая предстать перед экспериментатором в более выгодном свете. Или же исказить результаты невольно, имея склонность отрицать любые свои проблемы, утверждать, что у него «всё о'кей». Поэтому для оценки достоверности ответов во всех качественных опросниках заложены дополнительные шкалы, отражающие отношение испытуемого к опросу. В подобном случае стремление солгать, нерасположенность к откровениям или желание пошутить, отвечая «от балды», будут хорошо видны по результатам теста.

По всем этим причинам в психологических опросниках редко встречаются «лобовые вопросы» (в отличие от анкет). Вопросы обычно касаются не самих личностных качеств, а различных ситуаций, в которых обнаруживаются оцениваемые черты личности. Например, пытаясь определить, насколько общителен человек, ему задают такие вопросы: «Часто ли вам приходится сидеть одному, в стороне, во время вечеринки?», «Легко ли вы заговариваете с посторонним человеком?», «Любите ли вы коллективные развлечения, общее веселье?» и т. д. Чтобы правильно сформулировать вопросы, специалист должен быть уверен, что они имеют прямое отношение к общительности. Таким образом, за каждым заданием теста стоит теоретическая работа психологов по «переводу» научных представлений об оцениваемых личностных свойствах на обыденный язык конкретных вопросов теста.

Интересно, что для психолога, составляющего опросник, не столь важно, часто ли в действительности испытуемый, например, сидит «в сторонке» в гостях. Важнее то, какой именно ответ на данный вопрос он сам выберет.

Другое обязательное качество настоящего теста — надёжность, т. е. точность его показателей — относительная свобода от разных «погрешностей измерения». Надёжность подразумевает также относительную устойчивость (стабильность) результатов при повторном тестировании. Если выясняется уровень экстраверсии — интроверсии, то человек не должен быть по показаниям одного и того же теста вчера экстравертом, а сегодня — интровертом только потому, что вчера у него было хорошее настроение, а сегодня он поссорился с другом. Ещё одно условие надёжности — относительная равнозначность вопросов (для этого вводится так называемая балловая цена каждого задания). Процедуры обеспечения надёжности теста, как и валидности, очень мас-



опросникам — стандартным бланком с вопросами для письменного ответа. Такой метод позволяет охватить одновременно множество людей и задавать в обезличенной форме самые острые вопросы. Анкета более простая

по сравнению с опросником методика. С её помощью можно получить лишь подтверждающую информацию, которая принимается «за чистую монету». Опросник — результат долгого кропотливого труда, в нём

штабны. Здесь используются сложные статистические методы, требующие кропотливого математического расчёта сотен характеристик. В частности, метод *факторного анализа*, впервые созданный именно в психологии; с его помощью исследуются статистически связанные признаки и выявляются скрытые, неучтённые факторы.

Наконец, важна репрезентативность теста — его пригодность для разных социальных групп. Группы могут отличаться по возрасту, полу, образованию, религиозной, культурной, классовой принадлежности и т. п. Когда на Западе начали применять первые тесты интеллекта, оказалось, что афроамериканцы и другие представители цветных меньшинств дают низкие показатели. Потом выяснилось, что тесты разрабатывались на нерепрезентативных выборках: в качестве эталонных для «нормального интеллекта» были взяты особенности мышления и суждения типичного белого американца, представителя среднего класса. Не учитывались трудноосознаваемые культурные стереотипы, нормы и «шаблоны» мышления — разные у представителей разных культур и сообществ.

Подобные проблемы возникают всегда при переносе тестов на другую культурную почву. Нельзя брать готовый американский тест и сразу использовать его в России: результаты не будут достоверны. При таком переносе тест необходимо адаптировать, т. е. практически заново проделать все процедуры стандартизации, проверки на валидность, надёжность и репрезентативность (достоверность его показателей для представителей другой культуры). Адаптации подверглись многие западные тесты, в частности Миннесотский многофакторный личностный опросник, называемый по английской аббревиатуре MMPI. (Существует два отечественных варианта данного опросника, созданные в 70-х гг.: вариант Ф. Б. Березина с соавторами и вариант Л. Н. Собчик и её сотрудников.) Ясно, что вопрос «Любите ли вы ходить на бейсбольные матчи?» в России имеет совсем другой, чем в США, психологический смысл. Большинство людей ответят на него отрицательно, и с точки зрения американского стандарта это будет свидетельствовать об определённых качествах личности (например, о замкнутости, нелюбви к шумным сборищам или о слабой выраженности типично мужских черт у мужчины). Можно, конечно, при адаптации теста для России просто заменить бейсбол футболом. Но сначала надо проверить, не обладают ли российские любители футбола какими-то личностными качествами, существенно отличающими их от любителей бейсбола в США, и играет ли футбол для российского общества ту же самую роль, что бейсбол для Америки.

Другой вопрос: «Вы всегда переходите улицу только на зелёный свет?». Для среднего европейца утвердительный ответ типичен, а отрицательный говорит о склонности к риску, нетерпеливости, отрицании общепринятых норм и т. п. Для жителя России утвердительный ответ на этот вопрос совершенно нетипичен. Он, скорее всего, свидетельствует либо о лживости испытуемого (желании выглядеть «хорошим»), либо о его повышенной тревожности, либо о педантизме.

Для того чтобы тестом можно было пользоваться, он должен также пройти процедуру стандартизации — среднестатистического подсчёта частоты тех или иных ответов. Это позволит составить шкалу значений, по которой уже станут оцениваться результаты отдельного человека.

В личностных тестах не бывает правильных и неправильных ответов, как не бывает правильных или неправильных личностных свойств. Исключением являются только тесты интеллекта. Этим они отличаются от более распространённых тестов достижений, выясняющих, насколько испытуемый владеет определёнными навыками, умениями, знаниями. К такому типу относятся и тесты на уровень знаний в учебных заведениях.

Данные тестов, не прошедших проверки на валидность, надёжность и репрезентативность и процедуры стандартизации, не имеют никакой научной и практической ценности. Таковы все тесты, которые публикуются в популярных журналах.





«Не приходится сомневаться в том, что нет никакой возможности подойти к решению любой человеческой проблемы совершенно непредвзято».

Симона Бовуар,
французская писательница

учитываются такие факторы, как возможная неискренность отвечающего, принадлежность его к той или иной культурной, возрастной, профессиональной группе и многое другое. Есть очень длинные стандартизированные опросники, в частности методика многофакторного исследования личности Раймонда Кэттелла, включающая 187 вопросов с тремя вариантами ответов на каждый. Обычно подобные опросники обрабатывают на компьютере.

Наиболее широко известная психологическая методика — *тест*. Первые тесты предназначались исключительно для определения уровня интеллекта. Затем были созданы тесты творческих способностей, тесты на внимание, выявление личностных качеств, а также различных душевных состояний. Тестирование удобно именно стандартностью: оно позволяет выразить полученные результаты в виде чисел и обрабатывать их математически — строить графики, таблицы, анализировать большой массив данных. Но важно понимать, что каждый тест даёт информацию по какому-то одному, узконаправленному вопросу. Так, тест на интел-

лект не измеряет «ум» человека, а исследует лишь одну или несколько граней его мышления. Строго говоря, любой тест измеряет только то, что он измеряет.

Неудачно сформулированный вопрос способен существенно исказить результаты исследования или сделать его малоинформативным. Скажем, на вопрос «Любите ли вы своего ребёнка?» почти все родители ответят положительно, но вывод о всеобщем счастливом детстве будет ошибочным. У каждого собственные представления о том, что значит любить детей, и нередко именно в них кроется причина психологических травм детей.

Создать по-настоящему качественный и надёжный тест, проверить его на достаточно большом числе испытуемых — огромная работа. Методик тестирования, вызывающих доверие у большинства специалистов, не так уж много. Публикуемые же в массовых журналах «психологические» тесты, как правило, годятся лишь для развлечения, и их результаты не стоит принимать всерьёз.

Работа осложняется ещё и чисто человеческим фактором: обычно люди хотят выглядеть лучше, даже перед безликим листом бумаги. И на вопросы вроде «Часто ли вы помогаете другим?» или «Злитесь ли вы на своего ребёнка?» отвечают не вполне честно. То же относится к вопросам интимного плана, вызывающим стеснение, неловкость. Поэтому в опросники приходится закладывать «ловушки», выявляющие неискренность или несерьёзное отношение отвечающего, использовать сложные системы взаимовязанных вопросов, уменьшающие искажение результатов.

Есть и более серьёзное обстоятельство. Самые важные, глубинные свои проблемы люди, как правило, не осознают, скрывают не только от исследователя, но и от себя. Так, мать может искренне не замечать, как негодует на большого сына, из-за которого ей пришлось оставить любимую работу. На уровне разума она понимает, что ребёнок не виноват, а вытесненное в подсознание





ПРОКРУСТОВО ЛОЖЕ ТЕСТА

Появление тестов в своё время произвело глубокое впечатление на общество. Казалось, эта методика столь научна и объективна, что наконец позволит достоверно оценивать качества людей, которые раньше приходилось распознавать «на глазок», опираясь лишь на опыт и интуицию. Был период, когда применение тестов в развитых странах приобрело огромные масштабы: тестировали детей в школе, взрослых при приёме на работу и перед повышением в должности. На тестирование перешли целые системы образования, например в США. Однако довольно скоро выяснилось, что наряду с явными достоинствами метод имеет существенные недостатки. Часть из них связана с небрежностью и несамокритичностью создателей и в принципе могла бы быть устранена. Хотя при масштабном применении тестов обеспечить их должное качество просто нереально: где найти столько специалистов высочайшей квалификации, средства и время для тщательной проработки заданий? И кто будет принимать решение о готовности теста к работе? Кроме того, многие тесты живут очень недолго: поскольку от их результата зависит судьба выпускника школы или будущий доход работника, всегда найдутся составители хитрых методик, а также те, кто раскроет их секреты.

Есть и более фундаментальный изъян любого, даже самого основательного теста. Он всегда ориентирован на норму, т. е. на средние показатели. Однако отличные от нормы результаты могут получить не только у тех, кто до неё недотягивает, но и у тех, кто её слишком превосходит. Особенно это характерно для учебных тестов. Как говорят опытные педагоги, с их помощью легко отличить полного неуча от середняка, но нельзя выявить разницу между учеником хорошим и блестящим.

Тесты, и в самом деле, удобны для исследования больших групп людей. Но применять данную методику к конкретному человеку очень рискованно. Например, в западных компаниях одно время был распространён тест, призванный определить, насколько сотрудник нацелен на успех и карьерный рост. Для этого ему предлагалось изображение двух куда-то идущих людей с портфелями. Считалось, что нацеленный на успех человек увидит в них менеджеров, обсуждающих итоги последнего совещания, или кого-то в том же роде. Если опросить множество людей, наверное, подобные ответы оказались бы вполне характерными. Но отдельный соискатель рабочего места, если его незадолго до того обокрали, мог сказать, что перед ним два квартирных вора. Если для него актуальны личные проблемы, предположил бы, что на рисунке два друга ведут разговор об отношениях в семье. А может, он по дороге на собеседование прочитал статью об опасности сидячего образа жизни? Тогда будет выбран такой вариант: двое приятелей

просто идут на работу пешком, чтобы размяться. Из-за «неправильного» ответа фирма может лишиться ценного работника. Ведь вряд ли цель тестирования — найти «зацикленных» на карьере людей, которых ничто не собьёт с главной мысли.

Несоответствие поставленной задаче не самое плохое качество тестов. Гораздо серьёзнее вред их неумного применения. Сам математический, объективный вид теста заставляет человека принимать на веру свой «приговор». А дальше соответствующие выводы начинают воздействовать на его судьбу, поведение, менять жизнь. Узнав о себе, что он «замкнутый и необщительный», человек откажется от приглашения на вечеринку, хотя раньше бы согласился. Ребёнок, которому объявили о «невысоком уровне развития умственных способностей», скорее махнёт рукой на учёбу, чем тот, кто о своём «уровне» ничего не знает. Поэтому сейчас во всех развитых странах применение психологических тестов без желания тестируемого расценивается как нарушение прав человека.





ПРОЕКТИВНЫЕ ТЕСТЫ

Проективные тесты не выявляют отдельные черты личности, а исследуют личность в целом: переживания, предпочтения, желания, мотивы, потребности, эмоциональные реакции, особо значимые темы и т. п. Так, если личностный опросник выявляет степень выраженности у человека такого качества, как тревожность, то проективный тест определяет, о чём он тревожится, какие образы принимает его тревога, и даже порой обнаруживает её причину.

Проективные тесты основаны на психологическом механизме *проекции* — свойстве людей воспринимать всё окружающее сквозь призму своих проблем, целей, мыслей и опыта, т. е. проецировать содержание своей души на внешний мир. Психологам известно, что проекции особенно ярко проявляются в ситуациях неопределённости, творчества, где нет жёстко заданных образцов поведения. Этот эффект и используется в проективных методиках.

К проективным относится тест Роршаха. Показывают десять разных стандартных картинок с симметричными чернильными пятнами, и испытуемый должен сказать, на что они похожи. Другой известный проективный тест — Тематический апперцептивный тест (ТАТ). Испытуемому демонстрируют в определённой последовательности несколько чёрно-белых картин с неоднозначными (неясными) сюжетами и просят рассказать, что изображено на каждой картине, какую ситуацию он видит и чем, по его мнению, она завершится.

Тест Роршаха и ТАТ — ассоциативные проективные тесты, в них используется игра индивидуальных ассоциаций. Существуют также экспрессивные проективные тесты, предлагающие испытуемому самому что-то нарисовать, исполнить, изобразить. Рисуночные проективные тесты первоначально создавались для работы с детьми, но потом выяснилось, что и для взрослых они вполне пригодны и не менее информативны.

В числе рисуночных тестов — интегральный метод пиктограмм, созданный отечественным психологом А. Р. Лурия. Испытуемому предлагается передать в рисунках довольно сложные для изображения понятия: «сомнение», «вкусный ужин», «радость».

Ещё один популярный проективный метод — цветовой тест Люшера. Надо по желанию брать карточки разных цветов, одну за другой. В результате испытуемый раскладывает их в порядке предпочтения, от самых приятных до наиболее неприятных. Полный вариант теста Люшера состоит из 73 цветных карточек, а краткий — из 8. При этом цвет каждой карточки чётко определённый, его нельзя заменять другим, даже очень близким по оттенку. Дело в том, что психологическое значение любого из стандартизованных цветов Люшера известно и проверено на многих людях, а всякое приращение может изменить «смысл» цвета. Этот тест отражает эмоциональные состояния, потребности и переживания человека.

Проективный тест Розенцвейга состоит из 24 сюжетных картинок типа комиксов с изображениями житейских конфликтных ситуаций. На каждой картинке по два персонажа в момент объяснения. Укороченная реплика одного «озвучена» подписью, за другого же должен ответить испытуемый. Например, водитель из окна проезжающей машины говорит пешеходу: «Мне очень жаль, что мы забрызгали ваш костюм». Или же один молодой человек обращается к другому: «Твоя подружка пригласила меня сегодня вечером на танцы. Она сказала, что ты не пойдёшь». Тест Розенцвейга выявляет социальные навыки общения: степень агрессивности, враждебности, импульсивности либо, напротив, степень дипломатичности, сдержанности, конформности, умение контролировать своё поведение. Конечно, при оценке результатов психолог учитывает, что реакции испытуемого в реальной ситуации (где накал страстей обычно гораздо выше) будут несколько отличаться от тестовых ответов.

Проективные методы не отвечают жёстким требованиям валидности и надёжности. Используя проективный тест, нельзя однозначно сказать, что же измеряется. Кроме того, на результаты влияют атмосфера эксперимента, личность экспериментатора и множество других обстоятельств. Тем не менее и на подобные методы распространяется принцип определённой стандартизации. Применительно к каждой из методик существуют расчёты вероятности разных ответов, известны типичные и нетипичные ответы и примерный психологический смысл, который имеет тот или иной образ, возникший у испытуемого. И если попросить нескольких психологов независимо друг от друга интерпретировать результаты одного и того же тестирования, то интерпретации (психологические портреты конкретного человека) совпадут примерно на 80—90 %. Разница объясняется тем, что более опытные психологи способны обнаружить гораздо больше психологической информации в каждом ответе. Они принимают во внимание такие детали и тонкости, которые может не заметить менее искушённый специалист.

Именно поэтому все проективные тесты требуют для работы с ними особой подготовки. Например, обучение высококвалифицированных специалистов по тесту ТАТ — пожалуй, самому богатому по своим результатам тесту — длится в течение нескольких лет!

Дальнейшее развитие идеи проективных тестов породило методы всевозможных ранжировок и психосемантические методики. Эти методы сочетают в себе личностную проективность с процедурами шкалирования. То есть их результаты поддаются измерению и статистическим подсчётам. В ранжировочных методиках испытуемому предлагают распределить по нарастающей или по убывающей какие-нибудь качества, свойства, изображения, высказывания, эпитеты и т. п. в зависимости от того, насколько они нравятся, вызывают согласие или, по мнению человека, соответствуют ему. Таким образом можно вы-



являть самооценку, меру самоосознания, жизненные ценности, стереотипные и другие малоосознаваемые представления.

К психосемантическим методам относится метод семантического дифференциала. Предлагается оценить какие-то объекты (качества, понятия, изображения, персонажи) по 3—10-балльной шкале. Так, игрушку можно оценивать по степени её доброты (одна шкала), пушистости (другая шкала), симпатичности (третья); запах духов — по шкалам «резкость — мягкость», «приятность», «таинственность», «лёгкость — тяжесть», «терпкость — сладость» или по ассоциации с каким-то цветом; лицо на фотографии — по шкалам «порядочность», «мужественность», «привлекательность», «лживость», «агрессивность». Достоинство этого метода в том, что психологом могут быть заданы любые характеристики шкал (они зависят от целей исследования). Тест, например, позволяет воспринимать голос человека по степени его «скрипучести», «грубости», «раскатистости», цвету, вкусу и т. д. Метод семантического дифференциала идёт навстречу индивидуальным ассоциациям, которые не вписываются в законы логики и не знают преград.

Проективные методы совершили своего рода революцию в психологии, позволив заглянуть в малоосознаваемый, неповторимый мир личных образов. Большинство специалистов считают эти методики наиболее перспективными и обладающими богатыми возможностями.



Карточка теста ТАТ.



Стандартные картинки из теста Роршаха.

раздражение проявляется, например, мучительными головными болями. Обычный опрос и даже доверительная беседа в подобном случае вряд ли помогут. Выяснить, что именно происходит, психолог может, используя *проективные методики*. Наше подсознание «говорит» не словами, а образами и символами, следовательно, скрываемое от рассудка способно проявиться в жесте, метафоре, ассоциации, рисунке, игре. Так, изображая символическую скульптуру собственной семьи, человек может вдруг осознать, что занимает в композиции крайне неудобное, стеснённое положение, хотя как будто доволен своей семейной жизнью.

Особенно важны такие методики в работе с маленькими детьми. С ними трудно обсуждать ситуацию в семье и поведение родителей. Но на

На что же это похоже?





рисунке малыша видно, что папа очень далеко от него — «в гараже» и протянутая в его сторону рука сына обращена в пустоту, тогда как мама нависает над ним тяжёлой, давящей тёмной массой. И решение проблемы своего страха ребёнок скорее воспримет не в виде прямого совета («Перестань бояться темноты, ведь под кроватью никого нет»), а в виде сказки про мальчика «вроде тебя», который «тоже очень боялся, что под кроватью живёт чудовище, но однажды...».

В ряде случаев, например при работе с детьми, пережившими насилие, информацию о случившемся удаётся получить только таким непрямым способом. Ребёнок не хочет или боится рассказывать о том, что произошло, а порой просто не находит для этого слов. Психолог может предложить ему специальных кукол без лиц, которых легко вообразить кем угодно, и наблюдать за игрой. Перенёсший травму ребёнок обычно воспроизводит ситуацию в игре множество раз, пока его психика не «переварит» тяжёлый опыт.

Проективные методики сочетают изучение человека и помощь ему. Само выполнение задания иногда позволяет людям понять себя. Уже од-

ного этого бывает достаточно для решения личностной проблемы.

Большие возможности для изучения человека и помощи ему даёт также работа с изменёнными состояниями сознания. В числе этих методов гипноз, трансовые техники, анализ сновидений. Однако чем сильнее, глубже и индивидуальнее методика, тем менее объективны и надёжны интерпретации результатов, тем больше зависит терапевтический процесс от нюансов личной ситуации человека и его взаимоотношений с психологом.

Данные, собранные в ходе исследований, необходимо обработать и обобщить. Одним из значительных этапов в становлении психологии стало использование для обработки данных статистических методов. Обобщение позволяет снизить влияние на результат привходящих факторов. Например, по ответам пяти человек на вопрос, кто из двух мужчин, изображённых на фотографиях, им кажется симпатичнее, нельзя делать никаких выводов. Один из опрошенных может плохо видеть, другой — быть раздражённым в момент ответа, третьему персонаж, представленный на фото, напомнит неприветливого соседа, а четвёртому, напротив, любимого дедушку. Если же опросить несколько сотен человек, правомерно предположить, что разнообразные обстоятельства, влияющие на ответы, взаимно уравниваются и в целом картина окажется более объективной. Благодаря статистическому подходу выявляются связи сразу между несколькими параметрами. Так, мы можем не только задать вопросом, кто из двух людей на фото нравится испытуемому больше, но и проследить, как ответы зависят от пола, возраста, мнений по другим вопросам, от освещения в комнате или времени года в момент проведения эксперимента и т. д.

Статистическая обработка данных позволяет установить *корреляцию* (от лат. *correlatio* — «соотношение») между различными фактами. Важно помнить, что корреляция не причинно-следственная связь. Не-





редко в прессе сообщается о «сенсационных» открытиях типа: «Установлено, что люди, которые спят в среднем больше восьми часов в сутки, живут меньше. Спите меньше — проживёте дольше!». Однако учёный с такой однозначной интерпретацией зависимости между продолжительностью сна и жизни никогда бы не согласился. Вероятно, дольше спят люди, от природы имеющие более слабую нервную систему, и если бы они не спали достаточно много, то умерли бы ещё раньше. К сожалению, нередко выясняется, что подобные интерпретации напрямую зависят от того, кем были оплачены исследования: производителем будильников или подушек.

Наконец, самый сложный, но и самый богатый возможностями метод, который психология позаимствовала у естественных наук, — эксперимент. Испытуемого ставят в специально созданную ситуацию, а за его реакциями и поведением наблюдают исследователи. В итоге может, например, выясниться, что люди, долго находящиеся в ярко освещённом помещении с красными стенами и угловатой мебелью, начинают вести себя агрессивно и говорят более громкими и резкими голосами, чем проводившие столько же времени в комнате с зелёными стенами, мягким светом и округлыми предметами интерьера.

Психологи придумывают разные, в том числе весьма хитроумные, эксперименты. Иногда их результаты оказываются неожиданными и не слишком лестными для человеческого рода. Так, эксперименты американца Стэнли Милгрэма, продемонстрировавшие готовность человека причинить боль другому, если он не несёт за это личной ответственности, вызвали бурную полемику, причём не только среди профессионалов (см. дополнительный очерк «Подчинение приказу»).

При проведении экспериментов всегда есть риск не учесть какой-либо важный фактор, способный исказить результаты. Допустим, цель эксперимента — выяснить, снижается ли чувство тревожности при регулярном



прослушивании музыки в течение длительного времени. Приглашается группа студентов, начинается исследование. Если при этом окажется упущено из виду, что начало эксперимента совпало с сессией, то достоверными его результаты не будут. За два месяца студенты сдадут все экзамены и зачёты, и ослабление тревожности обязательно зафиксируется учёными, только вот вызвано ли оно музыкой? Подтвердить истинность результата помогает контрольная группа — наблюдаемая параллельно группа испытуемых, в которой исключено воздействие одного из факторов. В данном случае это могли бы быть молодые люди, которые также слушали музыку, но экзаменов в то время не сдавали и не собирались сдавать в ближайшем будущем.

Провести эксперимент — полдела, полученную информацию предстоит ещё интерпретировать. Тогда-то между специалистами и разгораются споры. Допустим, путём опроса установлено: люди с рыжими волосами воспринимаются окружающими как более нахальные. Что даёт нам подобный факт? В чём причина такого мнения? Действительно ли рыжие бесцеремонны и нахальны? Если да, то свойственно ли это им от природы



Эксперимент: аудиометрическое исследование в звуконепроницаемой камере.

или рыжих дразнят в детстве, и они вынуждены защищаться? А может, рыжих чаще гладят по головке родители, отчего они становятся избалованными? Или уже сама заметность в любой толпе влияет на их характер? Или на самом деле никакого особого нахальства у рыжих нет, а есть миф о нём, который и влияет на восприятие? Что, если они просто ассоциируются у людей с лисой — отрицательным персонажем русских сказок? Таким образом, результаты исследования вызывают нередко больше вопросов, чем дают ответов.

Строго говоря, в психологии невозможен абсолютно объективный эксперимент, ведь изучение людей всегда взаимодействие. И пусть специалист прячется за дверью либо за обезличенным листком с вопросами, ведёт съёмку скрытой камерой, всё равно исследуемый учитывает, что его изучают, и вступает в сложные, не до конца ясные отношения с исследователем. Потому ни один психологический эксперимент нельзя повторить с достаточной точностью.

НЕУДОБНЫЙ ПРЕДМЕТ ИЗУЧЕНИЯ

Казалось бы, лучшего предмета изучения, чем человек, не найти. За ним не нужно лететь в космос или отправляться в археологические экспедиции. Его не приходится отлавливать в джунглях или выращивать в насыщенном растворе. Ни микроскоп, ни телескоп здесь не требуются, и сам он не прячется, не отбивается, не убегает и даже готов помочь. О чём ещё мечтать учёному? Однако психологи столкнулись с тем, что этот идеальный предмет изучения создаёт им немало серьёзных проблем. Вот только некоторые.

Наука, как правило, оперирует общими понятиями, ищет общие закономерности. Люди же все разные, каждый человек всегда частный случай. То, что справедливо для тысячи, оказывается неверным для тысяча первого. Разве можно было бы считать

О ВРЕДЕ ОГУРЦОВ

(Упражнение в сравнительной логике и математической статистике)

Огурцы вас погубят! Каждый съеденный огурец приближает вас к смерти. Удивительно, как думающие люди до сих пор не распознали смертоносности этого растительного продукта и даже прибегают к его названию для сравнения в положительном смысле («как огурчик!»). И несмотря ни на что, производство консервированных огурцов растёт.

С огурцами связаны все главные телесные недуги и все вообще людские несчастья.

1. Практически все люди, страдающие хроническими заболеваниями, ели огурцы. Эффект явно кумулятивен.
2. 99,9 % всех людей, умерших от рака... ели огурцы.
3. 100 % всех солдат ели огурцы.
4. 99,7 % всех лиц, ставших жертвами автомобильных и авиационных катастроф, употребляли огурцы в пищу в течение двух недель, предшествовавших фатальному несчастному случаю.
5. 93,1 % всех малолетних преступников происходят из семей, где огурцы потребляли постоянно.

Есть данные и о том, что вредное действие огурцов сказывается очень долго: среди людей, родившихся в 1839 г. и питавшихся впоследствии огурцами, смертность равна 100 %. Все лица рождения 1869—1879 гг. имеют дряблую морщинистую кожу, потеряли почти все зубы, практически ослепли (если болезни, вызванные потреблением огурцов, не свели их уже давно в могилу). Ещё более убедителен результат, полученный известным коллективом учёных-медиков: морские свинки, которым принудительно скармливали по 20 фунтов огурцов в день в течение месяца, потеряли всякий аппетит!

Единственный способ избежать вредного действия огурцов — изменить диету. Ешьте, например, суп из болотных орхидей. От него, насколько нам известно, ещё никто не умер.

(Из «Журнала невозпроизводимых результатов»
(«The Journal of Irreproducible Results»)).



ЖУРНАЛ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЙ НИИРС
Научно-исследовательский институт Родительской Стойкости
(г. Ниор, улица Полковника Бударея, 27)



Гастон Супар



Седрик Рондель

**ВЕРИТЬ, ДЕРЗАТЬ,
НЕ СДАВАТЬСЯ**
 Институт основан в 1897 году

*Опыт № 215. Булонь — Билянкур, 10 июня 1936 г.
 Дело 215/ W 124/ страница 98.*

Субъект: М. Рауль Годек, 50 лет, забастовщик с заводов «Рено», отец маленького мальчика.
Ситуация: Субъект согласился потерпеть присутствие детей из лагеря отдыха на берегу пруда, где он ловит рыбу. Дети маршируют туда-сюда, распевая. Опыт закончится, когда субъект поймает двух карпов.
Издержки: Один (1) литр красного вина.

ХОД ОПЫТА

10 ч 30 мин Колонна детей в составе 127 человек, построившись по двое, трогается в путь и направляется к пруду.
10 ч 32 мин Первый проход за спиной субъекта. Длительность прохода колонны — 54 с. Бегство рыбы.
10 ч 34 мин Второй проход. Дети начинают напевать. ... Субъект открывает бутылку красного.
10 ч 42 мин Девятый проход. Пыль от детских сандалий мешает сотрудникам чётко различать черты субъекта, который, кажется, нервно дёргается. Бутылка пуста.
10 ч 43 мин Пользуясь тем, что колонна достигла пункта прибытия, субъект поймал рыбу, которую положил в ведро. Кажется, его моральный дух повышается.
10 ч 44 мин Десятый проход. Сандалии, отчеканивая шаг, сбрасывают ведро в пруд. Рыба исчезает в воде. Субъект бьёт своей удочкой по поверхности воды и выкрикивает ругательства.
10 ч 45 мин Субъект пытается бежать. Сотрудники НИИРС хватают его и водворяют на место. Колонна возвращается. Субъект бьётся в судорогах.
10 ч 46 мин Субъект с сачком ринулся на колонну. На берегу заварушка. Среди детей много раненых. Некоторые бросаются в пруд. Вмешивается полиция. Приходит на помощь пикет забастовщиков с заводов «Рено». Общая свалка. Наши сотрудники осторожно отступают.

ВЫВОД

Нервы рыбака выдерживают едва ли четверть часа. Этого недостаточно, чтобы выловить двух карпов.

*(Из книги П. Антилегюса и Ж.-Л. Фестжена
 «Руководство по выживанию родителей».)*

минералогии точной дисциплиной, если бы каждое её утверждение применялось только к одному конкретному камешку? Между тем в той части психологии, которая изучает личность и служит теоретической базой для психотерапии, дело обстоит именно так. Интереснейшие работы по психотерапии представляют собой подробнейшее, во всех мелочах, описание длительного опыта работы с одним-единственным клиентом. Некоторые труды по психологии развития — это записи продолжительных наблюдений за одним-единственным ребёнком, например, от рождения до года. Такие исследования бывают на много содержательнее вольных обобщений или всеохватных теорий.

Научные утверждения должны быть непротиворечивы: Земля или в центре мира, или нет; дельфин или млекопитающее, или рыба. А в психологии сам объект изучения противоречив: братья и сёстры в глубине души и любят друг друга, и ненавидят. Мы и боимся, и хотим перемен. Ведём себя одновременно и как взрослые, и как дети... И таких примеров масса. В результате в психологии сплошь и рядом предлагаются диаметрально противоположные объяснения тех или иных явлений. Одни учёные утверждают, что человек вырастает неорганизованным и безвольным, если в детстве его слишком строго контролировали. Другие — что это случается, если его не приучали к порядку и дисциплине. И первые, и вторые применяют свой подход на практике в педагогике и психотерапии. И то и другое иногда действует, иногда — нет.

Важная задача науки — устанавливать причинно-следственные связи, объяснять, почему что-то произошло именно так. При этом недоучёт каких-то факторов может привести к неверным выводам и ошибочным действиям. Так случилось, например, когда древние римляне, захватив плодороднейшие земли Нубийской провинции, начали глубоко вспахивать их, чтобы повысить урожайность. В результате всю территорию поглотила пустыня Сахара. Плодородный



Почему?

слой почвы, как только он был взрыт плугами, просто сдуло в Средиземное море постоянными в этой местности сильными ветрами.

Между тем, чтобы объяснить поведение человека и его реакции, выявить источник его проблем, нужно учитывать необъятное множество факторов: наследственные данные и особенности внутриутробного развития и родов, органическое состояние мозга и обстановку в семье, принадлежность к определённому слою общества и поколению, впечатления далеко-

го детства и последних пяти минут, воспитание, вероисповедание, убеждения, даже, быть может, опыт прежних жизней и много чего другого. Почему эта маленькая девочка плачет и наотрез отказывается ходить в школу? От природы слишком замкнута, ранима? Чего-то сильно испугалась в раннем детстве? До сих пор очень тесно связана с матерью и не в силах расстаться с ней на полдня? Родители часто говорили ей: «Вот пойдёшь в школу, там с тобой не будут церемониться»? Поссорилась с ребятами? С учительницей? А может, в школу ведут 13 ступенек, а знакомая девочка сказала: кто ходит по такой лестнице, скоро умрёт?... Вариантов наберётся многие десятки. Даже опытному детскому психологу понадобится немало времени и усилий, чтобы понять, что стоит за нежеланием идти в школу. Учесть всё, узнать, что оказалось решающим в данный момент, очень непросто, а порой и невозможно.

Почти в любой науке чем лучше и полнее теория, тем более богатой способна стать практика. Чем детальнее инженер знает сопромат (теорию сопротивления материалов) и чем строже следует его законам, тем больше шансов, что его мост не рухнет. В то же время такие эффективные методы психотерапии, как семейная терапия и психодрама, строгой развитой теории не имеют. Более того: лучше работает как раз тот психотерапевт, который готов в любой момент ради одного конкретного человека отбросить все известные ему теоретические схемы.

Изучение предусматривает исследование какого-то определённого предмета. Нельзя констатировать наличие ног у головастика, «не заметив», что в процессе изучения он уже успел превратиться в лягушку. Но с людьми всё происходит гораздо сложнее. «Ты кто... такая?» — спросила Синяя Гусеница в сказке Льюиса Кэрролла «Приключения Алисы в Стране чудес». «Сейчас, право, не знаю, сударыня, — отвечала Алиса робко. — Я знаю, кем была сегодня утром, когда проснулась, но с тех пор я уже несколько раз менялась». В самом де-





ле, если проводится опрос 100 человек, то большинство просто ответит на вопросы — и всё, некоторые впервые задумаются о чём-то важном для себя, а для кого-то вопрос анкеты может оказаться именно той каплей, которой не хватало для принятия существенного решения. Получается, что часть группы после опроса не совсем те же люди, что приступали к нему, у них могли измениться убеждения, настроение, планы. И тогда о ком же говорят полученные данные — о прежних людях или о новых?

Готовность человека как объекта изучения пойти навстречу исследователю также иллюзорна. Случается, заяц убегает от зоолога, торнадо возникает совсем не там, где его ждали метеорологи. Но ни заяц, ни торнадо не будут намеренно обманывать учёного, вести себя так, чтобы поправиться ему или «поставить его на место». Между тем человек, даже обращаясь к психологу за помощью и советом, часто всеми силами стремится утаить от него истинное положение вещей, и специалист вынужден пробираться к сути проблемы сквозь частокор психологических защит (см. дополнительный очерк «Психологическая защита»).

Есть и более серьёзная сторона вопроса. Сейсмолог может прийти в ужас от последствий землетрясения, но он не будет обвинять или, наоборот, оправдывать слепую стихию. Ихтиолог поразится прожорливости акулы, но при этом сохранит объективность. А как её сохранить психологу, имеющему дело с семейным тираном, насильником, а то и с убийцей? Подобно врачу, он не должен отказывать в помощи никому. Однако врач работает с организмом, а психолог имеет дело с тем самым сгустком ненависти и жестокости, который явился источником человеческих страданий. Для того чтобы правильно вести себя в столь этически сложной ситуации, одного профессионализма мало, нужна мудрость, способность увидеть человеческое начало даже там, где его почти не осталось. Но нельзя же потребовать от каждого человека со специальностью

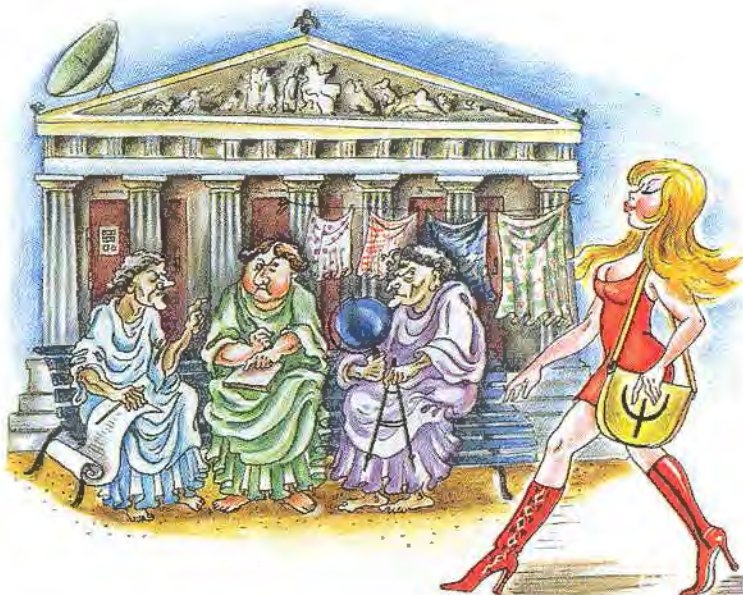
«психолог» быть мудрым или достичь просветления!

Наконец, любая наука гордится сделанными ею предсказаниями, справедливо считая их главными доказательствами собственной состоятельности. Если затмение Солнца наступает секунда в секунду согласно сделанным расчётам астрономов, если вновь открытый элемент периодической системы обладает именно теми свойствами, какие ожидали химики, если Троя оказывается на том месте, где её искали историки, значит, научный метод верен. Однако любое предсказание относительно человека лишь предположение. Даже если всё говорит за то, что он должен почувствовать то-то и то-то, отреагировать так-то и так-то, он всегда способен поступить иначе. Ведь несмотря на все гены, комплексы, архетипы и скрипты, человек наделён свободой воли, свободой выбирать и принимать решения. И это, пожалуй, самое важное ограничение возможностей психологии.

Многие из вышеперечисленных проблем знакомы самым развитым наукам. Физике, например, пришлось признать, что нельзя учесть все факторы, действующие на чайнику в стакане, и предсказать её



Одильон Редон.
Женщина с вуалью.





Макс Эрнст.
Она хранит
свою тайну.



местоположение через пару секунд. Смирились физики и с электроном, который и частица, и в то же время волна, и с квантовыми объектами, меняющимися при попытке их зафиксировать. Более того, принятие и преодоление этих противоречий позволило родиться новым плодотворным идеям. Однако психология не только изучает невероятно сложный феномен — она вынуждена иметь дело с объектом, строго говоря объектом не являющимся. Человек всегда субъект, вещь в себе и потому в сущности своей непознаваем — это показал более 200 лет назад Иммануил Кант. Так возможно ли в принципе научное познание души человека?

ПАРАДОКС ПСИХОЛОГИИ

Ни долгая история, ни убедительные теории, ни тома монографий, ни использование математических расчётов и логических построений ещё не дают области знания права на-

зываться наукой, как не признаются науками алхимия, астрология или диалектический материализм. Наука становится наукой тогда, когда принимает на себя определённые обязательства, которые Кант назвал «дисциплиной метода». Мы можем объяснять мир с позиций религии, мифологии, эзотерических учений или просто житейских представлений — это наше право. Но если мы заявляем, что хотим рассуждать с научных позиций, то должны соблюдать некоторые правила. Например, не принимать ничего на веру, сомневаться в любом высказанном утверждении, не придумывать дополнительные сущности там, где в них нет необходимости, стремиться проверить выдвинутые гипотезы на практике.

Если данные условия не выполняются, то перед нами не наука, а «преднаука», метафизика. И в этом нет ничего плохого. С метафизики начинались все высокоразвитые на сегодняшний день науки. Предшественники физиков когда-то видели причину безостановочного движения небесных тел вокруг Земли в Божественном предназначении, предшественники химиков искали философский камень, предшественники биологов писали трактаты о единорогах и драконах. И критики не любили, могли даже оппонента под суд инквизиции подвести. Но настало время, когда пришли Галилей и Ньютон, Лавуазье и Менделеев, Линней и Дарвин. Разобрав завалы накопленных бессистемных сведений, они отбросили домислы, увидели неочевидную суть явлений — и рождение науки состоялось.

Но произошло ли рождение психологии? Показательно, что даже многие отцы-основатели психологии не были в этом уверены. Уильям Джеймс отзывался о научной состоятельности психологии весьма скептически. Зигмунд Фрейд, отличавшийся крайней нетерпимостью к критике, создал немало совершенно непроверяемых теорий и сам называл психоанализ скорее религиозным орденom, чем научным направлением.

«Наша наука — это капля.
Наше неведение — это море».

Уильям Джеймс

«Величайший недостаток психолога в настоящее время — это его неспособность доказать истинность того, что он знает».

Гордон Олпорт



Физика как наука началась с утверждения Ньютона «Гипотез не измышляю». Это был призыв отказаться от домыслов, верить только природе и логике. Одно из направлений психологии — бихевиоризм тоже вроде бы основан на таком требовании. Его представители критикуют психоанализ, гуманистическую психологию и другие направления за попытки «лезть в душу», рассуждать о вещах, которые не могут быть достоверно известны. Однако это направление, дав немало интересного, со временем покинуло передний край науки. Оказалось, что решение подойти к человеку как к обычному предмету изучения, не принимая в расчёт его душу и свободу воли, тоже теория, ничуть не менее умозрительная, чем все прочие.

Напротив, именно в душевные глубины старались проникнуть создатели разных теорий личности — Фрейд, Юнг, Хорни, Адлер, Маслоу, Бёрн. Они высказали немало захватывающих идей (часто противоречащих друг другу). Читая их труды, множество людей испытывали чувство узнавания, волнующего постижения сути. На основе их методов работают, и довольно эффективно, психотерапевтические школы. Но насколько научны данные теории и методы? Как проверить существование Ид и Супер-Эго, комплексов, архетипов, самоактуализации и т. п.?

На ещё большие сомнения наводит такое обстоятельство. Почти любой психолог-практик на вопрос, каковы его теоретические воззрения, ответит, что в принципе ему близка вот эта теория, но нравится ещё и та, с кем-то он в целом не согласен, хотя одна мысль кажется очень привлекательной. Как бы мы отнеслись к физик, который на тот же вопрос сообщил бы, что он разделяет в целом теорию эфира и одновременно теорию относительности, а в работе исходит из Птолемеевой системы мира и использует идею Эмпедокла о том, что мир состоит из четырёх стихий?

Безусловно, многие данные, например психофизиологии или психо-

логии восприятия, вполне научны и достоверны. Но то ли это знание, ради которого возникла наука о психике? Относится ли оно к человеку как мыслящему, чувствующему, принимающему решения субъекту? Помогает ли оно в решении наших мучительных психологических проблем? Зато работы Юнга, скорее поэтичные, чем строгие, помогают; скорее искусство, чем наука, интерпретации рисунков тестов открывают нам что-то очень важное в нас самих.

Вот он, главный парадокс современной психологии: то, что строго научно, по сути, не о человеке; то, что о человеке, — ненаучно.

ЧТО ДАЛЬШЕ?

Опыт зрелых наук показывает: чтобы «дисциплина метода» вступила в силу, наука должна пройти горнило критики самой себя. Всё, что накоплено к данному моменту, сколь бы очевидным и незыблемым оно ни казалось (вроде мнения, что Земля находится

«Снова и снова мы встречаемся с закономерностью, неизменно проявляющейся при научном исследовании психотерапии: точность результатов тем выше, чем тривиальнее изучаемые параметры. Ну и наука!»

Ирвин Ялом, психотерапевт
экзистенциального
направления



Джорджо де Кирико.
Великий метафизик.



«Высшее проявление разума — признать, что есть бесконечное множество вещей, его превосходящих. Без такого признания он просто слаб».

Блез Паскаль

в центре мира), должно быть подвергнуто пересмотру, трезвому анализу, проверке. И никакие авторитеты не должны при этом помешать отказаться от заблуждений.

Однако ещё важнее то, что на этапе гиперкритики наука обучается смирению, устанавливает собственные границы. Понадобилось немало веков и сломанных копьев, чтобы учёные перестали искать эликсир

бессмертия и обсуждать доказательства бытия Бога. Психологии, исследующей такие явления, как личность, эмоции, сознание, мотивы поведения и принятия решений, ещё предстоит обозначить рубежи, в пределах которых следует вести научный поиск, и определить, от ответов на какие вопросы необходимо твёрдо отказываться. Может быть, проблемы типа «Есть ли у людей совесть?» и «Существует

ТРИ ИСКУШЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ

Развивающемуся научному знанию нередко приходится преодолевать сопротивление общества. Мешают предрассудки, идеологические догмы, отсутствие необходимых средств и многое другое. Однако, как это ни странно, слишком благоприятное стечение обстоятельств может оказаться для науки и вовсе губительным.

Астрология, накопившая огромный объём сведений о движении небесных светил, разработавшая сложнейшие методики расчётов, вполне могла перерасти в настоящую науку — астрономию. Но астрологические прогнозы всегда пользовались спросом, приносили и до сих пор приносят лёгкие деньги, в результате и по сей день астрология является бизнесом, хобби, пристрастием, но только не наукой.

Немецкий мыслитель Карл Маркс выдвинул ряд интересных идей; некоторые из них обогатили научные воззрения на общество. Но случилось так, что теория Маркса в вольном изложении Ленина стала государственной доктриной в СССР. И теперь мало кто из современных экономистов или социологов готов принять даже здравые мысли Маркса; вместо того чтобы способствовать развитию

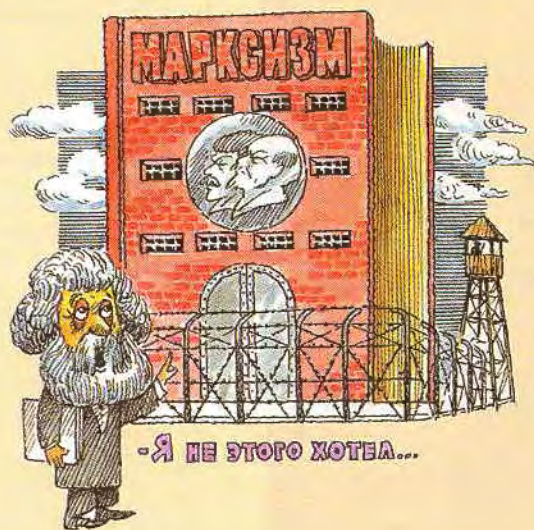
науки, они послужили идейной базой одного из самых бесчеловечных в истории человечества режимов.

Когда наука сразу находит признание и занятие ею становится выгодным, ни о критике, ни о готовности к пересмотру воззрений говорить не приходится. А значит, нет и развития, наука заходит в тупик и превращается в псевдонауку.

Положение психологии в этом отношении весьма рискованно. Молодая, неустоявшаяся область знаний быстро стала пользоваться большим спросом. Выяснилось, что её технологии могут давать осязаемые результаты в бизнесе и политике. Психология — это современно, модно, престижно. Подобно нечистому духу в пустыне из евангельской притчи, современная цивилизация предлагает психологии три искушения.

Первое искушение — деньгами. В ситуации, когда чётких критериев эффективности работы, например психотерапевта, нет, брать немалые суммы за свои услуги может каждый вообразивший себя врачом душ. Особенно ярко это проявляется в России, ведь традиции психотерапевтической помощи здесь пока не сложились. Впрочем, и американская система подготовки психоаналитиков — сложная, многоступенчатая и дорогостоящая — тоже не даёт гарантий. Во многом она похожа на финансовую пирамиду: чтобы попасть в круг избранных, нужно прежде хорошо заплатить, что впоследствии позволит брать деньги не только с клиентов, но и с других, также желающих попасть в этот круг.

Психологи, имеющие дело с персоналом фирм, разрабатывающие кампании по продаже товаров и создающие рекламные ролики, готовящие кандидатов на высокие посты к выборам, издающие собственные книги с советами на любые случаи жизни, порой получают неплохие доходы. Но при этом все они могут оказаться обманщиками вроде портных из сказки Ханса Кристиана Андерсена «Новое платье короля». Необязательно их обман намеренный, человек может добросовестно делать то, чему его научили: употреблять нужные термины, строить графики, предлагать клиентам интерпретации их снов. Но достоверно оценить, есть ли результат от обращения к психологу, заказчики, работодатели, клиенты сегодня не в состоянии. Остаётся только прислушиваться к своей интуиции —





ли любовь?» скорее относятся к области философии, чем психологии.

Сегодня в психологии соседствуют разные, более того, несовместимые подходы и концепции. Вероятно, это не так плохо. Как уже было выяснено той же психологией, при решении любой творческой проблемы (создание новой науки не исключение) этап критики — второй. А первый — этап выдвижения идей.

В некоторых техниках, стимулирующих интеллектуальный поиск, таких, как мозговой штурм, рекомендуется очень тщательно следить, чтобы этапы не пересекались. Временный запрет на критику способствует свободному рождению идей порой весьма неожиданных, и нередко именно безумные идеи оказываются самыми плодотворными (см. дополнительный очерк «Мозговой штурм»).

не скажет ли что-то внутри: «А король-то голый!». Понятно, что ловкачи от психологии, не желая терять доходы, не заинтересованы в беспристрастной оценке своих идей. Но и честные специалисты в этой ситуации чувствуют себя неуверенно, болезненно воспринимают критику.

Второе искушение — мирской властью, возможностью просто и эффективно влиять на поведение людей. Несколько довольно незатейливых приёмов — и собеседник готов согласиться со всем, что ты скажешь. Огромная популярность книг Дейла Карнеги и нейролингвистического программирования говорит о том, сколь сильно жаждут люди обладать властью над другими. Ведь очень удобно: похвалился начальнику, поздравил его с днём рождения тёши, расспросил про любимую морскую свинку — и вот уже тебя повысили в должности. А в личной жизни какие возможности! Стоит определить «ведущую систему восприятия» человека, «отзеркалить» его позы и жесты — и появляется шанс вести под венец чуть ли не любого избранного. Легко, эффективно, заманчиво. Политику нет нужды серьёзно относиться к предвыборной программе, если можно заполучить симпатии избирателей, лишь выполняя советы психолога, что говорить и как себя вести. Родителям ни к чему углубляться во взаимоотношения с детьми, если в распоряжении есть набор рецептов, позволяющих влиять на их поведение. Некоторые из рекомендаций весьма разумны

и всегда, пусть и неосознанно, использовались людьми; некоторые звучат странно. Но разбираться недосуг — надо скорее овладеть большим числом «приёмчиков», чтобы переиграть других. Своеобразная гонка психологического вооружения. В определённой мере она стимулирует развитие науки, как создание атомной бомбы стимулировало развитие физики. Однако позволяет ли это считать создание бомбы благом?

Наконец, последнее искушение — властью над душами людей. Уже сегодня психолог способен довольно успешно манипулировать другим человеком, сильно его «зацепить», вывести из душевного равновесия. Известны случаи, когда люди попадают в зависимость от психотерапевта, не могут жить без регулярных встреч с ним. Есть и более серьёзная опасность, отражённая в массовом сознании многочисленными сюжетами о зомбировании. В романе Джорджа Оруэлла «1984» показано, как сочетание боли и страха при несложной психологической обработке заставляет человека предать идеалы, отказаться от своей любви, от свободы. К сожалению, история имеет немало подтверждений того, что подобное происходило в действительности. И нет никакой гарантии, что не произойдёт в будущем, правда, уже не посредством грубого насилия, а на основе профессиональных, научно выверенных методик — своего рода отмычек к человеческой душе.

Третье искушение пока не самое актуальное, поскольку уровень психологических знаний ещё недостаточно высок, но оно самое сильное и опасное. Власть над душами дьявольски притягательна, она позволяет ошутить себя богоравным, владельцем Самой Главной Тайны. Она отравляет душу того, кто ею соблазнился, и с каждым следующим шагом ему всё труднее повернуть назад.

В представлении людей сегодня существует два образа психолога: маг, который видит всех насквозь и может с чудесной лёгкостью изменить жизнь; и пройдоха, продавец воздуха, берущий деньги просто за здравый смысл, облачённый в заумные термины. Сменит ли их образ истинного учёного, ошибающегося, мучительно сомневающегося, но твёрдо приверженного поиску истины, готового поступиться ради неё и благами, и амбициями? От того, в какой мере сумеет психология преодолеть искушения, зависит не только её будущее, но и будущее человечества.





«Сегодня нам нужна такая психология, которая непосредственно связана с нашей жизнью. Мы теряемся перед такими вещами, как большевизм или национал-социализм, потому что мы ничего не знаем о человеке или в лучшем случае знаем какую-то часть, и то — в искажении. Знай мы самих себя, этого бы не произошло».

Карл Юнг



Молодая наука психология переживает этап накопления материала: она жадно впитывает новые идеи

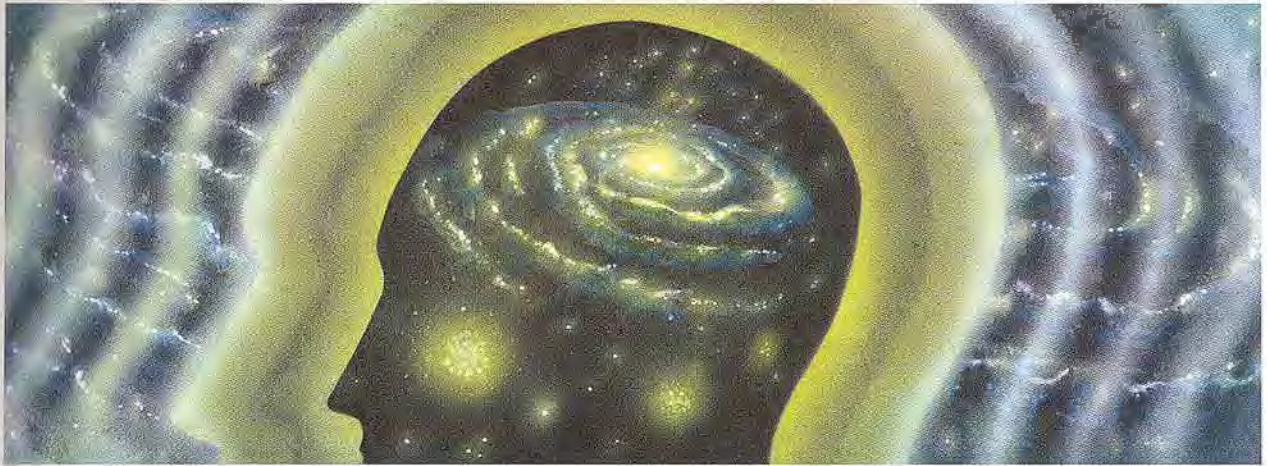
и гипотезы, хватается за все подходы и направления исследований. Чем более общие явления изучаются (скорость реакции, пороги восприятия, кривая забывания и т. д.), тем проще обойтись традиционными методами, позаимствованными у естественных наук. Чем более личные, индивидуальные — тем более новаторские, сложные, непроверенные методики приходится создавать учёным. Чем шире возможности метода, тем более субъективна и неоднозначна интерпретация полученных с его помощью результатов. На этом этапе самый благодатный источник материала — практика, прежде всего психотерапия. Практика в психологии не вмещается в прокрустово ложе теоретических схем. Её необъятное богатство — залог будущего психологической науки.

Минуя молодость, не достигнешь зрелости. И нынешнее непростое положение в психологии тоже необходимый период развития.

Можно ли вообще познать человека? И если да, хорошо ли это? На такие вопросы, фундаментальные для психологии, нельзя ответить, оставаясь в рамках только данной науки. Но не учитывая их, психология не сможет развиваться, найти своё место в человеческом познании.

Пока история человечества, в том числе и XX в., не даёт оснований утверждать, что люди готовы к встрече с Самой Главной Тайной. Человек, подобно ребёнку, ломающему куклу, чтобы посмотреть, как она устроена, порой пытается «взломать» собственную душу. К счастью, это не так просто сделать. Видимо, очень мудро и правильно, что знания о самих себе находят для людей за семью печатями. До открытия Тайны нужно дорасти.





ФЕНОМЕНЫ ПСИХИКИ

Мир внутри нас подобен сложному лабиринту, в котором есть место для самых разнообразных психических явлений: образов, переживаний, чувств, мыслей, внутренних диалогов, рефлексии и многого другого. И всё это взаимосвязано, неразделимо, текуче, словно поток.

Разобраться в составляющих такого насыщенного потока душевной жизни непросто. Ведь каждый человек обладает уникальным внутренним миром и является носителем единственного в своём роде «соцветия» психических качеств. Кто-то наделён прекрасной памятью или ясным логическим умом, кто-то — абсолютным музыкальным слухом или острым зрением, богатым воображением или развитой способностью к сосредоточению. Вместе с тем психика каждого из нас прежде всего психика человека. Основные её проявления общие для всех людей. Важнейшие из них — восприятие, внимание, мышление, воображение, память, эмоции, мотивация. Эти психические процессы своего рода несущие конструкции, на которых построен внутренний мир человека. Они помогают адаптироваться к окружающей реальности, благодаря им необъятная информация о мире объединяется и интерпретируется, соотносится с нашими потребностями и желаниями.

ВОСПРИЯТИЕ

Мир, в котором мы живём, впервые заявляет о себе ещё до нашего рождения. Уже семимесячный плод в утробе матери улавливает звуки и различает свет. Ребёнок рождается, и на него обрушивается лавина ощущений — ослепительно яркий свет, множество самых невероятных зву-

ков разной интенсивности, незнакомые запахи. Развивающемуся мозгу предстоит большая работа: научиться обрабатывать поступающую сенсорную информацию, т. е. научиться *воспринимать*, или *перцепции* (от лат. *perceptio* — «восприятие»). К концу первого года жизни все неясные



ОБРАЗ МИРА

Для большинства людей мир в основном состоит из зрительных образов. Для некоторых животных — летучих мышей, дельфинов — из звуков, причём многие из них людьми не воспринимаются. Для других — ночных бабочек, моли — из запахов, их тоже большей частью человек не улавливает.

У каждого биологического вида на Земле своё восприятие реальности, обусловленное именно тем, по каким сенсорным каналам он получает наиболее ценную и полезную информацию для жизни и приспособления к окружающей среде. И образ мира одних может быть абсолютно несопоставим с образом мира других.

■ Ощущения — процесс первичной обработки информации на уровне отдельных свойств и явлений, в котором задействованы наши сенсорные рецепторы и нервная система.

звук, цвет, пятна, ощущения постепенно обретают чёткость и стабильность и окружающий мир предстаёт как совокупность предметов и явлений. Мама воспринимается как мама, кошка, прячущаяся под столом, как кошка, дерево, склонившееся за окном, как дерево...

КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ

В процессе восприятия мозг активно организует и структурирует получаемую сенсорную информацию; пред-

меты выделяются из своего окружения, различаются по характерной форме, цвету, размерам; определяется расстояние, на котором они от нас находятся; выясняется, движутся объекты или нет. Такая перцептивная обработка осуществляется почти мгновенно. Потому в консерватории мы слышим не беспорядочный набор звуков, а симфонию; вечером в лесу не просто фиксируем отдельные шорохи, блики и запахи, а видим горящий костёр, чувствуем смолистый аромат прогоревших за день солнцем сосен, замечаем пролетевшую птицу.

При этом на восприятие влияет предыдущий опыт. Человек всегда соотносит любое явление с тем, что уже видел, слышал и чувствовал. Можно сказать, что в каждый момент своей жизни мы воспринимаем мир не столько таким, каким он является на самом деле, сколько таким, каким он нам представлялся ранее.

В эксперименте американского исследователя И. Бэгби принимали участие дети из США и Мексики. На несколько мгновений им на сетчатку проецировали разные (для левого и правого глаза) картинки.

СЕНСОРНАЯ АДАПТАЦИЯ

Умывшись утром, мы быстро перестаём чувствовать аромат душистого мыла. Одевшись, сразу же привыкаем к контакту привычных вещей с телом. Надев очки, не чувствуем их давления на переносицу. И даже столкнувшись с чем-то не слишком приятным, например с громким шумом, сильным отталкивающим запахом, мы через некоторое время перестаём их замечать. Происходит *сенсорная адаптация* — понижение чувствительности к постоянно действующему раздражителю.

Адаптация крайне важная и полезная вещь. Она избавляет нас от необходимости отвлекаться на привычные изменения и раздражители. Благодаря этому мы получаем возможность воспринимать нечто новое, более существенное и интересное. Известный американский нейрофизиолог лауреат Нобелевской премии Дэвид Хьюбел выразился так: «Прежде всего нас интересует всё новое и неизвестное. Никому не нужно, чтобы на протяжении 16 часов в сутки ему напоминали, что у него на ногах ботинки».

Однако к слишком сильным раздражителям — чересчур яркому свету, крайне резкому запаху, оглуши-

тельным звукам — рецепторы не могут адаптироваться. В этом случае человек ощущает боль, может возникнуть угроза для здоровья и даже жизни.





На них были представлены типичные ситуации из американской и мексиканской жизни. Оказалось, что при одновременном предъявлении этих сложных сигналов чётко воспринимается лишь один из них — более привычный. Так, если посылались изображения тореадора и игрока в бейсбол, мексиканские дети видели только первое из них, а американские — второе.

Чем привычнее для нас объект, тем меньше времени требуется на его узнавание. Знакомые предметы и явления мы способны опознать даже при восприятии части их признаков и сильном искажении. Например, по каплям на внешней стороне



ВСЁ СВЯЗАНО СО ВСЕМ

Восприятие связывает воедино всю поступающую извне информацию, даже очень разнородную. Благодаря этому большинство из нас понимает, что такое «тёплые и холодные тона», «сладкие трели», «кислый вид», «горькие воспоминания», «светлая печаль» и т. д.

Явление, при котором в результате взаимодействия разных сенсорно-перцептивных систем существенно меняется восприятие, называется *синестезией* (от греч. «синестезис» — «совместное чувство», «одновременное ощущение»). Известно, например, что у некоторых людей под воздействием определённых звуков параллельно возникают восприятие цвета и вкусовые ощущения. К их числу принадлежали композиторы С. В. Рахманинов, А. Н. Скрябин, художник М. К. Чюрлёнис, писатель В. В. Набоков и др.

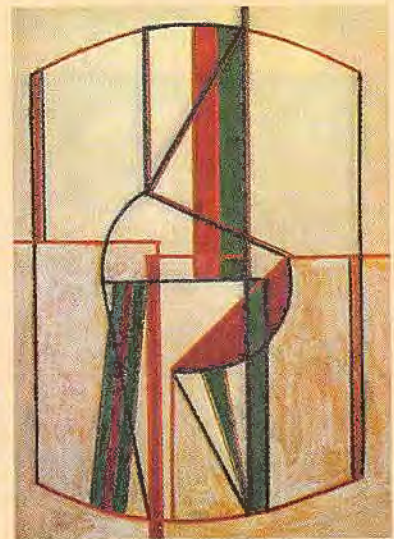
Вот что рассказал о себе Набоков в автобиографической повести «Другие берега»:

«Я наделён в редкой мере так называемым *audition coloree* — цветным слухом. ... Не знаю, впрочем, правильно ли тут говорить о „слухе“: цветное ощущение создаётся, по-моему, осязательным, грубым, чуть ли не вкусовым чутьём.

Чтобы основательно определить окраску буквы, я должен букву промаковать, дать ей набухнуть или излучиться во рту, пока воображаю её зрительный узор. Чрезвычайно сложный вопрос, как и почему малейшее несовпадение между разноязычными начертаниями единовозвучной буквы меняет и цветовое впечатление от неё (или, иначе говоря, каким именно образом сливаются в восприятии буквы её звук, окраска и форма), может быть, как-нибудь причастен понятию „структурных“ красок в природе. Любопытно, что большей частью русская, инакописная, но идентичная по звуку буква отличается тускловатым тоном по сравнению с латинской...

Моей матери всё это показалось вполне естественным, когда моё свойство обнаружилось впервые: мне шёл шестой или седьмой год, я строил замок из разноцветных азбучных кубиков — и вскользь заметил ей, что покрашены они неправильно. Мы тут же выяснили, что мои буквы не всегда того же цвета, что её: согласные она видела довольно неясно, но зато музыкальные ноты были для неё как жёлтые, красные, лиловые стёклышки, между тем как во мне они не возбуждали никаких хроматизмов...».

По-видимому, Винсент Ван Гог также обладал способностью к синестезии. Мир для него был полон тончайших оттенков и переливов цветов, звуков, запахов. «...Если от картины, изображающей крестьян, пахнет салом, дымом, картофелем, отлично!.. Если в полях стоит запах спелых хлебов или картофеля, гуано или навоза, это только на пользу... Картина, изображающая крестьян, ни в коем случае не должна пахнуть духами».



Климент Редько. К строению свето-звука.



ЗА ПОРОГОМ ВОСПРИЯТИЯ

Возможности наших органов чувств ограничены. Предел возможностей обычного человека — увидеть тёмной ясной ночью пламя свечи, которая удалена на 48 км, услышать в полной тишине тиканье ручных часов с расстояния, не превышающего 9 м, ощутить присутствие сахара в объёме одной чайной ложки, растворённого в 8 л воды, почувствовать запах капельки духов в трёхкомнатной квартире.

Впрочем, все люди разные: одни от природы обладают исключительно зорким зрением, другие — острым слухом или способностью различать очень слабые запахи. Например, профессиональные музыканты, создатели духов, дегустаторы могут ощущать такие звуки, запахи, вкусовые оттен-

ки пищи, которые большинство людей вообще не замечают.

Проблемой порога чувствительности для разных органов чувств впервые заинтересовался немецкий физик, психолог и философ Густав Теодор Фехнер (см. статью «Наука о душе»). Он предположил, что все стимулы физической интенсивности можно разделить на две группы — те, что ощущаются, и те, что не ощущаются. Далее Фехнер экспериментально установил уровень интенсивности различных раздражителей, при котором испытуемые отмечали появление самых первых ощущений. Величину стимула, при которой начинали возникать ощущения, учёный назвал *абсолютным порогом чувствительности*.

В XX столетии выяснилось, что распознавание слабого раздражителя зависит не только от его силы,



На фотографии представлено подпороговое сообщение сексуального характера, используемое для привлечения внимания покупателей к товару.



но и от нашего состояния, в том числе степени утомлённости, ожиданий, мотивации. Следовательно, абсолютный порог является величиной относительной. Ведь в разных обстоятельствах человек по-разному будет реагировать на тот или иной сигнал. Например, часовой на посту в военное время улавливает гораздо больше слабых, почти неслышных звуков, чем в мирное.

Учёные предположили, что некоторые стимулы, находящиеся ниже сенсорного порога, даже в том случае если их интенсивность недостаточна для проникновения в сферу сознания, всё-таки оказывают влияние на человека. Такие звуки, зрительные образы и другие раздражители назвали *подпороговыми раздражителями*.

Пока учёные искали подтверждение этой гипотезы, подпороговые сообщения стали весьма активно использоваться в рекламе. В частности, во время показа фильмов демонстрировались кадры продолжительностью 1/24 с, восхваляющие достоинства того или иного товара либо просто призывающие его купить. В 1956 г.,



когда в Америке вскрылись факты подобного воздействия на людей, там разразился настоящий скандал.

Позднее в рекламе ряда спиртных напитков специалисты обнаружили подпороговые раздражители эротического характера. В печатных средствах массовой информации появились сообщения, что в отдельных альбомах рок-музыкантов встречаются послания, предназначенные для подсознательного восприятия. Общественность была взволнована и возмущена. В результате в 80-х гг. в нескольких американских штатах даже создали специальные отделы, призванные находить скрытые сообщения, адресованные потенциальным потребителям.

Случаи такого рода подтолкнули учёных к новым экспериментам, которые, однако, не подтвердили эффективность рекламы, основанной на влиянии подпороговых раздражителей. Выяснилось, что подобные раздражители действительно могут обусловить появление у человека нужной реакции, но всего на мгновение. Множество экспериментов убедительно показали: если, например, слово «масло» мелькало перед испытуемым так быстро, что он успевал заметить только вспышку света, а затем заменялось другими словами, то человек, как правило, начинал реагировать на близкие по значению понятия — «хлеб», «бутерброд», да и то лишь в течение очень короткого промежутка времени.

Экспериментальным путём Фехнеру удалось найти и наименьшую разницу между двумя раздражителями, вызывающими изменения в ощущениях. Например, насколько необходимо увеличить или уменьшить вес, силу света или звука, чтобы человек обратил на это внимание? Величину физического различия между стимулами, при которой мы начинаем их воспринимать как два разных воздействия, учёный назвал *дифференциальным* или *относительным порогом чувствительности*.

Было замечено следующее: порог различения увеличивается в со-

ответствии с интенсивностью сигнала. Так, если к 100 г клубники добавить 10 г, разницу легко заметить. А если те же 10 г добавить к килограмму ягод, человек едва ли почувствует это.

Впоследствии другие учёные обнаружили минимальную разницу между раздражителями, которые человек в состоянии уловить: 8 % — между интенсивностью двух источников света, 2 % — между весом двух предметов и 0,3 % между высотой двух тонов.

Дифференциальный порог чувствительности у людей различен. Музыкант или дирижёр способен уловить даже небольшое различие в звучании одинаковых инструментов. Художнику или модельеру не составит большого труда заметить разницу между двумя почти одинаковыми оттенками одного цвета. Дегустатор способен почувствовать малейшие вкусовые оттенки и уловить едва заметные различия между той или иной пищей, что большинству людей недоступно.





В «ПЕРЕВЕРНУТОМ» МИРЕ

Исследователи придумали множество хитроумных приспособлений, намеренно искажающих восприятие реальности. Специальные линзы могут зрительно изменить положение предметов, особые очки — существенно сдвинуть объекты влево или вправо, сделать из выпуклой поверхности вогнутую и т. д. Сконструирован даже шлем, меняющий левую сторону на правую, верх на низ.

Как выяснилось, наша перцептивная система способна адаптироваться к искажённой реальности. Изобретатель «переворачивающего» шлема психолог Джордж Страттон носил его не снимая восемь дней. Сначала он оказался полностью дезориентирован: не мог дотянуться до нужной вещи и с трудом передвигался, поскольку не так легко было отыскать свои ноги и руки, не мог есть, потому что страдал от тошноты. Но уже через неделю Страттон легко доставал необходимый предмет, ходил ни на что не натываясь, ел с аппетитом. Мозг адаптировался к искажённой реальности. Более того, картина мира переворачивалась мозгом в нормальное положение.

Последующие эксперименты психологов показали: в сходной ситуации испытуемые через какое-то время настолько приспосабливались к новым условиям, что могли кататься на горных лыжах, ездить на мотоцикле и даже управлять самолётом. Когда люди снимали



искажающие реальность приспособления, к нормальному миру приходилось адаптироваться заново.

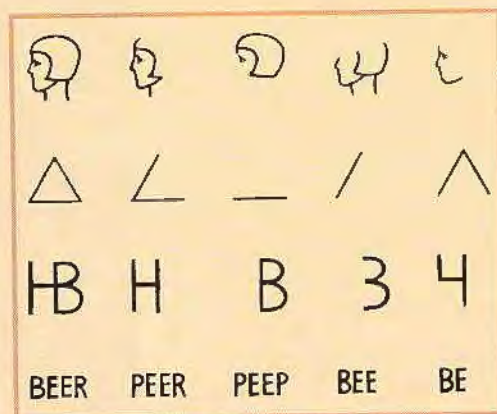
НАВЯЗАННОЕ МОЗГОМ

Восприятие не терпит статичности. Даже в тех случаях, когда мы фиксируем взгляд на каком-нибудь неподвижном объекте, наши глаза незаметно для нас всё время движутся. Это обеспечивает непрерывную смену образа объекта на сетчатке глаз.

В 60-х гг. XX в. учёные собрали уникальный проектор, позволяющий удерживать образ на сетчатке почти неизменным. Проектор крепился к контактной линзе и заставлял проецируемый образ смещаться в том же направлении, что и глаза испытуемого.

С восприятием в этом случае происходили странные метаморфозы. Если участнику эксперимента показывали чей-то профиль или какую-нибудь геометрическую фигуру, то сначала он, как обычно, видел весь объект, но очень скоро (буквально через несколько секунд) его сенсорные рецепторы утомлялись. Спроецированная картинка исчезала то полностью, то частично. Если испытуемому предъявляли какое-либо слово, оно также быстро исчезало, а затем всплывало новое слово, составленное из его букв. Данные исследования подтвердили, что наше восприятие обусловлено не только сенсорными ощущениями, но и навязывается мозгом.

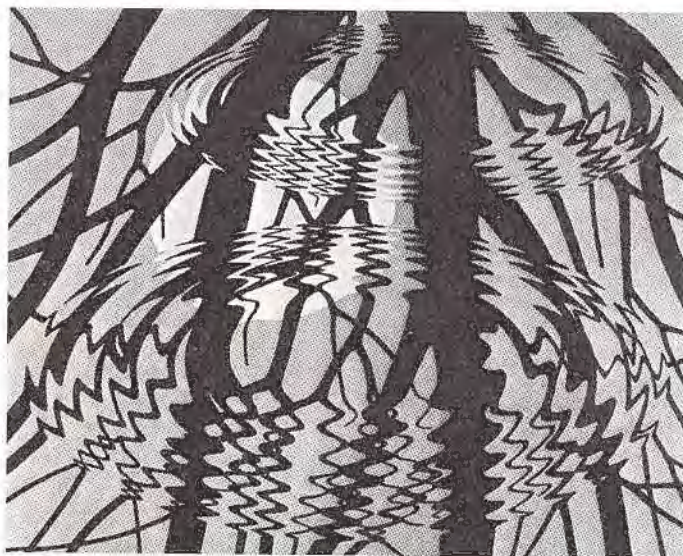
Дальнейшие эксперименты учёных позволили добиться полной стабилизации изображения относительно сетчатки. Это привело к исчезновению восприятия. Микродвижения глаз для восприятия оказались совершенно необходимы, поскольку один и тот же рецептор не может долго воспринимать неизменный раздражитель. Подобная потеря чувствительности называется десенсибилизацией.





окна легко определить, что недавно прошёл дождь, а по запаху, доносящемуся с кухни, — что там готовят: грибной суп или гороховый. Мы узнаём популярную мелодию, если её фальшиво играют или напевают в другой тональности, в состоянии разобрать текст, написанный плохим почерком. Подобные простейшие, с точки зрения человека, задачи очень трудны для компьютера, пусть и оснащённого всеми необходимыми устройствами и программами. Дело в том, что восприятие всегда является активным процессом осмысления и опознания той или иной информации.

«Воспринимать — это не просто открыть ставню и позволить пейзажу отпечататься в мозге. Мы всегда фильтруем сенсорную информацию и осмысливаем её», — писал американский психолог Дэвид Майерс. Осмысленность восприятия становится очевидной, когда, глядя на облака или следы дождя на асфальте, мы невольно начинаем «видеть», что облако похоже на слона, а лужица напоминает по форме крылья бабочки. С древних времён на этом свойстве восприятия основывались многие гадания, например на кофейной гуще или на растопленном воске, вылитом в воду. В узорах, завитках, наплывах люди различали что-то своё, и именно на данных конкретных образах строилось предсказание. Подобная особенность восприятия помогает и психологам: они используют расплывчатые неясные изображения или абстрактные пятна, на-



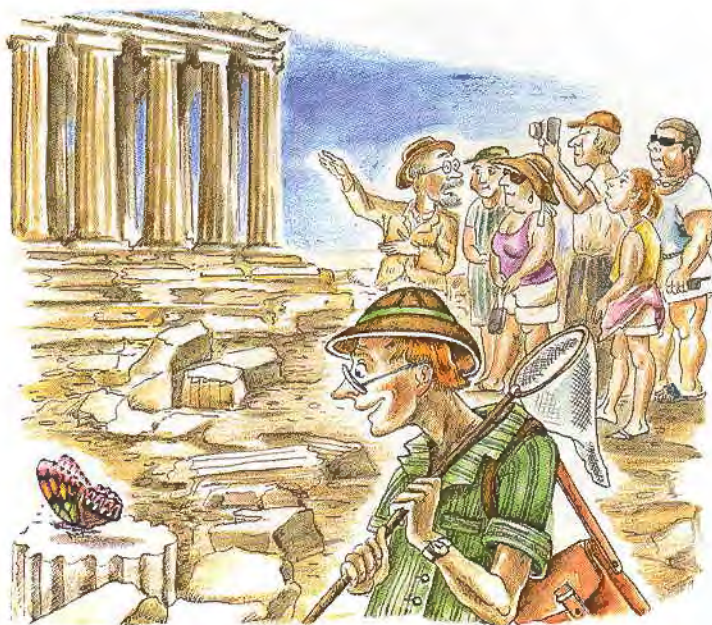
пример чернильные, как своеобразный тест при изучении личности (см. дополнительный очерк «Проективные тесты»).

Мауриц
Корнелис Эшер.
Волнистое
пространство.

Помимо предыдущего опыта на восприятие и распознавание образов влияет наша установка. В 1935 г. психолог Р. Липер поставил такой эксперимент. Испытуемым предъявляли картинку, на которой можно было увидеть либо молодую женщину, либо старую. Предварительно одним из них показали недвусмысленное изображение молодой женщины, а другим — старой. Что же в результате оказалось? Участники эксперимента из первой группы на двусмысленной картинке увидели молодую женщину, а из второй — старую.



На рисунке 1 можно увидеть то молодую, то старую женщину. Это легко сделать, если предварительно посмотреть на рисунки 2 и 3.



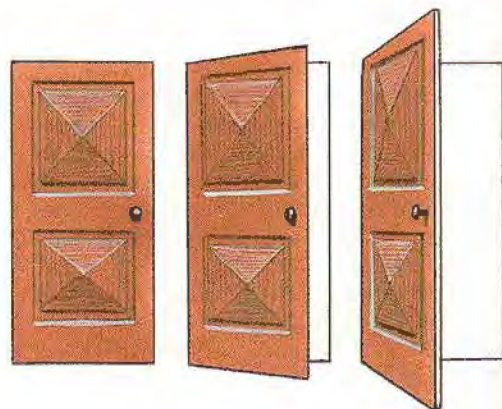
да и в разные периоды жизни оно меняется. *Апперцепция* (от лат. *ad* — «при», «к» и *perceptio* — «восприятие») — зависимость восприятия от личных особенностей, желаний и чувств — это ещё одна важная его характеристика. Мир предстаёт перед нами не столько таким, какой он на самом деле, сколько таким, каким мы хотим его видеть.

Условия восприятия постоянно меняются — объекты могут находиться вблизи или в отдалении, в полумраке или при ярком освещении, сверху от нас или сбоку, в покое или в движении. Несмотря на это, мы обычно не заблуждаемся относительно их размеров, формы, цвета и других параметров. Так, дома, которые на большом расстоянии кажутся крошечными, мы всё же воспринимаем как вполне пригодные по величине для размещения людей.

Если бы человек в равной мере воспринимал всё, что его окружает, он оказался бы не способен ориентироваться в мире. Наше восприятие очень избирательно. Обычно лишь значимое для нас в данный момент схватывается ясно и чётко, остальное же служит фоном, менее структурированным и отчётливым.

Люди всегда отдают предпочтение тому, что связано с их потребностями, склонностями, интересами, ожиданиями и целями. Даже восприятие одних и тех же вещей — мелодии, спектакля, картины — у каждого своё,

► Постоянство формы даёт нам возможность воспринимать открывающуюся дверь одинаковой, в то время как на сетчатке глаз она оставляет несколько разных трапециевидных образов.



ВОСПРИЯТИЕ ПОД НАРКОЗОМ

Долгое время считалось, что люди, находящиеся под наркозом, погружены в глубокий сон и не осознают происходящего в операционной. Но, оказывается, больные способны воспринимать и определённым образом реагировать на слова врачей.

Американский психолог Генри Беннет в 80-х гг. XX в. провёл в клиниках ряд экспериментов. Обращаясь к испытуемым, находящимся под наркозом, он просил их подёргать себя за ухо во время предстоящей беседы. И пациенты, придя в себя после наркоза, действительно выполняли эту просьбу в процессе разговора с психологом, хотя прямого указания вспомнить не могли.

Выяснилось, что подобные бессознательно усвоенные сообщения способны ускорить процесс выздоровления больных. Анастезиологи К. Эванс и П. Ричардсон из лондонской клиники Святого Томаса давали находящимся под наркозом пациентам одну из положительных установок, например: «Вы очень быстро поправитесь», «Легко встанете на ноги», «Скоро выздоровеете». После таких внушений больные и правда поправлялись быстрее и без всяких осложнений.

Механизм восприятия подобных сообщений пока не ясен. По-видимому, когда пациент находится под наркозом, зоны головного мозга, ответственные за приём и переработку поступающей извне информации, продолжают функционировать.



Эта особенность нашей перцептивной системы называется *константностью* (постоянством) *восприятия*. Она является отчасти врождённой, но развивается с опытом. Результаты многих хитроумных экспериментов показали, что константность формы отмечается уже на третьем месяце жизни, константность величины — на шестом. Благодаря этому свойству мы отвлекаемся от несущественных, преходящих изменений и воспринимаем объекты как относительно неизменные. Иначе людям было бы очень сложно жить и действовать в мире.

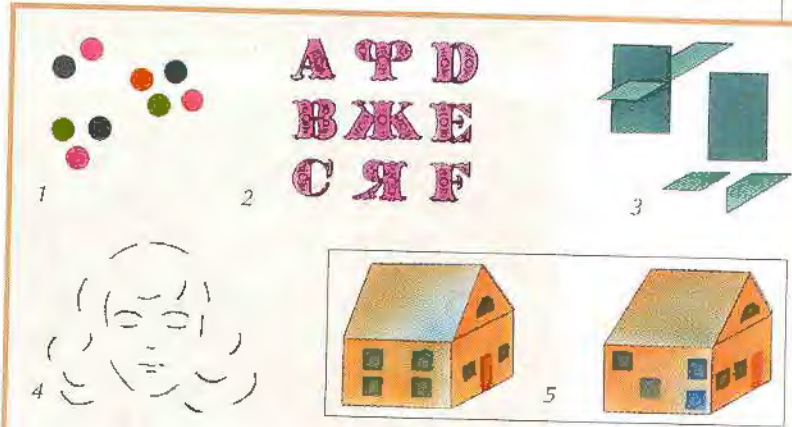
ЗАКОНЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПРИЯТИЯ

Первыми серьёзно подошли к изучению того, как организуются и трансформируются в процессе восприятия наши ощущения, гештальтпсихологи (см. статью «Наука о душе»). В ходе исследований они вывели несколько основополагающих закономерностей, которые ныне входят во все учебники психологии.

В первую очередь восприятие характеризуется целостностью. Она отражает объект в неделимости его частей и свойств. Так, наслаждаясь цветущими тюльпанами, мы отнюдь не воспринимаем их как совокупность красных овальных объектов на фоне зелёных линий и пятен, а видим нежные бутоны, сочные стебли и листья. Кроме того, любой образ, возникающий у человека, нельзя свести к сумме отдельных элементов. Он всегда представляет собой некую связную картину. И всегда нечто большее или совсем иное, чем просто сумма частей.

Объединение воспринимаемых нами объектов в целое происходит по различным принципам, в том числе близости, сходству, непрерывности.

Согласно принципу *близости*, объекты, расположенные «по соседству» в пространстве или во времени, предстают для нас как группа. Так, несколько близко стоящих друг к дру-



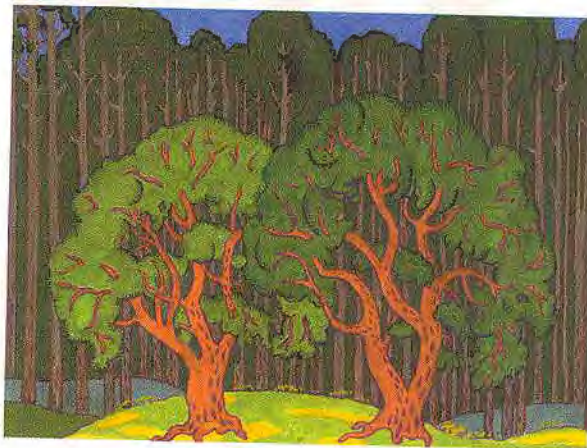
1. По принципу близости шарики на рисунке воспринимаются как объединённые в три группы, а не в одну.
2. По принципу сходства русские и латинские буквы на рисунке группируются в столбики, а не в горизонтальные ряды.
3. По принципу непрерывности слева на рисунке мы видим не прямоугольник, ромб и параллелограмм, а вертикально стоящий прямоугольник, пронзённый другим прямоугольником.
4. В соответствии с принципом замыкания мы мысленно дорисовываем незаконченное изображение лица.
5. Домик справа благодаря своей «хорошей форме» воспринимается легче.

гу машин с обеих сторон улицы мы воспринимаем как две стоянки.

По принципу *сходства* совместно воспринимаются подобные между собой предметы. Несколько десятков берёз у водоёма предстают как небольшая рощица, а ивы, растущие на её краю, как самостоятельная группа деревьев.

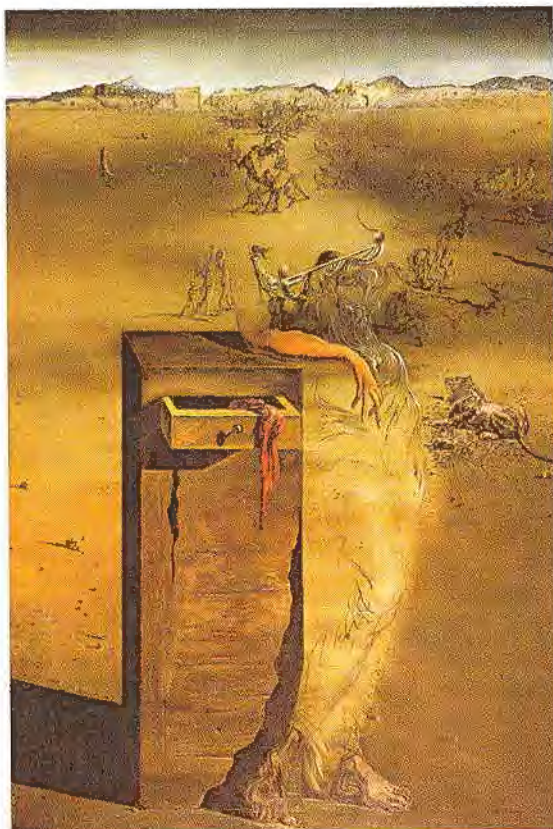
В соответствии с принципом *непрерывности* мы воспринимаем мир, связывая разные элементы в последовательность или придавая им

Согласно принципу сходства, два разных дерева на краю леса воспринимаются как самостоятельная группа.





Сальвадор
Дали.
Испания.



определённую ориентацию. Например, петляющее русло реки, часть которого закрыта листвой деревьев, воспринимается как непрерывное.

Принцип *замыкания* предполагает, что мы стремимся мысленно до-

рисовать незаконченные изображения и заполнить промежутки. По нескольким штрихам легко распознать геометрическую фигуру, лицо, силуэт и многое другое.

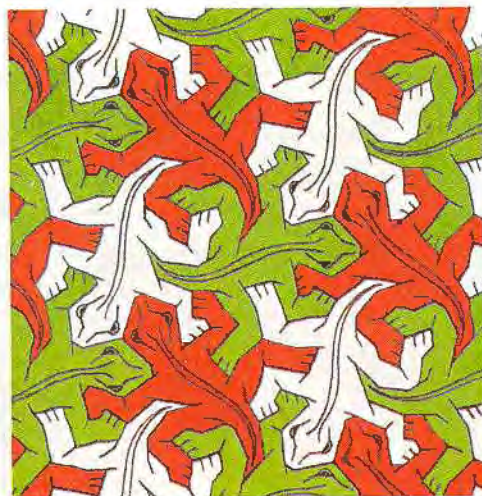
Принцип *простоты* побуждает нас при любых условиях видеть в первую очередь объекты «хорошей формы» — завершённые, симметричные, «правильные», целостные, простые. В частности, среди больших камней на берегу моря мы скорее остановим свой взгляд на камнях округлой или прямоугольной формы, чем на остальных.

Множество элементов, движущихся с одинаковой скоростью и по одной траектории, воспринимаются нами целостно, как единый движущийся объект — гласит принцип *«общей судьбы»*. Например, множество скачущих лошадей мы видим как один табун.

Главный принцип, открытый гештальтпсихологами, носит название *«фигура — фон»*. В соответствии с ним мы стремимся в процессе восприятия вычленить объект (фигуру) из его окружения (фона). При этом фигура всегда предстаёт перед нами более ясной и чёткой, чем фон.

Открытые гештальтпсихологами принципы имеют разную силу. Менее других предопределяет результаты восприятия принцип близости, а более всех — принцип простоты. Поэтому, например, камуфляжная фор-

► Маурис
Корнелис Эшер.
Исследования
постоянного
фрагмента.



►► Хорошо иллюстрирует принцип «фигура — фон» так называемая ваза Рубина. На рисунке фон может быть и белым, и тёмным. Это зависит от того, что воспринимает человек — вазу или два профиля. Рисунок позволяет понять, что фигура может превратиться в фон, а фон — в фигуру, следовательно, они взаимозаменяемы.





ма, смысл которой в том, чтобы человек мог слиться с природным ландшафтом и стать неразличимым, перестаёт выполнять свою функцию, когда люди, одетые в неё, приближаются к боевым позициям противника. Действие принципа сходства в такой ситуации перекрывается принципом «общей судьбы».

Законы организации восприятия работают постоянно, даже если мы ничего не знаем об их существовании. Профессионалы учитывают их и используют в тех случаях, где требуется управлять человеческим восприятием: в обучении, рекламе, архитектуре, моделировании одежды, полиграфии и других сферах деятельности. Так, в соответствии с принципом «фигура — фон» создаётся яркая одежда для дорожных рабочих или путейцев, чтобы они выделялись на окружающем фоне. Дорожные знаки специально покрывают люминесцентными красками — это позволяет их видеть в ночи. И даже для любителей поздних дискотек делают особый фосфоресцирующий макияж.

ВИДЫ ВОСПРИЯТИЯ

Восприятие объекта — это всегда сложное взаимодействие поступающей от разных сенсорных систем информации. В соответствии с нашими органами чувств традиционно выделяют несколько видов восприя-



тия. Среди них ведущим является визуальное. По оценкам некоторых специалистов, до 90 % обрабатываемой человеком информации приходится на зрительную сенсорно-перцептивную систему. Неудивительно, что каждый из нас постоянно находится в своего рода визуальном плену. И даже когда зрительное восприятие не согласуется с другими перцептивными ощущениями, неизменно побеждают глаза. Так, если мы смотрим фильм, а звук идёт от проектора, находящегося за нашей спиной, кажется, будто он направлен с экрана.

Впрочем, ошибки восприятия могут возникать и когда мы начинаем слишком полагаться на любую другую сенсорно-перцептивную систему.



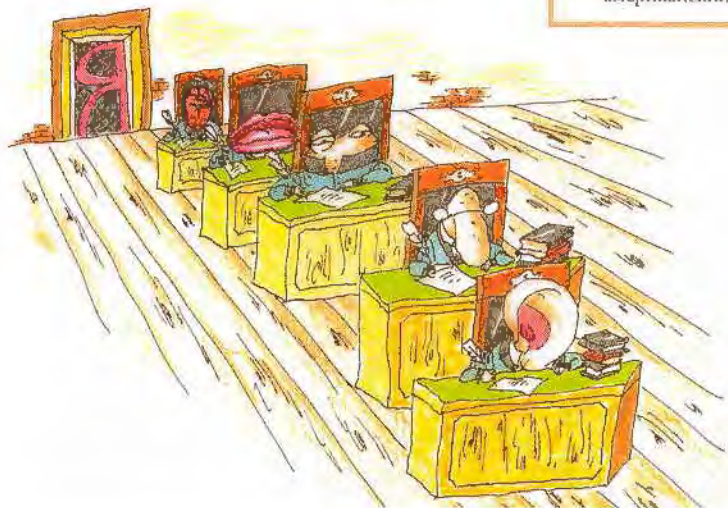
В соответствии с принципом «фигура — фон» мы легко выделяем на этом рисунке цаплю.



Даже на фоне броской рекламы дорожный знак должен быть всегда виден. В данном случае не потерялся ему помогают круглая форма и яркий цвет.

«Мы не даём определения увиденному; напротив, сначала мы даём определение, а потом уже видим».

Фрэнсис Скотт Фицджеральд, американский писатель





Например, если взять небольшой шарик (или бусинку), закрыть глаза и поката́ть его скрещёнными средним и указательным пальцами, появится иллюзия, что шарика два. Об этой шутке, которую способно сыграть с нами восприятие, говорил ещё Аристотель.

Зрительная система имеет огромное значение в восприятии пространства, глубины и удалённости предметов, их величины и формы. Поскольку глаза находятся на расстоянии друг от

друга, они видят объекты с несопадающих позиций и фиксируют изображение предмета под разными углами. Такое зрение (оно называется бинокулярным) позволяет получить объёмное изображение. Угол между осями зрения обоих глаз «отслеживается» сенсорной системой. Его величина помогает оценить расстояние до предмета. Угол маленький — значит, предмет далеко, большой — близко. Эффект несоизмерности изобра-

НА ПЕРЕКРЁСТКЕ НАУК

Мы легко улавливаем определённого вида излучения, звуки, запахи, прикосновения. И затем внешние сигналы переводятся на язык, понятный нейронам мозга. Как это происходит, долгое время оставалось загадкой. Лишь в XX столетии учёные смогли подойти к изучению сложнейших механизмов, лежащих в основе подобных процессов. Физиология сенсорных систем, биофизика, биохимия и другие специальные дисциплины получили ответы на многие вопросы, связанные с восприятием окружающего мира. Но есть и совершенно особая область науки, которая исследует наши переживания реальной действительности, возникающие в результате взаимодействия мозга с внешней средой, — психофизиология.

Эта отрасль знания возникла на перекрёстке многих наук — нейрофизиологии, биофизики, нейрохимии, биохимии, генетики и др. Она использует их методы, поскольку при формировании изображения на внутреннем «экране» мозг включает самые разные механизмы. В результате такой работы, отдельные параметры которой доступны объективным измерениям, отчасти возможно понять, как возникает неповторимый мир психических явлений, как происходит рождение образа мира в сознании.

Диапазон анализа современной психофизиологии чрезвычайно широк — от изучения поведения человека в целом до молекулярных процессов, сопутствующих психическим явлениям. Объекты исследования — от сообществ людей и животных до структуры молекул.

До недавнего времени исследование внутреннего мира человека было отделено от естественно-научного постижения деятельности мозга. Существовало два подхода к изучению психических явлений. В первом случае исследователи в основном исходили из собственного опыта. Они сформулировали такие психологические термины и изучили такие явления, как воля, чувства, разум, цели и т. д. Однако подобный подход не раскрывает реально существующих материальных механизмов психических явлений. Во втором случае они базировались исключительно на естественно-научных методах и описаниях. Но при этом исчезал сам феномен психическо-

го. Нельзя, например, исследовать память, замыкаясь только в кругу знаний о нейронных ответах, биофизических и биохимических реакциях.

Долгое время оставалось неясным, как перейти от физических величин и химических реакций к нематериальному миру психических явлений. Данная психофизическая проблема, или, как выражались учёные прошлых веков, загадка взаимоотношения тела и души, представлялась неразрешимой. Психические и физиологические процессы рассматривались либо как тождественные, параллельно протекающие (при этом психика оказывалась продуктом деятельности организма), либо загадочным образом взаимодействующие (при этом допускалось влияние психики на мозг и организм в целом).

Прямое сопоставление физиологического и психического приводило и до сих пор ещё приводит исследователей в тупик. Одни учёные, например английский генетик Фрэнсис Крик, считают, что «мы сами, наши радости и печали, наши воспоминания и амбиции, наше самочувствие и свободная воля — всё это фактически функция огромного количества нервных клеток». Другие, как, например, известный канадский невролог Уайлдер Пенфилд, признаются, что после проделанных исследований им кажется, будто «ум функционирует независимо от мозга, так же как программист действует независимо от компьютера».

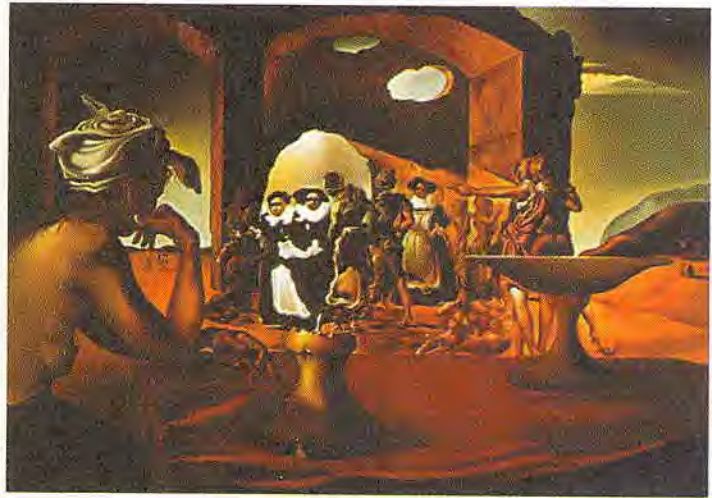
Один из современных подходов к решению психофизической проблемы предлагает найти связь психических и нейрофизиологических процессов на основе концепции системных информационных процессов. Это значит, что психические явления могут быть сопоставлены лишь с процессами организации физиологических явлений в целом, а не с тем или иным локальным физиологическим явлением. В рамках такого системного подхода психика предстаёт как субъективное отражение объективного соотношения организма со средой. А её структура — как система взаимосвязанных функциональных систем.

У каждой науки — свой фундамент. Основанием психофизиологии является исследование нейробиологических механизмов психических явлений. Изучая их, специалисты исходят только из экспериментально полученных данных.



жений, фиксируемых глазами, применяется при создании стереоскопических фильмов: видеоряд записывается на две камеры, расположенные в нескольких дециметрах друг от друга. При просмотре зрители надевают специальные очки, в которых левый глаз видит отснятое левой камерой, а правый — правой. В результате возникает полное ощущение объёмного изображения.

Об удалённости и глубине предметов люди могут судить, даже пользуясь одним глазом. Для слепых от рождения на один глаз мир всё равно предстаёт трёхмерным. Это происходит за счёт определённых признаков удалённости и глубины, улавливаемых выдающим глазом. В их числе линейная перспектива — видимое схождение прямых линий, суперпозиция — застилающий или заслонённый предмет, градиент текстуры — плотность элементов изображения и др. Подобные монокулярные подсказки художники используют для передачи ощущения глубины на плоском полотне. Информацию об удалённости предоставляют также наше собственное движение и перемещение окружающих предметов (ближе расположенные меняют своё положение быстрее, чем удалённые). Так, из окна поезда солнце кажется застывшим на небосклоне, проплывающие вдаль домики и машины ещё можно рассмотреть, а вот деревья, растущие вдоль железнодорожного полотна, пролетают мимо с огромной скоростью.

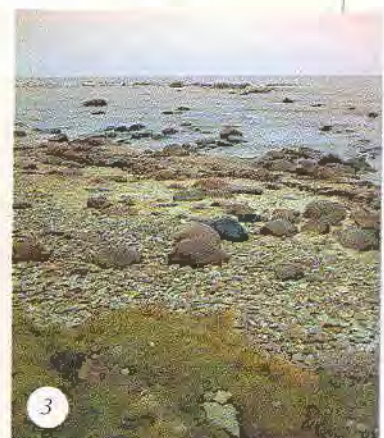


Сальвадор Дали.
Невольничий рынок
с исчезающим бюстом
Вольтера.

Восприятие формы, по мнению некоторых учёных, происходит подобно сборке любого механизма: целостный образ складывается из отдельных деталей. Исследования современных американских нейрофизиологов Дэвида Хьюбела и Торстена Визела подтверждают это предположение. Они обнаружили избирательность реакции клеток мозга на различные зрительные элементы. Так, одни нейроны реагировали только на вертикальные линии, другие — на горизонтальные, третьи — на те или иные сложные конфигурации.

За уже опознанными объектами восприятие сохраняет их размеры, цвет и форму независимо от того, на каком расстоянии мы от них находимся.

Монокулярные подсказки:
1 — линейная перспектива;
2 — суперпозиция;
3 — градиент текстуры.





КАК МЫ ВИДИМ ТО, ЧТО ВИДИМ

Зрение — сложный многоуровневый процесс. Он начинается с проекции изображения на сетчатку глаза — внутреннюю светочувствительную оболочку, где расположены фоторецепторы двух видов (колбочки и палочки) и различные нервные клетки. Возбуждение фоторецепторов, передача и преобразование зрительной информации в нейронных слоях зрительной системы приводят к возникновению зрительного образа в её высших корковых отделах.

Учёные выяснили, как работают структуры человеческого мозга, отвечающие за формирование видимой картины мира. Оказывается, восприятие формы, цвета, направления движения, глубины пространства есть результат обработки сведений, поступивших в специализированные нервные клетки — нейроны-детекторы. Они улавливают сигналы строго определённого качества, например только какой-либо конкретный цвет.

Каждый такой нейрон имеет своё «представительство» в сетчатке в виде рецептивного поля — совокупности рецепторов, посылающих соответствующей нервной клетке сигналы из окружающего мира.

Рецептивные поля зрения были открыты в 1950 г. нейрофизиологом Стивеном Куффлером. Используя маленькое световое пятнышко, он обнаружил в глазу у кошки участки, при раздражении которых в ганглиозных клетках (довольно крупные клетки, лежащие под самой поверхностью сетчатки) возникали импульсы. Это и были рецептивные поля.

Дальнейшие исследования показали, как устроено рецептивное поле. В его центре находится чётко очерченный круг — зона возбуждения. Она окаймлена зоной торможения, напоминающей кольцо. Все рецептивные поля организованы по единому принципу: они как бы заштрихованы вытнутыми тёмными и светлыми полосками, лежащими под определённым углом.

Было открыто и множество нейронов, отвечающих за восприятие како-

го-либо отдельного стимула. Например, наклона световой полосы, расположенной в определённой части поля зрения. Эти нейроны сгруппированы в узкие столбики, которые пронизывают всю толщу зрительной коры. Такие вертикальные цепочки нейронов назвали организационными колонками.

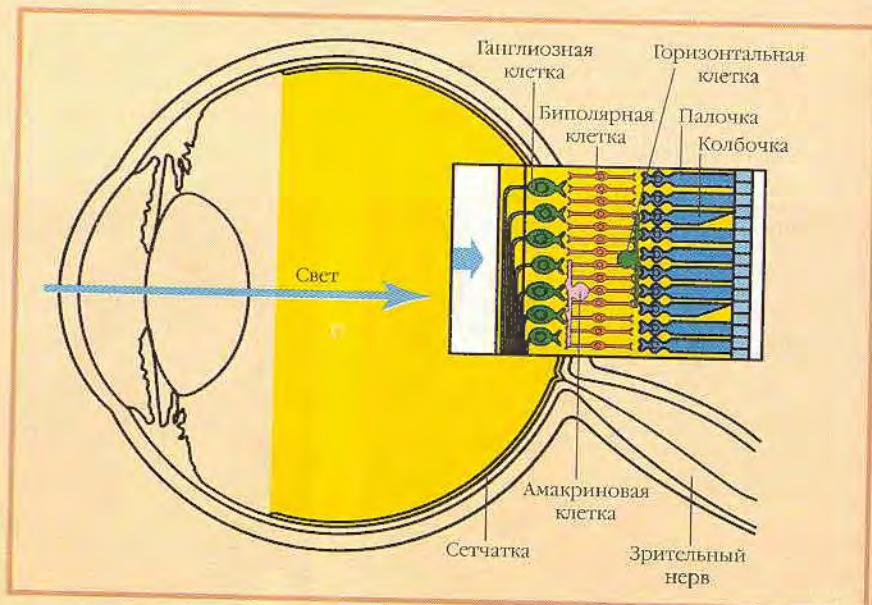
Очень сложно устроено цветовое зрение. Его исследования начались ещё в XVII в. Основы современной науки о цвете заложил Исаак Ньютон. В 1672 г. он сообщил о преломлении солнечных лучей при прохождении сквозь стеклянную призму. Они разлагались на цветовые компоненты, образующие видимый спектр. При их смешении снова получался белый свет.

В начале XIX в. английский врач, физик и астроном Томас Юнг предполагал, что, смешивая три основных цвета (синий, зелёный и красный), можно создать любые краски. Эта гипотеза получила подтверждение и вошла в науку как трёхкомпонентная теория цветового зрения. Впоследствии её развивал немецкий физик, математик и физиолог Герман Людвиг Фердинанд Гельмгольц. В XX столетии новые доказательства в её пользу предоставили эксперименты на сетчатке.

Выяснилось, что цветовое восприятие обеспечивается тремя типами колбочек с различной световой чувствительностью. Одни из них восприимчивы к красному цвету, другие — к зелёному, третьи — к синему.

В 1874 г. немецкий физиолог Эвальд Геринг выдвинул теорию оппонентных цветовых пар. Он предполагал, что зрительное восприятие складывается из трёх парных процессов, которым соответствует «опознание» чёрного — белого, красного — зелёного и жёлтого — синего. Цвета назвали оппонентными, поскольку процессы, связанные с их восприятием, противоположны по характеру. Эту гениальную догадку подтвердили последующие опыты. Были открыты нервные клетки, которые на один из парных цветов реагируют возбуждением, а на другой — торможением.

В конце 50-х гг. XX в. удалось экспериментально доказать, что трёхкомпонентная теория работает при восприятии цвета на периферии зрительной системы, а теория оппонентных цветов — на более высоких её «этажах». Так, в затылочных долях, отвечающих за зрение, учёные обнаружили двойные оппонентные клетки. Центральная часть их рецептивных



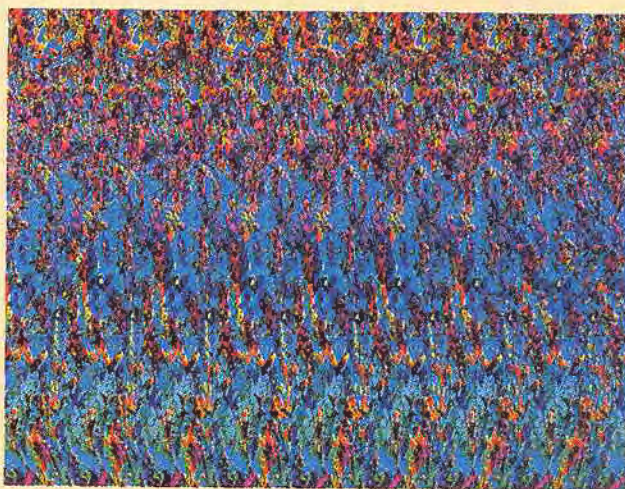


полей возбуждается волнами одной длины и «отключается» (затормаживается) под воздействием волн другой длины (оппонентных). Периферическая зона реагирует на ту же пару оппонентных цветов прямо противоположным образом: цвет, стимулирующий внутренний участок, тормозит наружную область, и наоборот.

Устройство нашей зрительной системы позволяет измерять «на глазок» расстояния и величину предметов. Вот как это достигается. На сетчатках обоих глаз есть так называемые корреспондирующие (совпадающие) участки, на которые фокусируется идентичное изображение. Когда мы наводим их на предмет, то, по сути, делаем два моментальных фотоснимка. Головной мозг накладывает их друг на друга и воспринимает как единый образ. Если в одном поле зрения с прикованным наше внимание предметом появляется другой, второе изображение попадает на некорреспондирующие точки. Тогда возникает впечатление большей или меньшей удалённости нового объекта от того, на котором фиксируется взгляд. Несоответствие изображений на сетчатках обоих глаз позволяет судить об удалённости и взаимном расположении предметов.

А как мозг измеряет глубину пространства? Исследователи обнаружили в зрительной коре обезьян две группы нейронов. Одни из них лучше отвечали на стимулы, попадающие точно на корреспондирующие участки сетчаток, другие — на стимуляцию некорреспондирующих точек. Нейроны второго типа резко реагировали на изменение диспаратности (отклонение от положения корреспондирующих точек). Кроме того, они не включались при монокулярном зрении (одним глазом) или очень слабо отвечали на стимуляцию.

Учёные нашли в зрительной коре бинокулярно управляемые нейроны, срабатывающие только при взгляде на объект двумя глазами одновременно. Часть таких нервных клеток обеспечивает стереоскопическое зрение: оно позволяет воспринимать глубину пространства, видеть предметы объём-



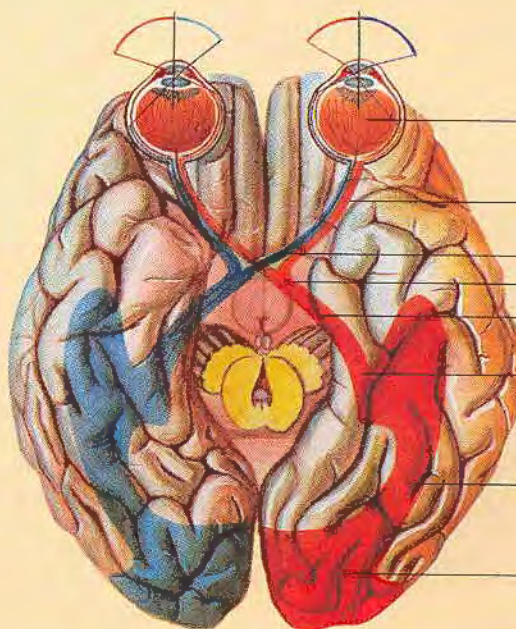
Чтобы увидеть объёмное изображение, «спрятанное» внутри картинки, нужно уметь правильно смотреть на стереограмму. Попробуйте проникнуть в глубь изображения — и вам откроется изначально совершенно незаметный мир.

ными, судить о расстоянии, на котором они находятся от нас.

Когда мы смотрим на удалённый предмет, его изображение складывается благодаря взаимодействию разных нервных клеток. Среди них есть и те, что имеют рецептивные поля на сетчатках глаз, и те, что настроены на разную диспаратность. Именно их работа обеспечивает создание многомерного, стереоскопического образа. Однако это

возможно лишь при бинокулярном зрении, когда мы смотрим на мир обоими глазами. Если один глаз закрыт, картинка становится плоской, как на экране.

Общее свойство всех нейронов зрительной системы — ориентационная избирательность. Отдельные клетки реагируют только на линии строго определённого направления, появляющиеся в поле зрения, например горизонтальные.



Глаз

Неперекрещенные зрительные волокна

Перекрещенные зрительные волокна

Зрительная хиазма

Зрительный тракт

Наружное коленчатое тело

Зрительная радиация

Первичная зрительная кора



Для восприятия некоторых объектов необходимо знать, перемещаются они или пребывают в покое. За восприятие движения отвечают специальные клетки мозга. Каждый тип этих нейронов настроен на определённую скорость движения и направление.

Ведущей в восприятии движения является зрительная система. Однако очень медленное перемещение

(со скоростью меньше $1/3$ градуса в секунду) глаза не воспринимают. Потому невозможно увидеть, как движется минутная стрелка на часах (всего $1/10$ градуса в секунду). Данные других органов чувств тоже важны при восприятии. Опытный водитель, например, по вибрации способен очень точно определить скорость движения машины, даже не глядя на спидометр.

ИЛЛЮЗИИ ВОСПРИЯТИЯ

Организация процессов восприятия обеспечивает нам непротиворечивое и целостное восприятие окружающего мира. Однако если объект неверно интерпретируется или идущие от него сигналы противоречивы, возникают иллюзии восприятия.

Один из классических примеров подобного рода — иллюзия луны. Чем ниже луна над горизонтом, тем крупнее выглядит, потому что горизонт воспринимается более удалённым, чем небо над головой.

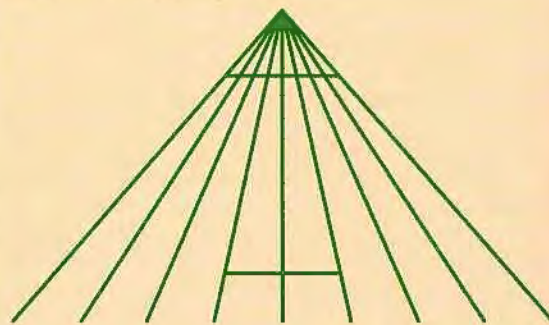
Широко известна зрительная иллюзия Мюллера — Лайера, открытая в 1889 г. На рисунке горизонтальные отрезки имеют одинаковую длину, но из-за особенностей расположения остальных линий нам кажется, будто они разные. Если измерить отрезки линейкой или стереть все линии, кроме горизонтальных, их идентичность станет очевидной. Интересно, что некоторые африканские и азиатские народности, чьи постройки лишены строгих вертикальных и горизонтальных линий, не подвержены иллюзии Мюллера — Лайера. Таким об-



Традиционные жилища зулусов, одного из африканских народов.



Иллюзия Мюллера — Лайера.



Иллюзия Понзо.

разом, иллюзии восприятия могут определяться культурной традицией.

Иллюзия Понзо основана на другом эффекте: два абсолютно одинаковых горизонтальных отрезка из-за линейной перспективы выглядят разными по длине. Сходящиеся линии сигнализируют об удалённости второго отрезка, поэтому в нашем восприятии он предстаёт как более протяжённый.

Великолепный оптический обман был продемонстрирован в 50-х гг. XX в. Эдальбергом Ами-младшим. Двое людей одного роста в дезориентирующей «комнате Ами» выглядели совершенно разными. Эффект возникал за счёт иллюзорно созданных вертикальных стен и прямых углов комнаты, поэтому казалось, что мальчик и девочка стоят на равном расстоянии от наблюдателя. На самом деле комната имела трапециевидную форму, один её угол находился ближе к зрителю, чем другой, а одно окно было меньше другого.

Ещё одна иллюзия возникает при восприятии лиц на некоторых портретах или фотографиях. Кажется, что

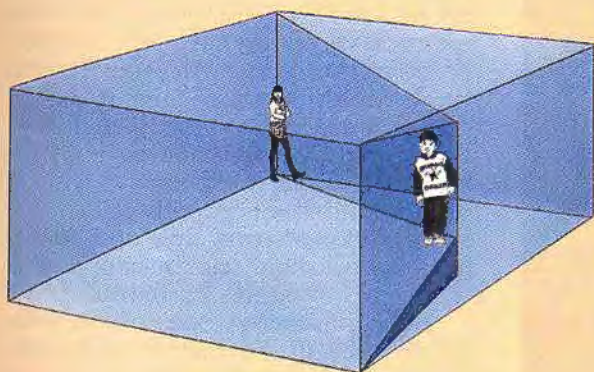


Людам свойственно приписывать движение тому объекту, который воспринимается отдельной фигурой на фоне других. Психологи провели такой эксперимент. Участников поместили в тёмную комнату и показали им светящуюся прямоугольную рамку со светящимся кругом внутри. Затем рамку начали сдвигать вправо, а круг оставался на месте. Испытуемым, напротив, казалось, что именно круг

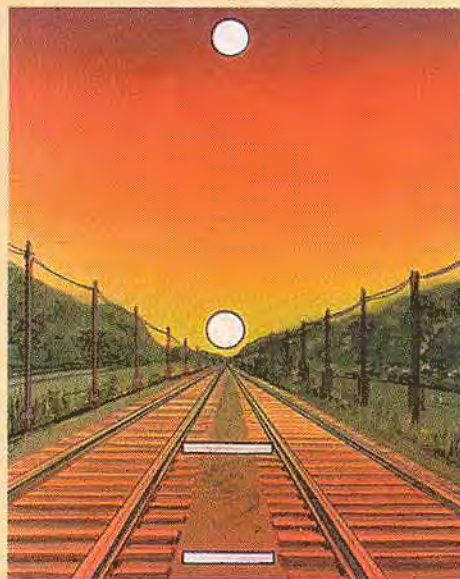
перемещается влево, а рамка неподвижна.

В целом восприятие движущегося предмета происходит лучше на неоднородном фоне, в этом случае дополнительную подсказку дают элементы фона, среди которых передвигается наблюдаемый предмет. Например, перемещение луны по ночному небу заметнее, если фоном служат верхушки деревьев или горы.

изображённый следит за вами, куда бы вы ни отошли. Этот эффект возникает лишь в том случае, если модель смотрела прямо в объектив или в глаза художника, однако механизм иллюзии до сих пор неясен.



Оптический обман в дезориентирующей «комнате Ами» (вверху) и чертёж «комнаты Ами» (внизу).



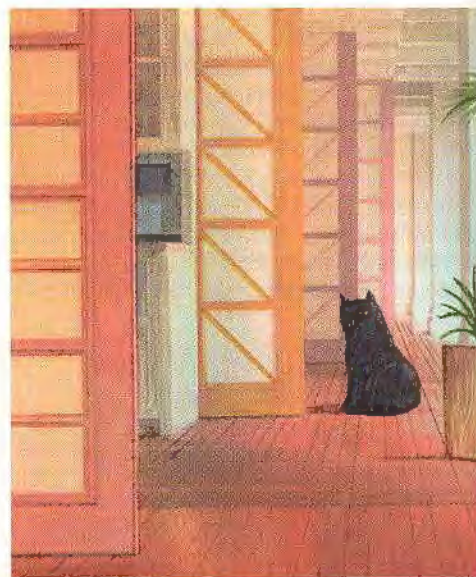
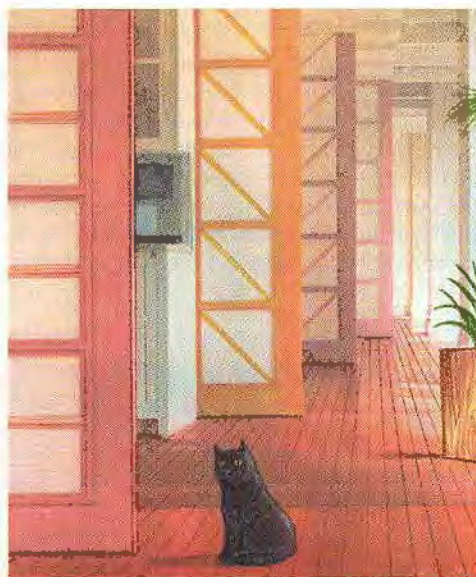
На рисунке представлены две иллюзии. Дальнее бревно, лежащее между шпалами, кажется значительно большим, чем то, которое лежит ближе. Луна, расположенная низко над горизонтом, кажется крупнее, чем находящаяся высоко в небе.

Иллюзии не просто забава. Их широко применяют в своей работе не только фокусники, но и парикмахеры, визажисты, модельеры, дизайнеры. Чтобы комнаты смотрелись просторнее, их окрашивают в светлые тона. Чтобы человек выглядел стройнее, ему шьют одежду специально подобранного фасона и расцветки. Чтобы глаза казались больше, используют определённые приёмы макияжа.

Нередко иллюзии восприятия создают проблемы и могут повлечь неприятности. Так, если лётчик или капитан корабля при плохой видимости будет полагаться исключительно на свои органы чувств, то он рискует неправильно оценить высоту, направление полёта, местонахождение рифов и т. д.



Размеры кошки на двух рисунках одинаковы. Но так ли мы воспринимаем это?



Время также один из объектов человеческого восприятия. Мы способны ориентироваться во времени, оценивать последовательность и длительность событий.

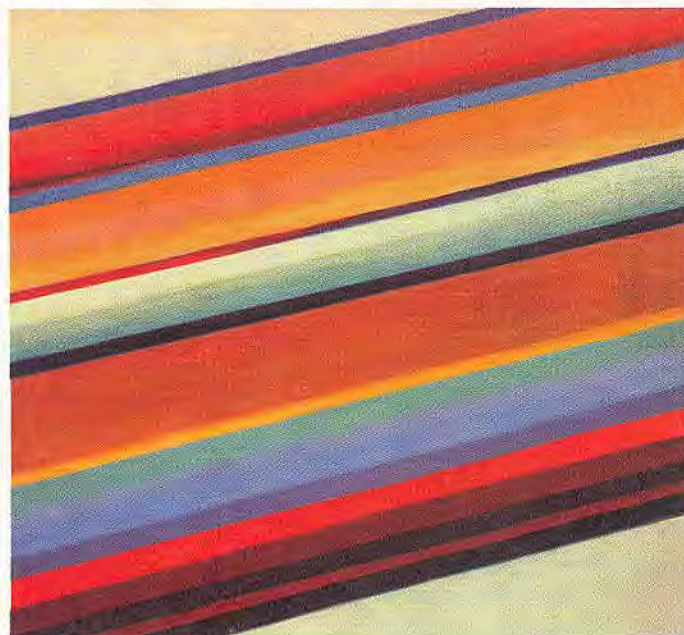
Изучая, как организовано восприятие времени, исследователи открыли ряд закономерностей. Оказалось, что более или менее точно мы можем воспринимать только совсем короткие

временные отрезки — от $1/18$ до 2 с. Если сигналы поступают чаще, то они не разделяются: 18 изображений в секунду уже сливаются в одно непрерывное движение, 18 лёгких молниеносных надавливаний на кожу превращаются в одно касание, 18 ударов в секунду слышатся как один звук. Если стимулы поступают реже чем раз в 2 с, мы можем лишь приблизительно определять время между ними по ориентирам, связанным со своей деятельностью.

Чем увлекательнее и интереснее наши занятия, тем быстрее бежит время. Оно тянется дольше, когда мы слушаем кого-то, и проходит быстрее, если что-то переписываем. На его субъективную оценку влияют и некоторые физиологические изменения. Например, при повышении температуры тела время «растягивается», а при понижении — «прессуется». Подобное может происходить при приёме отдельных лекарств, наркотиков, в изменённых состояниях сознания.

Эксперименты показали: то, к чему человек подготовлен, воспринимается быстрее, чем нечто неожиданное. Когда испытуемые наблюдали за двумя лампочками, загорающимися одновременно, им казалось, что та из них, на которой сосредоточено внимание, вспыхивает чуть раньше.

Михаил Матюшин.
Движение
в пространстве.



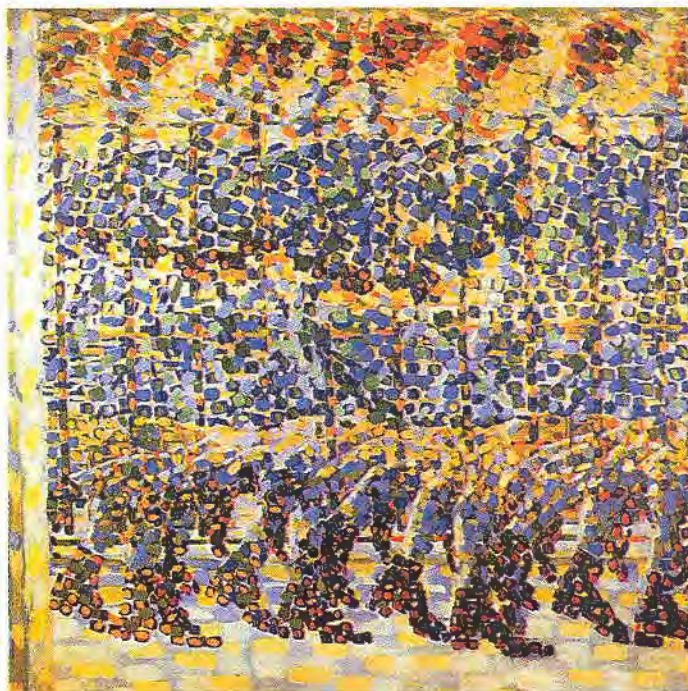


Не менее любопытные результаты получены при исследовании коротких временных интервалов. Обнаружилось, что один и тот же отрезок времени воспринимается более долгим, если он ограничен зрительными сигналами, и более коротким, когда «обрамлён» звуковыми или тактильными раздражителями. Одинаковый отрезок времени между двумя звуковыми сигналами кажется короче, если первый стимул более интенсивный, и длиннее, если более сильный — второй стимул. Выяснилось также, что временные отрезки, ограниченные высокими звуками, мы оцениваем как более длинные по сравнению с ограниченными низкими тонами.

Существуют не только внешние, но и внутренние ориентиры для определения времени. Если человека разбудить между полночью и 5 часами утра и спросить, который час, то он не ошибётся более чем на 40 мин. Даже если испытуемого полностью изолировать от окружающего мира, он и через 4 дня сможет достаточно точно, всё с той же погрешностью в 40 мин, определить время.

В процессе распознавания того или иного объекта наряду с потоком информации, идущей от органов чувств, важное значение имеет набор наших перцептивных гипотез, установок и ожиданий. Они могут повысить эффективность восприятия — например, хорошего знакомого мы замечаем, даже увидев мельком в толпе, — или, наоборот, привести к разного рода ошибкам и недоразумениям. Так, индиец, впервые оказавшийся в Европе, скорее всего, примет встретившуюся крупную собаку за обезьяну, ведь в его стране больших собак практически нет.

В XVIII в. английский философ Джон Локк предложил: «Давайте представим, что наш разум — чистый лист белой бумаги, на котором нет ни букв, ни идей. Тогда возникает вопрос: каким образом на нём всё это появляется?». Локк ответил на свой вопрос очень лаконично — «через опыт». Спустя три столетия ответ



учёных звучит совершенно иначе: благодаря сенсорно-перцептивной системе и способностям нашего ума, в значительной мере влияющим на то, что мы воспринимаем.

Джакомо Балла.
Юная девушка,
бегущая по балкону.

ЭФФЕКТЫ ИЛЛЮЗОРНОГО ДВИЖЕНИЯ

Бывает, что предмет воспринимается нами как движущийся, хотя в действительности он не трогается с места. Феномен подобного рода называется стробоскопическим (от греч. «стробос» — «кружение», «беспорядочное движение» и «скопео» — «смотрю») движением. Он был открыт благодаря эксперименту, в котором использовали стробоскоп — предшественник современного проектора (это устройство на мгновение освещало какую-либо последовательность изображений). Быстрая смена изображений отдельных моментов движения объекта интерпретировалась мозгом как непрерывное движение.

Стробоскопический эффект применяется в мультипликации. Чтобы Чебурашка или Винни-Пух ожили, необходимо каждую секунду менять 24 картинки. Движение, которое, как нам кажется, мы наблюдаем на экране, фактически происходит у нас в голове.

Ещё одна иллюзия движения используется в световой рекламе, праздничной иллюминации. Два расположенных рядом постоянных источника света в быстрой последовательности (от 30 до 200 мс) включаются и выключаются. В итоге создаётся иллюзия «бегущего света».



ВНИМАНИЕ

Как-то Шukaдева, сын Вьясы, пришёл к царю Джанаке, покровителю странствующих философов и отшельников, с вопросом, что такое всепоглощающая сосредоточенность. Лишь поняв это, он мог бы достичь освобождения духа от оков бренного мира. В ответ Джанака, славившийся своей мудростью, предложил Шukaдeve обойти весь город Митхилу, держа в руках полную чашу с молоком. В пути его должны были сопровождать два стража с обнажёнными мечами, и, если бы хоть капля молока пролилась, они тотчас отсекали бы ему голову.

Шukaдеву так мучил этот вопрос, что он согласился. Когда через несколько часов он благополучно вернулся во дворец, царь спросил:

— Что ты видел в городе?

— Ничего, — ответил Шukaдева, — я смотрел только на чашу, чтобы сохранить голову.

— Это и есть всепоглощающая сосредоточенность, — пояснил царь.

Древнеиндийская притча образно показывает, как работает внимание. Каждый раз, сосредоточиваясь на чём-либо — предмете, явлении, человеке, деятельности, мы в той или иной степени отвлекаемся от всего остального. Такая способность позволяет нам лучше запомнить, понять, быстрее оценить происходящее или конкретный объект и в то же время помогает более точно и эффективно выполнить любое действие.



СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ

Человек постоянно выделяет в окружающем мире что-то одно в ущерб другому. *Избирательность*, или *селективность* (от лат. *selectio* — «выбор», «отбор»), *внимания* можно сравнить с действием фильтра, который пропускает только определённую информацию, а всю прочую задерживает. Так, погружившись с головой в чтение детектива, мы перестаём слышать шум дождя за окном, реплики героев из телевизионного сериала, громко звучащие гаммы из соседней квартиры.

Однако нередко приходится выполнять несколько действий сразу, одновременно. Например, слушать и записывать объяснения учителя, да ещё следить за тем, что он показывает на карте. Это достигается благодаря *распределению внимания*. Некоторые люди одарены исключительными способностями в этом плане. Исторические источники сообщают, что римский император Юлий Цезарь в одно и то же время читал, делал записи и выслушивал донесения гонимых. Наполеон параллельно формулировал и диктовал секретарям несколько важных государственных документов.

Исследования показывают, что обычный человек способен совершать несколько действий, если большая часть из них доведена до автоматизма. Не составит труда, например, в течение пяти минут болтать ногой, читать вслух книгу и гладить кошку. Одно действие при этом находится в центре внимания, а остальные — на его периферии. Но, если взяться за два недостаточно освоенных дела, на успех лучше не рассчитывать.

Важным свойством внимания является *переключаемость* — способность произвольно перемещать его с одного объекта на другой. Иногда это совершается быстро, иногда требует немалых усилий, особенно если приходится отвлекаться от чего-то интересного. Легче всего внимание пере-



ключается на то, что наиболее значимо для нас, например, мы чутко улавливаем в общем разговоре своё имя или имена близких. Переключающим фактором служит также опасность. На оживлённом перекрёстке любой водитель автоматически выходит из разговора с попутчиком и полностью сосредоточивается на дороге.

Сознательное переключение внимания помогает людям во многих ситуациях. Благодаря ему удаётся даже переносить острую боль. В некоторых клиниках женщин, готовящихся к родам, специально обучают перемещать внимание с болевых ощущений на ритм дыхания, расслабление мышц, мысли о ребёнке, какие-нибудь приятные образы. Физические страдания тогда отступают на задний план.

Как долго внимание может быть приковано к одному предмету, за-

висит от его *устойчивости*. По способности к длительной сосредоточенности люди сильно различаются. Далеко не все, например, выдерживают штудирование учебника несколько часов подряд.

Противоположное свойство — *подвижность*, или *неустойчивость, внимания* — выражается в частом произвольном отвлечении от необходимой деятельности на посторонние предметы. Неустойчивость внимания обычно появляется от скучной, неинтересной, механической или никому не нужной работы, а также от непосильной и чрезмерно утомительной. Если приходится решать ряд однотипных задач по математике, то высокая устойчивость внимания сохраняется лишь



ЭФФЕКТ ВЕЧЕРИНКИ

В шумной дружеской компании, где все смеются, громко разговаривают, танцуют, требуется напрягать внимание, чтобы просто услышать своего собеседника. Американский исследователь К. Черри в 1953 г. решил искусственно смоделировать эту ситуацию.

Испытуемому надевали наушники и подавали в каждый из них разные сообщения (записи слов, текстов или отдельные звуковые сигналы). Он должен был слушать только то, что идёт по одному каналу передачи (позднее следовало воспроизвести услышанное), и игнорировать другой. Вначале это не вызывало никаких затруднений. Отвлекающая информация почти полностью отбрасывалась. Складывалось впечатление, будто внимание предельно избирательно и существует некий своеобразный фильтр, который производит отбор информации и ограничивает нашу способность улавливать сигналы, идущие из разных источников.

Однако дальнейшие эксперименты показали, что этот фильтр действует далеко не всегда. Если по второму, фоновому каналу передачи поступала какая-либо важная, знаковая для испытуемого информация (например, его имя), внимание моментально переключалось на этот канал. Таким образом, для удержания внимания на основном, заданном экспериментатором канале передачи требовалось приложить некоторые усилия. С аналогичной задачей сталкиваются участники всех шумных вечеринок, когда вынуждены слушать кого-то одного, игнорируя разговоры других людей. Выявленную закономерность Черри назвал эффектом вечеринки.

Последующие исследования Черри и психологов когнитивного направления подтвердили, что отвлекающие сообщения всегда отчасти улавливаются нашим вниманием и перерабатываются. При этом ухудшается усваивание сообщений, поступающих по основному каналу. Если в двух наушниках звучали близкие по смыслу сообщения и зачитывались они одним и тем же человеком, то испытуемый просто терял суть обеих передач. Подобные ограничения возможностей нашего внимания проявляются и когда информация передаётся по разным каналам (слуховому и зрительному). Так, если прослушивание кассеты с учебным материалом совместить с чтением книги, толку не будет ни от одного из этих занятий. Возможность параллельной переработки данных очень ограничена.

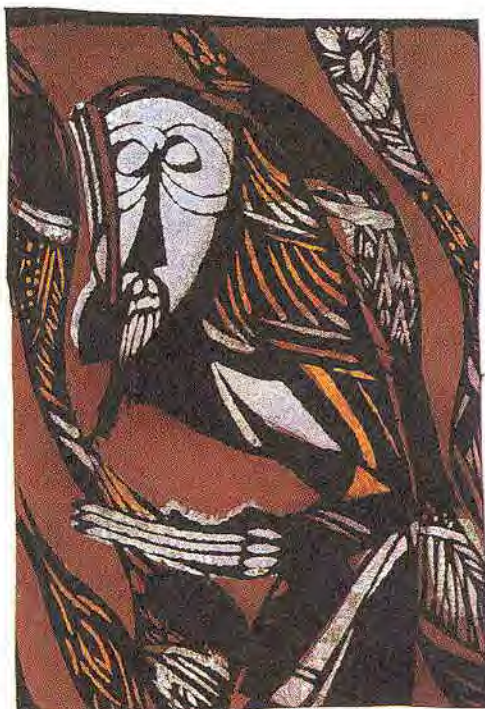




«Действительное внимание в том и заключается, что превращает мгновенно всякую мелочь в нечто значительное».

Иоганн Вольфганг Гёте

Садко Ватабоне.
Слушание.



до тех пор, пока человек не найдёт алгоритм решения. После этого она резко снижается и расчёты выполняются уже чисто механически.

Степень внимания, или концентрация, определяет, насколько интенсивно оно обращено на объект. Показатель концентрации — сопротивляемость отвлекающим факторам.



Способность не реагировать на них называется *помехоустойчивостью*. Высокая помехоустойчивость позволяет в ходе какого-либо занятия абстрагироваться от множества внешних раздражителей. Например, от шума за окном, голосов домашних, телефонных звонков и т. д. Многие известные писатели, поэты, учёные создавали свои произведения и делали открытия в условиях, казалось бы совсем неподходящих: за столиком кафе, на шумной вечеринке, а иногда в окопах или даже в тюрьме. Но в целом, если человек и привык работать в неблагоприятной обстановке, постоянные помехи, как показывают эксперименты, приводят к быстрой утомляемости, заставляя тратить на дело гораздо больше сил и времени и порождая неточности и ошибки.

Если способность к концентрации внимания можно развивать, то *объём внимания* — количество простых впечатлений или стимулов, которые удаётся схватывать одновременно, — практически не поддаётся изменению. Обычно воспринимается лишь пять — семь простых объектов (цифр, букв, фигур и т. п.). Между объёмом и степенью внимания существует обратная зависимость: чем выше интенсивность внимания, тем меньше его объём, и наоборот.

Хорошая концентрация и устойчивость внимания — важные условия достижения успеха в любой деятельности, прежде всего в творчестве. Великая тайна безраздельной сосредоточенности, по словам писателя Стефана Цвейга, создаёт и художника, и учёного, и истинного мудреца.

КАК ПОЙМАТЬ ВНИМАНИЕ

Ещё Аристотель различал *произвольное внимание*, сознательно сосредоточенное на чём-либо, и *непроизвольное* — обращённое на стимул помимо нашей воли, бессознательно. Первое, по определению современного исследователя Ристо Наатанена, «может оперировать только настоящим», второе же обращено в прошлое и будущее.



Непроизвольное внимание легче останавливается на том, что связано с интересами и увлечениями, потребностями и ожиданиями, целями и задачами человека. Например, проходя мимо газетного киоска, взрослый едва ли обратит внимание, что помимо журналов и газет там продаются игрушки. Зато ребёнок уже издали заметит их и начнёт просить маму купить какую-нибудь.

Известный русский театральный режиссёр Константин Сергеевич Станиславский как-то сказал, что вышедшая на сцену во время спектакли кошка способна сорвать самое волнующее действие. Непроизвольное внимание привлекают не только неожиданные или очень сильные раздражители (громкие звуки, яркие вспышки, едкие запахи), но и всё, что выделяется на общем фоне (девушка в красном пальто в чёрно-серой толпе), а также новые и необычные объекты (суперсовременный или старинный автомобиль на улице, бабочка, порхающая в воздухе поздней осенью). Кроме того, легко привлекают внимание движущиеся объекты на фоне неподвижных. Не случайно многие животные, птицы да и люди в моменты опасности впадают в оцепенение. Такая защитная реакция направлена на то, чтобы остаться незамеченными.

Включается непроизвольное внимание и при начале или прекра-

щении действия какого-либо раздражителя. Мы быстро привыкаем к негромким постоянным звукам: не замечаем тиканья часов, мерного шума компьютера или холодильника. Но стоит им внезапно затихнуть, это сразу же фиксируется нами. Вот почему рекламу, например, или знаки, предупреждающие об опасности, часто делают «пульсирующими», мерцающими. Подобная закономерность внимания была известна ещё в античности. Каждый хороший оратор знал, что, если слушатели начали отвлекаться, необходимо сделать паузу. Воцарившаяся на несколько секунд

Юные художники.





тишина сразу же вновь соберёт внимание публики.

Если непроизвольное внимание стихийно, бесконтрольно, обусловлено происходящим вовне и представляет собой естественную реакцию человека на окружающее, то произвольное — результат сознательного выбора. Оно включается только тогда, когда мы ставим перед собой цель сосредоточиться на чём-либо и прилагаем к этому определённые усилия. Примечательно, что, раз уста-

новившись, произвольное внимание далее функционирует как непроизвольное. Эту закономерность открыл американский психолог Эдвард Титченер. Особые усилия для удержания внимания на нужном материале необходимы лишь в начале работы.

ВРАГИ ВНИМАНИЯ

Часто, чтобы сконцентрироваться на каком-либо действии, мы должны пожертвовать чем-то занимательным и волнующим, например оторваться от оживлённой беседы, любимого занятия, телевизора и т. п. А это не так просто, даже если мы честно прикладываем усилия. Неспособность сосредоточиться, отвлекаемость, рассеянность любую деятельность могут превратить в долгую и безуспешную борьбу с самим собой.

Нарушения внимания подстерегают нас на каждом шагу. Причин может быть множество: неинтересно, устал, переутомился, плохое самочувствие, сильное эмоциональное возбуждение, тревога... Что же делать, если необходимо собраться, а не получается?

Очень важны условия, в которых человек пытается сконцентрироваться. Давно замечено, что лучше и быстрее всего данный процесс протекает в привычном месте, где человек постоянно работает. Сама атмосфера

ПОБЕДА ДЖУЛИИ ЛАМБЕРТ

В романе Сомерсета Моэма «Театр» есть эпизод, в котором опытная актриса Джулия Ламберт без труда «переигрывает» свою конкурентку, дебютантку Эвис, благодаря виртуозному манипулированию вниманием публики.

«Чтобы оттенить цвет глаз и подчеркнуть белокурые волосы Эвис, они одели её в бледно-голубое платье. Для контраста Джулия выбрала себе жёлтое платье подходящего оттенка. В нём она и выступала на генеральной репетиции. Но одновременно с жёлтым Джулия заказала себе другое, из сверкающей серебряной парчи, и, к удивлению Майкла и ужасу Эвис, в нём она и появилась на премьере во втором акте. Его блеск и то, как оно отражало свет, отвлекало внимание зрителей. Голубое платье Эвис выглядело рядом с ним линялой тряп-

кой. Когда они подошли к главной мизансцене, Джулия вынула откуда-то — как фокусник вынимает из шляпы кролика — большой платок из пунцового шифона и стала им играть. Она помахивала им, она расправляла его у себя на коленях, словно хотела получше рассмотреть, сворачивала его жгутом, вытирала им лоб, изяшно сморкалась в него. Зрители, как замороженные, не могли оторвать глаз от красного лоскута. Джулия уходила в глубину сцены, так что, отвечая на её реплики, Эвис приходилось обращаться к залу спиной, а когда они сидели вместе на диване, взяла девушку за руку, словно бы повинувшись внутреннему порыву, совершенно естественным, как казалось зрителям, движением и, откинувшись назад, вынудила Эвис повернуться в профиль к публике. Джулия ещё на репетициях заметила, что в профиль Эвис немного похожа на овцу».



МНИМАЯ РАССЕЯННОСТЬ

При обычной рассеянности, связанной с невольной отвлекаемостью от предмета наших занятий, внимание, подобно порхающему мотыльку, легко переносится с объекта на объект. Но есть и ещё один вид рассеянности — так называемая мнимая рассеянность, которая проявляет себя по-другому. В этом случае внимание, словно якорь, брошенный на дно, прочно привязано к объекту. Мнимая рассеянность обусловлена глубокой сосредоточенностью, погружением человека в тот или иной предмет и отстранением от всего остального. Обычно она присуща людям, решающим какую-то очень важную, полностью захватившую их внимание проблему, научную или личностную.



О подобной рассеянности учёных ходит множество легенд и анекдотов. Известный русский философ и поэт Владимир Сергеевич Соловьёв по забывчивости выходил на улицу в красном одеяле, которым укрывался ночью. Композитор и химик Александр Порфирьевич Бородин как-то принимал у себя гостей и неожиданно стал прощаться с ними, ссылаясь на то, что ему пора домой, у него завтра лекция, и даже пошёл одеваться в переднюю... Ньютон однажды поразил друзей тем, что, отправившись в кладовку за вином, вдруг пропал. Приятели нашли его в кабинете. Оказалось, что учёный по рассеянности зашёл туда и сразу же забыл обо всём, кроме работы.

Глубокая погружённость в мысли, увы, приводит не только к комическим ситуациям. Бывали случаи, когда люди по рассеянности принимали не те лекарства, забывали запереть дверь, получали травмы на улице (например, ударившись лбом о фонарный столб) и т. д.

рабочего кабинета, стол или кресло как бы предрасполагает к продолжению обычных занятий. Важно и окружение: если на полную мощь включён магнитофон, из соседней комнаты доносятся отголоски любимой передачи, близкие громко обсуждают какую-нибудь животрепещущую проблему, шансы сосредоточиться весьма малы. Но и создание стерильной обстановки, когда «слышно, как муха летит», тоже, как ни странно, может помешать. Физиолог Иван Михайлович Сеченов вспоминал, как в одной крупной библиотеке оборудовали специальные комнаты для научных сотрудников. Сюда не проникали никакие шумы извне, а звуки, возникающие внутри, поглощала обивка. Казалось бы, мёртвая тишина обеспечивала комфортные условия для умственного труда. Но продуктивно работать никто не мог: через некоторое время учёные просто погружались в дремоту.

Сосредоточиться легче, если есть хоть какой-нибудь интерес к делу. В противном случае отвлекающим фактором могут стать и облака, плывущие за окном. Чтобы предупредить такие «отвлечения», поэт Евгений Абрамович Баратынский спроектировал для своих детей в усадьбе Мура-

ново классную комнату, в которой окна располагались высоко под потолком. Но это не слишком подходящий способ справиться с рассеянностью и невнимательностью. Гораздо эффективнее попытаться найти смысл, «изюминку» даже в самом скучном и нелюбимом занятии, проявить творческий подход к любому делу.

Легче справиться с рассеянностью и неспособностью сконцентрироваться, если понятны их причины. Тогда уже будет ясно, в каком направлении двигаться. Скучно — значит, нужно попробовать пробудить в себе интерес к предмету; пришла усталость — необходим отдых, переключение на другую деятельность; захлестнуло волнение — прежде всего надо успокоиться. Есть и специальные упражнения для удержания и развития внимания. Но при сильных его нарушениях всё-таки следует обратиться к врачу: неприятные симптомы порой сигнализируют, что расстроены механизмы внимания и человеку требуется экстренная помощь.

«Всё, что кажется мне в данный момент несущественным, чаще всего вылетает у меня из головы».

Поль Адриен Морис Дирак,
английский физик





КАК УПРАВЛЯТЬ ВНИМАНИЕМ

Хорошее внимание — настоящий капитал. Часто именно им объясняются успехи в учёбе и работе; невнимание, напротив, влечёт ошибки, промахи, неудачи. Индивидуальные особенности внимания нередко проверяют при поступлении ребёнка в школу, при профессиональном отборе и определении здоровья человека. В некоторых ситуациях от внимания зависит сама жизнь — своя или других людей. Неудивительно, что люди издавна стремились научиться управлять вниманием — собственным и чужим.



КАК РАЗВИТЬ КОНЦЕНТРАЦИЮ

Существует множество упражнений для развития концентрации. В основном они сложились в рамках религиозных традиций, где предвзяли более сложные медитативные техники (см. дополнительный очерк «Медитация»). Лишь в XX столетии некоторые из них стали использоваться в психотерапии.

Первые навыки концентрации дают упражнения по сознательному переносу внимания на те или иные природные объекты. Для этой цели подойдут и красивый цветок, и прогретый солнцем камень, и лёгкая паутинка среди травы. Главное, чтобы выбранный предмет был не очень велик и для начала располагался прямо напротив глаз.

Можно попробовать сосредоточиться и на внутренних образах. Например, представить поле, заполненное квадратами-ячейками, а затем муху или какое-нибудь небольшое животное, постепенно переползающее из квадрата в квадрат. Чем шире поле обзора, тем эффективнее упражнение.

Полезно практиковаться и в переносе концентрации с одного объекта на другой. Сначала следует сосредоточиться на некой точке (небольшой детали пейзажа), а затем расширять обзор, как бы вбирая постепенно весь окружающий мир. Через некоторое время надо вновь вернуться к исходному объекту. Это упражнение ещё и прекрасно снимает напряжение с глаз, освежает ум после длительной работы.

В арсенале техник по развитию концентрации есть такие, что учат удерживать внимание на той или иной части собственного тела, на медленном вдохе-выдохе, на паузах между циклами дыхания. Попутно они расслабляют и успокаивают, развивают в человеке собранность, наблюдательность. На подобных эффектах базируются

некоторые психотерапевтические методы, например аутогенная тренировка, тренинг релаксации (см. статью «Психотерапия. Тысяча и один способ помощи людям»).

Сложнее развить умение концентрироваться на потоке свободно текущих мыслей, на положительных и отрицательных эмоциональных состояниях. Зато, овладев этими навыками, можно влиять на свою эмоциональную сферу.

Развить способность к сосредоточению помогают занятия йогой, цигун, тайцзы-цуань и т. п. Но в целом любой процесс обучения является сильнейшим стимулом развития внимания.

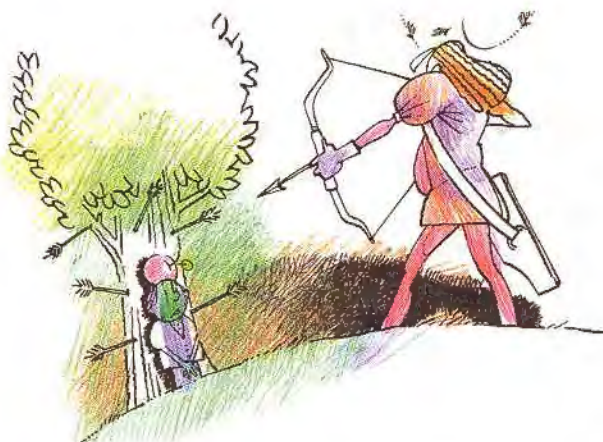




Так, существуют специальные ораторские приёмы, помогающие завладеть вниманием аудитории. В их числе — интонационное выделение наиболее значимых мест, последовательное раскрытие новых сторон и логических связей в материале, неполное представление темы, побуждающее слушателей самим восполнять недосказанное, рваный ритм изложения, эмоциональная насыщенность текста. Кроме того, превосходный результат даёт использование фактора новизны.

В конце 60-х гг. XX столетия университетские преподаватели в США забили тревогу: стало очевидно, что классическая лекционная система почти не работает — студенты плохо посещают занятия, недостаточно эффективно усваивают материал. Профессор Р. Икин из Калифорнийского университета решил привлечь внимание к своим лекциям по биологии достаточно неожиданным способом. Он начал гримироваться под великих биологов прошлого и рассказывать об их открытиях от первого лица в манере и стиле этих учёных. Успех был потрясающий, причём не только у студентов, но и у коллег.

Помогают управлять вниманием и такие приёмы, как переключение со слуховой информации на зрительную и наоборот, изменение темпа работы, постановка новых задач. Например, несколько раз подряд, не отвлекаясь, прочитать один и тот же текст непросто. Но, если перед



каждым прочтением ставить перед собой совершенно другую задачу (предположим, в первый раз читать для общего ознакомления, второй — чтобы усвоить логику автора, третий — чтобы выяснить, как материал связан с предыдущим), внимание будет удерживаться.

Некоторые вопросы, связанные с вниманием, до сих пор остаются без ответа. Неясно, в частности, самостоятельный ли это процесс или он неразрывно соединён с другими: восприятием, памятью, мышлением? Являются ли основные индивидуальные особенности внимания врождёнными или формируются и развиваются в течение жизни? Зависят ли характеристики внимания от вида деятельности или нет? Психологам ещё предстоит на них ответить.

«Внимание — единственная дверь нашей души».

Константин Ушинский,
основоположник научной
педагогике в России

КАК ГОВОРИТЬ О КАЛИГУЛЕ

Замечательный русский юрист Анатолий Фёдорович Кони (1844—1927) был великолепным оратором. Вот пример из его практики: «Надо говорить о Калигуле, римском императоре. Если лектор начнёт с того, что Калигула был сыном Германика и Агриппины, что родился в таком-то году, унаследовал такие-то черты характера, так-то и там-то жил и воспитывался, то... внимание вряд ли будет зацеплено. Почему? Потому что в этих сведениях нет ничего необычного и, пожалуй, интересного для того, чтобы завоевать внимание. Давать этот материал всё равно придётся, но не сразу надо давать его, а толь-

ко тогда, когда привлечено уже внимание присутствующих, когда оно из рассеянного станет сосредоточенным. Стоять нужно на подготовленной почве, а не на первой попавшейся случайной. Это — закон. Первые слова должны быть совершенно простыми... Можно начать так: „В детстве я любил читать сказки. И из всех сказок на меня особенно сильно влияла одна: сказка о людоеде, пожирателе детей. Мне, маленькому, было очень жалко тех ребят, которых великан резал, как поросят, огромным ножом и бросал в дымящийся котёл. Когда я подрос и узнал...“ — далее переходные слова к Калигуле. Вы спросите, при чём здесь людоед? А при том, что людоед в сказке и Калигула в жизни — братья по жестокости».



ПАМЯТЬ



Древнегреческая
богиня памяти
Мнемосина.

«Память — это сокровищница и опекунша всего в мире».

Цицерон

Классик французской психологии Пьер Жане (1859—1947) сказал: «Память — это преодоление отсутствия». Именно она позволяет нам сохранить и в дальнейшем использовать приобретенный опыт. По словам современного российского психолога Г. К. Середы, память есть «продукт предшествующего действия и условие предстоящего». Мы запоминаем не только информацию, полученную по каналам восприятия (через зрение, слух, вкус, обоняние, осязание), но и собственные мысли, чувства, образы, действия. Человек не просто впитывает поток информации извне, как песок дождевую воду, а активно ищет её, словно опрашивая окружающий мир. По ходу он изменяет, преобразует в своей душе все добытые сведения — и лишь затем отправляет их на хранение.

ПАМЯТЬ
КОРОТКАЯ И ДОЛГАЯ

Что же происходит с информацией, попавшей в наш внутренний мир? Можно представить себе некий информационный извне поступают в человеческий мозг. Оттуда, как из рога изобилия, извергаются листочки, где запечатлены отдельные буквы и целые высказывания, цифры и формулы, единичные ощущения и яркие картины... Попав в мозговое хранилище, они легат по его залам, заставленным высокими стеллажами, занимают места на полках, втискиваются между другими страницами. Некоторые «пришельцы» парят в нереальности, не зная, куда пристроиться, затем, словно подхваченные сквозняком, планируют в соседние залы, забираются в фолианты, сто-

ящие там, или меняются друг с другом местами. Движение ни на миг не прекращается, и в кажущемся беспорядке есть своя логика.

Информация, поступающая от органов чувств, вначале охватывается *сенсорной памятью*. Она обеспечивает удержание сведений в течение очень короткого времени — менее секунды. Различают иконическую сенсорную память (связанную со зрением), эхоическую (связанную со слухом) и прочую, поскольку человек по-разному запоминает «глазами», «носом», «кожей». Сразу после запоминания начинается процесс забывания. Если испытуемому в течение 50 с предъявить 16 букв и тут же попросить их перечислить, то он назовет 10—12, т. е. около 70 % увиденного. Но через 150 с он вспомнит 25—35 % информации, а через 250 с она вся теряется из сенсорной памяти.

Для того чтобы воспринятое сохранилось, на него нужно обратить внимание. Тогда информация попадет в *кратковременную память*, которую называют также *оперативной* или *рабочей*: она обеспечивает единство и связность нашей деятельности. Например, при чтении предложения в кратковременную память отправляются значения предыдущих слов — без них нельзя уловить общий смысл фразы. Сведения в кратковременной памяти задерживаются от нескольких минут до нескольких часов. Если в течение этого времени они не используются, то забываются; если же будут нужны в дальнейшем, то перемещаются в соседний зал долговременной памяти.

Кратковременная память ограничена законом « 7 ± 2 ». Человек, созерцавший несколько секунд рисунок с изображением 15—20 предметов, обычно воспроизводит не менее 5 и не более 9 из них. Любопытно, что данное ограничение распространяется и на животных и птиц. Однако люди способны преодолеть поставленный природой барьер и за-



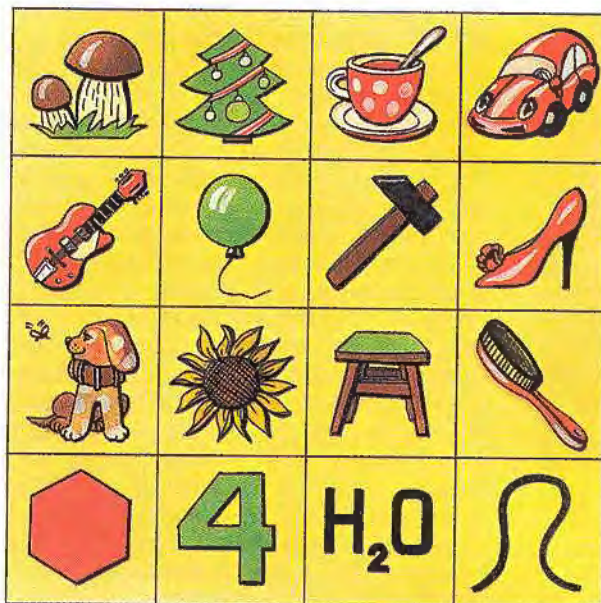


помнить гораздо больший объём материала. Для этого требуется сгруппировать его так, чтобы количество частей подчинялось закону « 7 ± 2 ». Например, большой текст можно разбить на части, в каждой из которых была бы ярко представлена важная, опорная мысль. Запомнить мелодию легче, объединяя звуки в такты, а цифровой ряд, скажем номер телефона, — воспринимая две-три соседние цифры как одно число. Таким образом происходит укрупнение единиц информации.

По данным разных исследований кратковременная память существенно улучшается в возрасте от 5 до 11 лет. Затем до 30 лет она сохраняется на стабильном уровне, а после 30 лет постепенно ухудшается. Но у некоторых пожилых людей она остаётся на том же уровне, что и в молодости, а иногда даже улучшается.

Самый надёжный сейф — *долговременная память*. Помещённые сюда сведения сохраняются и могут быть воспроизведены даже спустя годы. За целую жизнь из нашего «архива» пропадает лишь около 28 % того, что мы когда-либо в него занесли; остальное остаётся с нами навсегда.

Период консолидации — перенос информации в долговременную па-



мять — требует от 15 мин до часа. Наиболее простым и привычным способом выполнения такой операции считается повторение, однако привычное ещё не значит эффективное. Механическое зазубривание не обеспечивает устойчивого запоминания. Гораздо лучше, если память помогает мышление. Чтобы запомнить, например, текст, нужно

Тест на запоминание. Закон « 7 ± 2 » легко проверить, если в течение 20 с посмотреть на предложенные рисунки, а затем, закрыв книгу, попробовать вспомнить их (желательно в том порядке, в котором они расположены).

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ ОБРАЗЫ

Любая информация, даже поступающая за очень короткий промежуток времени, оставляет след в памяти. Большая часть этой информации сохраняется лишь четверть секунды сенсорной памятью.

Однако есть образы, которые способны сохранять в течение нескольких секунд. Такие образы называют последовательными. Они появляются, например, после того, как человек на протяжении нескольких секунд смотрит на предмет, фиксируя своё внимание на одной точке.

Так, светящиеся пятна возникают, когда мы смотрим на солнце или другой сильный источник света, а затем отворачиваем голову и закрываем глаза. Или если долго фиксируем взгляд на цветном изображении, а потом быстро переводим его на лист серой бумаги. В этом случае появляется изображение в цветах, дополнительных (комплементарных) по отношению к исходному рисунку.



Этот американский флаг необычного цвета даёт представление о том, что такое последовательные образы. Достаточно в течение 30 с остановить взгляд на какой-нибудь точке в середине изображения, а потом посмотреть на чистый лист, как на нём появится образ флага обычного цвета.

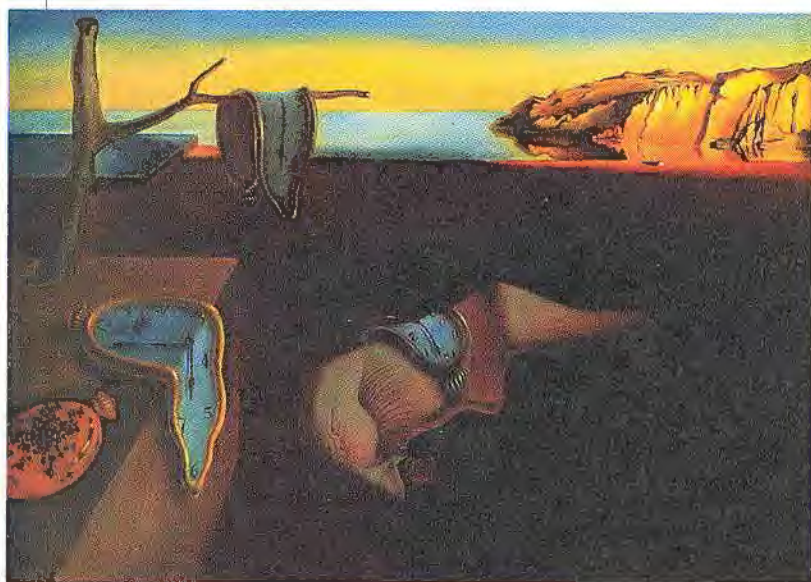


Герман Эббингауз.

«Память — мать муз».

Вольтер

Сальвадор Дали.
Настойчивость
(постоянство) памяти.



установить логику изложения или логику следования описываемых событий, разбить материал на смысловые блоки и найти в каждом из них ключевую фразу или опорный момент. При таком запоминании материал дробится на фрагменты по тому или иному принципу, а затем из них, как из мозаики, вновь составляется полная картина. Данные в долговременной памяти накапливаются в соответствии с их значимостью. Извлечение информации происходит дольше, чем из кратковременной памяти: требуется время, чтобы дойти до нужного стеллажа мозгового хранилища, снять с полки нужную папку и открыть её на искомом документе.

На долговременную память работает сон. Недаром говорят, что утро вечера мудренее. Во время «быстрого» сна происходит переработка воспринятого за день. Именно этим объясняются не столь уж редкие случаи, когда во сне человеку приходит решение мучающей его проблемы. Связь между памятью и количеством сновидений обнаружил американский исследователь Ч. Пирлман. Он изучал продолжительность фаз «быстрого» сна (в такие периоды, наступающие четыре-пять раз за ночь, мы видим сны) у студентов с разным

уровнем памяти. Выяснилось, что у обладателей хорошей памяти эти фазы увеличены. Иными словами, люди с хорошей памятью видят больше снов.

ВИДЫ ПАМЯТИ

Информацию разных типов хранят разные виды памяти. Древнейшая из них — *моторная память*. Она запрограммирована генетически и отвечает за запоминание, сохранение и воспроизведение движений: ходьбы, плавания, прыжков... Именно моторная память помогает нам выполнять привычные действия автоматически. Она очень прочна. Усвоив однажды сложный двигательный навык, например научившись танцевать вальс, ездить на велосипеде или вязать, человек удивительно легко восстанавливает его даже после долгого перерыва.

Эмоциональная память бережёт переживания, которыми сопровождалась события нашей жизни. Эмоциональные впечатления фиксируются практически мгновенно и непроизвольно. С биологической точки зрения это своеобразная система предупреждения или привлечения: с одним объектом или действием когда-то был сопряжён страх, с другим — боль, с третьим — удовольствие. Причём чаще фиксируются и дольше удерживаются отрицательные эмоции. Данный вид памяти наиболее прочный. Это стоит использовать при обучении. Любой материал усвоится лучше, если найти способ насытить его эмоциями, сделать интересным для себя.

Образная память связана с работой органов чувств и включает в себя зрительную, осязательную, обонятельную, вкусовую, слуховую. Она спонтанна, гибка и обеспечивает длительное хранение впечатлений. Много лет спустя мы можем совершенно точно вспомнить вкус бабушкиного пирога, её голос или прикосновение. Образная память причудливо избирательна. Мы видим в городской толпе тысячи лиц, но одно почему-то ещё



ГЕРМАН ЭББИНГАУЗ. ОПЫТЫ НАД ПАМЯТЮ

Германа Эббингауза (1850—1909) по праву считают одним из основателей экспериментальной психологии. Он первым предпринял смелую попытку изучать память с помощью строгих научных методов.

Окончив Боннский университет, Эббингауз несколько лет провёл в Англии и Франции, где зарабатывал на жизнь репетиторством. В лавочке парижского букиниста он случайно нашёл книгу Густава Теодора Фехнера «Основы психофизики». Это событие не только круто изменило жизнь самого Эббингауза, но и существенно повлияло на судьбу всей психологической науки.

В книге Фехнера были сформулированы математические законы, касающиеся отношений между физическими стимулами и вызываемыми ими ощущениями. Воодушевлённый идеей открытия точных закономерностей психических процессов, Эббингауз решил приступить к опытам над памятью. Он руководствовался давним предположением, что люди запоминают, хранят в памяти и воспроизводят факты, между которыми сложились ассоциации. Но при этом факты подвергаются осмыслению, и потому трудно установить, возникла ли ассоциация благодаря памяти или в дело вмешался ум. Эббингауз задался целью выявить законы памяти в чистом виде, для чего изобрёл особый вспомогательный «материал» — бессмысленные слоги, состоявшие из двух согласных и гласной между ними («бюв», «гис», «лоч» и т. п.). Предполагалось, что их ряд не может вызвать никаких ассоциаций и запоминание не будет связано с мыслительными процессами и эмоциями. Для своего времени эти опыты были поистине новаторскими. Крупный американский психолог Эдвард Титченер оценил их как первый значительный шаг в психологии со времён Аристотеля.

Составив список звукосочетаний (около 2300 слогов, выписанных на

карточки), Эббингауз экспериментировал с ними на протяжении пяти лет. Опыты он ставил на самом себе. Основные итоги этого исследования были изложены в ставшей классической книге «О памяти» (1885 г.). Прежде всего психолог выяснил зависимость числа повторений, необходимых для заучивания списка, от его длины и установил, что при одновременном прочтении запоминается, как правило, семь слогов. Если список увеличивался, то для его запоминания требовалось больше повторений, чем количество присоединённых слогов. Число повторений принималось за коэффициент запоминания. Через определённый промежуток времени после того, как ряд был заучен, вновь делалась попытка его воспроизвести. Если это не удавалось, набор слогов повторялся до его правильного воспроизведения. Затем число потребовавшихся повторений сопоставлялось с числом повторений при первоначальном заучивании.

Особую популярность приобрела вычерченная Эббингаузом кривая забывания. Оказалось, что наибольшая часть материала ускользает из памяти в первые минуты после заучивания. Значительно меньше забывается в последующие часы и ещё меньше в ближайшие дни. В дальнейшем кривая забывания стала образцом для построения графиков, отражающих процессы выработки навыков, принятия решений и др.

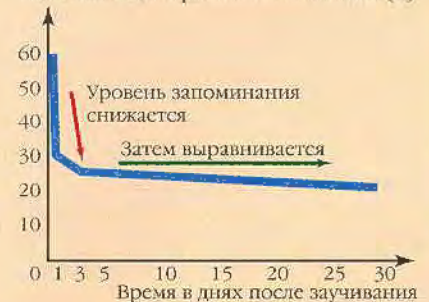
Исследователь сравнивал также заучивание осмысленных текстов и бессмысленных слогов, в частности текста из романа в стихах Джорджа Байрона «Дон Жуан» и равного по объёму списка слогов. Стихи запоминались в девять раз быстрее. Что же касается кривой забывания, то она в обоих случаях выглядела почти одинаково, но применительно к тексту её падение происходило медленнее. Эббингауз создал и другие методики, в частности разработал тест на заполнение фразы пропущенным словом. Этот тест — один из первых в диагностике умственного разви-

тия — нашёл широкое применение, теперь он носит имя автора.

Исследования Эббингауза стали ключевыми для экспериментальной психологии. Они доказали, что память можно изучать объективно, не пытаясь выяснить, что происходит в сознании испытуемого. Была также показана важность статистической обработки данных с целью установления закономерностей, которым подчинены, при всей их прихотливости, психические явления. Эббингауз разрушил стереотипы прежней экспериментальной психологии. Приверженцы школы Вундта считали, что экспериментально могут изучаться только простейшие элементы сознания и процессы, вызываемые с помощью специальных приборов.

Эббингауз основал психологические лаборатории в университетах Берлина, Бреслау (ныне Вроцлав) и Галле, но не создал никакой формальной психологической системы, не заложил собственную научную школу, да и едва ли стремился к этому. Тем не менее ему принадлежит исключительное место в истории психологической науки. Именно Эббингауз привнёс объективность математических методов в изучение внешних психических функций. Настоящим мерилом ценности учёного является то, насколько его взгляды, выводы и методы прошли проверку временем. Многие же заключения Эббингауза о природе обучения и памяти остаются справедливыми и поныне.

Часть списка, сохранившаяся в памяти (%)



Кривая забывания Эббингауза.



СЛЕДЫ ПАМЯТИ

Память — универсальное свойство живых существ. Её бледное подобие есть даже у одноклеточных! Современные нейробиологические исследования показывают, что память связана с деятельностью нескольких мозговых структур, прежде всего коры больших полушарий, гиппокампа, миндалины. Так, канадский нейрохирург Уайлдер Грейвс Пенфилд (1891—1976) во время операций на мозге выяснил, что при раздражении определённых областей коры больших полушарий в памяти начинают всплывать яркие эпизоды из прошлого. При этом воспроизводятся целые картины пережитого, которые в обычных условиях человек не в состоянии вспомнить во всех деталях. Кстати, российский психолог Александр Романович Лурия считал, что мозг обладает особым запоминающим механизмом, непрерывно осуществляющим запись событий жизни. Иными словами, всё, что мы однажды восприняли, не исчезает, даже несмотря на то что доступ к этому материалу утрачивается. Такой личный «архив» человека, по мнению Лурии, хранится в опечатанном виде, и воспроизведению поддается лишь часть записей. Однако в особых состояниях сознания (например, под гипнозом) человек может вспомнить практически всё, до мельчайших деталей.

Учёные выяснили, что биологический процесс реализации старого и приобретения нового опыта выражается в изменении активности нервных клеток. *Энграмма* — след памяти — образуется в два приёма. Сначала он существует в форме электрических импульсов, которые передаются от нейрона к нейрону. На этом этапе кратковременной памяти след характеризуется неустойчивостью и непродолжительностью. Но многократно пробежав через одни и те же синаптические контакты (они передают информацию от одной нервной клетки к другой), след закрепляется, «впечатывается» в мозг, т. е. переходит в долговременную память. За такое закрепление (консолидацию) отвечают определённые гены, а значит, скорость фиксации следа и эффективность запоминания можно регулировать на уровне ДНК.

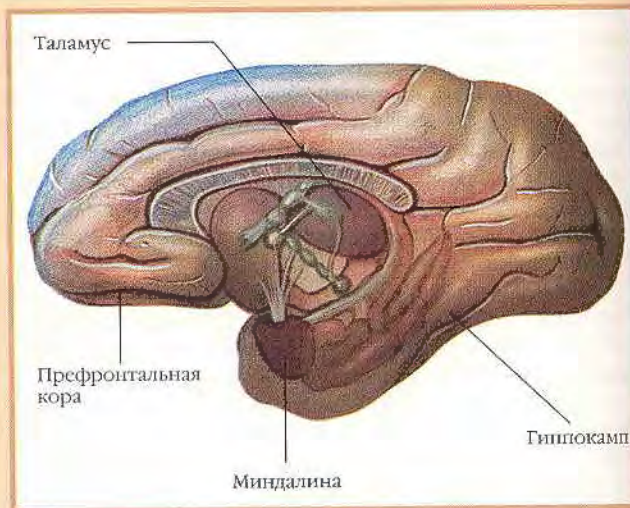
Молекулярный механизм формирования следов памяти был открыт американским нейробиологом Эриком Кенделом, за что он и удостоился Нобелевской премии. Вначале учёный исследовал память мышей и крыс в процессе обучения. Но их мозг оказался слишком сложным для изучения, и он обратился к более простой экспериментальной модели — нервной системе брюхоногого морского моллюска аплизии (*Aplysia californica*), состоящей всего-навсего из 18—20 тыс. нервных клеток. Многие из них настолько крупные (1000 мкм), что их можно видеть невооружённым глазом. (Средний размер нейрона человека — 40—50 мкм.)

При обучении моллюска активизируется передача сигналов в синапсах, соединяющих чувствительную нервную клетку с двигательной. Дальнейшие опыты показали, как работают молекулярные механизмы кратковременной и долговременной памяти моллюска. Слабый стимул фор-

мирует след, сохраняющийся от нескольких минут до нескольких часов. В это время усиливается приток ионов кальция по ионным каналам аксонов (особый длинный отросток, связывающий нейроны с другими клетками) и увеличивается содержание передающих веществ — нейромедиаторов в синаптических щелях (участок синапса). В основе данного процесса лежит трансформация белков, из которых состоят ионные каналы.

Более длительная и активная стимуляция формирует долговременную память. Интенсивный стимул повышает содержание внутриклеточных веществ в клеточном ядре. Они активируются и меняют генетическую программу биосинтеза синаптических белков: одни из них начинают вырабатываться быстрее, а другие — медленнее, чем прежде. В итоге размеры синапса и его функция увеличиваются на продолжительный срок. В отличие от кратковременной долговременная память невозможна без производства новых белков. Если их синтез прекращается, долговременная память «отказывается».

Таким образом, оказалось, что в основе памяти морского моллюска лежит синаптическая пластичность. В 90-х гг. Кендел провёл подобные исследования на мышах и улитках. Выяснилось, что при обучении в их синапсах действовали сходные механизмы. Фундаментальное открытие Кенде-



Гиппокамп, миндалина, височная кора и проводящие пути участвуют в формировании декларативной памяти, отвечающей за хранение и воспроизведение сведений о фактах, лицах, событиях. Гиппокамп — древнее подкорковое образование в составе лимбической системы мозга — обеспечивает избирательное хранение знаний, а также процесс распознавания новизны и пространственных соотношений объектов (например, запоминание маршрута). Расположенная глубоко в боковой части среднего мозга миндалина своего рода транспортный узел. Она связана с таламусом и всеми сенсорными системами коры и активируется стимулами, поступающими из окружающей среды: звуками, запахами, зрительными образами, преобразованными в электрические сигналы. Из миндалины импульсы поступают в таламус, обновляя кладовые памяти. Взаимодействием миндалины с гипоталамусом объясняется влияние эмоций на обучение.



ла распространяется и на мозг человека. Наша способность запоминать и воспроизводить информацию также локализована в синапсах. В них совершаются главные изменения при формировании разных видов памяти.

Учёные также получили важные данные при электрической стимуляции различных мозговых структур. Обнаружилось, что нервные клетки вовлекаются в процесс воспроизведения энграммы через разное время после обучения, а сама она распределяется между нейронами нескольких мозговых образований. Поэтому поступившая на хранение информация может считываться только через определённый срок после её фиксации. Таким образом, качество энграммы через разное время после её создания обеспечивают разные нейронные системы. В силу чего скорость извлечения информации из памяти, её точность и полнота неодинаковы.

Сейчас психофизиологи помимо кратковременной и долговременной памяти выделяют ещё по меньшей мере две системы усвоения и запоминания информации — процедурную и декларативную память. Первая хранит схему действий в той или иной ситуации, или, иными словами, знание того, как нужно действовать. Вторая представляет ясный и доступный отчёт об индивидуальном опыте, хранит данные о событиях и фактах, запечатлевает слова и лица. Обе системы памяти имеют специфическую биологическую основу и осуществляются разными мозговыми структурами. Учёные предполагают, что в ходе эволюции процедурная память, как наиболее важная для выживания, возникла раньше декларативной. Кстати, когда эта древняя система запоминания включается, биохимические и биофизические изменения происходят только в тех нейронных сетях, которые непосредственно участвуют в усвоении нового материала.

Любое воздействие на организм оставляет мнемонический след от своих качествах, создавая нервную модель стимула в мозге. При повторном предъявлении информация закрепляется. Если характеристики стимула изменяются, он начинает восприниматься уже как новый, незнакомый, не совпадающий со сложившейся моделью, и тогда мозг опять принимается за работу. Из этого следует, что реакция на новизну имеет глубокую биологическую основу. Она свойственна всем живым организмам и формирует ориентировочно-исследовательское поведение.

Как же происходит запоминание особенностей конкретного стимула? Результаты последних исследований показали, что в создании следа памяти участвуют не только синаптические механизмы, но и пейсмейкерные потенциалы (от англ. *pace-maker* — «задающий темп») — колебания, характеризующие внутриклеточную активность нейронов. Это означает, что процесс рождения энграммы совершается и в местах контакта нервных клеток, и непосредственно внутри самих нейронов.

Пейсмейкерный механизм универсален для нервных клеток живых существ на разных уровнях эволюции. Он участвует в организации всевозможных форм поведения.

Пейсмейкерные колебания сохраняются в нейроне даже после его полной изоляции от влияния других нервных клеток, однако чутко реагируют на подобное влияние. Таким образом нейрон превращается в устройство со «встроенным» управляемым генератором.

Первые шаги на пути познания механизмов памяти уже сделаны. Учёные идут дальше, они выясняют, как сохраняются сложные образы памяти и благодаря чему оживают воспоминания о самых ранних событиях жизни. Фармакологи разрабатывают препараты нового типа, помогающие при забывчивости. Самая захватывающая задача, которую ещё предстоит решить, — исследование тонких синаптических и внутриклеточных механизмов, формирующих биологическую основу памяти. Понимание того, что происходит на всех уровнях вплоть до молекулярно-генетического, позволит управлять царством богини Мнемосины, поддерживая, развивая и улучшая её дар.

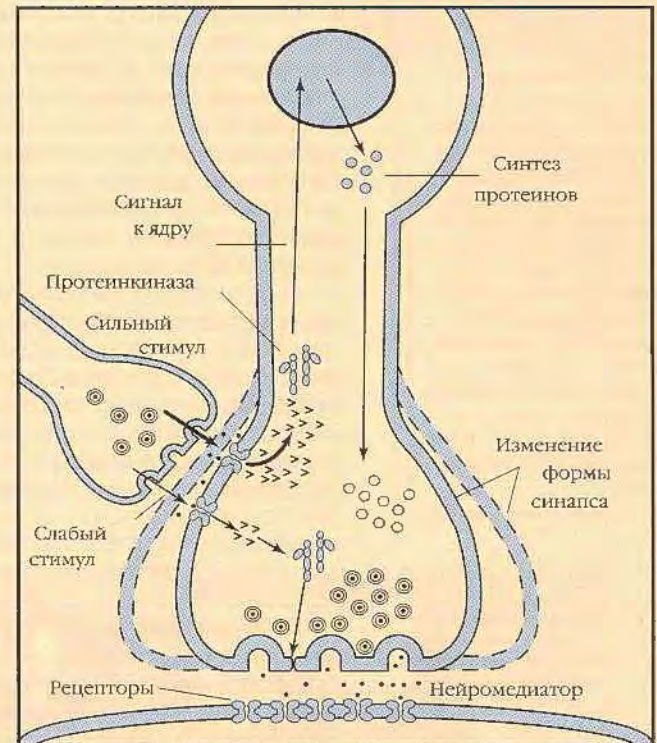


Схема молекулярных изменений в синапсе, формирующих кратковременную и долговременную память. На рисунке показан синапс, на который влияет активность другого синапса. След кратковременной памяти возникает, когда по слабому сигналу изменяется проницаемость ионных каналов (стрелка в левой части рисунка) и увеличивается содержание нейромедиатора. Чтобы след «впечатался» в долговременную память, требуется более сильный стимул (толстая стрелка на рисунке). Он запускает внутри клетки каскад биохимических реакций, которые приводят к синтезу белков, изменяющих форму и функцию синапса и увеличивающих выброс медиаторов.



Феноменальной памятью обладал брат А. С. Пушкина — Лев Сергеевич. Его память спасла пятую главу поэмы «Евгений Онегин». А. С. Пушкин потерял её по дороге из Москвы в Петербург, где собирался отдать главу в печать, а черновик был уничтожен. Поэт послал письмо брату на Кавказ и рассказал о случившемся. Вскоре он получил полный текст потерянной главы с точностью до запятой: его брат один раз слышал её и один раз читал.

Иллюстрация к сказке Льюиса Кэрролла «Приключения Алисы в Стране чудес». Эйдетические образы изучались у детей, в частности, с помощью иллюстраций к сказкам. Дети в течение некоторого времени после просмотра сохраняли способность «видеть» картинку в мельчайших деталях и могли назвать число полосок на хвосте кота, количество лепестков на цветках и т. д.

долго стоит перед глазами. Ни с того ни с сего запоминаем услышанную где-то мелодию. Помним тепло нагретого солнцем камня, запах хвои от новогодней ёлки... Замечательной музыкальной памятью отличался Моцарт. Как-то он удивил Папу Римского, воспроизведя славившуюся сложностью партитуры папскую литургию, услышанную лишь раз.

Словесно-логическая память фиксирует информацию, представленную в словесной форме. В раннем детстве это происходит автоматически, без понимания смысла. Затем мы начинаем подвергать материал смысловой обработке. Усвоение сложных понятий, идей, мыслей происходит с помощью словесно-логической памяти. Даже для того чтобы запомнить простейшее действие $2 + 2 = 4$ не как нечто записанное на листе бумаги или ряд звучащих слов, а как математическое суждение, необходимо использовать логическую память. Именно она помогает нам запомнить смысл вне зависимости от воспринятых слов. Услышав объяснение какой-нибудь интересной идеи или нового понятия, при пересказе мы обычно передаём суть своими словами, а не вспоминаем дословно, что слышали ранее. Готовых природных программ у логической памяти нет. Она развивается только через общение с другими людьми, формируясь

в полной мере лишь в подростковом возрасте.

Особый, редкий вид образной памяти представляет собой **эйдетическая** (от греч. «эйдос» — «образ») **память**. Она удерживает в течение некоторого времени (от нескольких минут до нескольких часов) чрезвычайно яркие, детализированные образы. Если человеку, обладающему ею, продемонстрировать на экране какую-нибудь картинку, а затем оставить его перед пустым экраном и начать задавать те или иные вопросы о показанном, он будет продолжать «рассматривать» прежнюю картинку. Глаза при этом движутся так, как если бы она оставалась перед ним. Данный вид памяти — исключение, а не правило. Чаще всего она проявляется у детей.

Эйдетиками были некоторые выдающиеся художники и музыканты. Например, об известном французском графике Гюставе Доре рассказывают такую историю. Однажды издатель поручил ему сделать рисунок с фотографии альпийского пейзажа. Доре ушёл, забыв взять с собой снимок, однако на следующий день принёс совершенно точную копию увиденного накануне.





ВОВРЕМЯ И К МЕСТУ

Пейзажи, лица, страницы книг... Цифры, даты, изречения, правила пользования электроприборами... Обрывки фраз, разговоров, последние сообщения телевизионных дикторов... Правила игры в волейбол, мотив популярной песни... Формулы физических законов, раскаты грома, крики чашек... Всё это и масса других сведений и картин содержится в хранилище нашей памяти. В море информации порой бывает очень трудно найти то, что необходимо именно сейчас, в данную минуту. Мы долго вспоминаем нужные слово, имя или адрес, а через какое-то время ставшая уже бесполезной «находка» как бы сама собой всплывает в сознании. Хорошая память подразумевает способность не только быстро и много запоминать, долго и прочно это хранить, но, главное, точно и вовремя воспроизводить.

Поиск данных в памяти иногда сравним с бесплодными метаниями по огромному складу, где предметы свалены в кучи без всякой системы, и предположить, куда запропастилась конкретная вещь, совершенно невозможно. От таких беспорядочных скоплений сведений мало пользы. Эффективность извлечения информации зависит от того, насколько



«Моё восприятие окружающего мира отличается яркостью, исключительной остротой. Когда я вызываю в памяти предметы, которые видел, то они предстают моему взору такими же, какие они есть на самом деле, с их линиями, формами, цветом, запахом, звуками... солнце, которое их освещало, почти ослепляет меня; я задыхаюсь от запаха...»

Эмиль Золя

Российский психолог Александр Романович Лурия долгое время изучал особенности памяти журналиста Шерешевского. Это был человек, который не забывал ничего. Взглянув на ряд из 50 и более чисел или не связанных между собой слов, он мог абсолютно точно вспомнить его спустя неделю, месяц и даже 15 лет! Как показали исследования, у Шерешевского любые сигналы (звуковые, вкусовые и т. д.) вызывали яркие зрительные образы. Так, голос режиссёра Сергея Михайловича Эйзенштейна производил на него впечатление надвигающихся языков пламени с жилками.

Эйдетическая память связана с такой особенностью восприятия, как синестезия (см. дополнительный очерк «Всё связано со всем»). Это явление возникает благодаря тесной связи между сенсорными системами. Например, восприятие определённого цвета может быть сопряжено с ощущением тепла, а звуки музыки способны вызвать череду зрительных образов. Некоторым композиторам (в их числе Николай Андреевич Римский-Корсаков и Александр Николаевич Скрябин) присущ «цветной слух». Скрябин стал даже создателем светомузыки.

Фотографическая память также сохраняет тот или иной образ в мельчайших деталях, однако её отличие от эйдетической заключается в том, что людям приходится вспоминать увиденное.

Есть и другие классификации видов памяти. Одну из них предложили Р. Л. Аткинсон, Р. С. Аткинсон и Э. Е. Смит. Они считают, что правомерно выделять только три вида памяти. В случае *эксплицитной* (от *англ. explicit* — «явно выраженная») *памяти* человек сознательно вспоминает прошлое, причём воспоминания переживаются им как происходящие в определённом месте и времени. *Имплицитная* (от *англ. implicit* — «нев्यраженная») *память* связана с ранее приобретёнными умениями и навыками. Материал, хранящийся в имплицитной памяти, невозможно вспомнить сознательно. Третий вид — это кратковременная память.





ВОЗМОЖНОСТИ ПАМЯТИ

«Скорее мозг ржавеет от неупотребления, чем от перегрузок», — остроумно заметил кто-то из великих. Конечно, долгая и непрерывная умственная работа вызывает переутомление, но прежде всего потому, что мы не умеем использовать свои ресурсы. По расчётам одного из создателей науки об информации Джона фон Неймана, человеческий мозг способен вместить примерно 10^{20} единиц информации. Это означает, что каждый из нас способен усвоить информацию, содержащуюся в миллионах томов Российской государственной библиотеки. В реальности, конечно, всё не так замечательно. Тем не менее психологи установили некоторые закономерности, учитывая которые можно научиться запоминать быстро, прочно и надолго.

Во-первых, с любым материалом надо активно действовать, а не бездумно, пассивно «употреблять» его. Над всяким текстом желательно работать с карандашом в руках: ставить вопросы на полях, записывать возникающие в процессе чтения мысли, спорить с автором, делать конспекты, схематизировать прочитанное. Преимущества такого подхода по сравнению с зубрёжкой очевидны. Психологи говорят, что настоящая «мать учения» не повторение, а применение. Лучше два раза прочесть текст и два раза его воспроизвести, чем восемь раз читать без воспроизведения.

Во-вторых, информацию важно эмоционально насытить, сделать интересной. Если материал скучный, но запомнить его всё-таки нужно, на выручку может прийти остроумие. Например, теорему неплохо облечь в стихотворную форму или нарисовать комичные иллюстрации к описанию химических реакций.

Помогают запоминанию *эффект Зейгарник*, его открыла выдающийся российский психолог Блума Вульфова Зейгарник (см. дополнительный очерк «Блума Вульфова Зейгарник»), и *эффект края*. Первый состоит в том, что лучше других запоминаются ситуации, дела, задачи, которые не удалось довести до конца. Этим с успехом пользуются создатели сериалов: если оборвать очередную часть на самом интересном месте, зрители не забудут содержания и станут с нетерпением ждать продолжения. Согласно эффекту края, в памяти оседают обычно начало и конец информации, а середина выпадает. Не случайно на концертах в более выгодном положении оказываются те исполнители, которые открывают программу или выступают последними. Понятно также, почему в споре все участники стремятся оставить за собой последнее слово.

Среди факторов, ухудшающих запоминание, — наложение сходного по форме и содержанию материала. Вот почему при подготовке домашних заданий следует чередовать точные и гуманитарные предметы: между математикой и физикой учить литературу, после химии браться за историю. Кстати, специалисты из университета американского города Беркли считают, что информация надёжнее уклады-



вается в памяти, если принять... горизонтальное положение, так как оно обеспечивает прилив крови к мозгу.

Запоминание во многом зависит от установки. В одном эксперименте учащиеся предложили запомнить два рассказа. Проверку первого назначили на следующий день, а второй просили запомнить надолго. В действительности «экзамен» на воспроизведение обоих рассказов провели лишь через месяц. Оказалось, что вторая история запомнилась значительно лучше, чем первая. Значит, если создать установку «этот материал я запомню на всю жизнь», он мне потребуется не только для ответа завтра на уроке, но и в дальнейшем», резко возрастёт вероятность сохранить информацию в памяти на длительный срок. Вообще, всегда важно понимать, почему нужно что-то запомнить, где, как и когда будут использованы полученные знания. Английский философ Д. Спюард высказался на этот счёт весьма категорично: «Не читай ничего, что не желаешь запомнить, и не запоминай ничего, что не предполагаешь применять».

ЧТО МЫ ЗАПОМИНАЕМ ЛУЧШЕ

Как-то, сидя с группой своих студентов в кафе, психолог Курт Левин подозвал одного из официантов и задал ему неожиданный вопрос: «Что заказала парочка вон за тем столиком?». Официант, даже не заглядывая в блокнот, перечислил несколько блюд. После этого Левин заинтересовался, что ели двое покидающих кафе клиентов. Официант припомнил заказ с большим трудом. Почему он лучше помнил заказ, который ещё не выполнен? Ведь, казалось бы, он должен был твёрже знать то, что подавал собиравшимся уходить посетителям, поскольку обсуждал с ними меню, приносил блюда, составлял счёт и получал деньги, т. е. полная информация о заказе дольше держалась в его сознании. Но, как отметил Левин, у официанта просто нет потребности запоминать то, за что люди уже расплатились, поскольку действие закончено.



ДЕЖА ВЮ

Порой, попадая в незнакомое место или встретившись с незнакомым человеком, у нас возникает странное чувство, словно всё это мы уже видели. Сходные моменты узнавания случаются иногда в самых обычных ситуациях. Так, во время разговора может совершенно неожиданно появиться ощущение, будто всё это уже было. Мы даже знаем, что собеседник сейчас произнесёт и каким тоном.

Что это? Мистика? Моменты предвидения? А может, мы уже испытали это в наших прошлых жизнях? Психологи называют подобное явление эффектом дежа вю (фр. *deja vu* — «уже виденное») и связывают его с особенностями функционирования памяти, точнее, одного из её видов — имплицитной, непосредственной памяти. Если ранее мы оказывались в сходной ситуации, но не можем вспомнить, где и когда, то настоящее способно подсознательно пробуждать наши старые переживания. Их фрагменты всплывают и как бы «сплавляются» с реальностью. Отсюда и возникает ощущение узнавания.

хорошо был организован материал, по каким правилам он «заархивирован». Название романа Льва Николаевича Толстого, формулировка теоремы косинусов и местонахождение на карте мыса Горн требуют обращения к разным контекстам, в которые встроены перечисленные элементы. При этом одну и ту же информацию можно искать разными путями. Например, в первом случае мы мысленно обращаемся к «каталожному ящику» памяти, помеченному значком «литературные произведения», или вспоминаем обложку книги, которую недавно держали в руках, или словно слышим голос учительницы литературы, произносящей название романа.

Воспроизвести информацию самостоятельно и узнать знакомые сведения не одно и то же. Американские психологи исследовали роль контекста в воспроизведении нужной информации. Как оказалось, нам легче узнать какой-то элемент среди других предъявляемых вместе с ним, чем вспомнить что-то без опорных точек или объектов для сравнения. На практике мы часто путаем узнавание и воспроизведение. Вот ученик перед началом урока белуго просматривает страницы параграфа и приходит к выводу: «Ну, это я знаю!». Однако почему-то во время ответа в классе ничего не может

вспомнить. Он обманулся, приняв узнавание материала за знание, т. е. за способность к воспроизведению. По мнению Д. Ф. Хэлтча, ослабление памяти у пожилых людей связано именно с нарушением способности к воспроизведению, тогда как способность к узнаванию почти не меняется. Поэтому они довольно легко читают любые тексты, но часто с трудом вспоминают нужное слово в разговоре. Некоторые специалисты считают, что именно узнавание, а не вспоминание важнее как показатель фактического объёма усвоенного материала. «Тесты на выбор правильных ответов, — писал канадский психолог Жо Годфруа, — вернее отражают уровень знаний, чем прямые вопросы, которые подчас позволяют отделаться повторением заученных фраз из лекции или учебника».

Очень интересно явление, получившее название *реминисценции* (лат. *reminiscentia* — «вспоминание»). Это отсроченное воспроизведение материала, оказывающееся более полным, ярким и точным, чем воспроизведение сразу (или почти сразу) после получения информации.

«Мы принимаем свою память за интеллект и свои взгляды — за факты».

Поль Массон,
французский писатель





Бывает, человек заучивал стихотворение или номер телефона, но повторить их без ошибки никак не мог. И вдруг через несколько дней текст или номер как бы сам собой всплывает в памяти. Почему? Одни учёные считают, что правильно воспроизводить материал непосредственно после заучивания нам не удаётся из-за утомления. Восстановившись, мы делаем это лучше. Другие полагают, что существует скрытое повторение мате-

риала, оно и улучшает воспроизведение. Третий объясняют природу реминисценции тем, что запоминанию мешает *интерференция* (от лат. *inter* — «между» и *ferens* — «несущий», «переносящий») — наложение информации на уже имеющуюся в памяти. Со временем интерференция уменьшается, и то, что запомнилось, проясняется. Однако пока ни одну из гипотез нельзя считать полностью доказанной.

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАПОМИНАТЬ

Лучший способ запомнить — понять и прочувствовать. Известно, что список из 20 случайных слов запоминается хуже, чем связный текст из такого же количества слов. Ещё легче запомнить текст стихотворный или содержащий яркие образы, игру слов. Поэтому нужно использовать все возможности, чтобы запоминаемый материал воспринимался осмысленно и вызывал интерес. Нелегко выучить историю сражения, если не вообразить то кипение страстей, которое было с ним связано, не представить себе, что было поставлено на карту противоборствующими сторонами. Тема частей речи сведётся к набору скучных определений, если не знать о разных точках зрения на данный вопрос и не иметь своего мнения. История любой науки — это история борьбы идей, история находок и разочарований, кажушихся успехов и подлинных прорывов к истине. Удастся выйти на этот пласт, ощутить научную интригу — учить вообще ничего не придётся.

Порой в учебнике или в объяснении учителя недостаточно материала для размышления, всё даётся догматично, как единственно верная точка зрения. В таком случае очень эффективен любимый студентами «метод двух учебников». Берутся два пособия разных авторов на одну и ту же тему и просто читаются друг за другом. Разница в изложении, в оценке фактов и подходах к проблемам создаёт интригу, материал запоминается сам собой. Также полезно бывает просто поговорить с человеком, увлечённым этим предметом.

В процессе работы важно держать память в состоянии «боевой готовности». Приступая к изучению темы, не следует сразу читать учебник. Лучше сначала вспомнить всё, что уже известно, пусть с ошибками и пропусками. В итоге материал усвоится гораздо легче: во-первых, память «взбодрилась», активизировалась; во-вторых, всегда интересно выяснить, что ты напутал или пропустил, — появляется азарт. Это очень полезный приём: прежде чем просто получить информацию, попробовать извлечь её из памяти или подумать, что в принципе может быть сказано по данной теме. Следование такому правилу и память улучшается: ведь наш мозг довольно послушный слуга, если хозяин

постоянно даёт понять, что запасы сведений ему нужны и полезны, они будут храниться в большем порядке.

На тех же принципах основан оптимальный способ учить стихи. Нет смысла читать стихотворение десять раз, а потом ругать себя за плохую память. Лучше прочесть один раз, чтобы ознакомиться. Потом второй, стараясь ярко представить, почувствовать всё, о чём говорит поэт, отметить самые выразительные строки. А затем закрыть книгу и рассказать стихотворение, не смущаясь заминок и пропусков. Снова прочесть, обращая внимание на то, что не вспомнилось в первый раз, и ещё раз рассказать. При необходимости повторить. Этим способом человек с обычной памятью может выучить средней длины стихотворение за 20 мин. А если он ещё расскажет его вслух спустя несколько часов и на следующий день, то, без сомнения, запомнит надолго.

Психологи выяснили, что есть «критические моменты», после которых процент оставшейся в памяти информации резко падает. Так, через несколько минут забывается примерно четверть, через несколько часов — половина, через сутки — около трёх четвертей информации. Если именно в это время повторять заученное, потеря будет значительно меньше. При подготовке к экзамену действовать нужно следующим образом: прочитав главу, повторить основные и трудные для запоминания положения. Закончив блок из нескольких вопросов, повторить самое важное из того, что было прочитано за последние полдня. На следующий день начать занятия с того, что вспомнить пройденное накануне. Этот метод только на первый взгляд кажется очень сложным и требующим много времени. Необязательно проговаривать прочитанное — достаточно убедиться, что материал не забыт; соотнося его с вопросами, можно набрасывать план ответа. Если во время повторения обнаружились «дырки», нужно немедленно их ликвидировать.

При необходимости быстро освоить большой объём сведений может быть полезна шпаргалка. Однако ею надо уметь пользоваться. Типичная шпаргалка — это крошечный кусок бумаги, на котором мельчайшими буквами написаны ответы на вопросы экзамена. Применять такую шпаргалку не только рискованно и неудобно, но и неэффективно: ответ всё равно будет звучать неуверенно, а любой дополнитель-



ЗАБЫВАНИЕ

Почему люди забывают? Одна из причин раскрыта в короткой философской притче Фридриха Ницше. «„Это было“, — сказала Память. „Этого не могло быть“, — сказала Гордость. И Память сдалась».

Подробно объяснил данное явление Фрейд. Он показал, что многие случаи забывания связаны с особым психологическим защитным меха-

низмом — вытеснением (см. статью «Психотерапия. Тысяча и один способ помощи людям»). Неприятные и болезненные события, способные травмировать психику, как бы вытесняются из сознания в область бессознательного. Часто мы забываем именно потому, что хотим забыть. И тогда никак не вспоминается имя человека, который по той или иной причине нам несимпатичен, постоянно вылетает из памяти номер

«Этой ужасной минуты я не забуду никогда в жизни», — сказал Король.
„Забудешь, — заметила Королева, — если не запишешь в записную книжку“.

Льюис Керролл

ный вопрос поставит в тупик, ведь время, отведённое на усвоение материала, на подготовку осмысленного ответа, было потрачено на переписывание. Правильная шпаргалка строится как опорный конспект или тезисный план. В неё вносятся основные пункты ответа, примеры, а также то, что легко забыть, например даты или исключения. Составляется шпаргалка в два этапа. Сначала нужно просто набросать всё, что планируется в неё включить, а затем расположить материал на листке самым экономным образом, используя сокращения, условные знаки, стрелки. По иной шпаргалке сразу видно, что её создатель тему знает, даже спрашивать необязательно. А секрет правильного использования правильных шпаргалок таков: утром перед экзаменом просмотреть, для успокоения нервов захватить с собой, а потом... оставить за дверью аудитории. Если шпаргалка хорошо составлена, она уже не понадобится — всё и так прекрасно вспомнится.

А как быть с тем, что всё-таки придётся зазубрить? Даты, имена, цифры, слова-исключения... Для облегчения этой не очень приятной работы издавна существуют особые приёмы, называемые мнемоническими. Суть их в том, что механическое зазубривание с помощью какой-то уловки превращается в осмысленное. Некоторые такие «запоминалки» хорошо известны: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» или «Что я знаю о кругах».

Очень распространённый мнемонический приём — привязать последовательность чисел или слов, которую необходимо запомнить, к какому-то известному ряду и вспоминать каждый элемент опосредованно. Именно этот способ используется во фразах про охотника (первая буква каждого слова совпадает с первой буквой цвета спектра) и про круги (число букв в каждом слове соответствует цифре в числовом выражении числа π). Такая привязка особенно удобна, когда нужно запомнить что-то в определённой последовательности. За основу вспомогательного ряда могут быть взяты не только слова, но и цифры, например от одного до десяти, или хорошо известный порядок расположения предметов, в частности мебель в комнате или здания по дороге в школу.

К опосредованному запоминанию стоит прибегнуть, когда речь идёт об исторических датах. Можно выучить несколько опорных, самых важных, а все остальные уже от-

считывать от этих вех: через год после, за пять лет до и т. д. Это и легче запоминается, и помогает представить себе целостную картину событий. Хорошо использовать сопоставление дат: год начала войны совпадает с годом рождения известного поэта; в то десятилетие, когда в одной стране бесчинствовал тиран, в другой был расцвет наук и искусства и т. п.

В стихотворных «запоминалках» задействовано свойство нашей памяти лучше хранить более структурированный текст. Сами ритм и рифма подсказывают нужные слова. То же число π можно запомнить с помощью четверостишия:

*Надо только постараться
И запомнить всё как есть:
Три — четырнадцать — пятнадцать —
Девяносто два и шесть!*

Удачные рифмовки вроде «Кое-либо-что-нибудь — про дефис ты не забудь!» передаются у школьников из поколения в поколение.

Удобный способ запомнить что-либо — привлечь воображение. Так, для усвоения разрядов сочинительных союзов можно представить себе три дома: в одном жильцы-коллективисты всё время ломают стены, чтобы соединиться, в другом индивидуалисты ставят перегородки, чтобы разделиться, а в третьем все просто вредные и постоянно замышляют что-то против соседей. Вообразив поряче, какое выражение лиц у жильцов каждого дома, как происходит работа, не забудешь разряды союзов никогда. Этот способ подходит и для работы со словами-исключениями: можно сочинить с ними историю или мысленно нарисовать картину, например, ростовщик Ростислав из Ростова заботливо поливает росток, на котором вместо листьев — зелёные доллары.

Использование зрительного образа очень эффективно, ведь у большинства людей лучше развита зрительная память. Хорошо включить то, что нужно запомнить, в рисунок, или написать яркими цветами, или составить из цифр узор — для воспроизведения информации достаточно будет только взглянуть на «внутренний экран» своей зрительной памяти.



ПАМЯТЬ И ТАЛАНТ

По свидетельству современников, полководцы Юлий Цезарь и Александр Македонский знали в лицо и по имени всех своих солдат — до 30 тыс. человек. Философ Сенека был способен повторить 2 тыс. не связанных между собой слов, услышанных лишь раз. Великий врач, философ и математик Ибн Сина (Авиценна) в юности провёл несколько лет, читая книги из огромной библиотеки бухарского правителя. Когда через несколько лет во время войны она сгорела, учёный удручённо повторял, что, к несчастью, успел про-

честь только 10 тыс. томов и кроме них ничего не сможет восстановить по памяти. В Хорезме Авиценна получил от шаха в помощь 40 писцов и каждому стал диктовать текст той или иной погибшей книги. Так были восстановлены бесценные сокровища библиотеки.

Немало примеров уникальной памяти встречается и в наши дни. Физик Абрам Фёдорович Иоффе по памяти пользовался таблицей логарифмов. Потрясающей кратковременной, точнее, оперативной памятью обладают некоторые люди, их называют чудо-счётчиками. Так, инженер из Нижнего Новгорода И. Ше-

лушков производил в течение нескольких секунд головокружительные операции с огромными числами и мог, прослушав стихотворение, сразу назвать количество букв, из которых оно состоит.

Предполагает ли талант наличие необычайной памяти? Вовсе нет. Среди великих встречались люди со слабой памятью. Например, физик Майкл Фарадей не мог обойтись без записей и заметок. И наоборот, многие известные в истории мнемоники — люди с уникальными возможностями памяти — во всех остальных отношениях ничем особенным не отличались.

ОТКУДА БЕРУТСЯ РАЗНЫЕ ПОКАЗАНИЯ

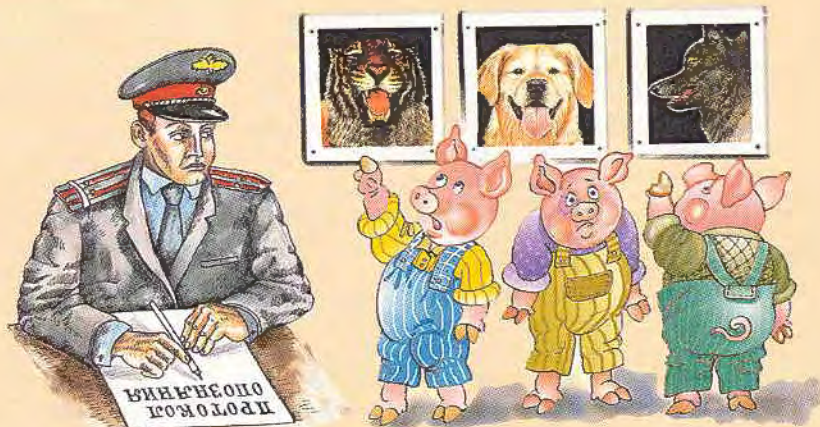
Следователи, занимающиеся сбором показаний по поводу совершённого преступления, хорошо знают, что часто свидетели описывают одни и те же события неодинаково. Иногда их показания различаются только в деталях. Но бывает, очевидцы происшедшего едва ли не полностью противоречат друг другу. Дело в том, что кто-то бесосознательно преувеличивает те или иные подробности, а кто-то их преуменьшает или совсем опускает. В зависимости от индивидуальных особенностей и эмоционального состояния каждый обращает внимание на разные аспекты.

Психологи провели несколько интересных экспериментов. Оказалось, что, например, когда требуется узнать человека по фотографии, лишь треть испытуемых делает это правильно, треть вовсе не узнаёт, а остальные уверенно дают ошибочный ответ.

На воспоминания о событиях может повлиять и то, как именно задаются вопросы свидетелю. В экспериментах американского психолога Элизабет Лофтус было показано, что словесные сигналы задним числом меняют воспринятую человеком картину. Нечаянные (или умышленные) подсказки, содержащиеся в вопро-

сах исследователей, воздействовали на образы памяти. Двум группам испытуемых демонстрировали фильм об автодорожном происшествии. Первую группу спрашивали: «С какой скоростью ехали машины, когда они столкнулись?». Вторую — «С какой скоростью ехали машины, когда они врезались друг в друга?». Члены второй группы оценивали скорость как значительно более высокую. Спустя неделю психолог поинтересовалась у участников эксперимента, были ли на месте аварии осколки стекла. Во второй группе нашлось гораздо больше людей, которые «вспомнили»: да, осколки были (что не соответствовало истине).

В другом эксперименте Лофтус испытуемых также разделили на две группы. Первые увидели на экране, как машина подъезжала к перекрёстку со знаком «STOP». Вторые — почти то же самое, только знак теперь указывал на требование «уступить дорогу». После просмотра всех испытуемых просили рассказать, как двигался автомобиль при подъезде к знаку «STOP». Через семь дней больше половины участников эксперимента из второй группы уверяли, что перед перекрёстком стоял именно знак «STOP». Таким образом, в зависимости от новой, в частности словесной, информации воспоминания могут в значительной мере искажаться.





телефона или адрес, связанный с чем-то, вызывающим напряжение, страх или чувство вины. Напрочь стирается ситуация, когда мы были не на высоте.

Французский психолог Теодюль Арман Рибо открыл закон *регрессии* (или закон Рибо): сначала из памяти исчезает усвоенное недавно, затем забывание распространяется на то, что запомнилось ранее. По этой причине пожилые люди нередко лучше помнят случившееся десятки лет назад, во времена их молодости и детства, чем свежие события.

В процессе забывания немало важную роль играет уже отмеченный механизм интерференции — наложения сходных материалов памяти друг



ворит крылатое выражение «Образование — это то, что остаётся, когда всё выученное забыто».

Поглощённое забыванием порой возвращается назад, хотя трудно определить, почему так происходит. Неожидаанные результаты дали специальные эксперименты, проведённые с людьми в гипнотическом состоянии. Как оказалось, человек способен восстановить в памяти и воспроизвести практически всё, что когда-то воспринимал, до мельчайших подробностей.

Иногда забывание называют ненасытным зверем, поскольку оно доставляет людям немало неприятностей, лишая возможности воспользоваться информацией, когда та крайне необходима, и поглощает всё, что было таким важным, ярким, живым. Но,

«Если бы мы помнили всё, то в большинстве случаев мы бы не помнили ничего».

Уильям Джеймс

«Иной не стал мыслителем только потому, что у него хорошая память».

Фридрих Ницше



на друга. Это происходит, например, когда, рассказывая содержание просмотренного накануне фильма, мы привносим в него ситуации из картины, виденной несколькими днями раньше. Или когда пугаем сходно звучащие географические названия, имена, иностранные слова.

Причиной забывания может стать и неиспользование хранящегося в памяти материала. Если знания, полученные в процессе обучения, применяются редко или к ним не обращаются совсем, они забываются. Об этом го-

«ВПЕЧАТЛЕНИЯ ДАЛЁКОГО ПРОШЛОГО»

В старости впечатления далёкого прошлого обычно более ярки, нежели воспоминания, относящиеся к недавнему времени... В больнице Нью-Йорка умирал тяжелобольной. Детство он провёл на родине, в Италии, юность — во Франции, потом долго жил в Америке. И вот что интересно: в начале болезни он разговаривал по-английски, когда его состояние ухудшилось, он забыл английский язык и стал изъясняться по-французски. В день смерти он говорил только по-итальянски.

(Из книги К. К. Платонова «Занимательная психология».)



КАК ГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

Слово «экзамен» у большинства людей вызывает неприятное чувство. Между тем любому человеку, чтобы получить высшее образование, приходится сдавать не меньше сотни экзаменов и зачётов. А если он ещё учился в музыкальной школе, поступал в институт несколько раз, повышал квалификацию или получал второе образование... Словом, экзамены — неотъемлемая часть жизни, и самое разумное — научиться сдавать их так, чтобы иметь хороший результат, свести к минимуму вредные последствия и, может быть, даже получить удовольствие. В этом могут помочь некоторые психологические знания.

Подготовка к любому экзамену должна начинаться с вопросов к самому себе. Вопрос первый: что мне нужно от экзамена? Только сдать, а потом всё забыть или желательно усвоить материал прочно, надолго? При этом очень важно отделить значимые вещи от проходных. Не существует предметов совершенно бесполезных, в любом есть некая часть, которую стоит знать и понимать мыслящему человеку. Например, можно не уметь решать задачи на превращения веществ, но не помнить, как устроена таблица Менделеева и в чём смысл его открытия, неприлично даже для будущего скрипача-виртуоза.

Вопрос второй: какой результат для меня желателен и какой приемлем? Очень часто именно неразличение этих уровней приводит к повышенной нервозности. Понятно, что хорошо бы всегда получать пятёрки. Но в одном случае отличная оценка — единственно устраивающий результат (например, от этого зависит поступление в вуз), а в другом приемлемая оценка может быть гораздо ниже — так, тройка по химии вполне сойдёт для будущего скрипача. Это не означает, что нужно стремиться сдать экзамен на тройку. Однако если ради лучшей оценки придётся довести себя до нервного истощения и забросить подготовку к вступительному экзамену по скрипке, то лучше пусть будет тройка. Кстати, отказавшись от завышенных требований к себе и успокоившись, можно и ответить неплохо.

Со вторым вопросом непосредственно связан третий: как соотносится приемлемый результат и нынешнее состояние знаний по предмету? От этого зависит объём предстоящей работы, а значит, планирование времени перед сдачей. В расписании экзаменов на подготовку к ним отводится примерно равное время. Но каждому человеку срок требуется разный. Необязательно работы окажется тем больше, чем важнее экзамен. Даже наоборот: если, например, человек любит и знает литературу, хорошо пишет, грамотен, он скорее всего вообще не будет готовиться к выпускному сочинению. И правильно сделает, для него лучшая подготовка — это отдых.

А тот, у кого серьёзные проблемы с грамотностью, должен что-то предпринимать хотя бы за год до экзамена: заниматься дополнительно, пойти на курсы, найти репетитора.

Практически каждого в преддверии экзаменационной горячки посещают благие порывы: начну готовиться заранее, без спешки. Ближайшее воскресенье у меня свободно, выучу-ка первые пять билетов... Сама по себе идея приступить к делу заранее хороша, а вот мысль учить за месяц билеты — неудачная. Это связано с особенностями человеческой памяти. Если мы не торопясь прочли текст, содержащий разнообразные факты, даты и имена, мы думаем, что запомнили почти всё. На самом деле человек с нормальной памятью будет помнить в этом случае около 70 % информации. Через несколько часов её останется менее 50 %, через сутки — менее 20 %. Этот остаток уже почти не уменьшится со временем. Коварство в том, что забывание не осознаётся, кажется, что всё хорошо помнишь, пока не попробуешь пересказать текст или ответить на вопросы к нему. Но что же за остаток, который никуда не девается? Это суть, квинтэссенция текста, её человек не запомнил, а понял, усвоил, т. е. сделал своей. Кроме того, в памяти могут остаться яркие, эмоциональные моменты, то, что поразило воображение при чтении.

Эти свойства памяти важно учитывать при подготовке к экзаменам. Заранее целесообразно заниматься главным — тем, что нужно понять. Всё, что предстоит просто запомнить, лучше отложить как можно ближе к самому экзамену, материал же, который следует элементарно зазубрить (а потом можно забыть), — на последний день или вообще на утро перед сдачей.

Легко выделить три основные стадии подготовки к экзамену. Первая — стадия «первичного бульона» — начинается задолго до экзамена. Это постепенное на-



Илья Репин. Подготовка к экзамену.



копление сведений по предмету, причём не только на уроках. Человек читает книги, смотрит телевизор, бродит по Интернету, общается с друзьями, посещает кружки — и потом обнаруживает, что знает то, чего никогда не учил. Чем богаче и разнообразнее его жизнь, чем больше он интересуется какой-то областью знаний, тем насыщеннее «первичный бульон». В ряде случаев его содержание позволяет сделать специальную подготовку к экзамену вообще излишней. Поэтому лучший способ готовиться заранее — читать не учебник, а всё интересное, что можно найти по предмету.

Вторая стадия — стадия погружения — самая ответственная. Это и есть период целенаправленной подготовки к экзамену в течение нескольких дней, которые отведены в расписании. Именно тогда систематизируются знания, ликвидируются пробелы, обретается уверенность.

Третья стадия — «взятие на абордаж» — сводится к латанию оставшихся «дыр» в знаниях. Эта работа приходится на последний вечер перед экзаменом, что позволяет свести забывание к минимуму. Понятно, что «абордаж» имеет смысл, только если раньше уже создан прочный фундамент и в предмете вы хорошо или хотя бы сносно ориентируетесь. Заучивать глаголы-исключения на «ить», не представляя, что такое спряжение, согласитесь, в высшей степени странно (между тем многие так и поступают). На этой стадии могут быть очень полезны мнемонические техники — специальные приёмы запоминания.

Время между тремя стадиями распределяется в зависимости от специфики предмета и выбранной стратегии. Если предмет любимый, первая стадия окажется неразрывно связана со второй, а третья сожмётся до минимума. Когда же нет ни возможности, ни желания основательно разобраться в материале, особая нагрузка ложится на третью стадию. Так или иначе, для физики погружение гораздо важнее, чем «абордаж», поскольку запоминать там, в общем, нечего — нужно понимать. А вот перед экзаменом по истории даже для увлечённого ею человека повторение обязательно.

На стадии погружения важно избежать самой распространённой ошибки. Очень многие поступают так: есть 4 дня и 40 вопросов, значит, учим по 10 в день. В результате к моменту экзамена материал первых 20 будет почти полностью забыт. Кроме того, из-за разных обстоятельств (затянулась консультация, долго просидел над сложным вопросом, заболела голова и т. п.) график наверняка оказывается не выполнен. Тогда на четвёртый день обрушится такой объём работы, который в принципе невозможно осилить, и последние несколько билетов останутся нетронутыми. Да ещё, как назло, вечером выяснится, что чего-то нет в учебнике, что-то пропущено в конспекте. Попытка побежать в библиотеку или к однокласснику только ухудшит дело.



Подобных неприятностей можно избежать, если материал, незнакомый вам совершенно, выявить заранее, сразу после получения списка экзаменационных вопросов или тем, и тут же ликвидировать этот пробел. Перед началом погружения важно просмотреть все билеты параллельно с литературой, которой предстоит пользоваться. Если какой-то книги не хватает, её нужно раздобыть или законспектировать (а не учить) в первый же день.

Из перечня вопросов необходимо выделить самые общие, фундаментальные. Так, вопросы «Существительное, его морфологические и синтаксические особенности» или «Причины и следствия Первой мировой войны» являются более общими, чем, например, «Правописание падежных окончаний существительных» или «Битва под Верденом, её ход и значение». С них и нужно начинать подготовку. Во-первых, в подобных темах нечего запоминать, тут главное — понять суть, как следует разобраться, а в первый день ещё нет усталости от предмета, голова ясная. Во-вторых, фундаментальный материал будет многократно использоваться при изучении более частных вопросов и хорошо усвоится. Общие темы создают как бы сетку, основу, на которую гораздо легче и прочнее улягутся все остальные сведения. Немаловажно и выявить скрытые проблемы в понимании. Человеку свойственно переоценивать свою осведомлённость. Дело в том, что память узнавания и память воспроизведения — разные вещи. Иногда малознакомого человека узнаёшь на улице, но, если попросят описать его внешность, задумаешься. Можно ли в этом случае сказать, что знаешь, как он выглядит? Кажется, будто да, а на самом деле — нет. В этом коварство забывания. Если когда-то тема была неплохо усвоена, текст учебника покажется знакомым: вроде ничего нового, всё известно. На экзамене же выяснится, что ничего толком вспомнить и рассказать не удаётся. Поэтому очень важно, прежде чем просматривать учебник, попытаться вспомнить всё самостоятельно и получить представление об истинном состоянии своих знаний.



например, Александр Сергеевич Пушкин говорил и о «волшебном ключе забвения», который освобождает наш внутренний мир от всего случайного, ненужного и смягчает боль от душевных ран.

Колумбийский писатель Габриэль Гарсиа Маркес в книге «Сто лет одиночества» описал фантастическую ситуацию постепенной потери памяти жителями вымышленного города Макондо. Люди сначала забывали своё детство, потом названия предметов,

наконец, представление о самих себе. Главный герой, пытаясь бороться с этим бедствием, делал надписи на всём, что видел рядом: «стена», «кровать», «корова», «свинья», «часы» и т. д. Но скоро понял, что ему удастся решить проблему только до тех пор, пока память удерживает буквы... От полной потери самих себя жителей Макондо спасло появление старика-цыгана, вернувшего им память.

Память, действительно, не просто способ сохранять и использовать полученную информацию. Именно благодаря ей мы поддерживаем свою идентичность. Основное назначение

КАК ЗАБЫВАТЬ

С кем не случалось такое: навязчивый мотив прочно застрял в голове и никак не удаётся от него избавиться. Спассти положение может использование интерференции — надо пропеть (если не вслух, то про себя) какую-нибудь другую мелодию.

Иногда нужно что-то забыть, но так, чтобы впоследствии суметь вспомнить. Немецкий психолог Геральд Лезер советует в подобных ситуациях снабжать информацию «биркой» с ответами на три вопроса: что хранится, где хранится и как вспомнить. Таким образом должны быть пред-

ставлены краткая суть информации (допустим, закон плавления тел Архимеда), область, к которой относятся сведения (физика), и условный опорный сигнал — «бирка» (ею может быть образ ванны или слово «Эврика!»). Оставив в памяти только последнее, можно браться за следующий материал. Чтобы вспомнить выученное, необходимо, начиная с «бирки», повторить цепочку в обратном порядке.

Забывать полезно, когда предстоит найти решение какой-либо нестандартной задачи. И здесь память о привычных, традиционных подходах способна лишь помешать увидеть ситуацию по-новому. Хорошо известно, что гораздо проще чему-нибудь научить, чем переучивать.

НАРУШЕНИЯ ПАМЯТИ

Науке известно несколько видов серьёзных нарушений памяти. Американские психологи Г. Глейтман, А. Фридлунд и Д. Райсберг работали с пациентом, у которого возникла антероградная (от *греч.* «антериос» — «подпорка» и «градос» — «шаг», «ступень») амнезия (от *греч.* «а» — частица, обозначающая отрицание, и «мнезис» — «память») — потеря памяти. После операции на мозге этот человек практически утратил возможность пополнять долговременную память. Интеллект не пострадал — пациент читал, писал, принимал участие в разговорах. Но не узнавал тех людей, с кем впервые встретился уже после операции, не мог запомнить свой новый адрес и путь к дому. Когда ему сказали о смерти дяди, он был глубоко потрясён, однако сразу же забыл об известии. А через некоторое время поинтересовался, почему дядя его не навешает. Ему снова сообщили о кончине родственника, и так повторялось неоднократно, причём каждый раз переживание горя было столь же сильным, как и вначале.

При более серьёзном по характеру расстройстве — ретроградной (от *греч.* «ретроградус» — «идущий назад») амнезии страдают целые блоки памяти. Человек порой забывает даже собственное имя. Подобные «выпадения» иногда являются следствием алкоголизма.

Специалисты выделяют и другие виды нарушений, связанные с памятью. При агнозии (от *греч.* «а» — «не» и «гнозис» — «знание»), нарушении распознавания, информация, получаемая по одному из каналов восприятия, не расширяется мозгом. Так, музыкант, страдающий слуховой агнозией, не узнаёт на звук знакомую мелодию, но легко вспоминает её при чтении партитуры. Зрительная агнозия может проявляться в том, что человек отличает близких по голосу, а не по внешности.

При апраксии (*греч.* «апраксия» — «бездействие») утрачиваются навыки к определённым действиям. Человек оказывается беспомощным: не знает, как открыть дверь или что делать с вилок.

Наконец, афазия (от *греч.* «а» — «не» и «фазис» — «высказывание»), расстройство речи, обычно вызывается повреждением отделов мозга, которые отвечают за речевые функции. При этом может нарушаться способность понимать письменный текст или устную речь, забываются отдельные слова либо утрачивается умение строить фразы.



этого сложного психологического процесса — связывать в единое целое личностный опыт человека. Храня прошлое, память, по сути, направлена в будущее. Знания об окружающей

среде, о других людях и о себе являются важнейшим условием понимания человеком своего места в мире, определяют возможность его развития и реализации.

ВООБРАЖЕНИЕ

Американский медик и этнограф Гарри Райт во время путешествия по тропической Африке оказался свидетелем странного случая. Один воин чем-то разгневал всеми почитаемого колдуна, и тот поклялся отомстить обидчику. Несколько соплеменников слышали это, а ещё несколько человек видели, как колдун трижды обошёл вокруг хижины своего врага. И хотя больше он ничего не предпринимал — не использовал никаких ядов, не произносил никаких заклинаний и вообще не приближался к воину, тот, узнав о совершённом колдуном действии, задрожал от ужаса. Три дня не жаловавшийся до этого на здоровье мужчина лежал неподвижно, отказываясь от еды. А на четвёртый день умер. На его теле не было ни малейших повреждений и признаков болезни. Его убило воображение.

Воображение способно творить удивительные вещи с образованными и трезвомыслящими людьми. Известно, например, что Гюстав Флобер, описывая мучения госпожи Бовари, умирающей от яда, испытывал недоумение с такими же симптомами, как и у его вымышленной героини. Лев Толстой признавался, что нередко путал реальные события с теми, которые сам же выдумал.

Часто о воображении отзываются пренебрежительно: «Ишь, раз мечтался», «Витаешь в облаках», «Это лишь фантазии». Однако воображение обладает огромной силой. Тысячи конкистадоров ринулись когда-то на неосвоенный американский континент в поисках золотого города Эльдорадо, существовавшего исключительно в их мечтах. Никаких золотых горо-

дов они не нашли, зато создали новую цивилизацию, правда при этом погубив древние культуры инков и ацтеков.

Воображение порой вершит историю. Оно исцеляет и наносит раны. Книги, плоды воображения, способны повлиять на судьбы отдельных людей и целых государств (достаточно вспомнить «Капитал» Карла Маркса). Идеи и иллюзии, казалось бы несбыточные, обретают плоть, поскольку их всерьёз принимают за руководство к действию.

ИЗ ЧЕГО СДЕЛАНЫ ФАНТАЗИИ

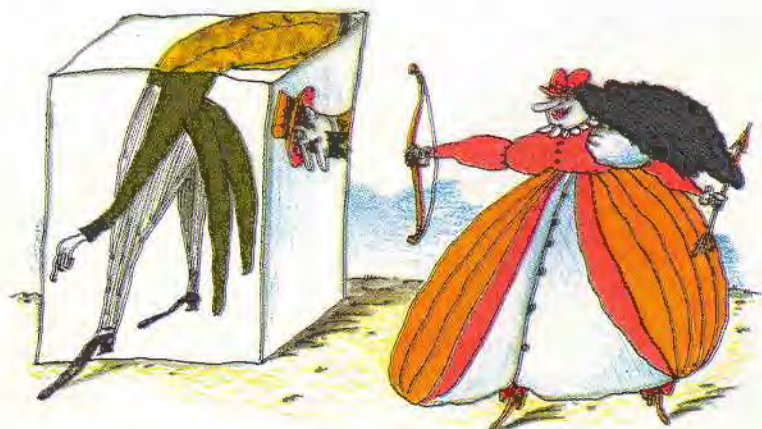
Воображение — результат деятельности мозга, проявляющийся в способности человека к построению новых образов. Согласно одной точке зрения, воображение создаёт их из компонентов, приобретённых в прошлом опыте. Так, например, считал

«Воображение важнее знания, ибо знание ограничено. Воображение же охватывает всё на свете, стимулирует прогресс и является источником его эволюции».

Альберт Эйнштейн

«Паук совершает операции, напоминающие операции ткача, и пчела постройкой своих восковых ячеек посрамляет некоторых людей — архитекторов, но и самый плохой архитектор от наилучшей пчелы с самого начала отличается тем, что, прежде чем построить ячеек из воска, он уже построил её в своей голове».

Карл Маркс





ЛЕВ СЕМЁНОВИЧ ВЫГОТСКИЙ

Моцартом в психологии называли Льва Семёновича Выготского (1896—1934). Он ушёл из жизни, не дожив до 38 лет, из которых непосредственно психологии отдал лишь последние 10. За это время были написаны около 300 работ, прочитаны множество лекций, проведена огромная научно-исследовательская, клиническая и организаторская работа. Продуктивность Выготского поражает, тем более что он страдал туберкулёзом лёгких, даже не смог в 1925 г. присутствовать на защите собственной диссертации.

Исконное написание его фамилии — Выгодский; именно так пишут её потомки учёного; так он сам подписывал свои работы ещё в 1923 г. Причины смены буквы «д» на «т» окончательно не установлены. Вырос Выготский в Гомеле. Его отец служил в банке. Семья была большая — 8 детей — и дружная. Родители старались прежде всего развивать гуманитарные интересы детей. В доме царил культ книг — их покупали, несмотря на скромное материальное положение.

Выготский получил домашнее образование, затем поступил в шестой класс гимназии. Здесь он проявил удивительно разносторонние способности. Каждый преподаватель полагал, что Льву следует специализироваться именно по его предмету. Победили наклонности гуманитарные, особенно к литературе, истории и философии. Уже в гимназические годы Выготский овладел шестью языками: латынью, немецким, французским, древнегреческим, древнееврейским и английским. В 15 лет он возглавил исторический кружок, в котором, по свидетельству друзей, обсуждались и серьёзные философские проблемы, например возможность применения к анализу истории учения Гегеля.

В 1913 г., окончив гимназию с золотой медалью, Выготский поступает на медицинский факультет Московского университета. Медицина не слишком увлекла его, и вскоре он перевёлся на юридический. Параллельно занимался

на историко-филологическом отделении народного университета, созданного либеральным деятелем народного образования А. Л. Шанявским. Это учебное заведение не давало государственного диплома, но отличалось исключительно высоким уровнем преподавания, в нём вели занятия многие видные учёные. Именно в студенческие годы у Выготского зародился интерес к психологии. Однако его первые публикации — литературоведческие. Дипломная работа, выполненная в университете Шанявского, была посвящена шекспировскому «Гамлету». Она увидела свет лишь через 50 лет после написания — в качестве приложения к книге «Психология искусства» — и заслужила высочайшие оценки литературоведов и психологов.

В декабре 1917 г. Выготский вернулся в Гомель. Найти работу по специальности было невозможно, пришлось зарабатывать частными уроками. После установления в городе советской власти молодой специалист принял участие в создании новой системы образования. Он преподаёт русский язык, литературу, логику и психологию в школах, педагогических техникумах, на учительских курсах. Его лекции собирали полные аудитории — речь в них шла о важных аспектах литературы, физики, педагогики, психоанализа, рефлексологии. В Гомельском педагогическом техникуме Выготский организовал кабинет экспериментальной психологии и, как его руководитель, в январе 1924 г. был направлен в Петроград на Всероссийский съезд по педологии, экспериментальной педагогике и психоневрологии.

Это стало поворотным моментом в судьбе Выготского. Его доклады произвели огромное впечатление, и он получил приглашение на работу в московский Институт экспериментальной психологии (ныне Психологический институт Российской академии образования). Именно там сложилась впоследствии школа Выготского, у истоков которой стояла знаменитая «тройка» — сам Выготский, Лурия и Леонтьев. Молодые учёные поставили перед собой задачу создания новой психоло-

гии. Их не удовлетворяли ни прежняя субъективная психология, изучавшая сознание лишь на основе интроспекции (самонаблюдения), ни попытки превратить психологию в естественную науку, экспериментально анализирующую элементарные явления психики. Возражали они и против характерного для бихевиоризма сведения богатства психической жизни к рефлексам и поведенческим реакциям (что объявлялось материалистическим, марксистским подходом).

В середине 20-х гг. Выготский пришёл к выводу, что психология находится в кризисе, причина которого в отсутствии единой методологии. Центральной проблемой новой психологии, по его мнению, должна была стать проблема сознания, сложных психических функций, отличающих психику человека от психики животных. Понять суть этих функций можно в контексте общественных отношений, культуры. Именно такой подход, по убеждению Выготского, следует считать марксистским. Новую психологию он называл инструментальной, утверждая, что культура предоставляет человеку особые инструменты — психологические орудия (в первую очередь словесные знаки), с помощью которых он способен сознательно регулировать своё поведение, подобно тому как овладевает миром посредством орудий труда. Выготский дал и другое название новому подходу — «историческая психология», указывая на то, что не только культура развивается исторически, но и отдельный человек должен рассматриваться в развитии, в свете его собственной истории. Предмет психологии, по Выготскому, история развития высших психических функций. (Эти идеи ученики позже назвали *культурно-исторической теорией* развития психики.) Новаторские мысли Выготского с трудом находили признание у тех, кто формально возглавлял исследовательскую работу в области психологии.

Тогда же Выготский начинает заниматься педагогической психологией и дефектологией. Его главная идея — приобщить детей с проблемами к трудовой деятельности в сотрудничестве



с нормальными детьми. Это было решительным шагом вперёд по сравнению с традицией обособления, изоляции проблемных детей в семье или специальных учреждениях. Под руководством Выготского был создан Экспериментальный дефектологический институт (ныне Институт коррекционной педагогики РАО).

В 1926 г. в свет вышел первый большой труд Выготского — «Педагогическая психология». В нём рассматривается взаимодействие «естественной линии» развития ребёнка как природного существа и общественных условий воспитания. Одна из основных мыслей автора — о недопустимости игнорирования индивидуальности ребёнка, особенностей его высшей нервной деятельности, темперамента. Вместе с тем Выготский считал, что воспитание гораздо важнее естественного развития. Принципиальной была идея активности ученика, на которую нужно опираться педагогу. Книгу не поняли и не приняли в официальных кругах, на неё был наложен запрет, снятый лишь в конце 80-х гг.

С 1927 г. Выготский развивает культурно-исторический подход, согласно которому индивидуальное психическое развитие рассматривается в контексте развития человечества. В отличие от природных высших психических функций опосредованы психологическими орудиями, главное из них — слово. Первые такие психологические орудия возникают в ходе сотрудничества ребёнка со взрослыми. Слово сначала обращено взрослым к ребёнку, затем ребёнок учится обращать его к взрослому, ещё позже — к самому себе, сопровождая им собственную деятельность (так называемая эгоцентрическая речь). И наконец, слово переходит во внутренний план (интериоризация), беззвучно организуя деятельность. Через овладение словом каждый из нас становится человеком в подлинном, культурном смысле. Из всего этого следует, что индивидуальные особенности высших психических функций определяются культурой. Концепция Выготского была экспериментально подтверждена в начале 30-х гг., когда

Лурия предпринял в Узбекистане исследование различий познавательных процессов у представителей традиционной культуры и людей, получивших основы образования.

Идеи Выготского имели особое значение для психологии развития. Было установлено, что развитие ребёнка идёт неравномерно, представляя собой цепь качественных изменений. При этом у каждой стороны психики свой оптимальный период развития. Один возраст от другого отделяют переломные точки — кризисы. К моменту кризиса психические новообразования оказываются в противоречии с положением ребёнка в обществе. Например, подросток уже готов к большей независимости и самостоятельности, чем предоставляет ему окружение (см. статью «Жизненный путь человека»).

Ребёнок развивается в тесном контакте со взрослым как представителем культуры своего времени. Таким образом, движущая сила психического развития — обучение, которое должно немного опережать его и вести за собой. Один шаг в обучении, говорил Выготский, может означать 100 шагов в развитии. Эта точка зрения отличается, например, от мнения выдающегося швейцарского психолога Жана Пиаже, утверждавшего, что обучение должно «подстраиваться» под развитие. Взаимодействуя со взрослым, считал Выготский, ребёнок может больше, чем наедине с собой, сотрудничество задаёт ему перспективу роста, «зону ближайшего развития». Открытие этого явления считается одним из наиболее выдающихся достижений Выготского. Оно имеет большое значение при диагностике умственного развития, способностей, в организации обучения и воспитания. Впоследствии Пиаже признал справедливыми многие возражения российского психолога. Наиболее полное отражение культурно-исторической теории нашла в работе «Мышление и речь», вышедшей в 1934 г., вскоре после кончины автора.

В начале 30-х гг. Выготский работал и в системе здравоохранения в должности заместителя директора Институ-

та охраны здоровья детей и подростков. В своё время он и Лурия, будучи уже учёными с мировыми именами, поступили учиться на медицинский факультет Харьковского психоневрологического института. На эту пору пришёлся сложный период жизни Выготского и его школы. Возникли теоретические разногласия с Леонтьевым, произошёл разрыв с некоторыми из учеников. В адрес Выготского участились нападки, его обвиняли в отступлении от марксизма. Искренне считая себя марксистом, он глубоко переживал происходящее. Именно эти переживания ускорили кончину Льва Семёновича, который стал курить и отказывался от лечения. Туберкулёз прервал его жизнь. В 1936 г. на работы Выготского был наложен запрет, снятый лишь в середине 50-х гг., когда усилиями А. Р. Лурия увидели свет «Избранные психологические исследования», да и то изданные с купюрами.

Выготский был сыном своего времени. Его творчество во многом вдохновлялось идеей создания нового общества и нового человека. Убеждён он был и в возможности — и необходимости — создания единой психологии на основе марксистской философии. Но труды учёного оказались не просто созвучны его эпохе, они много шире философской ортодоксии. Сегодня наследие Л. С. Выготского актуально не только для мировой психологии, но и для эстетики, литературоведения, языкознания, культурологии.





Великого немецкого математика Давида Гильберта как-то спросили об одном из его бывших учеников.
— Ах, этот-то? — вспомнил Гильберт. — Он стал поэтом. Для математик у него было слишком мало воображения.

«Дар фантазии значит для меня больше, чем способность воспринимать знания».

Альберт Эйнштейн

Лев Семёнович Выготский, который видел в воображении основу творческого процесса. Он отмечал, что мозг не только сохраняет и воспроизводит предыдущий опыт, но выступает как «орган комбинирующий, творчески перерабатывающий и создающий из элементов прежнего опыта новые положения и новое поведение».

Однако есть и противоположный взгляд — в соответствии с ним в основе воображения лежат компоненты, присущие человеку изначально. Иммануил Кант показал, что у воображения две составляющие. Одна — полученная из опыта, вторая — доопытная (априорная), которая базируется на изначально имеющихся у человека представлениях о пространстве и времени. По мнению Канта, с помощью воображения взаимодействуют чувственность (способность ощущать) и рассудок, а следовательно, именно благодаря воображению существует познание.

Интересна точка зрения другого крупного учёного уже начала века XX — Карла Густава Юнга. Он полагал, что в основе воображения лежит коллективное бессознательное — совокупность предельно обобщённых символов, образов и представлений, свойственных всем людям, независимо от эпохи, уровня образования и особенностей личности (см. дополнительный очерк «Архетипы»).

Не случайно у многих народов имеются сходные мифологические и сказочные сюжеты, например история героя, похитившего с неба огонь и наказанного за это богами. Иными словами, свободное воображение накладывается

на некую координатную сетку, в значительной мере определяющую наше восприятие мира. Такая сетка отчасти является неотъемлемым свойством человека как биологического вида. Она восходит к исторической (а то и доисторической) памяти о древних правилах жизни и ритуалах.

Таким образом, по-настоящему безудержным воображение бывает редко. Человек узнаёт новое и восхищается им только тогда, когда располагает критериями, по которым можно это новое оценить. Есть, конечно, шанс ухитриться и вообразить нечто, до чего никто, кроме автора, не додумался да и не додумается никогда. Но тогда вряд ли найдётся хоть кто-нибудь, способный воспринять плоды подобной фантазии.

ОБЯЗАННОСТИ ВООБРАЖЕНИЯ

Иногда про какого-либо человека говорят: «У него напрочь отсутствует воображение». Это, безусловно, преувеличение. Воображение есть у всех, у кого хотя бы в малой степени развит интеллект. Выготский считал воображение неотъемлемой частью реалистического мышления. Не будь у человека воображения, мы оказались бы абсолютно беспомощны в практической жизни и вряд ли пользовались бы таким древним достижением цивилизации, как колесо, не говоря уже о современном компьютере. Воображение позволяет нам при необходимости ярко воссоздавать и дополнять образы объектов и ситуаций, например, когда мы рассказываем сказку ребёнку или «в красках» воспроизводим друзьям истории из своего детства.

Без воображения не было бы науки, в частности математики, оперирующей абстрактными величинами и сложными топологическими конструкциями (есть даже специальный термин «пространственное воображение»). Оно требуется физикам-теоретикам, создающим модели Вселенной на основе условных представлений о структуре микро- и макромира;





физикам-практикам и механикам, которые должны «увидеть» конкретное устройство, прежде чем начать его монтировать.

Настоящее царство воображения — искусство, особенно абстрактная живопись. Хаос цветных пятен пробуждает фантазию, и она начинает дорисовывать воспринимаемое. Воображение, конечно, нужно не только авторам художественных произведений, но и тем, кому они адресованы. Иначе образы, создаваемые писателями, поэтами и художниками, не производили бы на нас никакого впечатления. А все «недоговорённости» и «открытые финалы» не задевали ум и сердце. Например, «король ужасов» Альфред Хичкок самое страшное всегда оставлял за кадром, предоставляя зрителю домысливать самому. При этом эмоциональный эффект оказывается гораздо сильнее, чем если бы все кошмары были показаны на экране.

Воображение необходимо и в повседневной жизни. Именно в воображении происходит предвосхищение результатов, которые затем достигаются при помощи тех или иных действий. Работая рука об руку с эмоциями, воображение побуждает принять решение — иногда жизненно важное — в том случае, когда информации недостаточно. А поскольку исчерпывающую информацию о чём-либо получить заведомо невозможно, воображение служит нам своего рода проводником в сложном и противоречивом мире. С его помощью мы выстраиваем модели поведения и просчитываем различные варианты последствий наших поступков.

Ещё одна важная обязанность воображения — улучшать психологическое состояние, снижать напряжение. Ребёнок, который так часто чувствует себя маленьким, слабым и зависимым, может отвести душу, представляя, что он могучий и неустрашимый воин. Человеку, уставшему сводить концы с концами или работать в поте лица, иногда достаточно помечтать о нежданно свалившемся на него богатстве или о сказочном отдыхе, чтобы собраться с силами и жить дальше.



НЕЙРОНЫ ВОООБРАЖЕНИЯ

Человек видит не только объекты внешнего мира, но и яркие картины, порождённые воображением. Некоторые люди способны чётко и ясно представить что-либо, например пейзаж или знакомое лицо, и подолгу рассматривать их на «внутреннем экране». Именно так предположили поступить Габриэль Крейман и её коллеги участникам одного своего эксперимента.

В то время как испытуемым предъявляли различные изображения или просили их представить определённые объекты, учёные регистрировали уровень активности нейронов. Некоторые клетки гиппокампа и других структур мозга изменяли биоэлектрическую активность в зависимости от содержания вызываемого образа. Они реагировали как на картины, созданные игрой воображения, так и на реальные объекты внешнего мира. Исследователи пришли к выводу, что реальные и воображаемые образы анализируют и хранят одни и те же участки мозга.

КОГДА И О ЧЁМ МЫ ФАНТАЗИРУЕМ

Американский психолог Джером Зингер на основе многочисленных опросов сделал вывод, что все люди фантазируют. Это происходит, судя по ответам, каждый день и в любых местах — на работе, на улице, в транспорте, в аудитории. У большинства фантазии связаны с текущими событиями жизни. Вероятно, к вымыслу побуждает стремление представить возможные варианты развития прошлых или настоящих ситуаций, пути решения тех или иных проблем.

Исследования других учёных подтвердили, что в молодости люди фантазируют гораздо чаще, чем в пожилом возрасте, причём фантазии молодых оказались больше связаны с сексом. Выяснилось также, что примерно у 95 % мужчин и женщин бывают сексуальные фантазии. Это вовсе не означает наличие у них проблем в данной области. Напротив, именно сексуально активные и удовлетворённые люди способны на более богатые и яркие фантазии.



Уильям Блейк.
Беатриче обращается
к Данте со своей
колесницей.

■ Хитан — основной
компонент паружного
скелета насекомого

Виктор Гюго.
Рисунки
фантастических
созданий.

Эротические фантазии позволяют человеку оказаться в роли «крутого» героя или обольстительной героини. Через воображение мы утешаемся, получаем передышку и заочный опыт переживания ситуаций, в которых нам не довелось побывать. Возможно, в конце концов мечты сбудутся, поскольку человек к этому уже внутренне готов. Важно только, чтобы фантазии не парализовали волю, не подменяли собой реальность.

КАКИМ ОНО БЫВАЕТ

Воображение неразрывно связано с мышлением и, подобно ему, может быть *образным, абстрактным и конкретным*. Воображение композитора, поэта, художника-абстракциониста прежде всего образное. У портретиста, репортёра, изобретателя на первый план выступает конкретное воображение, а у математика, оперирующего сложными обобщёнными понятиями, — абстрактное. Впрочем, в реальном процессе воображения обычно задействованы все три разновидности.

Различают также *произвольное* воображение, которым человек в состоянии управлять сознательно, и *непроизвольное*, не поддающееся нашему контролю. Последнее обычно проявляется в сновидениях, во время медитации, видений, галлюцинаций. Разделение это довольно условно. Бодрствуя, мы не всегда способны контролировать процесс воображения, а когда спим, напротив, порой влияем на разворачивающиеся в сновидениях события, «редактируя» своё поведение.

Кроме того, воображение делит на *репродуктивное (воссоздающее)* и *продуктивное (творческое)*. Первое воспроизводит образы и представления исходя из уже известных, имеющих в опыте. Например, человек может представить себя рядом с египетскими пирамидами и сфинксом, в действительности не выезжая за пределы России. Продуктивное воображение рождает совершенно новые образы, не имеющие аналогов в прошлом опыте. В частности, многие мифические существа (эльфы и тролли, привидения и оборотни, огнедышащие драконы и др.) — продукт этого вида воображения. Чтобы нарисовать лошадь, мы вспоминаем виденные нами образы лошадей — реальные или мультипликационные. Нарисовать же чудовище, якобы обитающее в озере Лох-Несс, без творческого воображения невозможно, если только не копировать то, что уже создано другими. Способность к продуктивному воображению психологи





считают основой творчества и связывают с понятием креативность (от лат. *creato* — «созидание»).

ПРЕОБРАЖЁННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Человек, придумавший колесо, не мог использовать какую-либо аналогию или составные конструкции. Колеса до его изобретения просто не существовало. Следовательно, воображение способно создавать нечто совершенно новое.

Однако главной работой воображения является преобразование уже имеющихся образов. Для этого используются определённые приёмы подобных превращений.

Агглютинация (от лат. *agglutinatio* — «приклеивание») — соединение качеств, свойств, частей предметов, которое в реальности невозможно. Примерами могут служить избушка на курьих ножках и мифологические животные: кентавр (человек-лошадь), Пегас (лошадь-птица), сирена (женщина-птица), русалка (женщина-рыба). Впрочем, агглютинации обязаны своим рождением не только сказочные персонажи. Так, соединение электронного мозга и человеческого облика дало излюбленных героев фантастики — роботов.

Гиперболизация (от греч. «гиперболе» — «преувеличение») — преувеличение какого-либо качества предмета или его отдельных частей, в результате которого оно становится их новым, первостепенным качеством. Карлик Нос, Годзилла, великаны и лилипуты, с которыми встречался Гулливер, а также крохотная планетка, где жил Маленький принц, Дюймовочка, Мальчик с пальчик — примеры подобных превращений. Изменение масштаба мира позволяет по-новому увидеть привычные вещи.

Поэтому фильмы и книги о том, как герои вдруг становятся очень маленькими или очень большими, всегда вызывают интерес.

Порой плоды воображения кажутся нам убедительнее, чем наши знания о мире. Так, существование гигантских насекомых или пауков, по крайней мере в условиях земной гравитации, невозможно. Их просто раздавило бы под тяжестью собственного хитинового панциря. А уж стремительно преследовать и молниеносно атаковать кого-либо такие создания и подавно не могли бы. Это понятно любому здравомыслящему человеку, что совершенно не мешает появляться всё новым фильмам ужасов с членистоногими чудовищами.

В карикатурах и пародиях часто используется **заострение**, или **акцентирование**, — подчёркивание каких-либо признаков изображаемого объекта. Копируя кого-то, артист намеренно утрирует его характерные черты, манеры, что вызывает смех. Акцентирование тех или иных функциональных признаков встречается и в технике (можно вспомнить подчёркнуто обтекаемые формы спортивных автомобилей), и в моде (суперширокие или, напротив, невероятно узкие брюки и т. п.).

Схематизация — сглаживание различий между предметами и выявление черт

«Если бы человек... не мог изредка забежать вперёд и созерцать воображением своим в цельной и законченной красоте то самое творение, которое только что начинает складываться под его руками, — тогда я решительно не могу представить, какая побудительная причина заставила бы человека предпринимать и доводить до конца обширные и утомительные работы в области искусства, науки и практической жизни».

Дмитрий Писарен





ВООБРАЖЕНИЕ ВМЕСТО НАРКОЗА

Якобу Гримму, одному из знаменитых братьев-сказочников, в детстве делали хирургическую операцию. Анестезии тогда не существовало, и мальчику, чтобы отвлечь его от боли, рассказывали волшебную историю. Он был так увлечён ею, что в самом деле перенёс операцию очень легко. И, возможно, именно с тех пор полюбил сказки на всю жизнь.

В приключенческой повести современного российского писателя Еремея Парнова «Бронзовая улыбка» есть такой эпизод. Путешественник-индеец, пробираясь в таинственную Ахасу, провалился в снежную расщелину. Чтобы не замёрзнуть, он по системе йогов начал воображать раскалённый на солнце песчаный берег океана. В итоге путник перестал чувствовать холод и сумел дожидаться помощи. Действительно, у индийских йогов существуют методы овладения собственным воображением. Используя их, они могут изменять физические характеристики своего тела: ритм сердца, частоту дыхания, температуру.

Отдельные приёмы йогов всё чаще берутся на вооружение европейской медициной. Так, в некоторых роддомах Европы и Америки будущих мам учат снимать боль, расслабляясь и мысленно переносясь в какое-нибудь приятное безопасное место. Во многих центрах реабилитации, в том числе и в России, обучают медитации, релаксации, аутотренингу. Представляя, что они находятся в поле, лесу или на берегу моря, пациенты восстанавливаются после физической травмы или нервного срыва.

«Мы — жертвы нашего воображения, которое попытается закрыть своим пёстрым покрывалом малейший луч истины».

Пьер Буаст,
французский филолог

Мои родители.
Рисунок девочки
3,5 лет.



сходства между ними. Дети демонстрируют прекрасное владение этим приёмом. «Палка, палка, огуречик — вот и вышел человечек». Квадрат, треугольник, труба и дым — домик. Между прочим, на основе таких схематичных рисунков возникла иероглифическая письменность.

Наконец, *типизация* — выделение какого-нибудь признака, повторяющегося в однородных явлениях, и воплощение его в конкретном образе. Например, в русских сказках лиса — хитрая, а заяц — трусливый и беспомощный. В африканских — наоборот: заяц — ловкий, дерзкий хитрец, а лис — простака и жертва обмана (вспомним Братца Кролика и Братца Лиса из «Сказок дядюшки Римуса», созданных на основе народных африканских сказок).

В реальной жизни типизация может привести к беде. Именно образ «типичного представителя» того или иного народа, «зловредного чужака», засевший в головах у людей, порождает вспышки национальной розни и даже чудовищные по своему масштабу трагедии, в крови которых чуть не захлебнулся XX в.

РАЗВИТИЕ ВООБРАЖЕНИЯ

В романах, описывающих быт состоятельных семей XIX в., можно встретить забавное слово «фребеличка». Так раньше называли гувернантку, причём не обычную, а владющую передовой на тот момент методикой воспитания по системе Фребеля. Немецкий педагог Фридрих Фребель (1782—1852) придавал огромное значение сюжетно-ролевым играм. Он полагал, что они нужны ребёнку для освоения правил и отношений, существующих в мире, и помогают в развитии воображения. Игры «в доктора», «в магазин», «в дочку-матери» предполагали воспроизведение модели взрослых отношений — пациента и врача, продавца и покупателя, детей и родителей. Система Фребеля была революционной для своего времени: прежде дети считались просто маленькими взрослыми, к которым не нужно подбирать какой-либо особый подход. Однако впоследствии она осуждалась педагогами именно за то, что подавляет развитие воображения. Ведь дети лишь подражали взрослым и копировали их манеру поведения и действия. Впрочем, в XX в. психологи установили, что проигрывание детьми типичных социальных ролей необходимо для подготовки к жизни в обществе.

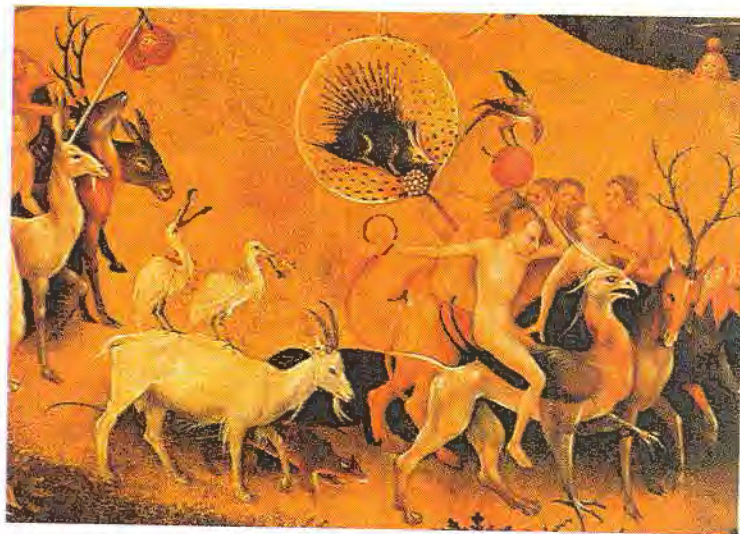
Век спустя итальянка Мария Монтессори (1870—1952) предложила собственный подход к развитию интеллектуальных способностей детей дошкольного возраста и воображения как основного компонента творческих способностей. В отличие от Фребеля она считала, что сюжетно-ролевые игры мешают раскрыться творческим задаткам детей, поскольку раньше времени вводят их в стандартный взрослый мир формальных, схематизированных отношений. Монтессори предлагала своим воспитанникам самим организовывать творческий процесс (лепка, рисование, сборка конструктора), находя для каждой поставленной задачи нестандартный способ решения. Часто его искали совместно — при этом дети не толь-



ко развивали творческие способности, но и учились общаться.

Воображение стимулирует интеллект. Именно поэтому педагоги уделяют ему столь большое внимание. Опытные преподаватели знают, что любой материал усваивается гораздо легче, если он «приправлен» воображением. Играть в «стратегические» игры, посвященные ключевым моментам истории, гораздо интереснее и эффективнее, чем зубрить сухие факты и даты. Ставить спектакли по шедеврам литературной классики намного увлекательнее, чем писать сочинение на тему «Онегин — лишний человек». Особенно важно задействовать воображение при овладении математикой. Дети часто не видят связи между абстрактными формулами и реальными ситуациями. Даже арифметические задачи для младших классов были бы полезнее, если вместо скучных, ничего не говорящих воображению ученика данных фигурировали бы иные — запоминающиеся, яркие, забавные. Такие смешные задачки сочиняет писатель Григорий Остер: «Волк пригласил на свой день рождения 3 поросят, 7 козлят и 1 Красную Шапочку. Сколько аппетитных гостей пригласил Волк на свой день рождения?».

Считается, что склонность к фантазированию детям присуща в большей степени, чем взрослым. Дети действительно великие выдумщики. Граница между реальным и воображаемым для



Иероним Босх.
Райский сад.
Фантастические
животные.
Фрагмент.

них размыта, и они готовы поверить в самые невероятные вещи. Однако, по мнению некоторых психологов, эта возрастная особенность связана скорее с отсутствием опыта и развитого критического мышления. Выготский, посвятивший данной проблеме специальный труд «Воображение и творчество в детском возрасте», полагал, что у ребенка воображение не богаче, чем у взрослого. Ведь оно складывается из опыта, интересов, а также отношения с окружающим миром. Впрочем, с другой стороны, детское воображение, не деформированное стереотипами и схемами взрослого мышления, выглядит более свободным и раскованным.

«Ребёнок — реалист,
юноша — идеалист,
взрослый — скептик,
а старик — мистик».

Иоганн Вольфганг Гёте





Лепорелло:
— Что, какова?
Дон Гуан:
— Её совсем не видно
Под этим вдовым чёрным
покрывалом,
Чуть узенькую пятку
я заметил.
Лепорелло:
— Довольно с вас. У вас
воображение
В мигнуту дорисует
остальное;
Оно у нас проворней
животисца,
Вам всё равно, с чего бы
ни начать,
С бровей ли, с ног ли.
Из трагедии А. С. Пушкина
«Каменный гость»

■ Солдаты иногда рассказывали, что во время боя они ухитрились заметить летящие пули и увернуться от них. Учёные считают, что такие истории содержат немалую долю правды: в состоянии стресса органы чувств способны использовать свои скрытые ресурсы.

ПОБЕГ ОТ РЕАЛЬНОСТИ

У писателей-фантастов братьев Стругацких есть повесть «Хищные вещи века». Сюжет построен на том, что в некоей благополучной стране происходит серия странных смертей. Люди умирают в расцвете лет от нервного истощения. В конце концов тайна раскрывается. Причиной случившегося был слег — устройство, стимулирующее воображение. Многие люди, пресыщенные достатком и комфортом, предпочитали снова и снова будоражить фантазию и погружаться в иллюзорную, но яркую и интересную жизнь. Настоящая же воспринималась ими уже как тоскливая и ненужная обуза.

Действительно, не кроется ли опасность в самой природе воображения? Насколько безобидна тяга к сказкам, фантастике, компьютерным играм? Многие психоаналитики считают, что интерес к вымышленным и виртуальным мирам обусловлен тёмными влечениями, которые есть у любого человека, но у детей труднее поддаются сознательному контролю. Лишенные возможности проявить разрушительные инстинкты в реальной жизни, дети, по мнению этих специалистов, ищут отдушину в стране иллюзий и фантастических образов. Недаром огромной популярностью пользуются мультфильмы, где одни монстры «гасят» других, компьютерные

«стрелялки», а также нестареющие страшные истории про гроб на колёсиках. Да и в настоящих, не адаптированных литераторами народных сказках сцен насилия хоть отбавляй.

Определённая доза страха и агрессии, по-видимому, необходима человеку в качестве разрядки — её и предлагают нам «ужастики» и боевики. Психологически устойчивая личность способна отличать иллюзию от реальности и не переносит условные правила мира воображаемого на обычную жизнь. Дети же в данном отношении гораздо более уязвимы.

Уход в мир воображения, бегство от реальных проблем психологи называют *эскапизмом* (от *англ.* escape — «убегать»). Эта своеобразная «эмиграция» может выражаться в пассивных мечтаниях наподобие обломовских, увлечении телесериалами, пристрастии к компьютерным играм. Такие формы воображения, практически не требующие от человека усилий, — тот же слег, подчинивший себе волю героев Стругацких.

Нередко творческие люди используют в качестве искусственных стимуляторов воображения наркотики. Однако за краткой эйфорией и всплеском необычных ощущений неизбежно следуют разрушение и гибель. Томас де Куинси в книге «Исповедь англичанина-опиомана» (1822 г.) откровенно признавался: «Кто станет прибегать к яду, чтобы мыслить,





«НЕВИДИМЫЙ ДРУГ»

«А где сам Джимми? Скажи, Рамона, где он?»
 «Тут», — сказала Рамона. Мэри Джейн оглянулась вокруг, потом посмотрела на Рамону с самой нежной улыбкой. «Где тут, солнышко?» «Тут», — сказала Рамона. — Я держу его за руку». Маленькая девочка Рамона из рассказа Джерома Сэлинджера «Лапа-рас-тяпа» не единственный дошкольник, рядом с которым постоянно находится одному ему видимый друг. Это может быть ребёнок, животное или сказочное существо, малыш с ним гуляет, играет, разговаривает, делится едой и заботливо укрывает одеялом на ночь. Взрослые сердятся или недоумевают, обращаются с встревоженными вопросами к специалистам: не галлюцинации ли у ребёнка?

Скорее всего, с психикой у Рамоны, как и у остальных малышей, имеющих «невидимого друга», всё в порядке. Просто дети, не умея ещё осознавать и описывать свои чувства, воплощают их в образы, фантазии. Обычно мечтать о неразлучном друге ребёнка заставляет одиночество. «Невидимые друзья» особенно часто появляются во время разлуки с родителями, в других ситуациях, когда ребёнок чувствует себя брошенным, непонятым. Например, мать Рамоны постоянно находится с ней под одной крышей, но сама настолько несчастна, что топит своё одиночество и неприкаянность в виски и не в силах быть опорой и источником душевного тепла для дочери. В невидимом

мальчике Джимми, с которым неразлучна Рамона, воплощена мечта о верности, близости, понимании не только самой девочки, но и её мамы.

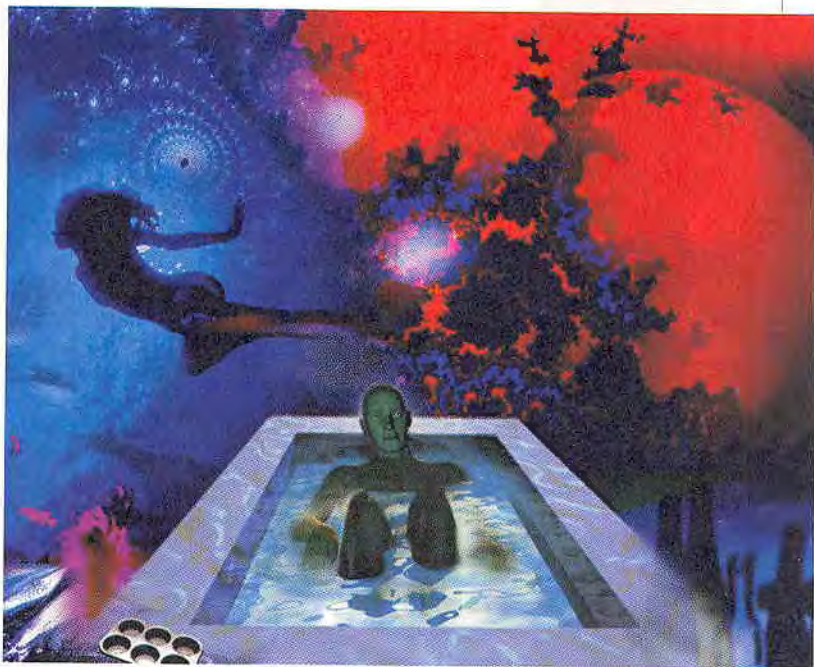
Очень часто взрослые просто ничего не знают о существовании «невидимого друга» у своего ребёнка. Дети берегут эту тайну, опасаясь насмешек, обвинений во лжи, раздражения или праздного любопытства. Когда Мэри Джейн, подруга матери, от нечего делать выпытывает у Рамоны подробности о её невидимом Джимми Джиммерино, девочка уступает нажиму, но вскоре заявляет, что Джимми умер. Мать злилась на неё за фантазии, тем самым признавая всё же серьёзность происходящего, чужая тётя умилялась и улыбалась — и всё испортила. Но одиночество никуда не делось, поэтому уже вечером рядом с Рамоной спит невидимый Микки Миккерано.

Если жизнь ребёнка налаживается и он больше не чувствует себя одиноким, «невидимый друг» не умирает, а «уходит в сказочную страну», «домой к своей маме» или улетает в домик на крыше...

Школьникам друзья-невидимки уже не свойственны: слишком много новых впечатлений, новых друзей, формируется новый, вербальный способ осознания себя. Безудержное детское воображение «входит в берега», границы между фантазиями и реальностью становятся всё более чёткими. Если же невидимка продолжает сопровождать ребёнка после восьми лет, стоит обратиться к специалисту.

вскоре не сможет мыслить без яда. Представляете ли вы себе ужасную судьбу человека, парализованное воображение которого не может более функционировать без помощи гашиша или опия?». Даже простое перечисление имён поэтов, художников, музыкантов, актёров, ставших жертвами глубокого кризиса, вызванного наркотиками, заняло бы не одну страницу. Самый частый выход из такого тупика — самоубийство.

Французский философ и писатель Жан Поль Сартр говорил о воображении как о необходимом условии существования человеческого разума. Оно, по мнению Сартра, позволяет нам преодолеть рамки собственной личности и конкретных жизненных обстоятельств и осознать себя частью целого — человечества, космоса, пространства и времени.





МЫШЛЕНИЕ И РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ

«Удивление есть начало всякой мудрости».

Сократ

«Всё наше достоинство — в способности мыслить. Только мысль возносит нас из пространства и времени, в которых мы — ничто. Постараемся же мыслить достойно — в этом основа нравственности».

Блез Паскаль

В психологии способность к мышлению называют интеллектом (от лат. intellectus — «ум», «рассудок», «понимание»).

Каждый человек в любой момент способен превратиться в детектива. Мы пытаемся определить, отчего перестала писать ручка или почему обиделся друг. По интонации речи и выражению глаз улавливаем, что собеседник вовсе не так весел, как хочет казаться. Внимательно присмотревшись, понимаем, что странная пожелтевшая «ёлка» — на самом деле листовенница. Разглядывая карту местности, стремимся разобраться, где находимся. Перебирая старые фотографии, отыскиваем знакомого человека, снятого в разном возрасте... При этом, сопоставляя, подобно Шерлоку Холмсу, внешне разрозненные факты, мы догадываемся о скрытых причинах событий и явлений, проникаем в суть вещей, достигаем целостного видения.

Сведения о происходящем во внешней среде человек, как и животные, получает с помощью своих исходных инструментов познания: осязания, зрения, слуха, обоняния, вкуса. Но вокруг нас существует масса явлений, процессов, связей, которые невозможно ощутить и увидеть. Лишь человек и высшие животные (в некоторой степени) обладают ещё одним мощнейшим инструментом ориентации в мире — мышлением. Мышление — это деятельность, в результате которой рождаются новые решения, идеи или знания, не содержащиеся в памяти в готовом виде и недоступные непосредственно органам чувств.

Мышление не может ничего добавить к данным опыта и восприятия. Однако особым образом «работая» с имеющимися данными, оно создаёт нечто новое. Мышление позволяет нам не только разобраться в ситуации, но и на основании этого спрогнозировать последующие события, найти решение тех или иных проблем, построить план действий. Даже биологическое название нашего вида звучит как *Homo sapiens* — человек разумный, т. е. мыслящий.

ВЕРБАЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Попробуйте подумать мысль «Человек — существо разумное» без слов, ничего не произнося ни вслух, ни про себя. Легко убедиться, что сделать подобное не удастся. Нетрудно вообразить какого-нибудь знакомого с сосредоточенным выражением лица, или родензовского «Мыслителя», или даже Архимеда, восклицającego знаменитое «Эврика!». Но саму мысль о человеке вообще и разумности как таковой можно только «проговорить». Этот тип мышления называется *вербальным* (от лат. *verbalis* — «устный», «словесный»), *понятийным* или *словесно-логическим*. Он организуется с помощью языка и оперирует отвлечёнными, общими понятиями (в данном случае — «человек», «существо» и «разум»).

Понятия — важнейший инструмент обобщения. В них зафиксированы устойчивые свойства и признаки разнообразных предметов и явлений. Совершенно несхожи огромный, лохматый, спокойный сенбернар и маленький, голый, подвижный той-терьер. Пожалуй, первый скорее напоминает медведя, а второй — тушканчика. Однако язык, а вместе с ним и мышление, называет их одним словом-понятием — «собака», указывая на общую видовую сущность.

В понятии может быть закодировано очень богатое содержание, что чрезвычайно удобно для построения





рассуждений. Так, слово «параллелограмм» вызывает у каждого человека, знакомого с азами геометрии, целую систему представлений об этой фигуре и относящихся к ней теоремах.

Понятия не могут существовать изолированно, они связаны между собой и образуют понятийную сеть. Например, понятие «прямоугольник» мы воспринимаем как более широкое, чем «квадрат», и более узкое, чем «параллелограмм», как отличное от понятия «трапеция» и связанное с понятиями «угол» и «параллельный». При этом трапеция, квадрат и прямоугольник объединяются в понятие «четырёхугольник», которое при дальнейшем обобщении ведёт к понятиям «фигура», «геометрия», «наука». Даже самые простые, бытовые понятия занимают отведённое им место в общей понятийной сети. Такое на первый взгляд расплывчатое понятие, как стул, на самом деле довольно хорошо определено: это предмет для сидения (в отличие от стола), специально изготовленный (в отличие от лая), рассчитанный на одного человека (в отличие от скамьи), без подлокотников (в отличие от кресла), но имеющий спинку (в отличие от табуретки).

Люди как бы набрасывают понятийную сеть на любой объект наблюдения и осмысливают его в уже заданных категориях. Она представляет собой своего рода матрицу нашего мышления. Так, увидев собаку, мы воспринимаем её сквозь призму знаний о том, что это хищное животное является ближайшим родственником волка и одновременно «другом человека», и о прочих вещах, всё более отдалённо связанных собственно с собаками. Мы совершенно по-разному относимся к внешне схожим акулам и дельфинам во многом потому, что знаем о высоком интеллекте и эмоциональности восприимчивости последних.

Указать место понятия в понятийной сети — основной способ определить его. Каждое понятие можно возвести к более общему (прямоугольник — это параллелограмм с прямыми углами) или сопоставить с понятиями того же уровня, выявляя отличия (как в примере со стулом).

Однако есть понятия настолько основополагающие, что к ним нельзя подобрать ни более общих, ни смежных. Чтобы определить подобные базовые понятия, необходимо указать правила обращения с ними. Для понятий «точка» и «прямая» такие правила задаёт система аксиом Евклида, а для понятий «предмет», «действие», «добро», «живое» и многих других однозначных и общепринятых «правил игры» не существует.

Чёткие, однозначные понятия служат материалом для построения строгих логических (от *греч.* «логос» — «слово», «довод», «доказательство») суждений и умозаключений. Суждение — это мысль, высказывание, где что-либо утверждается или отрицается. «Вчера был дождь». «Африка — материк». «Молекулы состоят из атомов»... Суждение может быть либо истинным, либо ложным. Образование нового суждения на основе нескольких предшествующих суждений (посылок) называется умозаключением.

Правила логики позволяют при верности исходных посылок получать истинные умозаключения независимо от того, к какой конкретной области (математике, физике и т. д.) относятся используемые понятия. Так, если известно, что все предметы, принадлежащие классу *A*, обладают свойством *a* и данный предмет принадлежит классу *A*, то отсюда неизменно следует, что данный предмет обладает свойством *a*. Сказанное легко подтвердить примерами. Все млекопитающие кормят детёнышей молоком. Дельфины — млекопитающие. Значит, дельфины кормят детёнышей молоком. Диагонали параллелограмма делятся точкой пересечения пополам. Ромб относится к параллелограммам. Следовательно, диагонали ромба делятся точкой пересечения пополам.

Существует целая система логических правил разной сложности, определяющая, какие выводы могут быть сделаны из тех или иных посылок. Часто такие выводы совершенно



«Определить — значит ограничить».

Оскар Уайльд

«Мышление — это новое сотворение мира».

Альбер Камю,
французский философ

«Мысль бессмертна при условии, что каждый раз рождается заново».

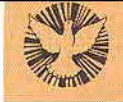
Станислав Ежи Лец

«Одной-единственной мыслью можно заполнить необъятные просторы Вселенной».

Уильям Блейк, английский поэт и художник

«Мысль есть главная способность человека; выражать её — одна из главных его потребностей; распространять её — самая дорогая его свобода».

Пьер Буаст,
французский филолог



ИНСТРУМЕНТЫ МЫШЛЕНИЯ

Одна из основных операций мышления — операция *абстракции* (от лат. *abstractio* — «отвлечение»). С её помощью устойчивые, наиболее важные признаки предмета или явления вычлениваются, выделяются из общего числа, и такой «концентрированный набор» только значимых признаков входит в понятие. От других, менее существенных свойств человек отвлекается (абстрагируется). Например, домом называют здание для долговременного пребывания людей. Здесь перечислен тот самый «концентрированный набор» значимых признаков, вошедших в понятие «дом», при отвлечении от прочих, несущественных. Так, в понятии неявно предполагается процесс строительства, наличие стен и крыши, однако не имеет значения материал, из которого построен дом, количество этажей, цвет облицовки. Эти характеристики различаются у разных домов, притом что все они остаются домами.

Корректное абстрагирование сопровождается операцией *обобщения*, на основе сопоставления, отождествления и различения. В нашем случае необходимо рассмотреть как разные виды домов, чтобы выявить их общие черты, так и иные сооружения (конюшня, сарай, шалаш, палатка, пещера, землянка) для нахождения особенных свойств именно домов. Только после этого можно быть уверенным, что понятие сконструировано правильно.

Выяснение, какие из свойств объекта или процесса существенные, а какие посторонние, — главная проблема абстракции. В своё время Платон определил человека как «двуногое существо без перьев», на что Диоген принёс ошипанного петуха и заявил: «Вот твой человек». Платон уточнил определение, добавив «и с плоскими ногтями», от чего оно едва ли стало лучше.

Противоположная абстракции операция мышления — *конкретизация*. Полученное нами определение дома всё-таки является довольно бедным, поскольку не вполне отражает спектр его предназначений. Изучение этого спектра приведёт к конкретизации понятия

«дом», его обогащению. В частности, будут различаться жилые дома и общественные здания, хижины и дворцы, избы и небоскрёбы.

Способность к абстрагированию от реальности лежит в основе формальных логических операций. Развивается она только в школьном возрасте. Если малышей спрашивают: «Мышка больше комара, а слон меньше мышки. Кто больше всех?», они радостно отвечают: «Слон!». Редко кто из детей, и то не сразу, говорит что-то вроде: «Получается, мышка больше всех, но я с этим не согласен».

Другая важная операция мышления — *анализ* (от греч. «анализис» — «разложение»). Анализ структурирует первоначально аморфное понятие или явление, вычленивает его части, устанавливая связи и отношения между ними. Так, в результате анализа стихотворений можно выявить виды жанров (элегия, сонет, баллада), стихотворных размеров (ямб, хорей, дактиль), художественных средств (метафора, сравнение, эпитет), строения строфы и т. д.

Противоположная анализу и тесно связанная с ним операция мышления — *синтез* (от греч. «синтезис» — «составление») соединяет результаты анализа в одно целое. Конечная цель этих операций — построение модели или теории явления либо процесса, которая могла бы стать основой для практики. Например, теории стихосложения, поэтической культуры.

Важнейший инструмент мышления — *дедукция* (от лат. *deductio* — «выведение»). Это движение мысли от общего к частному. Так, сумма углов любого выпуклого n -угольника равна $180^\circ(n-2)$, следовательно, сумма углов четырёхугольника равна 360° . Дедукция всегда гарантирует истинность вывода, если верна посылка.

Противоположна дедукции *индукция* (от лат. *inductio* — «наведение») — движение мысли от частного к общему. Допустим, мы изучили 30 разных типов химических реакций и выяснили, что каждый раз масса исходных веществ равна массе продуктов реакции. Вполне логично сделать вывод, что

для химических процессов справедлив закон сохранения массы. Индукция такого простого вида называется *популярной* или *перечислительной*. Она производится, если есть немалое число примеров, подтверждающих какой-либо вывод, и нет ни одного, его опровергающего. Подобная индукция совершенно не гарантирует верности вывода. Изучив млекопитающих Европы, Америки и Африки, естественно прийти к заключению, что все млекопитающие — живородящие. Однако оно неверно: в Австралии водятся древнейшие млекопитающие — утконосы и ехидны, которые, подобно рептилиям, откладывают яйца.

Английские философы Фрэнсис Бэкон и позднее Джон Стюарт Милль разработали более совершенную *элиминативную индукцию* (от лат. *eliminatio* — «исключение»). Она значительно повышает вероятность правильного вывода и широко применяется в науке. В индукцию Бэкона — Милля входит несколько методов. *Метод сходства*: допустим, обстоятельства *ABCD*, *ADEF*, *AGHK* вызывают явление *a*. Тогда имеются основания считать, что обстоятельство *A* — причина явления *a*. Пародия на этот вид индукции содержится в известном анекдоте: некто пил то виски с содовой, то джин с содовой, то ром с содовой, то бренди с содовой, а наутро каждый раз страдал от похмелья. Задумавшись, он пришёл к выводу, что именно содовая — источник всех его бед, так как она была единственным общим компонентом этих столь разных,





по его мнению, напитков. *Метод различия*: если обстоятельства $ABCD$ вызывают явление a , а обстоятельства BCD не вызывают его, то вполне вероятно, что обстоятельство A — причина явления a . *Метод сопутствующих изменений*: если обстоятельство A_1BCD , A_2BCD , A_3BCD вызывают соответственно явления a_1 , a_2 , a_3 , то явление a , по-видимому, связано причинной зависимостью с обстоятельством A . Так, в 2001 г. в Европе неожиданно упали объёмы продаж шоколада. Ситуация прояснилась, когда обнаружилось, что в это же время выросла продажа карточек для сотовых телефонов. Исследователи сделали вывод: для подростков (а именно они главные потребители того и другого и при этом ограничены в тратах) общение друг с другом важнее сладостей.

Возникает естественный вопрос: зачем нужна столь ненадёжная индукция, если уже есть дедукция, результаты которой гарантированно верны. Но и дедукция имеет свою ахиллесову пятю: она не может обосновать истинность той посылки, из которой исходит (подобно тому как индукция не может обосновать истинность своего вывода). Проблема истинности исходных основоположений — центральная в науке. В XVII в. Декарт утверждал, что исходные посылки всегда самоочевидны. Однако в современной науке это не так: например, базисные принципы теории относительности и квантовой механики совершенно несамоочевидны. В XVIII в. шотландский философ Томас Рид считал, что истинность исходных аксиом науки и философии может быть установлена с помощью здравого смысла. Это также не работает в современном естествознании: основоположения тех же теории относительности и квантовой механики резко противоречат здравому смыслу. Недостаточно и данных опыта в силу принципиальной неполноты индукции. Итак, порознь индукция и дедукция не слишком эффективны, лишь вместе они работают успешно, создавая новое знание.

ПСЕВДОЛОГИКА

«Настоящие мужчины выбирают сигареты X ». «Экономные хозяйки предпочитают порошок Y ». «Молодые и стильные читают журнал Z ». Подобные рекламные слоганы используют распространённый тип мышления, который Фрейд назвал *предикативным* (от лат. *predicatum* — «сказуемое»). Он заметил, что, если у двух высказываний одинаковые предикаты (сказуемые), мы бессознательно начинаем отождествлять и их субъекты (подлежащие). Выстраивается псевдосиллогизм (от греч. «псеудос» — «ложь» и «силлогизмос» — «умозаключение»): «Настоящие мужчины выбирают сигареты X . — Я выбираю сигареты X . — Следовательно, я настоящий мужчина». Псевдосиллогизм подводит единичное понятие «я» под общее «настоящие мужчины», имитируя операцию дедукции — выведение частного положения из более общего.

Интересно, что попытка применить этот приём к высказываниям с конкретным, безоценочным содержанием такого эффекта не даёт. Из утверждений «Жители Африки любят бананы» и «Я люблю бананы» никому не приходит в голову сделать вывод: «Я живу в Африке». Чтобы логическая ошибка состоялась, необходимо задействовать нечто более существенное, чем мышление, — чувства, самооценку. В рекламе образованию псевдосиллогизма способствует и привлекательная картинка, которая запускает сходный процесс уже не на уровне слов, а на уровне образов. Эта молодая, красивая, радостная девушка читает журнал Z . Значит, если я буду читать журнал Z , я тоже буду молодой, красивой и радостной. Не случайно средства от морщин рекламируют совсем юные девушки, а средства для похудания — стройные красавицы, хотя ни тем ни другим данные товары ни к чему. Воздействие образов сильнее, чем манипуляция словами, поскольку происходит почти на неосознаваемом уровне, едва контролируемом критическим мышлением.

Обратный приём, который по аналогии с термином Фрейда можно назвать *субъектным мышлением*, применяется в сфере куда более опасной, чем реклама, — в идеологической пропаганде. При этом отождествляются сказуемые (предикаты) высказываний, имеющих одинаковые подлежащие (субъекты): «Он меня обманул. — Он цыган. — Следовательно, всякий цыган — обманщик». Подобная ошибка опять же невозможна при использовании нейтральных понятий: «Он меня обманул. — Он токарь. — Следовательно, всякий токарь — обманщик». Зато такой приём очень легко проходит с предикатами, имеющими для слушателей оценочное звучание: наименованиями национальности или расы (итог псевдосиллогизма: «все кавказцы — бандиты»), места жительства («все москвичи — наглые», «все приезжие — жульё»), социального слоя («все богачи — бессердечные», «все пролетарии — тупые»), пола («все бабы — дуры»), возраста («вся молодёжь — хулиганы и наркоманы») и т. п.

Субъектный псевдосиллогизм имитирует другую операцию мышления — индукцию, выведение общего положения из частных. Индукция — мощный, но рискованный метод мышления. Обобщение корректно, только если есть достаточное основание считать, что все объекты данного класса существенно схожи между собой. Последнее может быть установлено лишь вдумчивым исследованием. Например, изучив десятки вулканов, учёные делают вывод о закономерностях извержений вулканов вообще. В пропаганде же просто используется некая аксиома: «Все „ненаши“ одинаковы, ибо они не такие, как мы».

Итак, псевдосиллогизм представляется логичным только тому, чей здравый смысл потеснён эмоциями, мифами, собственной агрессивностью или комплексом неполноценности. Человек смотрит на мир сквозь мутное стекло предрассудков и видит то, что хочет видеть. Псевдологические выводы, в свою очередь, усиливают его убеждённости в своей правоте и подталкивают эмоции, ещё больше подрывающие критичность и разумность. Образуется замкнутый круг, который делает человека послушной игрушкой в руках манипуляторов.



неочевидны, не лежат на поверхности. В их нахождении и состоит смысл использования логики.

Однако применение чётких понятий и строгих логических методов рассуждений имеет границы. Если не знать этого, в некоторых случаях можно прийти к неразрешимым противоречиям, взаимоисключающим выводам, парадок-

сам. Один из таких парадоксов — «Лжец». Человек говорит: «Я лгу». Его слова не могут соответствовать истине, ведь он сам сказал, что лжёт, а значит, любое его высказывание ложно. Но если высказывание «Я лгу» ложно, то «лжец» говорит правду, а не лжёт. Однако если он говорит правду про то, что лжёт, следовательно, он лжёт, а не говорит правду — круг замкнулся. В течение столетий над этой головоломкой бились многие мыслители и учёные. Как гласят легенды, древнегреческий философ Диодор Кронос дал обет не принимать пищу, пока не разрешит загадку «Лжеца», и в результате скончался от голода, а его соотечественник Филит Косский просто свёл счёты с жизнью.



ПАРАДОКСЫ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ

Парадокс «Лжец» в его чистой форме можно получить, если, например, написать мелом на пустой доске следующее высказывание: «То, что написано на данной доске, — ложь». Такая форма довольно часто побуждает выдвинуть возражение против этого парадокса: представляется некорректным обращение высказывания на самоё себя. Подобную трудность несложно обойти. Представим две фразы на той же доске. Верхняя гласит: «Утверждение, написанное ниже, — ложно», нижняя: «Утверждение, написанное выше, — истинно». Как легко видеть, из истинности любого из двух высказываний немедленно следует его ложность, и обратно.

Родствен «Лжецу» парадокс «Брадобрей», предложенный в 1918 г. английским математиком и философом Берtrandом Расселом. На некоем острове живёт брадобрей. Согласно условию его ремесла, он бреет всех жителей острова, кроме, разумеется, тех, кто бреется сам. Спрашивается, бреет ли он себя? Оба ответа — и «да», и «нет» — равно ведут к противоречию.

Можно подумать, что парадоксы данного типа являются лишь забавными игрушками, но это не так. Наличие подобного рода «проколов логики» имеет массу очень важных следствий для математики, философии и даже религии. Так, ближайшим родственником «Лжеца» является парадокс всемогущества Бога. Во всех монотеистических религиях Бог мыслится как Всемогущее Существо. Однако понятие всемогущества (по крайней мере, без серьёзных уточнений) некорректно, что видно из следующего парадокса. Может ли Бог создать столь неразрушимый предмет, который даже Он не мог бы уничтожить? Как положительный, так и отрицательный ответы несовместимы с идеей всемогущества Бога.

От логических парадоксов следует отличать *софизмы* — неверные рассуждения, нарушающие законы логики. Характерный пример — так называемое онтологическое доказательство бытия Бога. Бог мыслится как Всесовершенное Существо, однако не может быть совершенным то, чего нет. Понятие не является всесовершенным, если ему ничего не соответствует в реальности. Таким образом, из идеи всесовершенства Бога с необходимостью вытекает Его существование. История онтологического доказательства показывает, сколь непросто отличить логически корректные и некорректные рассуждения. Его ввёл Августин и позднее уточнил Ансельм Кентерберийский, отверг Фома Аквинский, вновь вернул в философскую практику Декарт и, наконец, развенчал Кант. Последний выявил в онтологическом доказательстве очень распространённую логическую ошибку — *логический круг*: оно использует то, что ещё требуется доказать. В самом деле, это доказательство верно, только если корректно понятие всесовершенства, что ещё надо доказать (понятие всемогущества, как мы уже видели, корректным не является). Казалось, вопрос был закрыт, когда Гегель заявил: онтологический аргумент всё же верен. Однако Гегель опирался на созданную им так называемую диалектическую логику, включающую довольно спорную идею точного соответствия законов логики и реальности.

Пример более простого софизма — «Девятихвостые кошки». Очевидно, что существующие кошки имеют на один хвост больше, чем не существующие. Кошек с восьмью хвостами, как известно, не существует. Из этих двух суждений следует, что у всех реальных кошек девять хвостов. Этот симпатичный софизм иллюстрирует другую типичную ошибку мышления — *смещение понятий* (в данном случае неявно отождествляются и вместе подсчитываются хвосты реальные и виртуальные).



Лишь в XX в. были сформулированы подходы к решению древнего парадокса. Выяснилось, что определение истинности или ложности наших суждений — нетривиальная задача и не всегда её можно решить. Значительный вклад в понимание данной проблемы внёс австрийский логик и математик Курт Гёдель (1906—1978). В 1931 г. он доказал свою знаменитую теорему о неполноте. Согласно ей, в любой формальной (построенной на строгом логическом выводе) математической системе сколь угодно высокого уровня (начиная с арифметики) есть утверждения, которые средствами этой системы нельзя ни доказать, ни опровергнуть. Для их доказательства или опровержения нужна более

богатая система знаний, а в ней, в свою очередь, тоже будут содержаться как истинные, но недоказуемые, так и ложные, но неопровержимые утверждения. Обоснованное Гёделем положение используется не только математиками и логиками, оно приобрело более широкое философское значение. Истинность некоторых утверждений в сложной системе рассуждений не может быть полностью, исчерпывающе определена в рамках лишь этой системы.

Существуют также логические парадоксы, связанные с нечёткостью и размытостью границ используемых понятий. В 1927 г. таможня США наложила большую пошлину на ввозимую в страну скульптуру «Птица» Константина Бранкузи. Это



Курт Гёдель.

Частая ошибка мышления — *подмена тезиса*. Она содержится, например, в распространённом опровержении существования Бога на том основании, что «наука не нуждается в этой гипотезе» (слова Пьера Симона Лапласа); в упрощённом варианте — «космонавты летали, а Его не видели».

Более тонкая ошибка — *неучёт контекста* (или неправильный его учёт). Исходя из возвышенных слов и благих по форме поступков человека, можно сделать вывод о его безупречной нравственности, если не принимать во внимание, что он «по странному совпадению» как раз в данное время баллотируется на важный политический пост.

Неискоренимые человеческие ошибки — *выводы, основанные на эмоциях* («Вера в бессмертие души ошибочна, так как вызывается трусливым страхом смерти») или *авторитете* («Во всех наших бедах виноваты террористы, ведь так сказал сам президент»), а также *критика личности вместо тезиса* («Х неумён или часто врёт, следовательно, его мнение по обсуждаемому вопросу неверно»).

Все приведённые выше примеры — примеры ошибок в умозаключениях: исходные посылки были верными, но в ходе рассуждений нарушались законы логики. Другая, более глубокая и обычно скрытая причина ошибок — *использование некорректных посылок*. Здесь ошибка имеет уже внелогическую природу. Характерный случай: убеждение, что существует некий мировой заговор (в роли источника зла может выступать некая страна, нация или религия). Такая посылка в силу её всеобщности с лёгкостью объясняет любые трагические или просто неприятные события: они всегда будут её «подтверждать» и никогда — ей противоречить.

Как отмечал Кант, источником подобных ошибок является не критичность мышления: оно либо слепо опирается на внешний авторитет (мнение уважаемой личности, всеобщее убеждение), либо страдает самомнением, не подвергая

свою деятельность рефлексии. К сожалению, ошибки неверного принятия посылок трудноисправимы. Человек просто не видит их из-за «слепого пятна» (выражение Фрейда), ведь они нередко обусловлены его мировоззрением. Так, за «теорией заговора» стоит магическая вера в то, что любая проблема вызвана деятельностью неких сил, следовательно, всё дело в чьей-то вине. Понимание того, что трагедии могут быть результатом сложного переплетения многих факторов и не иметь простого решения, несовместимо с магическим мировоззрением. Характерное свойство некритического мышления — *двоемыслие* (термин английского писателя и философа Джорджа Оруэлла): человек разделяет противоположные точки зрения, не видя их несовместимость.

Как средство против подобных ошибок Лейбниц выдвинул *закон достаточного основания*: всякое утверждение (гипотеза, теория) считается неверным, пока нет достаточного основания считать обратное. Это не закон логики (хотя его нередко полагают таковым), а принцип критического мышления. Его частный случай — так называемая *бритва Уильяма Оккама*: не следует создавать никаких умозрительных конструкций без необходимости (вот почему по мере развития физики из неё исчезли теплород и эфир).

По словам Канта, «общими правилами и условиями избежания заблуждений являются: 1) мыслить самостоятельно; 2) в мышлении ставить себя на место другого (мыслить широко) и 3) мыслить всегда в согласии с самим собой (мыслить последовательно)». Современные психологи советуют специально развивать навыки критического мышления. Нужно учиться отличать выводы, основанные на логике, от мыслей, продиктованных эмоциями; замечать несоответствия и противоречия; сомневаться в утверждениях, основание которых не является очевидным; воздерживаться от вывода и решения, пока не собрано достаточно информации.



«То, что мы называем мышлением, зачастую оказывается лишь жалкими попытками приспособить предрассудки к реальности».

Уильям Джеймс

произведение абстрактного искусства представляло собой бронзовую колонну в полтора метра высотой и никакого, даже отдалённого, сходства с птицей не имело. Таможенники сочли происходящее мошенничеством — попыткой провезти цветной металл под видом произведения искусства с целью уменьшения пошлины. Позже на суде их поддержали художники-абстракционисты. Спор сторон в этом забавном юридическом деле отражает структуру многих парадоксов нечётких понятий. Можно провести

мысленный эксперимент: представить себе абсолютно реалистически изображённую птицу, а затем начать её постепенное превращение в отвлечённый символ. В конце концов вполне есть шанс прийти к варианту той самой колонны. Но в какой момент скульптура совершенно перестаёт походить на птицу и становится обыкновенной колонной? Разбирая этот случай, суд принял следующее решение: считать произведением искусства всё, что признаётся таковым хотя бы одним человеком помимо самого автора.

МОЗГ И КОМПЬЮТЕР

Все серьёзные прорывы человечества в области познания имеют своеобразный обратный эффект: они побуждают с новой и неожиданной стороны взглянуть на того, кто является субъектом познания, — на человека. Следствием бурного развития вычислительной техники стал довольно неприятный вопрос: не является ли человеческий мозг лишь неким сложным компьютером? И обратно: можем ли мы быть уверены, что компьютеры после очередного усовершенствования не превратятся в мыслящие существа со всеми вытекающими отсюда моральными и правовыми последствиями?

Английский математик Алан Матисон Тьюринг в середине XX в. предложил такое решение этой проблемы: некое устройство (из белка или кремния) можно считать машиной лишь до тех

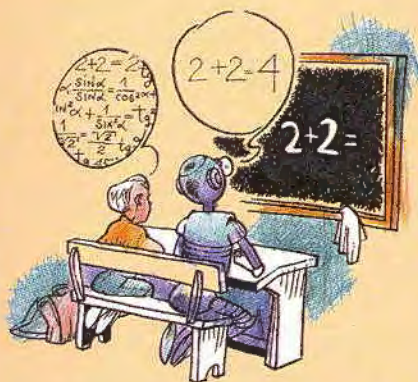
пор, пока оно ведёт себя как машина. Представим компьютер со сложной программой, позволяющей ему посредством, допустим, клавиатуры и дисплея поддерживать «разговор» с человеком. Если последний, общаясь дистанционно сколь угодно долгое время с несколькими собеседниками, не сможет установить, кто из них человек, а кто лишь компьютер, то мы должны считать, что Рубикон пройден: компьютер уже не вещь, но разумное существо.

Сегодня учёные редко соглашались с тезисом Тьюринга. Современные программы позволяют столь хорошо имитировать человеческий разговор, что их с успехом используют даже в службе «Секс по телефону», хотя «пентиум», несомненно, не более чем сложный калькулятор. Становится всё яснее, что главным в мышлении человека является отнюдь не то, что считалось таковым в XVIII—XIX вв.: умение корректно оперировать умозаключениями в соответствии с принципами формальной логики. Разум не сводится к обработке информации, его основа — способность мыслить неформально, на едва осознаваемом уровне, там, где всё гибко, размыто и неопределённо. Формальные вычисления компьютера подчиняются теореме Гёделя, человеческое же мышление выходит за её рамки.

В противоположность компьютерам мозг хранит (и использует) информацию не линейно, в виде последова-

тельных ячеек, а нелинейно — в связях между нейронами. В 80-х гг. XX в. были созданы первые нейрокомпьютеры — устройства, моделирующие это фундаментальное свойство человеческого мышления. Нейрокомпьютерам действительно удаётся решать некоторые «чисто человеческие» задачи; непосильные обычным компьютерам: например, они могут установить, что детский рисунок кошки и фотография реальной кошки относятся к объектам одного класса. Но всё же нейрокомпьютеры не отличаются принципиально от «линейных» компьютеров: нейронные сети даже, как правило, нет нужды создавать реально, их моделируют на обычном «железе».

В последнее время всё более утверждается точка зрения, что мозг не просто нелинейная система, а квантовый нейрокомпьютер. Ещё Нильс Бор, один из создателей современной физики, заметил далеко идущую аналогию между поведением квантовой системы и подсознанием человека. Квантовые процессы невозможно наблюдать, поскольку любое наблюдение означает вмешательство, а следовательно, искажение. Но точно так же попытка «поймать» процесс мышления на самом глубинном уровне приводит к его искажению и срыву. Вполне вероятно, что адекватное описание работы мозга не только потребует привлечения неклассической физики, но и приведёт к новой научной революции в естествознании.





МЫШЛЕНИЕ И КУЛЬТУРА

В начале 30-х гг. XX в. российский психолог Александр Романович Лурия предпринял уникальное по тем временам исследование. Экспедиция в Узбекистан и Киргизию позволила сопоставить особенности мышления людей, принадлежавших к «традиционному» обществу (значительная часть его, например скотоводы-кочевники, была неграмотной), и тех, кто получил образование.

Результаты исследований оказались удивительными. Так, представители традиционной культуры классифицировали геометрические фигуры на основании цели их использования или схожести с предметами обихода. Они не усматривали ничего общего между незамкнутой окружностью и затемнённым кругом, утверждая, что первое — луна, а второе — монета. Более образованные в качестве основания классификации выделяли форму, т. е. отвлечённое свойство. При просьбе указать, какое из нескольких изображений — птицы, ружья, кинжала и пули — лишнее (изобретённая Лурия методика «четвёртый лишний»), испытуемые из первой группы утверждали, что лишнего нет.

Хотя они соглашались с экспериментатором в том, что птица — не оружие, а всё остальное — оружие, птица всё же не воспринималась ими лишней: ведь без неё «не во что будет стрелять». Иными словами, классификация осуществлялась не по теоретическому, а по практическому принципу. Испытуемые же, получившие основы образования, пользовались обоими видами обобщения.

В другом тесте испытуемых спрашивали: «На Севере всегда лежит снег и медведи не бурые, а белые. Новая Земля — на Севере, и там всегда снег. Какого цвета там медведи?». Неграмотные отвечали: «Я не знаю, какие там медведи, я на Севере не был», а люди с начатками среднего образования отвечали правильно.

Лурия сделал вывод, что функция языка меняется с повышением образовательного уровня: неграмотные люди пользовались словами (такими, как «инструмент», «оружие», «животное») не для абстрагирования, а для установления практических связей между предметами. Таким образом, гипотеза Л. С. Выготского о зависимости познавательных процессов от социального и культурного опыта человека нашла убедительное подтверждение.

Подобные парадоксы известны ещё со времён Древней Греции. Например, «Куча»: если выпутать из кучи песка одну песчинку, то куча, конечно, останется практически такой же, как и была. Ну а если вынимать по песчинке вновь и вновь, когда куча перестанет являться кучей? Точно сказать нельзя.

Нечёткость оказывается и недостатком, и достоинством. Некоторая размытость позволяет отразить пред-

меты или явления в их динамике и взаимопереходах, увеличивает свободу использования понятия. Можно включать в него различные признаки и выделять как самые существенные то одни стороны предмета, то другие. Теория нечётких понятий, множеств, алгоритмов — важное направление современных научных исследований.

Исключение нечётких понятий не просто затруднило бы, но и, вероятно, вообще остановило сам процесс мышления. Ведь мир бесконечно разнообразен, и для его описания человеку пришлось бы в этом случае изобретать бесконечное число строгих понятий. Любая фундаментальная научная теория включает в себя и строгие, точные понятия, и нестрогие, размытые. Последние, по словам российского психолога Николая Николаевича Поддьякова, образуют «горизонты неясных знаний», которые помогают различить, угадать направления дальнейших поисков. Иногда именно недостаточная чёткость понятия служит отправной точкой для прорыва в науке. Так, уточнение понятий, связанных с пространством, временем и причинностью, открыло дорогу для двух революций в физике XX в. — релятивистской и квантовой.

■ Парадокс (от греч. «парадоксос» — «неожиданный», «странный») — высказывание, которое корректно с точки зрения логики, но содержит внутреннее противоречие, расходится с общепринятым мнением и здравым смыслом.



«Все жалуются на свою память, никто не жалуется на свой разум».

Франсуа Ларошфуко

«Людам, как я заметил, нравятся такие мысли, которые не заставляют думать».

Станислав Ежи Лец



ОБРАЗНОЕ МЫШЛЕНИЕ



Удастся ли пронести громоздкий шкаф по узкому извилистому коридору? Какой наряд шить для выпускного вечера? Как расположиться, чтобы на фотографии каждый был хорошо виден? Всё это задачи на образное мышление.

Образы (зрительные, слуховые, двигательные),

как и понятия, — важнейшее средство мышления. Но в отличие от понятий, которые фиксируют определённый и неизменный набор признаков предмета или явления, образы подвижны и динамичны. В этом и состоит смысл их использования: мгновенно представив объект в другом виде, принять решение, например, о том, впишется или нет машина в поворот. Правда, надо обладать способностью к манипулированию образами (мысленному вращению предмета и т. п.), их трансформации

ПЕРВОБЫТНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Культуры нередко делят на цивилизованные (высшие, современные) и примитивные (низшие, первобытные). В основе такого разграничения лежит упрощённое представление о линейном прогрессивном развитии человеческих обществ — от простого к сложному, от низшего к высшему. Лишь сравнительно недавно возникло понимание того, что не бывает высших и низших типов культуры, что каждая представляет собой необычайно сложную, высокоорганизованную социальную и знаковую систему.

К цивилизованной, т. е. более высокой, всегда относили ту культуру, внутри которой находился сам исследователь. В лоне европейской науки это предубеждение получило название «европоцентризм». Но, как известно, почти невозможно объективно оценить любую систему, находясь внутри неё.

Цивилизованный мир, каким считала себя Европа, стал проявлять повышенный интерес к «душе дикаря» со второй половины XIX в. — в связи с миссионерской деятельностью в колониях. К концу XIX — началу XX столетия сформировалась английская антропологическая школа. Работы Э. Тайлора, Б. Спенсера, Ф. Гиллена, Дж. Фрэзера и других этнографов включали обширные, подробные описания обрядов, обычаев, верований и мифов туземцев. При этом исследователи неправомерно накладывали понятия просвещённого европейца на

воззрения аборигенов. И конечно, собственные представления неизбежно оказывались более логичными, более высокими и прогрессивными. Считалось, что дикарь мыслит так же, как европеец, но гораздо примитивнее и находится в плену предрассудков. Учёным тогда не приходило в голову, что под мышлением можно понимать не только рациональные, чёткие, логические построения. Получалось, что многотысячелетняя история человеческой культуры и познания мира была результатом неверного образа мышления и лишь с XVIII в. люди (точнее, европейцы) начали мыслить правильно (мышление учёных и философов Древней Греции также представлялось недостаточно рациональным).

Новый взгляд на первобытное мышление как на мышление совершенно особого типа возник в начале XX в. Он сложился в рамках французской социологической школы. Люсьен Леви-Брюль, Эмиль Дюркгейм и другие исследователи высказали идею, что существуют *коллективные представления*, задаваемые культурой и определяющие представления человека об окружающем мире. Они присутствуют в индивидуальной психике как постоянный неуловимый сознанием фон. Именно поэтому сопоставление мышления людей разных культур всегда затруднено неосознаваемыми стереотипами той культуры, к которой принадлежит исследователь.

Люсьен Леви-Брюль (1857—1939) в своих фундаментальных работах

«Первобытное мышление» и «Сверхъестественное в первобытном мышлении» показал, что коллективные представления являются структурными единицами, первичными «кирпичиками» мышления. Вначале учёный решил, что они характерны только для первобытного мышления, но позднее стал рассценивать их как основу любого мышления. Согласно Леви-Брюлю, в коллективных представлениях неразрывно соединены три компонента: умственный, эмоциональный и поведенческий (двигательный). Например, грозу даже вполне цивилизованные люди подспудно воспринимают одновременно как проявление неких высших сил, событие опасное и вместе с тем благое (необходимое для урожая), завораживающее своей красотой и требующее определённых действий. В грозу нужно прятаться (только не под одиноко стоящими деревьями) или скорее подставлять под дождевые струи вёдра и корыта, закрывать окна и даже выключать все электроприборы. А кроме того, положено обращаться к божествам, высшим силам: просить об урожае, молиться о защите от пожара, у христиан — как минимум перекреститься. Таким образом, коллективные представления есть особого рода густки общечеловеческого опыта, в которых интеллектуальные компоненты сильно заряжены эмоциями и к тому же тесно увязаны с определёнными действиями — «образцами» поведения.



и комбинированию. Такое умение жизненно важно, однако появляется не сразу. Маленьким детям нельзя одним переходить улицу, поскольку они совершенно не в состоянии верно оценить местонахождение автомобиля через несколько секунд. Подобная способность формируется лишь к 10—12 годам. Показательно, что нарисовать пробку, которая при смене положения входит без зазоров и в круглое, и в треугольное, и в прямоугольное отверстия, могут, как правило, дети старше 12 лет.

В образе конкретного объекта содержится огромный объем информации. Даже если перед глазами просто мелькнет перебегающая дорогу кошка, память определенное время будет хранить о ней много деталей, отсутствующих в обобщающем понятии «кошка». При этом информация «схватывается» мгновенно. Пересказ увиденного займёт гораздо больше времени, чем пробег кошки, причём всегда будет неполным — для многих явлений просто нет подходящих названий.



Леви-Брюль выявил ещё одно свойство того типа мышления, который в его время называли первобытным. Оно управляется не обычной логикой, а законом *партиципации* (от лат. *partis* — «часть»), или *сопричастия*, предполагающим взаимосвязь всех душ, мыслей, вещей и явлений. Мир воспринимается как некое высшее целостное единство, человек испытывает чувство слитности с окружающим, причастности ко всему, что происходит. Помыслы в этой, во многом мистической, системе представлений обладают такой же силой, как практические действия, а любая вещь помимо своего основного назначения имеет добавочный, символический смысл. Зеркало, например, ассоциируется с «зазеркальем», со входом в потусторонний мир — вот почему его используют при гадании, зашивают, когда человек умирает, боятся разбивать и т. п. Головной убор указывает на положение его хозяина в обществе, кроме того, защищает от злых сил. Поэтому в старину переход человека в другой статус сопровождался сменой головного убора (а иногда и причёски) и у всех народов не было оскорбления страшнее, чем сорвать его с человека.

Предположение Леви-Брюля, что существует некая единая базовая основа мышления, имеющая образную структуру, развил Карл Густав Юнг в своей теории архетипов (см. дополнительный очерк «Архетипы»). Архетипы — это изначальные схемы мы-

шления, эмоционального переживания и мировоззрения, не зависящие от культуры или уровня образования. Юнг также ввёл в науку понятие *синхронистичности*, обозначив проявление всеобщей связи мира психического и физического. Синхронистичность обнаруживает себя в странных совпадениях, которые трудно объяснить чистой случайностью. Например, человеку может внезапно прийти мысль о ком-то или о чём-то, и в тот же день он встретит именно этого знакомого или увидит именно эту вещь... Бывает, что мы боимся какого-то происшествия или, напротив, очень сильно хотим чего-то, зримо представляем желаемое — и вскоре объект наших мыслей словно материализуется.

Во второй половине XX в. этнограф Клод Леви-Стросс, анализируя мифы разных народов и племён, сумел не только расшифровать своеобразную логику языка символов, но даже выразить её в математических формулах. Он доказал, что у людей первобытной культуры и современного индустриального мира единая основа мышления, подчиняющаяся общим законам.

Речь, таким образом, идёт о двух качественно разных слоях, или уровнях, мышления, которые сосуществуют и взаимодействуют в нашей психике, тесно переплетаясь друг с другом. Когда мы считаем деньги, решаем учебные или исследовательские задачи, пишем научные статьи, то главным образом задействуем рациональное,

логическое мышление, которое раньше называли цивилизованным. А когда строим планы на будущее, фантазируем, страдаем по какому-либо поводу, создаём художественные произведения, осмысливаем жизнь, выбираем способы действия («образцы» поведения) или из суеверия плёмем через левое плечо, то неизбежно опираемся на первобытное, иначе говоря, символическое мышление.



Африканский мыслитель.
Деревянная скульптура. Камерун.



СИМВОЛИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Основными средствами этого вида мышления являются образы-символы.

Немецко-американский гештальт-психолог Рудольф Арнхейм выделил несколько видов образов, различающихся по степени конкретности или абстрактности их формы и содержания (смысла). Самый простой из них — *изображение*, воспроизводящее реальность конкретно и буквально (например, документальная фотография) или в схематической форме (чертёж дома, план города). Подобный образ не несёт какой-либо дополнительной смысловой нагрузки, помимо того, что он изображает. Форма и содержание здесь совпадают. Они конкретны и не претендуют на абстракцию и обобщение.

Другой вид образов — *символ*, хотя и имеет конкретную чувственную форму, всегда передаёт содержание более богатое, обобщённое, абстрактное, чем простое изображение. Так, художественная фотография, символизирующая осень, радость или материнство, отличается от документального фотосвидетельства вроде «Я на фоне Эйфелевой башни». Здесь же пролегает грань между порнографией, с её чрезмерно откровенным изображением нагого тела, и эротикой, в которой изображение служит художественным символом. Примеры общеизвестных символов — красная роза как эмблема любви, стрела как обозначение направления, круг или блин — символ солнца, яйцо — жизни и многослойности мира и др. Смысл образов-символов, так же как образов-изображений, воспринимается любым человеком непосредственно, без переводчика и предварительного обучения.

Третий вид образов — *знак*; его форма и содержание всегда условны, искусственно созданы, о них договариваются заранее. Не будучи подготовленным, нельзя усмотреть в нём смысл, нельзя догадаться, что он подразумевает. Знаки — это цифры, буквы алфавита, слова, теоретические

понятия (интеграл, спектр, внутривидовая конкуренция, аутизм, синоним), разнообразные условные обозначения (в частности, \$, @, +, =, !).

Один и тот же образ способен выполнять функцию изображения, символа и знака. Так, треугольник можно рассматривать и как схематичное изображение горы, и как символ, представляющий иерархическую систему, и использовать в качестве дорожного знака, предупреждающего об опасности. Рисунок движущегося поезда в одной ситуации окажется просто изображением состава, в другой — символом бегущего времени, а в третьей (но только если он выполнен схематично, условно) — сигналом о железнодорожном переезде. В знаменитом «Чёрном квадрате» Казимира Малевича кто-то не увидит ничего, кроме геометрической фигуры чёрного цвета, другой воспримет его лишь как желание автора картины выделиться, третий откроет в этом символе ту бездну всевозможных смыслов, которые стремился выразить художник.

Любой символ способен иметь множество значений, порой противоположных друг другу. В каждом конкретном случае смысл символа определяется контекстом, в котором он нам является. Например, свинья может означать нечистоплотность и «свинство», а в ином контексте она символизирует плодородие, изобилие (не зря копейка делается в форме свиньи). Кровь обычно является символом жизни (полнокровность бытия) и силы («кровь с молоком»), но во время военных действий она превращается в символ смерти, истекающей жизненной энергии... Отсюда богатство и глубина символа — в нём всегда просвечивают и «играют» разнообразные значения, хотя на первый план в конкретной ситуации выступает только одно из них. Так, глядя на наскальные рисунки первобытных людей, мы можем лишь догадываться, какой абстрактный смысл заложен в этих конкретных образах.

Символ не только передаёт заложенный в нём смысл, но ещё несёт в себе мощный эмоциональный заряд.

В таком единстве — секрет его способности воздействовать и на тело, и на душу человека. Энергию символа не заменят никакие нравоучения или научные обоснования правильности того или иного образа жизни. Не случайно символы используют в ритуалах и магических действиях, а также в психотерапии.

Символическое мышление является базовым, общечеловеческим. Если представить нашу психику в виде айсберга, то понятийное мышление лишь небольшая его верхушка, а символическое есть громадная основа, почти целиком скрытая за гранью сознания. Понятийное мышление всегда формируется в результате сознательного обучения. Символическое же усваивается человеком бессознательно вместе с культурой. Оно носит практический характер, будучи связано с чувствами, эмоциями, образами, с реальными поступками, жизнью и её проблемами. В человеческой психике эмоции, мышление и поведение не разделены на отдельные процессы; они всегда сплетены, тесно связаны. И только в ходе образования люди обучаются отделять интеллектуальные, мыслительные операции от своих эмоций, действий и проблем. Тем самым мы приобретаем способность мыслить более формально, абстрактно, беспристрастно, отвлекаясь от конкретной ситуации.

Является ли понятийное мышление высшим по сравнению с образным, символическим? Ответ на этот вопрос даёт исследование любого творческого процесса. Творчество уже по определению открытие, рождение нового — идёт ли речь об искусстве, науке, технике или кулинарии. Творчество предполагает необычное, нестандартное решение проблемы. И оказывается, что в таком акте решающую роль играет символическое мышление. История великих открытий свидетельствует о том, что в момент творческого озарения идея приходит к человеку в виде символа. Понятийное же мышление эффективно работает на этапе подготовки к решению задачи (разработка проблемы, сбор информации для ана-



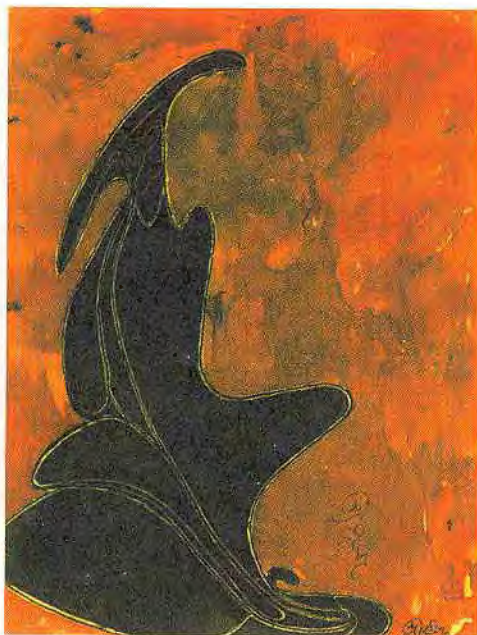
лиза, обдумывание и взвешивание всех деталей) и позже, когда открытие уже сделано (необходимо дать его описание в строгих научных понятиях и обосновать, т. е. установить логическую последовательность рассуждений).

Символическое мышление может выступать в виде первобытного мышления, мифологического, метафорического, творческого мышления, мышления в изменённых состояниях сознания, языка бессознательного и др. Каждое из этих понятий делает акцент на одном из аспектов символического мышления, на одной из областей его применения.

Символическое мышление главенствует во всех видах искусства: живописи, поэзии, литературе, музыке, танце, театре, кинематографе, моде. Можно сказать, что настоящий художник обладает особой чуткостью к архетипам — символам-первообразам (см. дополнительный очерк «Архетипы»). Он, подобно пророку, умеет «вытаскивать их на поверхность» и вводить в ткань сознания.

Идеология, политика, реклама, менеджмент, все виды взаимоотношений между людьми также по большей части управляются глубоко скрытыми механизмами символического мышления. Психотерапия как способ помощи в решении сложных жизненных и личностных проблем оказывается эффективной, только если затрагивает эти глубины нашей психики. Любая психологическая проблема остаётся неразрешённой до тех пор, пока человеку не удастся пережить её на языке символов. Интуиция, как предвосхищение знания, также основывается на символическом мышлении. Однако эмоциональная энергия символа может быть обращена и во зло, например при идеологическом манипулировании сознанием и поведением людей.

Символические структуры психики приходят на выручку, как бы всплывая на поверхность, во всех экстремальных, кризисных, неопределённых жизненных ситуациях. Психическое здоровье, да и сама жизнь человека, зависит, таким образом, от работы символического мышления, которое структурирует и упорядочивает представления о мире, жизни и о себе, о своих чувствах и поведении.



«Мысли — крылья души».

П. Бови,
английский писатель

«Мыслить — значит парить
в бесконечном».

Жан Батист Лакордер,
французский проповедник
и писатель

Рабиндранат Тагор.
Без названия.

Отражаемые в образе свойства предмета не всегда делятся, как в понятиях, на существенные и несущественные. Данная особенность образного мышления очень ценна при решении задач. Это, в частности, показали эксперименты немецкого психолога Л. Секса, проведённые в середине XX в. В ходе одного из них участникам предлагалось уравновесить тяжёлый предмет с помощью нескольких более лёгких: ключа, наручных часов, свечи, глиняной статуэтки. В любых сочетаниях они весили то больше, то меньше чем нужно. Решение состояло в том, чтобы зажечь поставленную на весы свечу. Сгорая, она постепенно теряла бы в весе, и в какой-то момент баланс был бы достигнут. В подобной ситуации на первое место по значимости выходит вовсе не то свойство свечи, которое обычно считается главным, — способность освещать. Важнее оказывается другое, на первый взгляд малозначительное — терять в весе при сгорании. Электрический фонарик





В ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ

Одна из опасностей чрезмерного увлечения компьютерными играми с яркими реалистическими образами — смешение игры и действительности. Создатели игр в некоторых случаях добиваются такого уровня имитации, что процесс мышления нарушается и стирается грань между миром настоящим и виртуальным. Вот один из примеров.

Профессиональный программист как-то вечером после многочасовой напряжённой работы с новой программой отправился домой. Уже стемнело. Достигнув перекрёстка, он без колебаний стал переходить улицу, хотя ясно видел красный сигнал светофора и горящие фары мчащихся на него машин. Когда одна из них резко затормозила в двух шагах и водитель громко выругался, программист наконец пришёл в себя и испугался. Страх охватил его не только от возможности наезда. Он вдруг отчётливо вспомнил мысль, с которой ступил на проезжую часть: «Ничего, в крайнем случае перезагрузюсь», имея в виду повторный запуск программы...

Многие из сидящих часами за компьютерными играми говорят о том, что в экстремальных жизненных ситуациях они иногда действуют словно в виртуальной реаль-

ности — удерживая в глубине сознания мысль о возможности переиграть. Но реальная жизнь, в отличие от компьютерной, одна, её заново не начнёшь!



здесь совершенно бесполезен. Если человек никогда не видел, как уменьшается при сгорании свеча, не брал в руки оставшегося от неё лёгкого огарка, ему будет трудно найти решение. Образное мышление помогает увидеть различные свойства предметов (в том числе те, что обычно при-

знаются несущественными и потому не входят в понятие) и, используя эти свойства, выявлять новые связи между объектами.

В конце XX в. фото-, кино-, телесъёмка, компьютерная графика сильно упростили создание и преобразование изображений по сравнению с традиционной техникой рисования. Сейчас намного легче продемонстрировать обсуждаемый предмет или ситуацию, показать динамику изменений, возможные варианты развития событий. В результате роль образных составляющих в мышлении возросла. Так, наглядное представление закономерностей числовых рядов позволило открыть и исследовать новые, ранее неизвестные математические закономерности. Для этого на экране компьютера числа изображают как множество точек, образующих ряды, колонки, спирали или другие геометрические конфигурации, причём интересующие исследователя типы чисел выделяют различными цветами. В итоге на дисплее появляются в виде узоров такие закономерности, которые ещё очень долго оставались бы скрытыми при анализе тех же

ОТ ОБРАЗА К МЫСЛИ

Мышление в глубине своей всегда оперирует образами-символами, а не словами. Вот как описывал этот процесс основатель современной физики Альберт Эйнштейн.

«...Слова, написанные или произнесённые, не играют, видимо, ни малейшей роли в механизме моего мышления. Психическими элементами мышления являются некоторые, более или менее ясные, знаки или образы, которые могут быть „по желанию“ воспроизведены или скомбинированы. ...С психологической точки зрения эта комбинационная игра, видимо, является основной характеристикой творческой мысли — до перехода к логическому построению в словах или знаках другого типа, с помощью которых эту мысль можно будет сообщать другим людям.

Элементы, о которых я говорил, у меня бывают обычно визуального или изредка двигательного типа. Слова или другие условные знаки приходится подыскивать (с трудом) только во вторичной стадии, когда эта игра ассоциаций дала некоторый результат и может быть по желанию воспроизведена».



числовых последовательностей обычными методами.

Противопоставление образного и словесно-логического мышления относительно: в любом мыслительном процессе участвуют и взаимодействуют между собой и образы, и понятия. В глубинных пластах мышления они слиты воедино. И в мыслительной деятельности высшего порядка — в творчестве — они также соединяются, дополняя и обогащая друг друга.

ЭКСПЕРИМЕНТ — ПОЗНАНИЕ В ДЕЙСТВИИ

Помимо образов и понятий у людей есть ещё и такое средство осмысления мира, как *эксперимент* — познание действительности путём активного взаимодействия с ней.

Эксперимент — сложный и мощный инструмент познания. В его наиболее развитой, научной форме человек сначала ставит перед собой задачу, формулирует гипотезы, пытается найти способы их проверки. Затем наступает черёд непосредственного воздействия на объект и изучения его ответных реакций. После этого на основе полученных результатов исследователь меняет свои прежние представления, вводит новые термины, уточняет постановку вопроса, готовит следующие эксперименты. Такой цикл познания может повторяться, пока проблема не будет наконец решена.

Уже годовалые малыши настойчиво тянутся к привлёкшим их внимание предметам, придумывают, как до них добраться, а затем активно исследуют, пытаясь понять свойства и внутреннее устройство. Экспериментируют дети и с людьми — ровесниками и взрослыми, чтобы лучше узнать их. Н. Н. Поддьков рассказывал, как пятилетний мальчик, первый раз увидевший загримированного артиста-лиллипута на представлении в цирке, не мог понять, человек перед ним или искусно управляемая кукла. Когда артист подошёл поближе, ребёнок показал

ему язык, а затем «длинный нос», предполагая, что человек как-то отреагирует на это, а кукла нет. Ответ на свой вопрос он получил, правда лишь косвенный, потому что первой отреагировала его мама.

Эксперимент как метод познания мира таит в себе и большие возможности, и большие опасности. Он равно способен дать информацию об изучаемом объекте и разрушить её. Вступая в контакт с не до конца исследованной реальностью, можно совершить неожиданное открытие, а можно допустить и ошибку, иногда роковую. Авария на Чернобыльской атомной электростанции 1986 г., унёсшая жизни и лишившая здоровья многие тысячи людей, произошла, как известно, в результате неудачного эксперимента.

РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ

Познание действительности только одна часть обязанностей, возложенных на мышление. Вторая же часть — на основе обрётённого понимания ситуации решить конкретную задачу, справиться с проблемой. Самый надёжный способ сделать это — воспользоваться *алгоритмом*, системой точных предписаний, которая представляет в общем виде решение всех задач определённого класса и позволяет в любом случае найти ответ через конечное число шагов. Например, в начальных классах ученикам дают алгоритм сложения многозначных чисел в столбик: показывают, как записывать числа

«Мы познаём объект, только воздействуя на него и трансформируя его».

Жан Пиаже





ИНСАЙТ

Слово «инсайт» происходит от английского insight — «постижение», «озарение», «проникновение в суть». Этим термином обозначают момент, когда человека вдруг осеняет новая идея — в голову приходит решение задачи, над которой он долго думал. Инсайт называют ещё «ага-реакцией», подразумевая те самые восклицания, которые мы непроизвольно издаём, если внезапно начинаем схватывать суть проблемной ситуации и видим из неё выход. Творческое озарение Архимеда, выскокшего из ванны с криком «Эврика!», — классическая иллюстрация инсайта.

В психологию понятие «инсайт» было введено в 1917 г. немецким учёным Вольфгангом Кёлером (1887—1967). Он изучал механизмы мыслительных процессов и стремился понять, что происходит в уме при наитии. Кёлер наблюдал за тем, как решают проблемные ситуации... человекообразные обезьяны. Психолог пытался исследовать интересующий его процесс в наиболее чистом, первоизданном виде, выявить, по его словам, «природу интеллектуальных операций». Человекообразные обезьяны из животных ближе всего к людям по уровню интеллекта, при этом у них на процесс поиска решения не оказывают влияния теоретические знания, опыт решения других задач, самоконтроль и т. п.

Типичная задача, которую Кёлер ставил перед шимпанзе, — ухитриться заполучить банан, расположенный так, что до него не удавалось дотянуться привычным способом. Лакомство можно было достать, лишь используя палку или поставив друг на друга два ящика. Сходные эксперименты Кёлер проводил с собаками и годовалыми детьми. Так, собака могла добраться до корма, стоящего за сеткой прямо перед её носом, только если догадаться пойти от еды в противоположную сторону и обогнуть препятствие. Анализируя наблюдения, психолог обнаружил, что «момент возникновения

подлинного решения обычно резко отмечается в поведении животного или ребёнка каким-то толчком: собака как бы впадает в оцепенение, затем внезапно поворачивается на 180° и т. д.; ребёнок оглядывается, внезапно лицо его проясняется». Этот «толчок» учёный и назвал инсайтом.

Кёлер настаивал на том, что успешное решение никогда не является простой случайностью. Оно рождается отнюдь не в итоге проб и ошибок, как принято было считать в то время. Решение завершает интеллектуальный процесс, в результате которого ситуация вдруг предстаёт в новом ракурсе. Наитие приходит не тогда, когда испытуемый манипулирует отдельными частями проблемной ситуации (например, обезьяна пробует приладить ящик к стене на уровне своего роста), а только когда он вдруг схватывает структуру ситуации в целом и сама проблема, средства её решения, внутренние взаимосвязи складываются в единый зримый образ. Такой образ в символическом виде содержит в себе и суть ситуации, и ответ на неё. Это и есть момент инсайта. (Именно символические образы фундаментальных физических законов увидели Ньютон в падающем яблоке и Архимед в вытесненной им при погружении в ванну воде.)

Для гештальтпсихологии, представителем которой был Кёлер, понятие целостного образа, несводимого к сумме его частей, является основополагающим (см. статью «Наука о душе»). Кёлеровская концепция инсайта разрабатывалась в дальнейшем Карлом Дункером, Максом Вертхеймером и другими гештальтпсихологами. С их точки зрения, инсайт — это момент нахождения «хорошего гештальта», т. е. «хорошего образа», ситуации. Дункер писал: «Решающие моменты в процессах мышления, моменты внезапного понимания, „ага-переживания“, возникновения чего-то нового всегда являются вместе с тем и моментами, когда происходит внезапное переструктурирование мыслимого материала, моментами, когда что-то

„переворачивается“. Очень вероятно, что глубочайшие различия между людьми в том, что называют „способностью к мышлению“, „умственной одаренностью“, имеют свою основу в большей или меньшей лёгкости таких переструктурирований». Вертхеймер, сравнивая труды Галилео Галилея с работами современников великого учёного, пришёл к следующему выводу: «...одной из самых замечательных черт мышления Галилея была его способность достигать предельно ясного структурного понимания... на чрезвычайно сложном и запутанном фоне».

В 1926 г., изучая данные самонаблюдений выдающихся учёных, прежде всего немецкого физиолога, физика и математика Германа Гельмгольца и французского математика Анри Пуанкаре, американский исследователь Грэхем Уоллес предложил ставшую впоследствии знаменитой схему процесса творческого мышления. Уоллес выделил в нём четыре стадии. Первая, подготовительная, включает сбор необходимой информации о проблеме, сознательные поиски её решения и обдумывание. Вторая — стадия созревания, или вынашивания, проблемы — представляет собой период кажущегося зстоя. На самом же деле происходит глубинная бессознательная работа над задачей, причём на уровне сознания человек может о ней вовсе не думать. Третья стадия — вдохновения, открытия, инсайта — наступает всегда неожиданно, мгновенно и подобна резкому скачку. Решение в этот миг рождается в виде символа, мысли-образа, который трудно описать словами. На четвёртой, проверочной, стадии образ облекается в слова, мысли выстраиваются в логической последовательности, открытие научно обосновывается.

Момент инсайта — рождения идеи является кульминацией творческого процесса. И до сих пор он остаётся неуловимым, загадочным, почти мистическим (как откровение, пришедшее непонятно откуда). Наверное, он всегда будет окутан тайной. Если бы секрет инсайта удалось разгадать и его



можно было воспроизводить, то великие открытия совершались бы по желанию, по инструкции, на заказ. Легкодоступным стало бы и решение любых жизненных проблем, и добывание новых знаний о мире, и постижение глубоких истин — всё то, что обычно даётся людям большой ценой.

Однако путь, ведущий к инсайту, в общем известен. Нужно упорно и сосредоточенно трудиться над конкретной проблемой: всесторонне исследовать её, стараясь получить максимум информации, вновь и вновь размышлять о ней, страстно желая найти решение. И, скорее всего, в один прекрасный момент оно озарит сознание, точно удар молнии, принеся с собой необычайное по силе переживание понимания, ясности, взлёта, прорыва, счастья.

«Я часто с чувством глубокого удовлетворения видел, как у многих моих слушателей возникал живой и искренний интерес. Следя за теми драматическими событиями, которые происходили в головах у моих слушателей, я вдруг видел, как в самый критический момент некоторые из них восклицали: «Теперь я понимаю!». Для них это был переход от знания некоторого разрозненного ряда вещей к углублённому пониманию и осмысленному взгляду на целое».

(Макс Вертхеймер)

«То, что вас удивит прежде всего, — это видимость внутреннего озарения, являющаяся результатом длительной неосознанной работы; роль этой бессознательной работы в математическом изобретении мне кажется несомненной. Часто, когда работают над трудным вопросом, с первого раза не удаётся ничего хорошего, затем наступает более или менее длительный период отдыха, и потом снова принимаются за дело. В течение первого получаса дело вновь не движется, а затем вдруг нужная идея приходит

в голову. Можно было бы сказать, что сознательная работа стала более плодотворной, так как была прервана и отдых вернул уму силу и свежесть. Но более вероятно предположить, что этот отдых был заполнен бессознательной работой и что результат этой работы внезапно явился математику... Иногда... озарение, вместо того чтобы произойти во время прогулки или путешествия, происходит во время сознательной работы, но совершенно независимо от этой работы, которая самое большее играет роль связующего механизма, переводя результаты, полученные во время отдыха, но оставшиеся неосознанными, в осознанную форму.

Есть ещё одно замечание по поводу условий этой бессознательной работы: она возможна или, по крайней мере, плодотворна лишь в том случае, когда ей предшествует и за ней следует сознательная работа. ...Внезапные вдохновения происходят лишь после нескольких дней сознательных усилий, которые казались абсолютно бесплодными...

Необходимость... периода сознательной работы после озарения ещё более понятна. Нужно использовать результаты этого озарения, вывести из них непосредственные следствия, привести в порядок доказательство. Но особенно необходимо их проверить... Я уже говорил о чувстве абсолютной уверенности, которое сопровождает озарение, обычно оно не бывает ошибочным, но следует опасаться уверенности, что это правило без исключения».

(Анри Пуанкаре)

«Эти счастливые наития нередко вторгаются в голову так тихо, что не сразу заметишь их значение, иной раз только случайность укажет впоследствии, когда и при каких обстоятельствах они приходили: появляется мысль в голове, а откуда она — не знаешь сам.

Но в других случаях мысль осеняет нас внезапно, без усилия, как вдох-

новение. Насколько могу судить по личному опыту, она никогда не рождается в усталом мозгу и никогда — за письменным столом. Каждый раз мне приходилось сперва всячески переворачивать мою задачу на все лады, так чтобы все её изгибы и сплетения залегли прочно в голове и могли быть снова пройдены наизусть, без помощи письма. Дойти до этого обычно невозможно без продолжительной работы. Затем, когда проходило наступившее утомление, требовался часок полной телесной свежести и благожелательного спокойствия — и только тогда приходили хорошие идеи. Часто... они являлись утром, при пробуждении, как замечал и Гаусс.

Особенно охотно приходили они... в часы неторопливого подъёма по лесистым горам, в солнечный день. Малейшее количество спиртного напитка как бы отпугивало их прочь».

(Герман Гельмгольц)



Эксперимент Вольфганга Кёлера, воспроизведённый Иваном Петровичем Павловым.



«Одно из свойств человеческого ума состоит в том, что, сталкиваясь с противоречием, он не может оставаться пассивным».

Эрих Фромм



■ Термин «эристика» как название науки о творчестве, искусстве открытия предложил чешский философ и математик Бернард Больцано (1781—1848).

одно под другим, как осуществлять перенос единиц в другой разряд (столбик), если сумма в предыдущем столбике оказалась больше девятки, и т. д. Этот алгоритм позволяет складывать любые многозначные числа в любом количестве с гарантированно верным результатом.

Было бы удобно, если для каждого типа задач существовал бы свой алгоритм, который всегда безошибочно приводил бы к успеху. Ещё лучше найти настолько универсальный алгоритм, чтобы его можно было применить к любой задаче в какой угодно области. Однако надеяться на это не приходится. Математики доказали, что многие корректно поставленные задачи, относящиеся к одному и тому же классу и допускающие применение алгоритмов,

не имеют универсального алгоритма решения. Это явление получило название *алгоритмической неразрешимости*.

Алгоритмическая неразрешимость общей проблемы не означает, что неразрешимы те или иные конкретные проблемы, входящие в данный класс. Корректно поставленная задача в любом случае имеет решение. Возможно даже простое и очевидное. Не существует лишь универсального, общего для всех задач этого класса, способа решения.

К алгоритмически неразрешимым относится, например, задача о том, закончит ли работу произвольно выбранная компьютерная программа или «зависнет» в бесконечном цикле. При этом простейшая программа, которая состоит всего из одной команды «Стоп», с очевидностью должна остановиться. А увидев программу «Команда 1: перейти к команде 2, Команда 2: перейти к команде 1», можно сразу сказать, что она «зависнет». Для более сложных программ выполнимость или невыполнимость достоверно устанавливается лишь после специального исследования. Однако в целом у данного класса проблем нет общего, универсального алгоритма решения. Для решения задач разных подклассов нужно создавать свои алгоритмы, для некоторых же задач требуются уникальные методы.

Алгоритмически неразрешимы и проблема тождества двух математических выражений (нет универсального алгоритма, позволяющего установить это тождество), и множество других. Важно, что алгоритмическая неразрешимость относится не только к математическим вопросам. Она касается всех важнейших компонентов разумной деятельности человека: постановки задач, выявления причин ошибок, планирования действий. Например,





нет никакого универсального метода, чтобы проверить, выполним ли тот или иной план.

Способ решения алгоритмически неразрешимой задачи не выводится из общеизвестного типового метода, а изобретается. Если бы все задачи были алгоритмически разрешимы, то творческое мышление и изобретательство были бы не нужны.

Существуют методы хотя и не гарантирующие решение на 100 %, как алгоритмы, но повышающие его вероятность и управляющие поиском правильного пути. Их называют *эвристиками* (от греч. «эуриско» — «отыскиваю», «открываю»). Эвристики очень разнообразны. Некоторые похожи на алгоритмы: в них чётко оговаривается, как ограничить зону поиска решения, чтобы быстрее достичь требуемого результата. В частности, при составлении компьютерной программы может быть введено ограничение — перебирать только чётные значения чисел в рассматриваемом промежутке, поскольку точно известно, что нечётные не ведут к решению. Тогда поиск закончится быстрее. Эвристическое программирование играет основную роль в компьютерных шахматных программах, благодаря им машина порой способна выиграть даже у чемпиона мира. Компьютер не перебирает абсолютно все допустимые шахматными правилами ходы в данной комбинации и все потенциальные варианты развития игры (их астрономическое число). Используются определённые правила (эвристики) отбора, которые, во-первых, сужают пространство поиска, сразу отсеивая явно неудачные ходы, и, во-вторых, оценивают оставшиеся варианты по степени их предпочтительности — вплоть до выбора наилучшего.

Но обычно применяют эвристики значительно менее строгие, чем заложенные в компьютерных программах. Нечёткость, неясность, неопределённость предоставляют больше свободы выбора. Например, эвристика «Зайдя в тупик, попробуй решить задачу другим способом» очень нечёткая — в ней не говорится, каков этот другой

способ. Однако она может помочь творческому человеку найти решение, о котором даже не подозревал тот, кто дал такой совет. А если бы рекомендация была конкретнее, то прорыв мог бы и не свершиться. При решении сложных интеллектуальных задач необходимо использовать самые разные эвристики — от чётко сформулированных и максимально эффективных в узком диапазоне условий до неясных, расплывчатых, которые каждый понимает по-своему. Именно в этом и состоит их смысл — вызвать новые идеи, и как можно более неожиданные, не похожие друг на друга.

РЕШЕНИЕ КОМПЛЕКСНЫХ ПРОБЛЕМ

Современный человек участвует во множестве сложных взаимодействий: технологических, информационных, социальных, политических, экологических и др. Поэтому интерес психологов перемещается с анализа узких задач на изучение того, как люди справляются с комплексными проблемами. Для их решения необходимо хорошо ориентироваться сразу в нескольких областях знания, учитывать



Деревянная кукла.
Гана.





ЭВРИСТИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ

Человечеству известно великое множество эвристических приёмов решения задач. В разное время их разработкой занимались древнегреческий математик Папп Александрийский, французские учёные Рене Декарт, Блез Паскаль, Жюль Анри Пуанкаре и другие выдающиеся мыслители.

Очень часто успеху мешают лишние условия, которые решающий произвольно привносит в задачу «от себя» или которые специально введены автором задачи для её усложнения. На самом же деле задача решается без них. Например: «Из двух городов, расстояние между которыми 50 км, выезжают одновременно навстречу друг другу два велосипедиста. Один едет со скоростью 10 км/ч, а второй — со скоростью 15 км/ч. В момент выезда с первого велосипедиста слетает муха и летит навстречу второму велосипедисту. Долетев до него, она сразу поворачивает обратно — навстречу первому, и так до тех пор, пока велосипедисты не встретятся. Какое расстояние пролетит муха, если её скорость 25 км/ч?». Многие люди начинают решать эту задачу, пытаясь представить маршрут мухи как всё более уменьшающиеся отрезки, длины которых следует рассчитать и затем сложить. Но таким способом решение найти трудно — придётся считать сумму бесконечного ряда. Здесь полезен эвристический приём устранения лишних условий: надо заметить, что условие — муха летает взад-вперёд от одного велосипедиста к другому — избыточно, иначе говоря, лишнее. Ведь чтобы вычислить преодоленное мухой расстояние, достаточно знать время её движения и скорость, а не весь маршрут. Скорость мухи задана в условиях, а время её полёта равно времени движения велосипедистов до их встречи. Оно определяется как отношение начального расстояния между ними (50 км) к скорости их сближения ($10 + 15 = 25$ км/ч) и составляет 2 ч. Умножив это время на скорость мухи, получаем ответ.

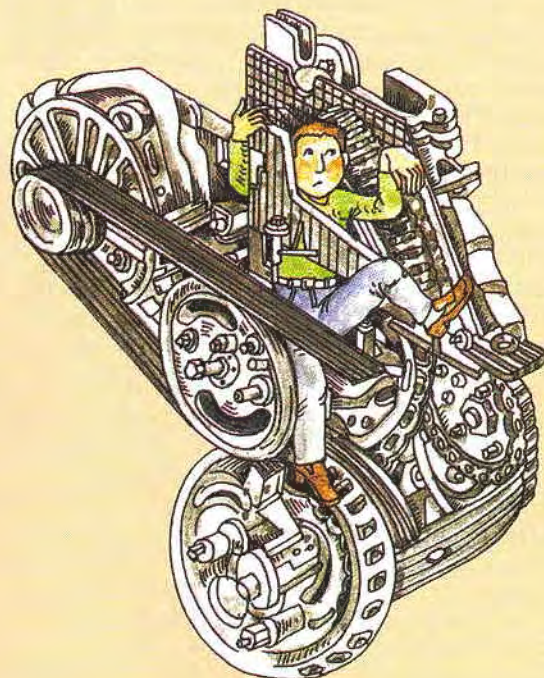
Нередко большое значение имеет, придумана ли задача кем-то специально. В подобном случае решающему может помочь анализ задачи с психологической точки зрения — зачем её придумал автор, владение какими знаниями хотел проверить, какие усложняющие и сбивающие условия мог преднамеренно внести, какой ответ считает правильным и т. п. Диапазон таких задач, придумываемых одними людьми для других, огромен — от контрольных и экзаменационных, результаты которых служат официальным основанием для определения дальнейшей судьбы учащегося, до шуточных, игровых, которые люди предлагают друг другу в неформальной обстановке. Например, размышляя над задачей: «Летела стая, совсем небольшая. Сколько в ней птиц?», надо догадаться, что это не «чистая» матема-

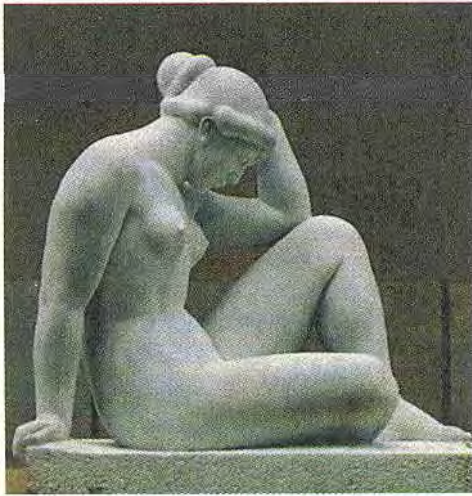
тика, а задача-шутка с игрой слов. «Совсем» здесь расшифровывается как «сов семь».

Решая задачу, можно ориентироваться на самую полную на сегодня классификацию эвристических приёмов, предложенную российским психологом Исламом Имрановичем Ильясовым. Вот некоторые из отмеченных им эвристик:

- переформулирование цели;
- замена терминов определениями (полностью расписываются определения всех терминов, используемых в задаче, и из них стараются вывести неочевидные следствия);
- формулирование и попытка решения обратной задачи;
- движение от конца к началу (от требования к условиям, а не наоборот);
- выдвижение противоположных гипотез;
- вживание в образ при решении задачи (например, можно представить себя проблемной частью механизма и понять, где вам неудобно);
- параллельное решение нескольких задач;
- использование приёмов управления своим психоэмоциональным состоянием.

Несмотря на разнообразие эвристических приёмов, не существует такого универсального метода, который позволил бы точно определить, какие из них больше всего нужны для решения той или иной конкретной задачи. Само использование эвристических приёмов тоже дело творческое.





Аристид Майоль.
Средиземное море
(Мысль).

намерения и действия партнёров и конкурентов, получать массу информации из разнообразных источников и принимать решения в жёстко ограниченные сроки. Крут задач подобного типа очень широк. Примером их может стать и адаптация ученика в новой школе (он в одно и то же время налаживает контакты с незнакомыми прежде людьми, старается понять учебный материал, перестраивает режим работы и отдыха и т. д.), и организация работы крупных коллективов специалистов над реализацией новейших проектов — космических, ядерных и т. п.

Комплексные проблемы содержат большое количество разнородных и часто недостаточно чётко сформулированных условий и целей. Объектом деятельности человека здесь является постоянно изменяющаяся среда с массой компонентов и неочевидными, «непрозрачными» множественными связями между ними. Чтобы пояснить это наглядно, немецкий психолог Дитрих Дёрнер использовал такую метафору. Представьте себе, предлагал он, что вы играете в шахматы на доске неопределённого размера, значительная часть которой закрыта туманом, с противниками, число которых неизвестно. Не ясно также, по каким правилам они играют. В дополнение ко всему фигуры связаны между собой невидимыми резиновыми жгутами,

так что перемещение одной приводит к непредсказуемому перемещению других. Этот образ хорошо иллюстрирует комплексную проблему на начальных этапах её решения.

«Игрокам» приходится следить сразу за многими событиями, анализировать бесчисленные разнородные факторы и выполнять несколько операций одновременно. Очень трудно учесть побочные и отдалённые последствия поступков: нередко они оказываются прямо противоположны намеренному. Дёрнер в книге «Логика неудачи: стратегическое мышление в сложных ситуациях» рассказывает, как пекущийся об озеленении муниципалитет запретил горожанам срубать в своих дворах деревья старше десяти лет. Как ни странно, такая мера привела к уменьшению числа зелёных насаждений! Люди принялись вырубать всё, что было моложе десяти лет, ведь они знали, что потом это сделать уже не удастся, а выросшие деревья станут мешать. Аналогичная ситуация сложилась в коммунистическом Китае в 60-х гг. По призыву Мао Цзэдуна в массовом масштабе истребляли воробьёв, поскольку те клевали посевы. В результате разразился голод: урожай уничтожили расплодившиеся насекомые, с которыми прежде расправлялись воробьи.

Важнейшая особенность решения комплексных проблем заключается в том, что здесь не существует единственно верного ответа, а есть множество конкурирующих вариантов со своими достоинствами и недостатками. Начиная с последних десятилетий XX в. педагоги и психологи стараются создавать такие системы обучения, которые развивали бы способность к решению комплексных задач. Для этого хороши сложные игры, в том числе стратегические

«Блестящая мысль, питаемая честолюбием и расстроенным воображением, может произвести пожар земного шара».

Пьер Буаст

«Что мы называем блестящей мыслью, то обыкновенно бывает лишь обманчивым выражением, которое с помощью небольшой доли истины навязывает нам заблуждения...»

Луи Вовснарг,
французский
литературный критик





Рабиндранат Тагор.
Без названия.

«Сиююность моя к отвлечённым размышлениям до такой степени неестественно развита во мне сознание, что часто, начиная думать о самой простой вещи, я выпадал в безвыходный круг анализа своих мыслей, я не думал уже о вопросе, занимавшем меня, а думал о том, о чём я думал. Спрашивая себя: о чём я думаю? — я отвечал: я думаю, о чём я думаю. А теперь о чём я думаю? Я думаю, что я думаю, о чём я думаю, и так далее. Ум за разум заходил...»

(Из повести Л. Н. Толстого
«Отрочество».)



компьютерные, например по руководству страной, где одновременно требуется развивать сельское хозяйство, искать полезные ископаемые, защищаться от военного нападения и т. д. Играющий вынужден исследовать сразу ряд ситуаций и управлять множеством разнообразных и связанных между собой переменных факторов.



РЕФЛЕКСИЯ

Некоторое представление о *рефлексии* (от лат. reflexio — «обращение назад») даёт стихотворение английского поэта XIX в. Ковентри Патмора «О поцелусе»:

— Он целовал вас, кажется?
— Боюсь, что это так.
— Но как же вы позволили?
— Ах, он такой чудак.
Он думал, что уснула я
И всё во сне стерплю,
Иль думал, что я думала,
Что думал он: я сплю!

Рефлексия — это размышление о мышлении, познание, направленное на само познание. Взаимодействие между людьми было бы невозможно без способности понять, что думает, чувствует, какими видит окружающих другой человек. Рефлексия тесно переплетается с таким явлением, как эмпатия — способность почувствовать то, что чувствует другой (см. дополнительный очерк «Эмпатия»). Рефлексию, обращённую на самого себя, называют саморефлексией — человек анализирует собственное мышление (его содержание, особенности, достоинства и недостатки).

Глубина рефлексии, или её ранг, определяется длиной цепочки рассуждений: «Я думаю, что ты думаешь, что я думаю...». Нулевой ранг — это когда человек думает лишь о самой реальности и ничью точку зрения не учитывает. Первый ранг — человек не только представляет себе реальность, но и размышляет, как кто-то другой воспринимает положение вещей. Второй ранг подразумевает, что человек держит в поле зрения и то, каким его видит партнёр, что партнёр думает о его видении ситуации. И так на каждом следующем ранге рефлексии человек приписывает предыдущий ранг партнёру, проводит за него соответствующие рассуждения, прогнозирует его поведение и затем на этой основе принимает решение о собственных действиях. Теорию рефлексивных рассуждений разрабатывает крупный российский психолог



ИНТУИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Человек может и должен стать в полной мере тем, кем он является по своей природе, — разумным существом. Такова ведущая идея Нового времени, оказавшаяся своеобразной пружиной взрывного развития человечества в последние века. Парадокс, однако, в том, что мыслить всецело рационально, логически невозможно. Логика лишь инструмент мышления, но не само мышление. Она обрабатывает информацию, но не создаёт нового знания, отвечает за корректность преобразования суждений, но не способна выяснить, истинны или ложны сами посылки.

Значит, логике должна предшествовать некая способность узнавать истину (впервые это понял ещё Сократ) и, что ещё более загадочно, добывать её. Эти две разные, но тесно связанные между собой идеи легли в основу понятия *интуиции* (от лат. *intuitio* — «пристальное всматривание»). Человек, во-первых, может непосредственно постигать истину — иногда совершенно неочевидную и противоречащую здравому смыслу — путём её прямого усмотрения без обоснований и доказательств (непонятно как). Во-вторых, он способен выходить за пределы имеющегося опыта путём мысленного озарения — инсайта — и тем самым получать знание, которым никогда не обладал (неизвестно откуда). По словам американского психотерапевта Эрика Бёрна, «интуиция подразумевает, что мы знаем о чём-то, сами не зная, как мы узнали об этом».

Психологи плохо представляют, как работает интуиция, и ещё хуже — как её изучать. Однако она всем нам знакома. Предположим, в коллектив приходит новый человек, обладающий тем, что называют житейской мудростью. Вскоре он уже видит ситуацию в целом: кто наращивает авторитет, а кто неуклонно теряет позиции, кто кому импонирует или, напротив, ставит подножки, кто автор манипуляций и интриг, а кто их жертва. Он предчувствует или даже ясно видит, как дальние развернутся события (по крайней мере, основные варианты) и к чему идёт драма, суть которой так плохо понимают её участники. Что ему будет гораздо труднее — облечь эту картину в словесную форму (во всяком случае, без существенных потерь), а кроме того, ответить, каким образом он смог понять происходящее (если не считать ответом ссылку на жизненный опыт).

Мы видим, что там, где рассудок делает последовательные, логические шаги, неуклонно, но медленно приближаясь к цели, интуиция действует быстро и даже молниеносно, подобно вспышке. Ей не требуются доказательства, она не опирается на рассуждения — она моментально представляет картину реальности в целом. Протекающее незаметно, «естественно», интуитивное мышление не так утомительно, как логическое, предполагающее усилия воли. Стоит человеку довериться интуиции, и он теряет нить логических рассуждений, погружаясь в стихию чувств, неясных ощущений, образов и символов. Напротив, если человек работает в хорошо осознаваемом, логическом режиме, он лишается доступа к своему интуитивному опыту.

Всё это означает, и исследования подтверждают данный вывод, что источник интуиции — в бессознательном (см. статью «Бессознательное»), точнее, в его налаженном взаимодействии с сознанием. Не случайно интуитивные предвидения нередко рождаются во сне или полудрёме. Человек с развитой интуицией умеет тонко улавливать подсознательную информацию: например, по интонации, мимике, жестам, выражению глаз способен понять многое из того, что его собеседник не хочет или не может сказать открыто. Почти вся такая информация не попадает в поле нашего внимания и не доступна сознательному контролю, однако она не исчезает для нас совсем, формируя на уровне бессознательного особый, интуитивный опыт. Складываясь помимо желания и воли, он не может быть произвольно актуализирован человеком, хотя существенно влияет на характер нашей деятельности и поведения.

Интуитивный опыт определяет русло, в котором протекает мышление, задаёт его стереотипы. Во многих случаях автоматическое, стереотипное мышление и поведение наиболее целесообразны или даже необходимы. Осознание и оценка с помощью логики каждой ситуации, события или личности, с которыми мы сталкиваемся, слишком большая роскошь: на это нет ни времени, ни энергии. Стереотипы позволяют распознать, классифицировать явления в соответствии с несколькими ключевыми чертами и как итог — реагировать не задумываясь, интуитивно. Иначе говоря, интуиция не всегда безошибочна, но почти всегда оправданна.

Интуиция древнее логического мышления. Миллионы лет человек опирался исключительно на неё. Само его выживание в значительной мере зависело от степени развития данной способности. Интуиция (в виде внезапной догадки, инсайта) свойственна и высшим животным. Хозяева собак и кошек часто подмечают их способность улавливать ситуацию в целом. Например, домашние любимцы научились открывать дверь, непостижимым образом поняв характер работы дверной ручки и движения петель.

Человеческая интуиция использует не только визуальные образы, но и накопленные за всю историю развития тропы: символы, метафоры, архетипы — и потому несопоставимо богаче по своим возможностям. Она выходит далеко за пределы здравого смысла. Большая часть того, что несёт в себе искусство, происходит на интуитивном уровне. Чтобы создать произведение искусства (а также позднее понять его смысл), нужно не знание его идеи или теории эстетики, а ощущение самого его духа, ибо этот дух нельзя адекватно сформулировать.

Интуиция даёт начало и научному творчеству, что гораздо менее понятно (ведь Вселенная чужда людям и их житейскому опыту). При столкновении с проблемой человек сначала использует готовые логические схемы. Их для решения сложных творческих задач, как правило, оказывается недостаточно. Тогда и осуществляется переход на интуитивный уровень, фиксирующий свойства и отношения, которые не подвластны логическому мышлению.



ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ЭГОЦЕНТРИЗМ

Способность увидеть предмет или ситуацию глазами другого человека очень важное свойство мышления. Выдающийся швейцарский психолог Жан Пиаже пришёл к выводу, что для мышления детей, в отличие от взрослых, характерен познавательный эгоцентризм. Его главная особенность — прикованность к одной, собственной, точке зрения и неспособность учесть чужую. Пиаже провёл такой эксперимент. Ребёнку показали макет местности с тремя разными горками. Затем на противоположный от него край стола поместили куклу и попросили расположить на другом макете три аналогичные горки так, как их «видит» кукла. Оказалось, что даже дети восьми-девяти лет не могут справиться с заданием, а дети до шести-семи лет обычно ставят горки так, как видят их сами.

Неспособность ребёнка учесть сразу несколько свойств одного объекта подтвердил другой интересный эксперимент. Перед дошкольниками ставили два одинаковых стакана с равным количеством воды и спрашивали, действительно ли жидкости поровну. После утвердительного ответа содержимое одного из стаканов на глазах ребёнка переливали в широкую миску и затем интересовались, поровну ли воды теперь, а если нет, то где больше, а где меньше. Дети до шести лет, как правило, отвечали, что равенство нарушилось, при этом кто-то утверждал, что воды больше в миске, а кто-то — что в стакане. Отсюда исследователи делали выводы, что ребёнок учитывает всего один параметр — высоту сосуда или его площадь и не способен воспринять их в комплексе. Результаты экспериментов получили название феноменов Пиаже.

Однако позднее точка зрения учёных на познавательный эгоцентризм изменилась. В начале 80-х гг. австрийский психолог Ханс Виммер провёл эксперименты «на пе-

репратывание». Перед ребёнком разыгрывалась сценка. Кукла Макси оставлял шоколадку в зелёном буфете и выходил из комнаты. После этого кукла Мама перекладывала шоколадку в синий буфет. Когда Макси снова входил в комнату, ребёнка спрашивали, где Макси будет искать шоколадку. Уже четырёхлетние дети верно отвечали на заданный вопрос: Макси начнёт искать шоколадку в зелёном буфете — там, куда он её сам положил и где видел в последний раз. Таким образом, они различали собственное знание о том, где лежит шоколадка, и неведение лица, отсутствовавшего в момент перекладывания, т. е. были способны оценить ситуацию с точки зрения другого человека. Эксперимент Мартина Хьюза, в котором трёхлетние дети укрывали куклу от игрушечных полицейских, также указывает, что малыши способны учитывать чужие точки зрения (причём даже сразу несколько).

При анализе же экспериментов с переливанием жидкости стало ясно: дети просто неправильно понимают вопрос взрослого. Ребёнок считает, если его переспрашивают после переливания: «А теперь как?», значит, надо обратить внимание на то, что изменилось в ситуации. Изменились же уровень, до которого доходит жидкость (он уменьшился), и занимаемая площадь (она увеличилась). В соответствии с тем, какой, по предположению ребёнка, из двух показателей хочет узнать взрослый, и даётся ответ. Если же исследователь уточняет, что имеется в виду под словами «поровну» и «не поровну», дети отвечают правильно. Выяснилось также, что в сложных ситуациях мышление взрослых не менее эгоцентрично.

Забавно, но сейчас исследование Пиаже рассматривается многими психологами как проявление познавательного эгоцентризма самих учёных. Ведь экспериментатор не до конца разобрался, верно ли понимает его ребёнок, и исходил из того, что сам вкладывал в вопрос.





«ЗАСАДА»

Задача «Засада» иллюстрирует, что есть вероятность ошибиться в предположениях, несмотря на рефлексию сколько угодно высокого уровня.

Военный отряд должен двигаться в пункт назначения по одной из двух дорог. Противник хочет поставить засаду, причём может организовать её только в одном месте. Командирам враждующих отрядов известно, что первая дорога узкая и проходит между лесистыми холмами, а это очень удобно для засады. Вторая идёт по более ровной и открытой местности, затаиться здесь значительно труднее.

Если командир засадного отряда рассуждает в соответствии с первым рангом рефлексии (думает и за противника, но с минимальной глубиной рассуждений), он придёт к следующему выводу: командир отряда на марше выберет открытую ровную дорогу, по которой легко передвигаться. Поэтому засаду нужно организовать именно там.

В свою очередь командир отряда на марше, если он имеет более высокий, второй ранг рефлексии (пытается представить, какие предположения противник сейчас

строит за него), догадается, что засада, скорее всего, будет ждать на открытой дороге. Тогда он направит колонну через лес и избежит схватки.

Однако если у командира отряда на марше второй ранг рефлексии, а у командира засадного отряда лишь нулевой, это, как ни парадоксально, обернётся бедой для идущего отряда. Командир последнего, решив перехитрить врага, предпочтёт узкую холмистую дорогу. Но там окажется его простоватый противник, исходящий исключительно из практического удобства организации засады, а не из многоступенчатого анализа возможных рассуждений соперника.

Это самый несложный пример рефлексивной цепочки: представлено всего два участника, принимающих решения, и всего две возможности выбора — две дороги. Когда же число действующих лиц и вариантов поведения больше, анализ ситуации и процесс поиска правильного решения многократно усложняются. В условиях реального военного противоборства сложность рефлексивных рассуждений усугубляется также необходимостью учитывать работу разветвлённых систем информации и дезинформации, разведки и контрразведки.

Владимир Александрович Лефевр, ныне работающий в США. Он показал, что высокий ранг рефлексии не гарантирует успеха: возникает опасность перемудрить. Не исключено, что другой человек рассуждал совсем не так, как предполагалось, и в результате поступил иначе. Не столь уж страшно, если кто-то неточно договорился с приятелем о месте встречи, а затем неправильно представил, что тот думает о нём, ищущем его, и где будет сам искать. Но, например, в военном конфликте ошибочная версия хода рассуждений противника чревата гибелью людей.

Способность к рефлексии первого ранга, т. е. к пониманию того, что видит другой человек, проявляется достаточно рано — примерно в возрасте трёх лет. Эксперименты американского психолога Мартина Хьюза подтвердили: большинство детей в этом возрасте ухитряются спрятать куклу в таком месте на макете пересечённого ландшафта, где её не заметит ни один из игрушечных полицейских, стоящих в разных точках. Значит, трёхлетние малыши уже учатся, что окружающие видят и чего видеть не могут.

Осознавать процесс собственного мышления дети начинают, как правило, с пяти лет. Ребёнок тогда уже в состоянии понять, что найденное им решение задачи красиво, и испытать гордость от этого.

СТИЛИ МЫШЛЕНИЯ

У каждого человека индивидуальный стиль мышления. Кто-то в большей степени опирается на образные компоненты мышления и даже при решении абстрактных математических или логических задач старается представить их условия наглядно. Кто-то, наоборот, склонен рассуждать, используя отвлечённые понятия и формальные обозначения, а образное представление задачи, визуализация, ему как будто даже мешает.

Важной характеристикой познавательного стиля служит *импульсивность* или, напротив, *рефлексивность*. Импульсивный человек принимает решения быстро, без тщательного обдумывания. Рефлексивный подолгу размышляет, взвешивает все за и против, много раз проверяет и перепроверяет избранный вариант.

Жан Пиаже.





Стиль мышления зависит и от того, какое из двух полушарий мозга доминирует (см. статью «Левые» и «правые»). При левополушарном мышлении анализ преобладает над синтезом: человек склонен не столько созидать новое из имеющихся

элементов, сколько в уме расчленять целое на составные части и рассматривать их по отдельности. Небольшие порции информации обрабатываются последовательно, поэтапно. Все операции выполняются с высокой точностью, обычно на основе

КАК ИЗМЕРИТЬ УМ

Проблема измерения мыслительных способностей считается одной из самых сложных в психологии. Для начала хорошо бы договориться, что именно измеряется. Существуют десятки определений интеллекта и связанных с ними методик его измерения. Нередко получается, что по одному тесту человек значительно опережает партнёра, а по другому — намного отстаёт. Так чему же верить? Кто из этих двух людей действительно умнее? И насколько вообще правомерен такой вопрос?

Наиболее известные и распространённые средства определения уровня познавательных способностей — тесты интеллекта. Первый подобный тест разработал на рубеже XIX—XX вв. французский психолог Альфред Бине (1857—1911).

В чём же он заключается? Человеку предлагают стандартный набор заданий. Требуется указать, какой детали не хватает на рисунке (в простейшем случае — носа на лице), решить несложную арифметическую задачу (типа «Сколько километров пройдёт поезд за 7 ч, если его скорость 40 км/ч?»), вычеркнуть слово, которое является лишним по отношению к остальным четырём (допустим, в цепочке рисунок — картина — графика — скульптура — живопись). Надо также продолжить числовой ряд (6, 9, 12, 15... или какой-либо иной), догадаться, глядя на разрезанные части геометрической фигуры, что она собой представляла, и т. д.

В итоге устанавливается так называемый умственный возраст человека — тот, которому больше всего соответствуют показатели его интеллектуального развития. Если восьмилетний ребёнок решает задачи, доступные

в среднем десятилетним детям, то его умственный возраст — десять лет.

На основе полученных данных рассчитывается коэффициент интеллекта (англ. *intelligence quotient*, или IQ). Первоначально он определялся как отношение умственного возраста к реальному. Конечный результат для удобства умножают на 100, чтобы не оперировать дробными числами. Таким образом, коэффициент интеллекта восьмилетнего ребёнка, о котором шла речь, равен 125 (10:8·100).

Однако этот способ вычисления интеллекта вызывал возражения. Если с определённой долей сомнения ещё можно предположить, что девятилетний ребёнок в среднем действительно в 1,5 раза умнее шестилетнего, то заявление, что 36-летний человек в 1,5 раза умнее 24-летнего, звучит явно неправдоподобно.

Ныне коэффициент интеллекта вычисляется относительно средних показателей в той же возрастной груп-

пе, и дети или взрослые разного возраста не сравниваются между собой. Если коэффициент превышает 100, значит, обладатель его решил больше задач, чем это делают в среднем ровесники, следовательно, он «умнее». Если коэффициент меньше 100, соответственно «глупее».

Кроме тестов на интеллект существуют ещё тесты исследовательских способностей, а также способностей к творческому мышлению. В тестах на интеллект даются задачи с чёткими условиями, конкретным вопросом и единственно возможным правильным ответом. В тестах исследовательских способностей человеку предлагается, например, самостоятельно разобраться в устройстве незнакомой игрушки-головоломки с множеством скрытых элементов и неочевидных связей между ними. На манипуляции с ней эта головоломка «реагирует» весьма неожиданно. Никакой конкретной задачи перед испытуемым не ставят, оценивается лишь объём информации, который он сумел получить за отведённый срок такой достаточно свободной, нерегламентированной деятельности.

При сравнении итогов двух тестов оказалось, что они чаще связаны обратной, а не прямой зависимостью. Люди, имеющие более высокий балл по тесту интеллекта, получают более низкий балл за самостоятельное практическое исследование новых объектов, и наоборот. Правда, эта зависимость проявляется в различной мере и не у всех. Однако уникалов, у которых уровень результатов совпадает, значительно меньше, чем тех, у кого они выглядят скорее противоположными друг другу. Точные причины такого явления пока неизвестны. Одно из объяснений — различие познавательных стилей людей. Доминирующий познава-



Альфред Бине.



строгой логики, причём она чётко осознаётся. Здесь можно говорить о дедуктивном исследовательском стиле — мысль развёртывается от знания общих закономерностей к решению конкретного вопроса. Исключения из правил при этом восприни-

маются с трудом, человек старается их не замечать. И в итоге создаются более однозначные, простые, внутренне непротиворечивые и «оптимистичные» модели реальности.

Правополушарное мышление, напротив, тяготеет к синтезу. Большие

тельный стиль подавляет возможности использования других стилей.

Низкий балл по тесту на интеллект, таким образом, ещё не даёт оснований для огорчения. С большой вероятностью тот же человек получил бы высокий балл по тесту исследовательских способностей, т. е. проявил бы хорошую ориентацию в условиях новизны и неопределённости, способность самостоятельно ставить и решать экспериментальные задачи. А между тем в России, исходя лишь из низкого результата по тесту на интеллект, нередко выносят приговор: низкий уровень развития умственных способностей. Да и обычные школьные задания, от оценок за которые зависит репутация ученика, практически все представляют собой задачи узкоинтеллектуального типа. История же знает немало примеров, когда будущие гениальные учёные числились в школе глупыми и неуспевающими.

Тесты способностей к творческому мышлению имеют свои особенности. Они не подразумевают одного-единственного правильного ответа. Напротив, часто требуются оригинальные и разнообразные решения. Например, нужно найти самые разные способы использования какого-либо предмета (карандаша, кирпича и т. п.), придумать побольше вариантов усовершенствования той или иной игрушки, нарисовать максимальное количество картинок с каким-либо заданным элементом. Это задания на так называемое *дивергентное* (от лат. *divergentia* — «расхождение») мышление, т. е. на способность мыслить свободно и многопланово, представляющую собой важнейшее условие творчества. В отличие от тестов исследовательских способностей здесь не нужно выявлять скрытую информацию: весь материал задач открыт, «прозрачен»

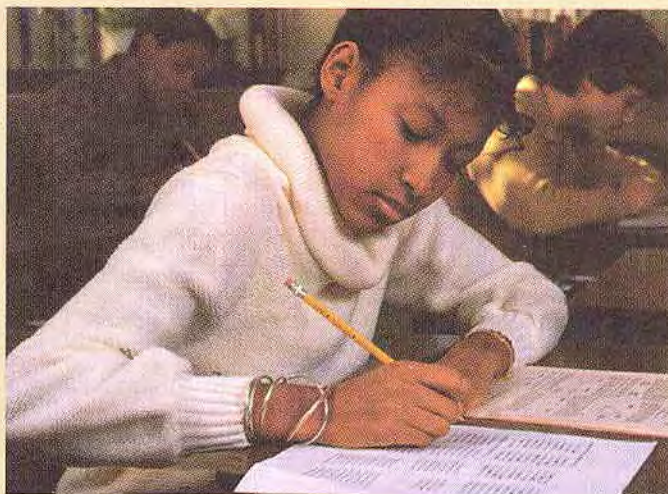
и сам по себе не является головоломкой. Результаты тестов на творческое мышление и интеллект также находятся в неоднозначных отношениях. Люди, получившие высокий балл по первому, далеко не всегда имеют столь же хорошие показатели по второму, и наоборот.

Очевидно, что тесты разных типов диагностируют три составляющие процесса познания: свободное выдвижение идей, сбор информации и, наконец, нахождение единственно правильного решения в соответствии с точно известными условиями. Однако до сих пор не ясно, почему способности человека на разных этапах познания столь различны. Возможно, объяснение состоит в том, что за поиск информации и свободное экспериментирование отвечает преимущественно правое полушарие мозга, а за обработку полученной информации — левое, при этом если одно доминирует, другое используется менее эффективно.

Будет ли когда-нибудь предложено единое чёткое определение мышления и разработан надёжный тест, позво-

ляющий его измерить? Ответ скорее отрицательный. Тест — стандартизованная процедура обследования по заданному набору параметров (число ответов, их правильность, разнообразие и т. д.). А сущность мышления заключается в рождении нового, прорыве за рамки заданного и известного.

Получается парадокс: тест на творческое мышление есть стандарт измерения нестандартности, известный, не очень новый и уже не очень оригинальный метод оценки неизвестного и оригинального. Более того, творческий человек может найти решение, которое вообще неизвестно специалистам по составлению тестов. Полученный результат будет просто невозможно оценить в баллах, поскольку для теста новый метод не существует, не регистрируется. Творческая деятельность по своей природе призвана изменять и отменять стандарты, вводить элемент новизны и непредсказуемости. В том числе она изменяет и отменяет стандарты изучения и измерения самой себя, делая их непригодными.



Во время тестирования в американском колледже.



МЫСЛЬ ОБЛЕКАЕТСЯ В СЛОВО

Как происходит превращение мысли в слово? Прежде всего человек должен быть настроен на общение — с собой, с конкретным человеком или группой людей. От личности собеседника в большой степени зависит, что и как будет сказано. С этим тесно связана мотивировка высказывания, т. е. ответ на вопрос «Зачем я собираюсь это сказать?». Потом появляется общий смысл, образ высказывания — за его формирование отвечает правое полушарие. Затем в процесс включается левое полушарие, где образ высказывания формализуется на основе конкретного языка: склады-

вается синтаксическая схема предложения, подбираются конкретные слова и вписываются в эту схему в соответствии с правилами грамматики. Наконец, всё проговаривается вслух с определённой интонацией.

Перечисленные этапы проходят в долю секунды, накладываясь друг на друга. На протяжении всего речевого акта сказанное подвергается критическому анализу. Фразы могут домысливаться или исправляться уже в процессе речи. Чтобы выиграть время для этого, нередко делают паузы, которых не требует интонация, произносятся междометия («э-э-э», «м-м-м» и др.) или так называемые слова-паразиты («ну», «вот», «как бы», «значит», «это самое»).

ВНУТРЕННЯЯ РЕЧЬ

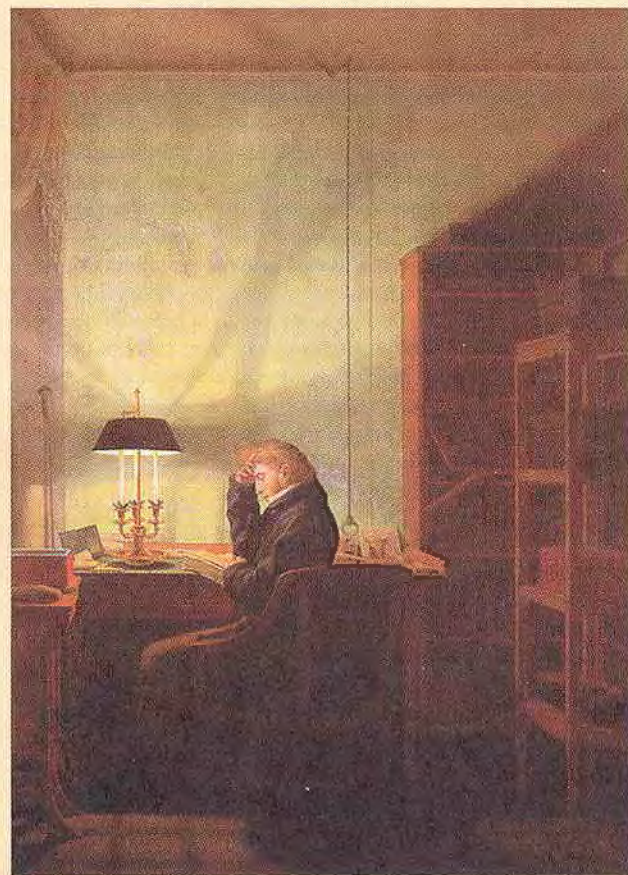
Учёные до сих пор не пришли к единому мнению, может ли мышление существовать отдельно от речи. Однако большинство из них полагает, что зачатки мышления присущи и бессловесным животным. Известнейший российский психолог Лев Семёнович Выготский считал, что речь и мышление имеют совершенно разные генетические корни и даже у детей они развиваются независимо, а взаимодействовать начинают лишь в возрасте примерно двух лет.

Выготский и швейцарский психолог Жан Пиаже исследовали особенности детской эгоцентрической речи. Давно замечено, что дети проговаривают вслух свои действия, разговаривают сами с собой, например во время игры. При этом их речь, как показали эксперименты Выготского, хотя и не имеет явной направленности на общение, тем не менее предполагает воображаемого собеседника: эгоцентрическая речь ребёнка, оказавшегося в одиночестве, сильно сокращалась, иногда даже пропадала полностью. Согласно тем же экспериментам Выготского, её объём резко возрастал, когда у ребёнка возникали трудности в процессе игры (не оказывалось под рукой бумаги, нужного карандаша и т. п.). То есть эгоцентрическая речь помогает ребёнку организовать собственный мыслительный процесс. Как сказала одна маленькая девочка: «Откуда я знаю, что я думаю, — вот скажу, тогда узнаю».

У некоторых людей эгоцентрическая речь остаётся на всю жизнь. Однако у большинства она вытесняется с возрастом внутренней.

Внутренняя речь — это речь про себя, которая служит не для выражения, а для порождения мыслей. Это своеобразное связующее звено между мышлением и речью. Внутренняя речь отличается от внешней прежде всего менее строгим синтаксисом, ведь человек и так понимает себя с полуслова. Выготский писал: «...внутренняя речь есть в значительной мере мышление чистыми значениями». Отдельные люди имеют обыкновение мыслить

вслух, проговаривая ключевые слова. Интересно, что внутренняя речь сопровождается действительным проговариванием слов: при помощи специальных приборов можно даже зарегистрировать мелкие моторные движения в области гортани.



Георг Фредерик Кершинг. Читающий под лампой.



пласты разнородной и разноуровневой информации обрабатываются параллельно, практически одновременно с развитием событий. Часто эта информация очень сложная, неопределённая и многозначная. Но человек стремится охватить всё богатство объектов и связей действительности, включая и те, что кажутся противоречивыми и даже взаимоисключающими. Для правополушарного мышления характерен индуктивный исследовательский стиль, при котором общую закономерность устанавливают, отталкиваясь от конкретных фактов и явлений. Внимание привлекают главным образом отступления от правил, непредсказуемость, а не строгая предопределённость. Голова работает преимуще-

ственно не с понятиями, а с образами. Подобное мышление в большей степени опирается на интуицию (неосознаваемое порождение нового знания) и творчество, а не на строгие логические выводы под контролем сознания.

Левое и правополушарные стратегии дополняют друг друга и в равной степени необходимы. Чем больше у партнёров по общению различаются познавательные стили, тем успешнее решают они совместные задачи: то, с чем не справляется один, получается у другого. Но несовпадение может и мешать эффективному взаимодействию. Например, если познавательный стиль ученика таков, что ему требуются для вхождения в проблему конкретные наглядные

*Я слово позабыл,
Что я сказать хотел,
И мысль бесплотная
В чертог теней вернулась.*

Афанасий Фет

ТЕОРИЯ ЛИНГВИСТИЧЕСКОЙ ОТНОСИТЕЛЬНОСТИ

Всегда казалось естественным считать, что мышление первично по отношению к языку. То есть мы думаем какую-то мысль и при необходимости облачаем её в словесную форму. Но в 50-х гг. XX в. лингвисты обнаружили, что это не совсем так. Американские учёные Э. Сепир и Б. Уорф высказали и обосновали гипотезу (она получила название теории лингвистической относительности), согласно которой язык может определять мышление, причём разные языки определяют мышление по-разному.

Структуры языков различаются, и иногда коренным образом. Одни имеют жёсткий порядок слов, другие — свободный, а в некоторых (например, в английском) при помощи порядка слов различаются субъект и объект. По-разному отражены в разных языках многие понятия. В частности, в немецком языке есть слово для обозначения детей одной семьи (Geschwester), а в русском — нет. Или обозначение цветов: в России привыкли к семи цветам радуги, англичане не делают различия между голубым и синим, а для тех, кто

говорит на африканском языке шо-на, радуга состоит всего из четырёх цветов, причём границы между цветами не совпадают с европейскими.

Влияние структуры языка на мышление подтвердили и результаты других исследований. Так, в языке индейцев навахо глаголы, обозначающие действия с предметами (например, «давать»), принимают разные грамматические формы в зависимости от конфигурации предмета, с которым производится действие. В 1958 г. был проведён эксперимент с участием детей, говорящих на языке навахо и английском. Им предлагали сгруппировать различные предметы по признакам, которые они сами себе определяли. Оказалось, что выбор основания для распределения предметов на группы зависит от языка: дети, говорившие на

языке навахо, в более раннем возрасте начинали объединять предметы по форме, а не по цвету, как англоговорящие. Впрочем, с возрастом различия сглаживались. Это особенно интересно, поскольку прежде учёные считали, будто форма предмета для маленьких детей не столь существенна, как его размер и цвет. Возможно, такое мнение сложилось именно потому, что в расчёт не принимали специфику языков, на которых говорили дети.

Другой американский лингвист, Ноам Хомский, в 70-х гг. высказал мысль, что мышление не зависит от структуры конкретного языка, ибо опирается на более глубокие языковые уровни, универсальные для различных языков (см. статью «Ноам Хомский» в томе «Языкознание. Русский язык» «Энциклопедии для детей»).





примеры, а учитель начинает с общих абстрактных определений. Или ученик, напротив, предпочитает, чтобы ему сразу сформулировали общее правило, а педагог считает необходимым длительную, детальную подготовку и описывает частные случаи. Будучи «лекарством» для одного ума, стиль преподавателя может оказаться «ядом» для другого.

Нет хороших и плохих стилей мышления: у каждого из них свои достоинства и недостатки, каждый стиль в одних условиях повышает эффективность работы, а в других — снижает. В любом случае полезно знать особенности своего индивидуального стиля. Это позволит наилучшим образом использовать сильные стороны мышления при решении сложных проблем и позаботиться о совершенствовании слабых.

По мере того как люди осваивают новые сферы деятельности, появляются и развиваются ранее неизвестные стили мышления. Так, в какой-то момент возникла настоятельная потребность в инженерном, техническом мышлении, затем в алгоритмическом, кибернетическом. С конца XX в. большое внимание стали уделять системному, сетевому мышлению: оно учитывает множественные ближние и

«Мир будущего будет миром всё более упорной борьбы за устранение барьеров, ограничивающих наш разум».

Норберт Винер,
основатель кибернетики



дальние взаимодействия существующего мира. При таком подходе мир представляется в виде громадной сети взаимосвязанных предметов, явлений, людей, событий.

Какой стиль мышления окажется самым перспективным через некоторое время? Ответ на этот вопрос только предстоит узнать. Ведь неизведанных областей, а значит, и возможностей осмысления действительности с новых, неожиданных позиций великое множество.

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

Обычное буднее утро в городском многоквартирном доме. Жильцы спешат по делам, на работу, в школу. Впереди у них насыщенный день, позади ночь. Кто-то хорошо отдохнул и набрался сил. У кого-то плакал ребёнок или болел зуб. А для кого-то ночные часы пролетели в объятиях любимой или в беседе с приехавшим издалека другом... Одни встречают день с интересом, другие — с тревогой или унынием, третьи — с энтузи-

азмом. Открыв дверь подъезда, все они попадают из полумрака в светлое утро, видят знакомый двор. Но видят ли они в этот момент одно и то же? Проснувшийся бодрым и весёлым молодой человек прежде всего заметит ласковое солнышко, его невыспавшийся сосед — весеннюю грязь, пятилетний малыш — полосатую гордую кошку, с которой давно мечтал познакомиться, а его мама — развалившуюся ступеньку, на которую на-



до обратить внимание сына. Каждый из них видит то, что кажется ему самым важным или, точнее, на что направляет взгляд эмоциональное состояние — радость, раздражение, любопытство, озабоченность.

Любой миг своего существования мы пребываем в определённом эмоциональном состоянии. Оно существенно влияет на все наши мысли и действия, в зависимости от него мы видим или, наоборот, не замечаем чего-то. Любое наше суждение об окружающем мире пристрастно, т. е. насыщено эмоциями и чувствами.

РАЗУМ ИЛИ ЭМОЦИИ?

Полемизируя со знаменитым высказыванием Рене Декарта: «Я мыслю, следовательно, существую», Жан Жак Руссо утверждал, что «существовать — значит чувствовать, ибо чувства стоят несравненно выше разума». Прямо противоположной точки зрения придерживался Спиноза, который заложил фундамент психологии эмоций: «Человеческое бессилие в укрощении и ограничении страстей я называю рабством. Ибо человек, подверженный страстям, уже не владеет сам собой, но находится в руках фортуны, и притом в такой степени, что он, хоть и видит перед собой лучшее, однако вынужден следовать худшему...».

И сегодня многие учёные полагают, что люди главным образом рациональные существа и основа нашего бытия познавательного-интеллектуальная. Ведь современный человек нередко учится два десятка лет, причём долгий образовательный процесс преимущественно сводится к усвоению больших объёмов информации. Другие, напротив, склонны считать, будто люди по своей природе прежде всего эмоциональные существа. Даже обучение наиболее эффективно, если происходит через переживание.

Некоторые исследователи уверены, что эмоции в основном разрушают и дезорганизуют поведение, являются источником психосоматических заболеваний. Их оппоненты, наоборот,



видят в эмоциях начало, организующее и структурирующее поведение человека.

Согласно одним представлениям, немало проблем, связанных с психическим здоровьем, могут быть решены, если люди научатся контролировать, подавлять сильные, неадекватные ситуации эмоции. Согласно иному — для поддержания психического здоровья очень важно принимать эмоции и уметь свободно выражать их.

Как бы там ни было, несомненно, что эмоции и чувства составляют существенную часть нашего внутреннего мира. Понимать себя — это во многом значит разбираться в тех эмоциональных состояниях, которые мы переживаем, и уметь влиять на них.

ЯЗЫК ДУШИ

Эмоции — язык нашего внутреннего мира. Они сообщают нам, какое значение лично для нас имеют те предметы, события, отношения с людьми, которые в данный момент оказались в поле нашего внимания. Человек может не задумываться о чём-то, случившемся на его глазах, однако возникшее переживание — гнев, радость, удивление, отвращение — сообщит ему об истинном значении происшедшего. Он только представит себе какую-нибудь ситуацию, а эмоции



«Мыслить человека научили страсти».

Луи Вовенарг

«Чувства — цвет мысли. Без них наши мысли — сухие безжизненные контуры, но не картины».

Николай Шелгунов,
русский писатель
и философ

«Достигнув конца того, что следует знать, ты окажешься в начале того, что следует чувствовать».

Джебран Халиль Джебран,
арабский писатель
и мыслитель



«Страсти, которыми владеем мы, — суть добродетели; страсти, которые владеют нами, — пороки».

Блез Паскаль

Виктор Васнецов.
Сирин и Алканост.
Песнь радости
и печали.
Фрагмент.



уже определяют её как желаемую или неприятную. Таким образом они выполняют функцию оценки.

Эмоции в значительной мере предопределяют наше восприятие окружающего. В радости мы видим мир сквозь розовые очки и повсюду с удовлетворением находим гармонию. В горе всё для нас предстаёт в мрачном свете. В гневе кажется, что вокруг сплошные помехи, козни и препятствия. В страхе самые обычные вещи становятся пугающими. Испытывая презрение, мы воспринимаем людей как менее достойных, чем мы сами. Авторитетный американский исследователь эмоций Кэррол Изард отмечал: «...многое из того, что мы воспринимаем, в действительности является тем, что мы понимаем, а то, что мы понимаем, порождено взаимодействием сознания с нашими эмоциями и чувствами».

Во многом именно благодаря эмоциям мы воспринимаем то, что с нами происходит, как нечто целое. Иначе, например, свидание распалось бы для нас на отдельные фрагменты: подошёл, увидел, заговорил, подарил цветы, выслушал, ответил. Мы даже характеризуем тот или иной период жизни в соответствии с преобладающим эмоциональным состоянием — интересная поездка, тяжёлый год, весёлые каникулы и т. д. Так проявляется синтезирующая функция эмоций.

Кроме того, эмоции регулируют поступки человека: подсказывают нам, в каком направлении действовать, влияют на выбор решения. Успешно осваивает новое дело тот, кто искренне заинтересован в результате. А отвращение к какому-то занятию или страх порождает стремление всеми силами избежать неприятной ситуации, отложить на потом, перепоручить другим.

Нередко эмоции выполняют мобилизирующую функцию: они увеличивают возможности человека, как бы подключая дополнительные источники энергии. Этой способностью обладают не только положительные, но и некоторые отрицательные переживания. Уставший работник может почувствовать прилив сил и ещё какое-то время плодотворно трудиться и от внезапной радости, и от большой злости. Точно так же эмоции могут выступить в качестве силы, дезорганизующей, разрушающей деятельность. Хирургу, у которого после бурного семейного объяснения дрожат руки, вряд ли удастся успешно провести операцию. Учёный в крайней степени раздражения не будет способен решить серьёзную творческую задачу.

Исследования психологов показали, что положительный эффект дают эмоции умеренной силы, более интенсивные приводят уже к отрицательному результату. Например, если радость по какому-либо поводу способствует успешной учёбе, то восторг, ликование скорее от неё отвлекают. Есть и такая закономерность: повышая активность человека в одном направлении, эмоции тормозят её в дру-



гом. Чрезмерное чувство гнева может прибавить сил для борьбы с врагом, но при этом дезорганизовать умственную деятельность человека, так что он будет не в состоянии рассчитать свои тактические ходы и проигрывает схватку.

Эмоции выступают и как язык общения. Именно через эмоции происходит контакт матери с младенцем, ещё не умеющим говорить. Те, кто по-настоящему любят друг друга, тоже способны общаться без слов. Это отразил поэт Дмитрий Сергеевич Мережковский:

*И если в минуты глубокого
 чувства
Мы смотрим безгласно и любим
 без слов,
Мы видим, мы слышим,
 как светят нам солнца,
Как дышат нам блёстки
 нездешних миров..*

Режиссёру Константину Сергеевичу Станиславскому принадлежит афоризм: «Понимать — значит чувство-

вать». Действительно, эмоции заложены в основе удивительного способа познания мира — интуитивного (см. дополнительный очерк «Интуиция»). Особые состояния сознания, которые возникают благодаря интересу, радости или тревоге, позволяют напрямую, минуя процесс размышления, постичь важные для нас вещи.

И со своим внутренним «Я» мы разговариваем на языке эмоций и чувств. Эмоции позволяют понять самих себя: что нам нравится и что претит, что действительно очень дорого, а от чего легко отказаться. Доверяясь своим чувствам, мы порой принимаем самые верные решения.

ОСНОВНЫЕ ЭМОЦИИ

Каждый привыкший наблюдать за собой обязательно заметит, насколько разнообразными и несходными



«Если мы пробуем анализировать свои переживания, то мы перестаём их испытывать».

Нильс Бор,
датский физик,
один из создателей
современной физики

ВНАЧАЛЕ БЫЛО ЧУВСТВО

Учили ли нас кто-нибудь проявлять свои эмоции? Нет конечно. Напротив, бывало, родители одёргивали: «Не кричи как сумасшедший, не смейся так громко!». И с их стороны это было обучение не выражению эмоций, а хорошим манерам. Психологи считают, что, даже если бы ребёнку никогда не показывали, как выражать эмоции, он и без всякого предварительного «инструктажа» сумел бы закричать от страха или засмеяться от радости.

Существует поразительное сходство в том, как проявляют радость, печаль, удивление и другие эмоции представители далёких друг от друга культур. Когда человек боится, печалится, радуется, удивляется, стыдится, испытывает гнев или отвращение, то понять характер его переживаний может любой. Не случайно в символе комедии — маске с приподнятыми уголками губ — мы легко узнаём радость, а в символе траге-



дии — маске с опущенными уголками губ — горе и печаль. Это, видимо, происходит потому, что основные эмоции возникли в очень далёком прошлом. Их выражение сродни рефлексу: от радости губы непроизвольно растягиваются в улыбку, от злости сжимаются челюсти и т. д. Чарлз Дарвин в работе «О выражении ощущений у человека и животных» предположил, что эмоции необходимы для выживания. Страх, например, помогает избежать опасности. Гнев и агрессия готовят к схватке, борьбе за пищу и место под солнцем.

Представители современной эволюционной теории пришли к такому выводу: страх, гнев, радость, печаль, отвращение, удивление берут своё начало в подкорковых, самых древних отделах мозга. Коровые отделы, ответственные за мышление, сформировались в процессе эволюции гораздо позднее. Иными словами, эмоции как психические процессы появились значительно раньше мышления. А значит, сначала было Чувство. А уже потом — Мысль. Слово...



«Говорят, что несчастье — хорошая школа, может быть. Но счастье есть лучший университет, оно довершает воспитание души, способной к добру и прекрасному».

Александр Пушкин

«Радость есть особая мудрость».

Николай Рерих,
русский мыслитель
и художник

«Радость духа есть признак его силы».

Ралф Уолдо Эмерсон,
американский философ,
эссеист, поэт

бывают эмоциональные переживания. В психологии, обобщившей такие наблюдения, принято выделять несколько типов эмоциональных состояний человека: эмоции (в узком смысле), чувства, настроения, аффекты, страсти, сцены.

Эмоции (от лат. *emoveo* — «потрепасаю», «волную») — временные, преходящие переживания, возникающие в ответ на какое-либо воздействие или как реакция на определённые обстоятельства. Эмоции — это своеобразные пристрастные оценки, которые мы выставляем тем или иным жизненным ситуациям, другим людям и самим себе. Изард выделил десять фундаментальных эмоций, присущих человеку: радость, интерес-волнение, удивление, горе-страдание, гнев, отвращение, презрение,

страх, стыд, вина. Каждая из них имеет специфическую физиологическую основу, характерные только для неё мимические выражения, особое субъективное переживание.

Радость от хорошо сделанного дела, от общения с другом, от встречи с новым человеком, от созерцания чего-то красивого — замечательная эмоция, желанная почти для всех людей. Она вызывает душевный подъём, дарит ощущение уверенности, свободы и внутренней силы. Радостное восприятие мира даёт человеку чувство собственной значимости и готовность справиться с трудностями, оно помогает ценить других людей и принимать самого себя.

Особенно ярко радость ощущается, когда приходит неожиданно: приятный сюрприз, хорошее известие, дорогой гость, зашедший на огонёк... В наиболее чистой значимой форме радость, как отмечает Изард, ощущается после какого-либо творческого достижения или общественно важного действия, совершённого человеком не ради собственного удовольствия или личной пользы. Американский психолог и психоаналитик В. Шутц считает: «...радость — это чувство, которое возникает из реализации своих возможностей».

Радость несёт здоровье и успех как тем, кто её испытывает, так и тем, кому она была подарена. Но есть близкое к радости эмоциональное состояние, тающее в себе опасную, разрушительную силу. Оно возникает из комбинации двух фундаментальных эмоций — радости и презрения. Русский язык содержит точное слово для обозначения подобного переживания — *злорадство*. Можно зло-радоваться чужим неудачам, чьим-то неоправдавшимся надеждам. Можно торжествовать при виде побеждённого противника. В отличие от радости злорадство, хотя и приносит удовлетворение, не даёт человеку ощущения свободы и открытости.

Один из основных двигателей прогресса человеческой цивилизации и главный внутренний «мотор» нашего собственного развития — *интерес*. «Инстинкт любопытства





ЭМОЦИИ И ФИЗИОЛОГИЯ

Сердцебиение, дрожь, потливость ладоней, покраснение или, напротив, бледность лица, учащённое дыхание почти неперенные спутники эмоций. Исследователи пытались выяснить, чем отличаются друг от друга физиологические состояния в момент переживания различных эмоций. Иначе говоря, измерив частоту сердечных сокращений и дыхания, температуру тела, электрическое сопротивление кожи и учтя другие параметры, задались целью определить, какую эмоцию испытывает человек. Тренируется, например, гонщик на трассе «Формулы-1», а на мониторе будет видно, что именно он чувствует: на одном вираже испугался, на другом — пришёл в неоправданный восторг... Такая возможность была бы ценна не только для спортсменов и космонавтов, но и для психотерапевтов: ведь ключ к личностным проблемам часто кроется именно в тех чувствах, которые сам человек не осознаёт.

Но доступны ли в принципе эмоции расшифровке? Может быть, одинаковые физиологические процессы фиксируются при разных эмоциях, а характер переживания зависит от того, как человек воспринимает конкретную ситуацию? Американские психологи Сеймур Шехтер и Джером Сингер провели такой эксперимент. Добровольцам сделали инъекцию препарата, вызывающего лёгкое возбуждение. Одним участникам сообщили, что последует дрожь в руках, сердцебиение, не исключены приступы раздражения. Другим ничего не сказали о действии лекарства. Затем испытуемых разделили поровну, так чтобы в обеих группах оказались информированные и неинформированные люди, и оставили в разных комнатах. В каждой к ним присоединялся помощник экспериментатора, выдававший себя за

испытуемого. В первой комнате он демонстрировал счастливую безмятежность и веселился как мог, например запускал бумажные самолётики. Во второй же выражал явное неудовольствие обстановкой, злился, ворчал. После «спектакля» всех попросили оценить своё эмоциональное состояние. У неинформированных участников эксперимента оно совпало с тем, что имитировал помощник: оказавшиеся в компании с «весельчаком» сообщили, что жизнерадостны и бодры, а находившиеся в обществе «злого» ассистента признали себя раздражёнными. Зато на информированных чужое настроение практически не повлияло. Исследователи сделали вывод: эмоции не связаны однозначно с физиологическими процессами, всё дело в том, как человек интерпретирует ситуацию, в которой находится.

Впрочем, другие американские психологи — Р. Экман, П. Левенсон и В. Фрайзен получили результаты, говорящие об обратном. Они выяснили, что даже на основе всего двух показателей — частоты сердечных сокращений и температуры тела можно достаточно точно определить, какую из шести основных эмоций (гнев, страх, печаль, радость, удивление, отвращение) человек в настоящий момент переживает. Результаты их экспериментов приведены в таблице.

Обнаружилось, что сочетание показателей уникально для каждой

эмоции. Нет ни одного совпадения! То есть изменение у человека пульса и температуры по сравнению с отмеченными в спокойном состоянии позволяет определить, испытывает он радость или страх, гнев или печаль. Конечно, измерения нужно проводить с помощью специальных приборов, поскольку речь идёт об очень малых колебаниях: так, температура тела уточняется до сотых долей градуса.

Не менее сложный вопрос, что первично: эмоция или её проявления? Улыбаемся мы, потому что веселы, или веселы, потому что улыбаемся? Как выяснилось, выражение лица иногда усиливает эмоцию. Если в момент веселья мы сдерживаем улыбку, то эмоция будет слабее, чем когда громко хохочем. Кроме того, отчасти эмоциональное переживание можно вызвать, управляя мышцами лица. Отсюда рекомендации: чтобы сохранить хорошее настроение в течение дня, с утра улыбнитесь себе перед зеркалом. Надо быть уверенным в себе? Голову выше, глаза шире, выражение лица соответствующее! Хотите устроить недруга? Сстисните зубы, сожмите кулаки, глядите исподлобья.

Многие психологические тренинги основаны на принципе создания желательного состояния за счёт внешней имитации эмоций. К тем же хитростям прибегают и актёры, чтобы с помощью внешних проявлений вызвать нужную эмоцию, быстрее вжиться в роль.

Физиологические показатели при переживании эмоций

Эмоция	Изменение частоты сердечных сокращений	Изменение температуры тела
Гнев	Сильное увеличение	Сильное повышение
Страх	Сильное увеличение	Слабое понижение
Печаль	Сильное увеличение	Слабое повышение
Радость	Умеренное увеличение	Умеренное повышение
Удивление	Умеренное увеличение	Слабое понижение
Отвращение	Слабое уменьшение	Умеренное понижение



ДЕТЕКТОР ЛЖИ

Открытия, сделанные в ходе исследований физиологии эмоций, уже нашли по крайней мере одно практическое воплощение — детектор лжи. С 20-х гг. XX в. его начали использовать в полиции и судах некоторых стран, чтобы определить, виновен ли человек в преступлении.

Детектор лжи, или полиграф, фиксирует несколько физиологических показателей: частоту пульса и дыхания, электрическое сопротивление кожи и др. Уверенность в эффективности действия прибора основана на убеждении, что человек способен солгать, но не может в полной мере контролировать внутренние реакции организма. Предполагается, что когда кто-то говорит неправду, у него учащаются пульс и дыхание, а кожа становится влажной, в результате чего её электропроводимость повышается.

Несмотря на довольно давнюю историю применения полиграфа, до сих пор не умолкают споры о том, можно ли его данные использовать в качестве доказательства. Ведь прибор не показывает, чем именно вызвано физиологическое возбуждение: то ли тем, что человек лжёт, то ли тем, что просто боится самого обследования. Известно также, что люди, по натуре склонные

к нарушению социальных норм, не испытывают особых эмоций в связи со своими поступками, а значит, проверка их на детекторе лжи вряд ли даст результаты. Кроме того, выяснилось, что прибор можно обмануть, приняв успокоительные средства или приличную дозу алкоголя.

Эти проблемы побудили специалистов совершенствовать методику использования полиграфа. Одно направление работы связано с применением вопросов на специфическое знание. Они составляют на основе информации, которая известна только преступнику. В случае ограбления банка, например, такими сведениями могут быть детали одежды кассира или точное время совершения преступления. Эти факты, скорее всего, неизвестны людям, не связанным с ограблением, но прочно откладываются в памяти преступника. И эмоциональные реакции на конкретные подробности служат основанием для подозрения в совершении преступления.

Скажем, грабитель вынес деньги из банка в кейсе, о чём уже известно следователям. Подозреваемого спрашивают: «Вы выносили деньги в сумке? В чемодане? В кейсе?». Не исключено, что последний вопрос напугает подозреваемого о собственном волнении в тот

момент, когда он похищал деньги, и полиграф покажет всплеск физиологических показателей.

Однако ни в одном суде мира результаты, полученные с помощью детектора лжи, не будут считаться доказательством вины, они только принимаются к сведению. В большинстве стран закон запрещает применение полиграфа без согласия испытуемого.



«ХОРОШИЕ» И «ПЛОХИЕ»

С определённой долей условности эмоции делят на положительные и отрицательные. Кроме того, многие из них принято также объединять в полярные пары по принципу «приятное — неприятное» (удовольствие — неудовольствие, веселье — грусть, радость — печаль) или «напряжение — разрядка» (радость — ликование и радость — умиление; грусть, исполненная тревоги, — тихая грусть). Однако в сложных чувствах противоречи-

вые эмоции сплавлены воедино. Человек может одновременно испытывать стыд, гнев, сожаление и т. д.

Делить эмоции на «хорошие» и «плохие» не просто. Гнев бывает праведным, а радость, принявшая форму, которую К. Лоренц назвал «воинствующим энтузиазмом», влечёт порой тяжёлые последствия и для личности, и для общества. Позитивная в целом эмоция интереса может лежать в основе как творческого поиска, так и безобразных поступков. Чаше всего психологи относят к положительным эмоции,

наименее чреватые нежелательными последствиями.

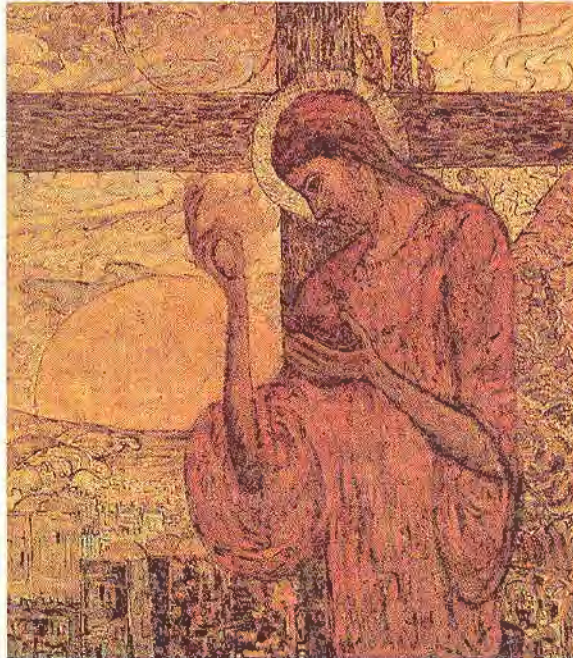
Разнообразие эмоциональных состояний бесконечно. Переживания помогают нам оценить происходящее, мобилизовать свои силы и возможности. Помимо подобной «практической» пользы эмоции и чувства дают многое другое. Они источник, благодаря которому развивается и обогащается душевная жизнь людей. Способность к любви и состраданию, чувство прекрасного, возвышенного — великий дар, данный человеку природой.



лежит в основе самых замечательных достижений человека, так как именно в нём коренятся истоки научной и теоретической деятельности», — писал англо-американский психолог начала XX в. Уильям Мак-Дугалл. Он считал, что можно судить, насколько развита цивилизация, по распространённости любопытства среди её представителей. А Гарднер Мёрфи видел в «жажде открытия» проявление глубинных человеческих сил, пробивающихся сквозь каноны и общественные нормы к творчеству.

Увлечённость, пытливість, воодушевление, оживление — вот далеко не полный перечень слов, обозначающих эту эмоцию. Интерес побуждает нас к познанию нового, исследованию, поиску. Он позволяет преодолевать трудности, собственную инерцию и лень, помогает за рутинной ежедневных дел не терять главного — стремления постоянно учиться, расти, открывать мир и самого себя.

Потеря интереса к какому-либо делу (например, к учебному предмету) может серьёзно осложнить жизнь. Хорошо, если у человека просто изменились интересы и теперь его захватило познание каких-то других вещей. Кстати, освоение науки и искусства общения со сверстниками требует от подростка не меньше времени и усилий, чем постижение правописания или законов природы. Значительно более опасное явление — *скука*, антипод интереса. «Скука есть пустота души», — утверждал русский мыслитель Николай Васильевич Шелгунов. Скука — сигнал внутреннего неблаго-



В. И. Денисов.
Скорь (Жотто).

получия. Человек, которого часто посещает эта неприятная эмоция, имеет повод задуматься: так ли он живёт, тому ли посвящает своё время.

Сильнейшие отрицательные эмоции — *горе* и *страдание*. Вместе с ними приходят уныние, печаль, обескураженность, упадок духа. Человек чувствует собственное бессилие, одиночество, отчуждение от других людей.

Но как бы ни было тяжело страдание, оно выполняет важную роль. Срадание есть знак, что нам нужно что-то менять в себе, своей жизни, отношениях с окружающими. «Страдание — это побуждение к деятельности», — заметил Иммануил Кант. Кроме того, страдание сближает людей. Человек, испытывающий душевную боль, как правило, находит сочувствие, поддержку, понимание и помощь. «Когда большую группу молодых людей, — пишет Изард, — попросили представить себе, что, по их мнению, будет, если в мире исчезнет страдание, почти все они ответили, что это будет также мир без радости, без любви, без семьи и друзей. Вероятно, многие из них подумали о том, будет ли это вообще человеческий мир».

«Если ты равнодушен
к страданиям других,
ты не заслуживаешь звания
человека».

Саади,
персидский
мыслитель и поэт

«Страдание — отец мудрости,
любовь — её мать».

Людвиг Бёрне

«Страдание — наша тяжёлая
плата за всё, что есть ценного
в этой жизни, — за силу,
за мудрость, за любовь».

Рабиндранат Тагор,
индийский поэт
и мыслитель

«Радость оплодотворяет.
Скорь рождает».

Уильям Блейк





«Впасть в гнев — значит выместить на себе ошибки другого».

Александр Поуп

Горе — одна из самых тяжёлых эмоций. Обычно оно связано с утратой близкого человека, каких-то способностей или ценных качеств личности, положения в обществе или

в отношениях с другими людьми. Немецкий психиатр Э. Линдеман выделил несколько признаков глубокого горя: плохое самочувствие, поглощённость потерей, ощущение вины, враж-

ЗЛА НЕ ХВАТАЕТ!

Гнев выражен тем сильнее, чем легче найти истинного или мнимого виновника возникшего препятствия. Когда к тому же последний действует, находясь в здравом уме, осознавая вероятные последствия своих поступков, то просто, что называется, зла не хватает. Имеет ли смысл негодовать на погоду, даже если она сильно мешает нашим планам? А вот когда кто-то над нами издевается, высмеивает нас, предаёт, вскипает настоящая ярость. В подобной ситуации есть совершенно определённый противник, намеренно воюющий против нас, угрожающий нашему самоуважению и положению в глазах окружающих, подрывающий веру в дружбу и порядочность.

Очень часто гнев вызывают различные правила и запреты. Чем менее разумным и справедливым представляется ограничение свободы, тем сильнее будет гнев и порождённая им агрессия. Так, опаздывая, мы можем прийти в раздражение оттого, что красный сигнал светофора заставляет нас ждать; но уж если промедление вызвано замешкавшимся перед нами водителем, то способны дойти до неистовства.

А что делать, если виноват сам? Весь вечер мучился, вешал люстру, а под конец уронил её и разбил. И вот гнев обращается против невинного в своём падении осветительного прибора — его швыряют о стену или пинают ногой. Достаётся и случайным свидетелям происшедшего.

Не все позволяют себе открыто выражать гнев. Если родители пугаются и расстраиваются из-за каждой брошенной ребёнком в сердцах игрушки или ссоры между детьми, а то и строго наказывают за подобное проявление гнева, ребёнок приходит к выводу, что «хорошие мальчики» (а чаще девочки) не должны испытывать это

чувство. Человек, который считает недопустимым злиться, долго копит в себе злость, мысленно прокручивает всё, что её вызвало, от чего ещё сильнее распаляется. Исследования показывают, что у людей, постоянно подавляющих гнев, более распространены такие заболевания, как артрит, крапивница, псориаз, язва желудка, эпилепсия, мигрень и гипертония.

Если уж гнев возник, неизбежно встаёт вопрос о его разрядке. Выражение гнева может быть даже конструктивным, но только в том случае, когда человек, охваченный им, настроен поддержать или установить позитивные отношения с другими. Чтобы извлечь пользу из своего гнева, необходимо открыто и искренне заявить окружающим о занятой позиции. А вот стремление победить любой ценой — прямой путь к ярости и агрессии.





дебность по отношению к окружающим, растерянность, утрата привычных моделей поведения. Горе способно надолго выбить человека из колеи и отравить своей горечью, однако оно же помогает стать мудрее, учит ценить жизнь во всех её проявлениях, находить силы превозмочь себя.

Мощная эмоция — *гнев*. Его сопровождают всплеск энергии, необузданное желание во что бы то ни стало добиться своего, прекратить унижение, сломить сопротивление. Сам по себе гнев трудно назвать положительным или отрицательным переживанием. Он возникает, когда мы сталкиваемся с препятствием (реальным или мнимым) на пути к достижению личных целей, а также с несправедливостью, жестокостью. Гнев отражает стремление человека быть самим собой и сообщает всем участникам ситуации, что происходящее задевает его и он готов за себя постоять.

Разгневанным людям присуща повышенная импульсивность, они готовы к немедленному нападению или защите и потому легко переходят к агрессии. Вместе с *отвращением* и *презрением* гнев составляет так называемую триаду враждебности. Именно эти эмоции обычно становятся причиной антиобщественного поведения. Нередко люди выражают свой гнев в формах, унижающих или пугающих окружающих. Однако сдерживать, «душить» такую эмоцию тоже не следует. Лучше научиться контролировать силу гнева и овладеть способами выражения собственного недовольства.

Страх охватывает нас, когда мы чувствуем (или воображаем) угрозу жизни, здоровью, сложившимся отношениям с людьми, положению в обществе или в кругу друзей. Маленькие дети из века в век боятся темноты и сказочных злодеев. У школьников немало источников страха, связанных с учёбой: контрольные работы, четвертные оценки, экзамены, записи в дневнике. И тем, кто постарше, современная жизнь предоставляет много поводов для испуга: техногенные катастрофы, войны, терроризм, экономические кризисы, болезни и т. д.



Проявляется страх как навязчивое предчувствие беды, ощущение неуверенности, незащищённости. Он способен парализовать волю к действию либо, напротив, породить у человека необузданную активность в виде панического бегства или бессмысленного суетливого поведения. Страх оказывает сильное влияние на все психические процессы: сужается восприятие — мы видим, слышим и улавливаем только ту информацию, которая связана с этой эмоцией. Мышление замедляется, становится менее гибким. Особое воздействие страх оказывает на мышечную систему: мускулы напрягаются, а в состоянии ужаса человек может просто ослепнуть и на какое-то время потерять подвижность.

«Чтобы испытывать страх, человек должен иметь надежду на спасение».

Аристотель

«Страх — самый суровый наставник».

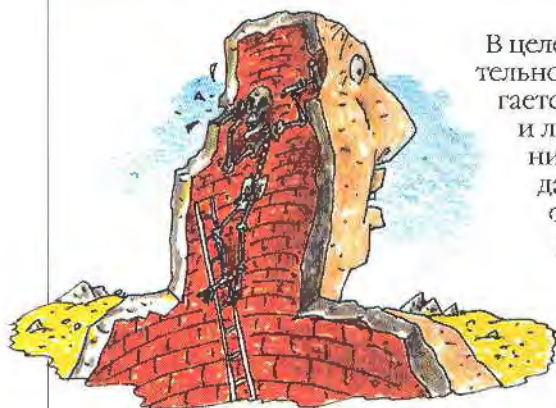
Латинская пословица

«Страх — вот единственное, чего следует страшиться».

Мишель де Монтень

Такой большой и такой страшный...





В целом страх — разрушительное чувство; оно вторгается в жизнь человека и лишает его сил, желаний, свободного взгляда в будущее. В самых острых формах страх даже опасен для жизни и психического здоровья. Известен случай, когда мужчина, укушенный собакой, так боялся заболеть бешенством, что покончил с собой.

Собака, как выяснилось потом, была здорова. По оценкам специалистов, исследующих поведение жертв стихийных бедствий и катастроф, большинство пострадавших, которые уцелели в момент происшествия, но не успели дожидаться помощи, погибли не от холода, голода или ран, а от страха и отчаяния. «Нет ничего страшнее страха», — заметил бывший президент США Франклин Рузвельт.

Наиболее приемлемая, адаптивная форма страха — *осторожность*. Она обеспечивает критичность по отношению к ситуациям, потенциально опасным для жизни и психологического здоровья. Как пели морские пираты в замечательном фильме Ролана Анто-

«Стыд есть начало гнева против того, чего не должно быть».

Георг Вильгельм Фридрих Гегель

«Стыд — мантия гордости».

Уильям Блейк

новича Быкова «Айболит-66»: «Нормальные герои всегда идут в обход!».

Вина и *стыд* посещают нас в те неприятные моменты жизни, когда совершаемые нами поступки, высказываемые оценки оказываются неуместными, бестактными, аморальными или приводят к плачевным последствиям. В этом родство двух эмоций. Но есть и существенное различие. Стыд обычно возникает, когда о нашем проступке узнают какие-то авторитетные для нас люди. Неловко бывает прежде всего перед кем-то.



Часто стыд переживается как ощущение поражения, унижения, отчужденности. Человек вдруг предстаёт в собственных глазах недостойным, слабым, глупым, в общем «плохим». Появляется гнетущее, тягостное чувство. Оно приучает избегать ситуаций, грозящих «разоблачением»: заранее мысленно их проигрывать и находить достойные варианты поведения. Впрочем, всегда находятся люди, действующие по принципу «А вдруг не попадусь?». Не попался — не испытал стыда. Но тут вмешивается другая эмоция — вина. В ней проявляется суд совести — неприятие своего поступка независимо от того, как к нему относятся окружающие. Вину испытывают те, кто преступил через собственные убеждения. А значит, чувство вины в принципе приходит только к тому, кто имеет



Эдвард Мунк.
Страх.



ОТКУДА БЕРУТСЯ ХРАБРЕЦЫ И ТРУСЫ

По преданию, Александр Македонский, набирая воинов в свои отряды, устраивал им испытание: во время спокойной беседы с новобранцем у него за спиной неожиданно ударяли мечом по шиту. Если человек от испуга краснел, это значило, что в момент опасности он скорее разозлится, чем растеряется, т. е. будет отважным воином. Тот же, кто бледнел от страха и впадал в оцепенение, признавался годным разве что для службы в обозе.

Почему люди совершенно по-разному реагируют на опасность? Конечно, немало зависит от врождённых свойств нервной системы, но не менее важен опыт детства. Основанием для таких выводов стали наблюдения за поведением детёнышей человекообразных обезьян. В процессе развития маленьких шимпанзе у них сменяются три типа реакции на опасность. Малыши, почуяв неладное, замирают на месте и громко кричат. Сами они пока ни на что не способны, их единственная надежда — старшие, и крик призван максимально облегчить родителям задачу — быстро найти детёныша и унести его в безопасное место. Обезьянки постарше при встрече с опасностью уже больше рассчитывают на собственные силы: они прячутся или со всех ног удирают. Родители порой «прикрывают» их бегство, но непосредственной помощи не оказывают. Наконец, шимпанзе-подростки в некоторых ситуациях начинают опробовать новый метод поведения: они рискуют повернуться к опасности лицом и проявить агрессию, а именно напугать противника или вступить в драку. Самым интересным оказалось то, что более «взрослая» реакция вступает в силу, только если на предыдущей стадии была удовлетворена потребность малыша в безопасности. Когда к замершему на месте и кричащему от ужаса детёнышу не бросаются на выручку родители, это вовсе не подталкивает его к раннему обретению самостоятельности. Напротив, он и впредь, уже став взрослым, в опасной ситуации будет беспомощно прижиматься к земле и плакать. Таким образом, чтобы стать храбрым, нужно сначала получить возможность побояться, побыть слабым и зависимым и, главное, обрести своевременную поддержку.

В связи с этими данными в новом свете предстают некоторые широко распространённые способы обращения родителей с детьми. Например, совет не подходить ночью к заплакавшему младенцу — «пусть выплачется, рано или поздно уснёт». Конечно, ребёнок сдастся и в конце концов затихнет, но какой вывод сделает он из этого случая? И не станет ли платой за его «неизбалованность» то, что взрослым он будет пасовать перед трудностями, испытывать ужас, отчаяние и столбенеть при столкновении с любой необычной ситуацией?

Точно так же вряд ли вырастет храбрецом мальчик, которого отец уже с пятилетнего возраста укоряет за то, что он убежал от страшной собаки или драчливого това-

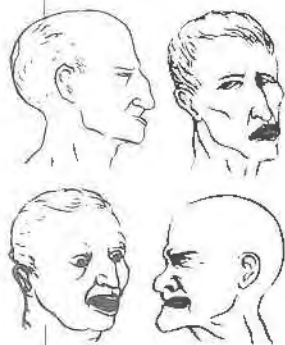
рища. Советы типа «Ты же мужчина, стыдно бояться, разберись сам» загоняют ребёнка в тупик. Он чувствует себя непонятым и брошенным родителями, в чьей защите ещё очень нуждается. Неотработанная реакция бегства даст о себе знать снова и снова, отравляя всякое дело, любые отношения с людьми.

Подростков родители, напротив, часто стремятся опека́ть больше, чем это нужно, пытаясь решать их проблемы и не позволяя им опробовать свои силы в реальных конфликтах. Возможно, именно из тех, кому не давали зади́раться в отрочестве, получаются конфликтные, агрессивные люди, которые в любом пустяке с готовностью усматривают повод для ссоры или драки.

Не меньшую роль играет личный пример родителей. Ведь ребёнок не знает мира, не понимает, какая ситуация скрывает опасность и насколько серьёзную. Он оценивает её так, как это делают взрослые. Если в глазах у мамы ужас, стоит сыну слегка пошарапаться, он, естественно, придёт к выводу, будто царапина — что-то очень страшное. И наоборот, самые тяжёлые ситуации — катастрофы, стихийные бедствия, военные действия — могут быть прожиты ребёнком относительно безболезненно и не оставить у него психологических последствий, если неизменно лица родителей излучали спокойствие, уверенность, улыбку.

Трусость, неспособность справляться со страхом — качество, доставляющее человеку немало мучительных переживаний, подрывающее его самоуважение, а иногда даже заставляющее совершать подлость, предательство. Однако какими бы неблагоприятными в этом отношении ни были наследственность и детский опыт, важно помнить, что выбор в каждом конкретном случае всегда за нами. Можно бояться грозы, темноты, мышей и укулов, быть робким и сверхосторожным в повседневной жизни, но в критический момент проявить храбрость и отвагу и смело идти навстречу опасности.





Иероним Босх.
Выражения лица
при различных
эмоциях.

убеждения и считает нужным им следовать. Психологи установили, что есть тесная связь между осознанием личной ответственности и способностью человека чувствовать вину.

Обе эмоции мучительны и могут долго влиять на жизнь человека, особенно вина. Под её гнётом люди вновь и вновь возвращаются к роковой ситуации, вызвавшей появление болезненных переживаний, лихорадочно ищут способ искупления, освобождения от моральных терзаний. Как подчёркивает Изард, те, у кого хватает мужества признать свою ошибку и сполна ответить за неё, страдают меньше, чем те, кто пытается оттянуть момент расплаты.

Но бывает, стыд возникает «на ровном месте», без всякой разумной причины. Человек на людях краснеет, замыкается, готов провалиться сквозь землю. Это *застенчивость* — весьма неприятная психологическая проблема, заметно осложняющая жизнь (см. дополнительный очерк «Застенчивость»). Чувство вины тоже не всегда оправданно. Например, людям свойственно винить себя в болезни и смерти близких, даже если от них ничего не зависело. Тягостное, всеподавляющее переживание вины обычно сопровождается депрессией, душевными кризисами, а иногда может стать и причиной самоубийства.



МИР ЧУВСТВ

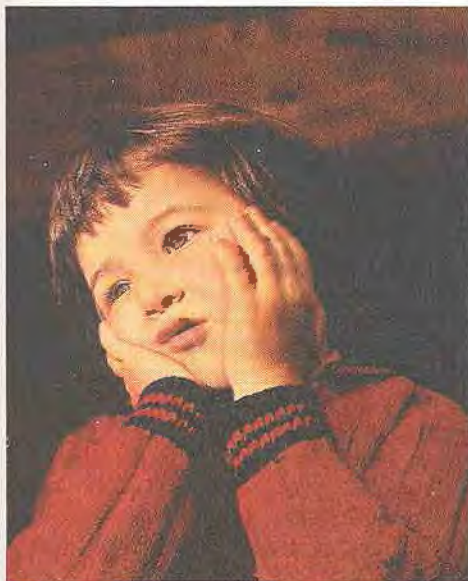
«Мсть за большую обиду, лечение тяжёлой болезни, разрешение больших затруднений, обдумывание больших дел, изучение великого пути — всё производится силой чувств», — говорил китайский мыслитель Гун Цзычжэнь. Чувство есть устойчивое, сопровождающее нас порой долгие годы переживание своего отношения к окружающему и самому себе. Это может быть чувство любви, доверия к миру, уверенности в себе или, напротив, ненависти, неприятия всего мира и себя самого и т. д.

Эмоции даны нам природой, и даже если мы не осознаём своих эмоций, мы их испытываем. Чувства же — величайшее достояние, которое ещё нужно обрести. Человек волен развивать чувства, открывая для себя всё новые и новые краски окружающего и собственного внутреннего мира, или оставаться существом с немудрёным набором эмоциональных реакций: наелся — удовольствие, не выспался — раздражение, попался на низком поступке — страх, не попался — злорадство.

Личностные переживания очень сложны, и порой приходится сталкиваться с явлением, которое в психологии получило название *амбивалентности* (от лат. *ambo* — «оба» и *valentia* — «сила») — двойственности чувств, их острой противоречивости. Случается, что эмоция, возникшая в конкретной ситуации, кардинально расходится с давно сформировавшимся чувством. Так бывает, например, если неприятный нам человек совершил поступок, достойный уважения, или близкий друг неожиданно причинил нам обиду, вызвал гнев. Чаще всего в подобном столкновении побеждают чувства — как более устойчивые образования, связанные с мировоззрением человека, его жизненными мотивами и ценностями. По-настоящему близкие люди могут очень сильно злиться друг на друга, но, когда эмоции остывают, верх снова берёт любовь.



В психологии принято выделять три вида чувств в соответствии со сферами, к которым они относятся: *нравственные, интеллектуальные и эстетические*. Нравственные (этические) чувства — сострадание, сорадование, совесть — представляют собой определённые устойчивые отношения к окружающим. Они регулируют поведение человека, определяя его поступки — жестокие или гуманные, эгоистические или альтруистические. Интеллектуальные чувства — любознательность, способность удивляться, ощущение тайны, радость от нахождения истины — эмоционально окрашивают процесс познания, освоения нового опыта и приобретения мастерства. Эстетические чувства — от наслаждения до отвращения, категорического отторжения — проявляются в художественных оценках и вкусах.



У человека имеются два уникальных свойства, позволяющих ему не просто существовать, растрачивая отпущенные годы, а действительно жить, творя, радуясь, делая добро. Это способность познавать мир (разум) и понимать его (чувство). Их гармоничное сочетание люди называют мудростью (см. дополнительный очерк «Мудрость»).

«ФАЛЬШИВЫЕ ЧУВСТВА»

Сегодня многие люди живут и умирают, так и не познав настоящих чувств, несмотря на то что они, как говорится, «жили чувствами». Нас с младых ногтей учат определённому набору эмоций — что мы должны чувствовать, что не должны, и как чувствовать то, что можно себе позволить. Сильных эмоций не существует. Есть только их подделки.

В истории не было века более бедного истинными чувствами, более замороченного ложными, чем наш двадцатый век. Сентиментальность, поддельные чувства стали своего рода игрой, каждый старается изо всех сил перешеголять в этой игре ближнего своего. Радио и кинофильмы без передышки поставляют публике эту фальшь. Не отстают пресса и литература. Люди тонут в фальшивых эмоциях. Захлебываются в них. Живут в них и ими. Пропитаны ими, как губка водой.

Порой кажется, они процветают на такой пище. Но со временем накапливается отрицательный эффект, человек ломается. И всё летит к чертям. Рано или поздно сам организм отомстит, и отомстит жестоко. Можно без конца обманывать многих, можно долго обманывать всех, но без конца обманывать всех нельзя, фальшивые чувства себя обнаружат.

(Из книги английского писателя Дэвида Герберта Лоуренса.)

ИСТОКИ НАСТРОЕНИЯ

Настроение есть общий эмоциональный фон, который придаёт всем поступкам, намерениям и мнениям человека определённую окраску. Радостный день, пасмурное состояние души, упадок духа, тихая грусть, состояние ласковой неги... Всё это — про настроение, а оно может быть хорошим и плохим, спокойным и раздражённым, деятельным и расслабленным, приподнятым и упавническим — вариантов великое множество.

Очень важно осознавать своё настроение. Оно сигнализирует о том, что творится в глубине души, что для неё предпочтительно. Учитывая это, легче планировать день, намечать встречи, приглашать гостей.

Верно оценив собственное настроение, мы при необходимости можем влиять на него. Но сначала нужно признать за собой право испытывать разные чувства, в том числе не самые светлые и приятные. Настроение, которое мы принимаем, как бы разрешаем себе, изменить гораздо проще. Следующий шаг — понять причины именно такого состояния души. Собственное настроение часто





KEEP SMILE, ИЛИ УЛЫБКА КАК ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

Знаменитая «голливудская» улыбка стала визитной карточкой Америки. Жителям России и многим европейцам кажется странной манера постоянно улыбаться без какого-либо повода. Тогда как многие американцы и даже вернувшиеся из длительной зарубежной поездки русские отмечают, что в первые дни пребывания в России чувствуют себя попавшими на похороны — такие все вокруг мрачные.

Означает ли это, что американцы в целом более жизнерадостны, чем русские? Конечно, нет. И лицемерие тут тоже ни при чём. Просто улыбка, хотя и выражает у всех людей положительные эмоции, имеет в разных культурах своё значение. Для американца улыбка или полуулыбка — ней-

тральное, обычное выражение лица, а её длительное отсутствие свидетельствует о неблагополучии и может стать поводом для вопроса: «Что случилось? Ты в порядке?». Для русских нейтральным является серьёзное выражение лица, а улыбка говорит об особенно хорошем настроении или отношении к собеседнику.

Точно так же россияне могут дезориентировать поведение на деловых переговорах восточных партнёров. Если человек всё время улыбается и кивает, с точки зрения русской культуры это означает согласие со всем сказанным. Для японца же, например, как и для представителей многих других азиатских стран, подобная манера лишь знак вежливости, никак не зависящий от отношения к предложениям собеседника. Приветливой улыбкой и поклоном на Востоке сопровождают и решительный отказ, и даже высказывание претензий.

ВАЖЕН САМ ПРОЦЕСС

Остап Бендер, великий комбинатор из романа Ильи Ильфа и Евгения Петрова «Золотой телёнок», получив, казалось бы, вождённый миллион от Александра Ивановича Корейко, не испытал особой радости. Однако в ходе проведения самой «операции» он находился в состоянии душевного подъёма. Видимо, отнюдь не деньги были в действительности предметом желания благородного жулика — его захватывал сам процесс игры с весьма неглупым противником.

Предприимчивость как качество натуры практически блокировалась на всём советском пространстве, а у Остапа её реализация являлась основной личностно-значимой потребностью. Красивый ход в азартной схватке, победа над равным соперником — вот что приносило радость великому комбинатору. Материальные же результаты были просто символами успеха, а не настоящими источниками сильных эмоций. И в наши дни многие бизнесмены признаются, что их привлекают не столько деньги, сколько процесс — создание собственного дела и лавирование среди рифов и акул большого бизнеса.



представляется вещью, совершенно неподлежащей воздействию. Порой кажется, что оно приходит и уходит непонятно почему, что мы «впадаем» в весёлость или мрачность без особых причин. Но это не так: эмоциональный фон обязательно обусловлен какими-то обстоятельствами. Если нам грустно, тоскливо, что-то гнетёт, на душе «кошки скребут», хотя повода вроде бы нет, надо покопаться в себе в поисках источника эмоциональных проблем. Плохим настроением, в частности, могут напоминать о себе вовремя не законченное дело, невыполненное обещание, старая ссора и т. п.

С годами способность человека анализировать и осознавать своё настроение развивается. Возраст 13–14 лет представляет в этом смысле переходный этап. Подросток уже осознаёт собственные переживания,



но не всегда готов принять их. «Не то» настроение вызывает недовольство собой и желание его немедленно изменить. Чем вести обречённую на поражение борьбу с чувствами, лучше научиться принимать настроение. Мне грустно? Что ж, в таком состоянии хорошо думается, читается, сочиняется. Пушкину, между прочим, во время Болдинской осени было грустно и тоскливо: из-за карантина он не мог уехать к невесте. Всё раздражает? Тогда можно запереться в комнате и позлиться. Вообще уже само название встух испытываемого чувства и своего настроения действует положительно. Скажет человек сам себе: «Ух как я зол!» — и станет легче.



БУРЯ ЭМОЦИЙ

Некоторые эмоциональные переживания обладают огромной силой — иногда благой, созидательной, иногда разрушительной для человека. К ним относятся аффекты, страсти, стрессы.

Аффект (от лат. *affectus* — «душевное волнение», «страсть») — это бурная кратковременная вспышка чувств, самим человеком часто воспринимаемая как неподвластная его воле лавина. В состоянии аффекта человек теряет контроль над своими

действиями, а выйдя из него, может просто не помнить, что и как происходило. Он способен совершить поступки и произнести слова, за которые потом будет неловко, а то и мучительно стыдно. Его действия могут быть и непоправимыми, наносящими вред ему самому и другим.

Отчего возникает аффект? Нередко причиной служит какая-либо ситуация, оказавшаяся для человека неразрешимой, а потому чрезвычайно тяжёлой и болезненной. Например, тягостное объяснение с близким, унижение, с которым

ЭНЕРГИЯ ЧУВСТВА

В книге американской писательницы Гарриет Бичер-Стоу «Хижина дяди Тома» есть сцена, поражающая читателей уже на протяжении многих поколений. Молодая рабыня-квартеронка, у которой должны отобрать маленького сына, с ребёнком на руках спасается бегством и пересекает широкую реку во время ледохода, прыгая с льдины на льдину! Бичер-Стоу утверждала, что в основе эпизода лежал реальный случай. И это далеко не единственный пример того, что сильное чувство — аффект — позволяло людям совершать невероятное: взлетать одним махом на высокий забор, развивать огромную скорость, пролезать в узкую шель... В частности, описаны несколько случаев, когда обычный человек, вовсе не тяжелоатлет, рывком поднимал автомобиль, под колёсами которого находился пострадавший, и потом сам не мог понять, как ему это удалось.

Сильные чувства способны существенно влиять на состояние организма не только при аффекте, но и в ситуации стресса. Спасатели, разбирающие завалы после землетрясений, утверждают, что наиболее часто под руинами выживают матери с маленькими детьми: ответственность за ребёнка, любовь к нему заставляют держаться до последнего. Причём действие чувства — положительного и отрицательного — важно и когда стресс уже миновал. Давно замечено, что даже очень тяжёлая, «на износ», работа не наносит никакого вреда здоровью, если заканчивается успехом и получает признание. Но если человек «выложился» и всё же потерпел поражение или был несправедливо оценён, перенапряжение может отозваться нервным истощением, серьёзной болезнью. Установлен такой факт: солдаты наступающей армии в несколько раз меньше подвержены простудным заболеваниям, чем солдаты армии, терпящей поражение, независимо от условий жизни и климата.



«Благородная ярость очищает душу, слепая ярость губит её».

Блаженный Августин
Аврелий,
христианский философ

«Ничто великое не свершится без страсти».

Георг Вильгельм Фридрих
Гегель

В рассказе Стефана Цвейга «Амок» герой так описывает пережитое им состояние аффекта: «...мной словно овладела лихорадка... я потерял способность управлять своими поступками... то есть я ясно сознавал, как бессмысленно всё, что я делаю, но я уже не имел власти над собой... я уже не понимал самого себя... я как одержимый бежал вперёд, видя перед собой только одну цель...».

приходится мириться, долгая безуспешная попытка выполнить трудное и совершенно необходимое задание, притом что даже непонятно, как к нему подступиться. В подобных случаях мы словно бьёмся головой о стену и, не находя выход, однажды срываемся. Аффект может назревать постепенно: капля за каплей, ситуация за ситуацией... Человек терпит, сдерживает себя, но, несмотря на это, однажды происходит эмоциональный взрыв, высвобождение всего накопившегося раздражения, страха, обиды, боли.

Завершается аффект упадком сил, разбитостью и полным безразличием. Порой возникает непреодолимая сонливость. Это неудивительно, если принять во внимание количество выплеснутой в аффекте психической энергии.

Страсти присуща одержимость, готовность бросить все силы, весь разум, творческий потенциал да и саму жизнь для достижения какой-то цели, обладания чем-то или кем-то. Может быть страстная ненависть и страстная любовь — к человеку или занятию. Страстным бывает стремление к наживе, славе или подвигу. Форму всепоглощающей страсти иногда приобретают самые безобидные интересы и хобби, будь то увлечение определённым футбольным клубом, привязанность к какому-либо на-

правлению в современной музыке или коллекционирование.

Это очень сильное, интенсивное и длительное переживание трудно оценить однозначно. Несомненно, страсть ограничивает возможности человека, так как ориентирует его волю, помыслы в одном направлении, делает его слепым по отношению к другим людям, ко всему, что не связано с сокровенным предметом. Одержимый страстью становится непереносимым к тем, кто не разделяет его устремлений, не готов на жертвы во имя его идеалов или кумиров. И вместе с тем страстность позволяет приносить в работу и человеческие отношения огромную энергию, использовать ресурсы психики, обычно спящие и недоступные. Она даёт силу решать сложнейшие проблемы, совершать настоящие подвиги.

Охваченный страстью нередко одинок, его порывы остаются без поддержки. Окружающих можно понять. Такой человек говорит только о своём, мало обращает внимания на переживания и интересы других, способен задеть, обидеть, сам того не заметив... Он становится просто неинтересен даже для близких, если предмет его страсти им чужд. Страдая от непонимания, человек ищет среду себе подобных. Так возникают группы и команды разнообразных «фанов» — компьютерных, футбольных, музыкальных, литературных, религиозных. Их интересы зацикливаются на одном объекте, а остальные люди начинают видаться либо как враги, либо как недостойная, ничего не понимающая масса.

Специфическим эмоциональным состоянием является *стресс*. Это общая реакция организма на обстоятельства, требующие мобилизации всех его сил, своеобразный ответ на угрожающее ему воздействие (см. статью «Критические жизненные ситуации»). В отличие от страха — эмоции, вызванной неожиданной опасностью, стресс возникает в результате длительных перегрузок.

Человек, вынужденный продолжать длительное время находиться в состоянии опасности, нервного или

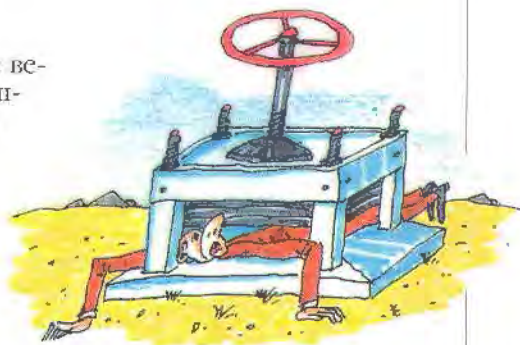


физического перенапряжения, постоянной тревоги и возбуждения, рискует впасть в стресс. Это проявляется в изменении психического состояния, общего самочувствия, в ухудшении здоровья. Одни при стрессе становятся безынициативны и безразличны, другие — суетливы и взвинчены.

Нередко стрессы ведут к тому, что деятельность человека становится менее успешной, а взгляд на мир — более пессимистичным. Стресс снижает творческие способности именно тогда, когда они, как кажется самому человеку, нужнее всего. Это ощущают многие подростки в последний год обучения в школе. Смысл стресса в том, что он сигнализирует о недопустимости ситуации, предупреждает: резервы организма близки к истощению.

* * *

Эмоции лежат в основе великих деяний и страшных преступлений. Они мобилизуют нас и разрушают, возвышают и заставляют невыносимо страдать. Важно помнить, что эмоции даны человеку, а не он отдан им во владение, что чувствами можно управлять, а их последствия — контролировать. Но для этого эмоции необходимо знать, понимать и принимать, а значит, нужно уметь внимательно вчувствоваться в себя, чтобы стать в итоге чуть мудрее, сильнее и богаче. Как сказал Уильям Шекспир: «Видеть и чувствовать — это быть, размышлять, это жить».



МОТИВАЦИЯ. ПРИЧИНЫ НАШИХ ПОСТУПКОВ

Каждый день перед любым человеком встаёт множество вопросов. Договорились с другом о встрече, но он неожиданно звонит и сообщает, что не придёт, и без всяких комментариев вешает трубку. Почему? Или отец вдруг объявляет, что пора купить музыкальный центр, хотя раньше даже слышать об этом не хотел. Бывает, и сам себе диву даёшься — в автобусе ни с того ни с сего вдруг уступаешь место вошедшей женщине, хотя обычно этого не делаешь.

Всем нам нередко приходится задаваться вопросами. Почему тот или иной человек повёл себя именно так, а не иначе? Что толкнуло его на этот поступок? К чему он стремится? Зачем он это делает? В данном случае речь идёт о мотивации — скрытых механизмах, импульсах, определяющих поведение людей.

Понять, что побуждает человека к действию и влияет на его поступки, психологи пытались давно. Со временем сложились целые научные направления, представители ко-

торых предлагают свой ответ на вопрос, что нами движет.

ГОЛОД И ХОЛОД

На рубеже XIX—XX вв. в психологии возникло новое направление — бихевиоризм (от *англ.* behaviour — «поведение»). Исходной причиной любого действия человека (как и животного) его сторонники считали физиологические потребности. Если бы все они были удовлетворены, живые создания пребывали бы в полной праздности.

Одни потребности удовлетворяются автоматически, например, когда в глаз попадет пылинка, мы моргаем, а если прикоснулись к чему-то горячему, отдёргиваем руку. Другие вызывают более сложное поведение. Животные, как правило, выполняют



«Кто не может достичь того, чего хочет, пусть хочет того, на что способен».

Леопардо да Винчи



«Что человек делает, таков он есть».

Георг Вильгельм Фридрих Гегель

«Поступки — плоды помыслов. Были разумны помыслы — будут хороши поступки».

Б. Грассиан

«Поведение — это зеркало, в котором каждый показывает свой лик».

Иоганн Вольфганг Гёте

массу действий, чтобы просто поесть. Хищник долгое время проводит в поисках подходящей жертвы, выслеживает её, догоняет, а уж только потом, если повезёт, съедает. Для этого недостаточно рефлекторных врождённых механизмов — животные вынуждены учиться. Если молодой лев, живущий в саванне, набрёл раздвигая на территорию с сочной травой и поймал там антилопу, то в следующий раз он будет уже целенаправленно искать обильные пастбища. Так действует *закон эффекта*: поскольку данное поведение приводит к удовлетворению потребности, оно будет повторяться и в дальнейшем, когда та же потребность вновь возникнет.

Закон эффекта напоминает под- сказки в игре, где надо найти спря- танный предмет. Когда, разыскивая его, игрок удаляется от цели, другие участники кричат: «Холодно!». Когда приближается к ней: «Тепло!». Чем ближе, тем чаще раздаются крики «Горячо!». И тайник действительно обнаруживается. Примерно так же живое существо движется от потреб- ности к её удовлетворению: по длин- ной цепочке вспомогательных подго- товительных действий к искомой цели — еде, теплу, удовольствию и т. д. А подсказывает, «холодно» или «горячо», житейский опыт.

При желании подобным же образом можно объяс- нить и очень сложные формы человеческого поведения. Напри- мер, кто-то активно помогает другим.

Бихевиорист ис- толковал бы



его доброту так: человек рассчиты- вает, что когда-нибудь и ему в трудной ситуации придут на помощь, это ста- нет залогом выживания, а значит, удовлетворения основных физиоло- гических потребностей. Или так: человек помогает другим, потому что это способствует расположению к нему окружающих. В дальнейшем популярность позволит ему повы- сить собственный социальный ста- тус, пользоваться разного рода бла- ги и опять же легко удовлетворять свои основные нужды.

Конечно, за 100 с лишним лет би- хевиористская трактовка мотивации претерпела существенные измене- ния. В частности, поколебалась пре- жняя категоричность в утверждениях, что в основе всяких поступков — стремление удовлетворить чисто фи- зиологические потребности. Ведь ре- альная жизнь демонстрирует массу случаев, когда человек и даже живот- ное отказываются от самого насущ- ного в пользу иных мотивов. Напри- мер, собака, потеряв хозяина, упорно отворачивается от еды, предлагаемой ей другим человеком. Что уж гово- рить о поведении людей!

Традиционный бихевиоризм при объяснении поведения принимал во внимание только внешние, наблюда- емые стимулы и реакции. Однако со временем учёные признали необхо- димость учёта «внутренних перемен- ных», таких, как цели, ожидания и на- мерения индивида.



ВОЛЯ К ЖИЗНИ И ВОЛЯ К СМЕРТИ

Основатель психоанализа Зигмунд Фрейд основу мотивации поведения людей увидел в стремлении удовлетворить врождённые инстинкты. В этом плане концепция Фрейда сходна с точкой зрения бихевиористов: неудовлетворённые потребности вызывают напряжение, от которого человек стремится избавиться.

Основных инстинктов, согласно Фрейду, два: инстинкт жизни, побуждающий к самосохранению и воспроизведению себе подобных, и инстинкт смерти — воля к разрушению, уничтожению. Влияние этих мощных начал самим человеком не осознаётся. Поскольку общество не позволяет людям беспрепятственно удовлетворять свои главные потребности, то мысли о запретных желаниях изгоняются в глубины подсознания. Как узники, они окружены крепкими стенами господствующих норм и закованы в цепи морали. Но до конца смириться с несвободой «пленники» не могут, они рвутся на волю, заставляя нас иногда совершать поступки необъяснимые не только для окружающих, но и для самих себя.

В личности, утверждал Фрейд, можно выделить своего рода три этажа. Нижний — Оно — инстинктивная энергия; здесь царит хаос и отсутствует логика. Основной принцип существования Оно — достижение удовольствия. Оно нетерпеливо, необузданно и слышит только голос властных природных импульсов. Над этим этажом надстраивается Я, которое согласует своё поведение с окружающей реальностью. Я — своеобразный посредник между безумным и строптивым Оно и Сверх-Я, строгим ревнителем правил и законов. Сверх-Я — третий этаж личности, носитель этики, морали, общественных норм; эта составляющая направлена не к слепому удовольствию, а к осознанному совершенству (см. статью «Наука о душе»).

Взаимодействие трёх сил и определяет поведение человека. Если, на-

пример, 12-летний подросток испытывает безотчётное влечение к однокласснице, в нём говорит Оно. Сверх-Я в то же самое время настойчиво напоминает о нормах его мальчишеской группы, где к девочкам относятся свысока. Конфликт становится мучительным, и на помощь приходит Я, которое предлагает выход: утешиться представлением, что «все девочки — дуры». И вот уже симпатичная девочка награждается обидным прозвищем, а то и получает портфелем по голове. Должно пройти два-три года, пока запрет Сверх-Я ослабнет: в нашей культуре считается, что юноша 14—15 лет уже имеет право влюбляться и оказывать знаки внимания.

Многие взгляды Фрейда ныне кажутся слишком прямолинейными. Однако психологи почти всех направлений признают неосознанность основных мотивов поведения и часто рассматривают поступки человека как результат борьбы в нём противоположных начал.



СНИЗУ ВВЕРХ — К ИДЕАЛУ

В 50-х гг. XX в. в психологии сформировалось так называемое гуманистическое направление. Наиболее известные его представители — американские учёные Гордон Олпорт, Карл Роджерс, Абрахам Маслоу. Гуманистическая психология придерживалась точки зрения, противоположной бихевиоризму и психоанализу. В период всё возрастающей стандартизации общества сторонники гуманистической традиции отстаивали ценность своеобразия, неповторимости любого человека, его непохожести на других. Они считали, что каждый способен сам определять путь в жизни и раскрывать свой уникальный потенциал.

Нормальный взрослый, согласно такой точке зрения, вовсе не находится во власти грубых врождённых

«Умный управляет своими наклонностями, а глупый — у них в рабстве».

Публилий Сир,
древнеримский писатель
и публицист

«Желающего идти судьба ведёт, не желающего — влачит».

Сенека, древнеримский
философ, писатель,
политический деятель



ЗАПРЕТНЫЙ ПЛОД СЛАДОК

В книге Марка Твена «Приключения Тома Сойера» есть знаменитый эпизод. Тётя Полли послала Тома белить забор. Мальчишке страшно не хотелось это делать. Он с завистью смотрел на других ребят, которые гуляли, развлекались, шли купаться. Но Том проявил недюжинную находчивость и организовал всё так, что забор за него побелили другие. При этом он не потратил ни цента и даже сам немного заработал. Как же ему это удалось?

Сначала Том притворился, что красить забор очень интересно. А затем применил ещё один гениальный по своей простоте и беспримыслию приём. Он создал видимость того, что доверить кому-то подобное дело совершенно невозможно.

« — Слушай, Том, дай и мне побелить немножко!

Том задумался и, казалось, был готов согласиться, но в последнюю минуту передумал.

— Нет, нет, Бен... Всё равно ничего не выйдет. Видишь ли, тётя Полли ужасно привередлива насчёт этого забора: он ведь выходит на улицу. Будь это та сторона, что во двор, другое дело, но тут она страшно строга — надо белить очень и очень старательно. Из тысячи... даже, пожалуй, из двух тысяч мальчиков найдётся только один, кто сумел бы выбелить его как следует.

— Да что ты? Вот никогда бы не подумал. Дай мне только попробовать... ну хоть немножечко. Будь я на твоём месте, я б тебе дал. А, Том?

— Бен, я бы с радостью, честное слово! Но тётя Полли... Вот Джим тоже хотел, да она не позволила. Просился и Сид — не пустила. Теперь ты понимаешь, как мне трудно доверить эту работу тебе? Если ты начнёшь белить, да вдруг что-нибудь не так...

— Вздор! Я буду стараться не хуже тебя. Мне бы только попробовать! Ну пусти, я попробую. Слушай: я дам тебе серединку вот этого яблока.

— Ладно! Впрочем, нет, Бен, лучше не надо... боюсь я...

— Я дам тебе всё яблоко — всё, что осталось.

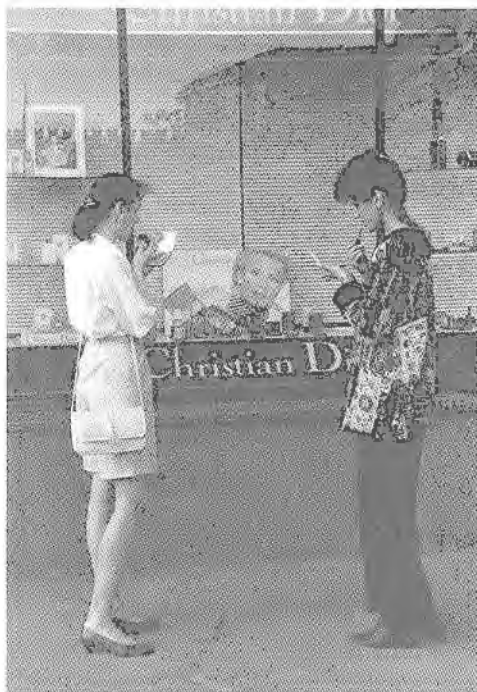
Том вручил ему кисть с видимой неохотой, но с тайным восторгом в душе.

Постепенно образовалась очередь из мальчишек, страстно хотевших хоть чуть-чуть побелить. За право немного поработать они предлагали Тому разные ценные для них вещи. Что же произошло? Почему ребята так охотно занимались скучной и тяжёлой работой? Вот как объясняет это Марк Твен: «Сам того не ведая, он (Том. — Прим. ред.) открыл великий закон, управляющий поступками людей, а именно: для того, чтобы человек или мальчик страстно захотел обладать какой-нибудь вещью, пусть эта вещь достанется ему возможно труднее».

Используя язык психологической науки, можно сказать, что Том создал у друзей состояние психологического сопротивления. Если мы знаем, что чего-то нельзя делать, или если нам говорят, что следует поступать или думать так, а не иначе, это воспринимается как ограничение личной свободы. А свобода является ценностью для любого человека. В ответ он стремится восстановить утраченное право поступать по своему выбору, что выражается в попытках всеми правдами и неправдами сделать «неположенное» или, по крайней мере, в мечтах о нём. Запретный плод порой кажется привлекательным только потому, что он запретный.

Любое «нельзя» таит в себе как минимум две опасности. Во-первых, увеличивается притягательность запрещённого, а значит, человек становится более изобретательным в своём стремлении достичь желаемого. Во-вторых, часто именно запреты заставляют нас любить то, что любви не стоит.





инстинктов и бессознательных влечений. Изначально наши желания не содержат ничего низкого, тёмного и злого. Их не надо подавлять, напротив, им можно доверять, к ним необходимо прислушиваться. Главная движущая сила человеческого поведения — стремление к самореализации, самосовершенствованию.

Маслоу выдвинул одну из наиболее интересных в истории изучения мотивации теорию — теорию иерархии потребностей. Он выделил пять важнейших групп мотивов человеческого поведения: физиологические, мотивы безопасности, мотивы принадлежности и любви (стремление входить в какую-либо общественную группу, быть любимым и любить), мотивы оценки (стремление к достижению, приобретению мастерства и компетентности, потребность в престиже и высоком общественном статусе), мотивы самореализации (познание и художественное творчество). По мнению психолога, все они врождённые и, по сути, представляют собой инстинкты. Актуализация («включение») тех или иных мотивов зависит от того, удовлетворены ли потребности более низкого

уровня. Например, человека начинают волновать дружба, любовь, душевные отношения с окружающими (третий уровень мотивов), лишь когда он сыт, одет и чувствует себя в безопасности (первый и второй уровни). Продвижение по «лестнице» мотивов напоминает плывание судов, идущих вверх по течению: пока вода не достигнет необходимой отметки, невозможно подняться выше по реке. В случае конфликта — когда неудовлетворёнными оказываются потребности сразу нескольких уровней — побеждает низшая. Так, если одновременно хочется заниматься творческой деятельностью (мотивы самореализации) и достичь высокого общественного статуса (мотивы оценки), то стремление к признанию выступает на первый план.

Эти идеи вызвали ряд вопросов и возражений у специалистов. Прежде всего высказывались сомнения в том, что универсальное свойство человека — стремление раскрыть свои задатки и способности. Даже среди учащихся университетов только каждый сотый, по данным самого Маслоу, обнаруживал качества личности, склонной к самореализации. Неубедительно звучало и утверждение, будто удовлетворение относительно низких потребностей предполагает переход на новый, более высокий уровень. Жизненные наблюдения показывают: так обстоит дело далеко не всегда. Многие люди, живя в полном достатке, не торопятся совершенствоваться нравственно, а стремятся лишь ко всё большим материальным благам и комфорту. Спорно и то, что при конфликте потребностей разных уровней всегда выигрывает более примитивная. Случается, что во имя идеалов (потребность в самоактуализации) люди отказываются от последнего куска хлеба, жертвуют своей свободой и даже самой жизнью.

Красота требует жертв.

«Человек не из одного какого-нибудь побуждения состоит, человек — целый мир, было бы только основное побуждение в нём благородно».

Фёдор Достоевский

Любовь не знает преград.





ОТ МЫСЛЕЙ — К ДЕЙСТВИЮ

«Где мысль сильна — там
дело полно силы».

Уильям Шекспир

В 40—50-х гг. XX в. начали бурно развиваться когнитивные теории мотивации (от лат. *cognitio* — «знание», «познание»). Их объединяет убеждение, что на поступки человека в первую очередь влияют его знания, представления о мире.

Американский психолог Леон Фестингер (1919—1989) предложил теорию когнитивного диссонанса. В наших головах постоянно теснится множество *когниций* — знаний, мнений, убеждений. Порой они противо-

речат друг другу. Несоответствие, или *когнитивный диссонанс*, переживается личностью как состояние дискомфорта. Человек пытается от него избавиться, восстановить внутреннее согласие. Так, если кто-то решил придерживаться диеты, но очень любит шоколад, он может поступить по-разному. Один вариант — изменить какую-то из когниций (или отказаться от шоколада, или прекратить диету); другой — снизить значимость противоречащих когниций, т. е. убедить себя, что полнота не такой уж большой изъян или что шоколад не даёт значительной прибавки веса. Третий — добавить новую когницию, например: «шоколад во вред фигуре, зато полезен для умственной деятельности». Таким образом, когнитивный диссонанс приводит к изменению поведения или отношения человека к ситуации.

В когнициях отражается не только то, что уже произошло или происходит, но и то, что могло бы или ещё может произойти. Люди словно мысленно набрасывают различные сценарии, или *когнитивные схемы*, прошлого и будущего. И наши сценарии влияют на то, что вскоре случится.

Часто мы думаем об уже свершившемся в духе «если бы да кабы». На первый взгляд это совершенно праздные мысли: от них ни пользы, ни вреда. Но это не совсем так. Вот студент сдал экзамен на тройку и размышляет: «Если бы я не болтался по дискотекам, то получил бы четвёрку, а то и пятёрку». Или: «Если бы я вообще не заглянул в учебник, мне бы и тройки не видать». Подобные прикидки в психологии называют контрфактами. В первом случае молодой человек конструирует сценарий, который привёл бы к лучшему по сравнению с реальностью исходу. Такие контрфакты именуют идущими вверх. Во втором случае положение воспринимается как относительно хорошее, так как могло бы быть и хуже; это контрфакт, идущий вниз.

Исследования показывают, что идущие вверх контрфакты ухудшают настроение, однако положительно влияют на будущую деятельность. Ведь





самокритичная оценка побуждает в дальнейшем корректировать свою жизнь в соответствии с определённым сценарием (в данном случае поменьше развлекаться в пору экзаменов). Контрфакты, идущие вниз, могут вселить радость на время, зато плохо сказываются на последующей деятельности. Они не вызывают потребности исправить собственное поведение.

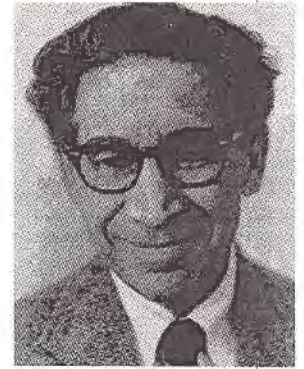
Мы строим представления не только о причинах, но и о результатах событий. И оказывается, что совет «Хочешь быть счастливым — будь им» не просто шутка, в нём есть рациональное зерно. Представляя желаемое будущее, настраивая себя на него, можно добиться большего.

АГРЕССИЯ И ВЗАИМОПОМОЩЬ

Мы ежедневно узнаём о тех или иных проявлениях агрессии: войны, террористические акты, межнациональные конфликты, убийства, издевательство сильных над слабыми. Почему люди ведут себя агрессивно? Психологи, биологи, социологи с разных позиций пытались ответить на этот вопрос.

Зигмунд Фрейд считал, что источник агрессивности — инстинкт смерти, заложенный в человеке. Внешние условия могут только сдерживать или усиливать агрессивность, но сама она свойственна нам от природы.

Однако исследования этнографов говорят о другом: в истории человечества встречаются примеры сообществ, в которых практически полностью отсутствуют проявления жестокости. В частности, индейские племена ирокезов до прихода белых завоевателей не проявляли каких-либо признаков агрессивности. Обычно такие народности долгое время развиваются в изоляции от остального мира. Их жизнь естественна, ориентирована на простые радости (еда, секс и т. д.), стремление же к успеху и власти им чуждо. Значит, агрессия, скорее всего, не инстинктивное, а приобретённое поведение. Человек становится воинственным и жестоким, потому что именно эти качества поощряются другими людьми. Агрессивные захватывали территории и богатства, достигали более высокого положения, чем миролюбивые и добропорядочные. Так было издавна, и в значительной мере так же обстоит ныне.



Леон Фестингер.

НЕДОСТАТОЧНОЕ ОПРАВДАНИЕ

Классический эксперимент, демонстрирующий явление когнитивного диссонанса, был проведён в 1959 г. американскими психологами Л. Фестингером и Дж. Карлсмит. Студенты одного из университетов должны были заниматься скучной, монотонной работой: поворачивать какие-то тумблеры на неизвестном им приборе без всякого видимого эффекта. После выполнения задания испытуемых предупреждали, что за дверью в коридоре сидит студент (эту роль играл помощник экспериментаторов), который должен приступить к тому же заданию. Надо сказать ему, что эксперимент очень увлекательный. За лукавство (сокрытие того факта, что работа неинтересная) психологи обещали одним участникам заплатить доллар, другим — 20 долларов. Членов третьей, контрольной, группы не просили ни о какой услуге, и соответственно они не знали о вознаграждении. После того как просьба исследователей была выполнена и обещанный «гонорар» выплачен, провели опрос: выяснялось реальное отношение испытуемых к занятию.

Оказалось, что получившие доллар за дезинформацию оценили манипуляции с прибором наиболее высоко. Члены же «20-долларовой» группы и те, кому ничего не платили, отзывались о них как о скучном и ненужном деле.

Исследователи объяснили такие результаты следующим образом. Просьба провести ожидающего очереди студента вызвала у участников эксперимента когнитивный диссонанс между отношением к неинтересному заданию и предлагаемым поведением. Они длительное время томилась от скуки, а новичку говорили совсем иное. Один из способов уменьшить дискомфорт такого рода — как-то оправдать своё поведение. Для тех, кому досталось за сокрытие истины приличное вознаграждение, подобное оправдание было налицо: «Да, я немного приукрасил ситуацию, зато хорошо заработал». Для тех же, кто получил лишь один доллар, данная логика явно не действовала. Поэтому они убедили себя, что задание было действительно довольно занимательным. Члены контрольной группы не переживали никакого внутреннего разлада и честно называли скучное скучным.



ОРИЕНТАЦИЯ НА СОСТОЯНИЕ ИЛИ НА ДЕЙСТВИЕ

Иные люди знают, чего хотят, но никак не могут перейти к делу. Немецкий психолог Юлиус Куль заинтересовался подобной отсрочкой осуществления намерений. На основе жизненных наблюдений и проведённых исследований он пришёл к выводу, что существуют разные установки личности — ориентация на состояние и ориентация на действие.

Люди, ориентированные на состояние, испытывают трудности, принимая даже довольно простые и не очень важные решения (например, при покупке подарка). Они склонны к сомнениям и бесконечному взвешиванию вариантов; чрезмерно закидываются на прошлых неудачах, вновь и вновь мысленно возвращаясь к ним. Часто их отвлекают от действия мысли: «Кому всё это нужно?», «Зачем я это делаю?», «Имеется ли это смысл?». Причём вопросы такого рода лезут в голову не только на стадии подготовки к деятельности, но и в её процессе, что, конечно, не даёт как следует сконцентрироваться на содержании работы, окунуться в неё с головой, увлечься.

Ориентированные на действие, напротив, быстро принимают решения, легко отвлекаются от раздумий о былых провалах и просчётах. Берясь за что-то, они не тратят время на размышления о смысле, необходимости и ценности занятия, а полностью сосредотачиваются на содержании дела.

Человек бывает ориентирован на состояние или на действие в силу своих индивидуальных особенностей: таким его сделали условия воспитания или врождённые качества. Однако на существующее положение можно повлиять. Например, если подробно поделиться с кем-

нибудь своими чувствами по поводу неудачи и соображениями о её причинах, ориентация на состояние усиливается и в такие моменты человеку труднее начать действовать. В то же время, если по ходу дела фиксировать шаг за шагом выполняемые операции (так лётчик сообщает по радию в ходе полёта: «Набираю высоту. Атакую цель № 2. Захожу на посадку»), ориентация на действие усиливается.

Отсюда вывод: первоначально следует уделить внимание самостоятельному анализу ошибок, взвесить все за и против, понять смысл предстоящей деятельности. Но когда пришло время действовать, от этих мыслей нужно отвлечься и перейти непосредственно к делу.



ПЛАТА ЗА ШУМ

Есть история об одном старом человеке. На улице, где находился его дом, часто играли соседские мальчишки и при этом сильно шумели. Однажды, когда шум стал совсем невыносим, старик позвал ребят и попросил их играть прямо напротив его окон и, главное, шуметь как можно громче. За это он пообещал приличную сумму. Мальчишки подняли настоящий гвалт и, получив деньги, были весьма довольны. На другой день человек опять заплатил им за шум, правда, меньше, сославшись на недостаток средств. Ещё через день плата вновь снизилась. В конце концов старик довёл вознаграждение до мизерных размеров. Ребята пришли в негодование и сказали, что больше не появятся даже поблизости, поскольку они не дураки играть и шуметь за такие гроши.

Эта история иллюстрирует принцип сверхоправдания. Что же произошло? Сначала мальчишки играли ради собственного удовольствия. И вдруг им предложили деньги за любимое занятие. Игра стала уже не самоцелью, а способом заработка. Постепенно именно вознаграждение превратилось в фактор, побуждающий к забавам. Когда он исчез, угасло и желание играть.

Явление сверхоправдания достаточно хорошо исследовано психологами. В процессе эксперимента удалось выяснить, что интерес к деятельности в некоторых случаях снижается под влиянием вознаграждения, а именно когда у человека создаётся впечатление, будто он делает что-то исключительно ради денег. Если же оплата воспринимается им как признание собственных заслуг, достижений, мастерства, интерес к труду, напротив, только повышается.



Как на поведение людей влияет общество с его установками, обычаями, ценностями, стремится выяснить социальная психология.

Обнаружилось, что агрессии способствует распространённость её символов. Вид ножей, пистолетов, тяжёлых цепей выпячивает в людях склонность к насилию. Кроме того, человек более агрессивен в толпе — например, среди оголтелых фанатов на стадионе, на площади в момент беспорядков. Тот, кто становится частью толпы, группы или банды, снимает с себя долю ответственности за происходящее, растворяется в общей массе. Его действиями всё больше начинают управлять эмоции «стаи» и всё меньше — собственные нравственные установки.

Не менее важно понять и причины противоположного по характеру поведения. Почему люди помогают друг другу? Одно из объяснений даёт теория социального обмена. Согласно ей, всем нам свойственно обмениваться, наряду с вещами и деньгами, разнообразными услугами, информацией, а также доброжелательным отношением. Получая что-то от другого, человек чувствует себя в долгу и стремится оказать встречную услугу. В то же время, помогая кому-то, он ожидает такой же ответной реакции. Причём люди скорее помогают тем, с кем постоянно взаимодействуют, и гораздо менее охотно приходят на выручку незнакомым. Большинство без колебаний дадут однокласснику или сослуживцу мелочь для проезда в автобусе, но, вероятнее всего, откажут в аналогичной просьбе постороннему. И даже не из-за того, что случайный попутчик не вернёт нам долг (ведь от знакомых мы тоже, как правило, этого не ждём). Просто, помогая тому, с кем нас что-то крепко связывает, мы можем в дальнейшем ожидать и от него отзывчивости. Надеяться же на «взаимность» незнакомца не приходится.

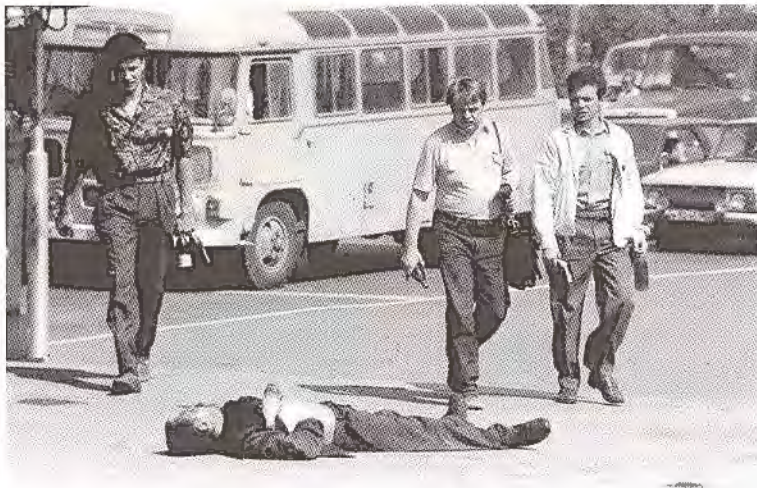
Сторонники теории социального обмена полагают, что вознаграждение, на которое рассчитывает человек, бывает не только в форме ответной услуги. Часто наградой служит



внутреннее состояние, приходящее в результате доброго поступка. Если мы видим чьи-то страдания, то невольно сопереживаем, испытываем тревогу, беспокойство. А значит, помогая немощному или обездоленному, избавляем себя от неприятных эмоций. Нередко доводится слышать: «Если бы я бросил этого человека в беде, я бы никогда не простил себе». Бескорыстная поддержка другого возвышает нас в собственных глазах. Многие люди утверждают, что им приятно доставлять радость кому-нибудь. Есть даже немало любителей дарить подарки исключительно ради собственного удовольствия.

В 70-х гг. XX в. проводились разнообразные эксперименты, целью которых являлось выяснение условий, способствующих взаимопомощи. Чаще всего в присутствии случайных прохожих имитировалось маленькое происшествие: кто-то намеренно ронял





копелёк, будто бы нечаянно рассыпал продукты, выходя из магазина, или же делал вид, что подвернул ногу, и начал громко стонать. В ходе таких инсценировок наблюдали, как ведут себя оказавшиеся поблизости люди.

Психологи отметили, что чем больше было очевидцев происшеств-

вия, тем меньше находилось желающих прийти на подмогу «жертве». Вероятно, в тех или иных людных местах прохожие не склонны возлагать на себя ответственность за попавшего в беду (рассуждая по принципу «почему именно я?»). К тому же в спешке они не очень внимательны и просто не замечают происходящего поблизости. «Чужая» ситуация часто не воспринимается окружающими как критическая. Даже если раздаётся крик о помощи, очевидцы порой искренне думают, что призыв адресуется кому-нибудь другому или что это шутка. Пострадавшему охотнее помогут, если кто-то уже выразил ему сочувствие и готовность поддержки. Больше шансов на это у человека, который чем-то близок случайным встречным, например схож с ними по манере одеваться. Играет роль и эмоциональное состояние потенциального «спасителя». Тот, кто испытывает чувство вины по какому-либо поводу, решительнее протягивает руку попавшим в беду.

Во всяком случае, исследования подтверждают: помощь другим приносит удовлетворение. Неудивительно, что переживающие одиночество, печаль и уныние нередко сами ищут, кому быть полезными. Радость, которую человек ощущает, поддерживая кого-то в трудный момент, развеивает его собственную печаль, вызывает душевный подъём.

Несмотря на обилие теорий, мотивы человеческих поступков нередко остаются загадкой. В истории психологии мотивации можно выделить несколько пар «спорищиков». Так, оппонентами являются представители психоанализа и приверженцы гуманистического взгляда на человека. Основное различие между ними состоит в том, что одни видят источники мотивации в глубинах человеческой психики (неосознанные примитивные влечения), а другие — в её вершинах (стремление к совершенству, потребность в творчестве и самореализации). Ещё одна пара — бихевиористы и сторонники когни-

КАК ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ В УСПЕХЕ

Давно известно, что уверенность в успехе помогает его достичь. Но стечение обстоятельств, временные неудачи, «злые языки» могут заметно её уменьшить. Тогда опускаются руки, ослабевает воля и люди начинают программировать себя на неудачу. Самое досадное, что эффективность деятельности в результате действительно снижается.

Американский психолог Альберт Бандура на основе многолетних исследований предложил ряд приёмов сохранения и повышения уверенности. Учёный пришёл к выводу, что уверенность в успехе, вера в себя зависят не только от наших реальных достижений или неудач, но и от мыслей по поводу прошлых и будущих событий. Поэтому перед тем как приступить к какому-то делу, важно полностью сосредоточиться на том, что может способствовать успеху. Причём важно убедить себя, что есть все шансы на успех, и не мучиться сомнениями, как порой бывает. Помогает и сравнение себя с теми, кого вы явно превосходите по умениям, знаниям, работоспособности. Хорошо сопоставить себя с самим собой, только в прошлом, отметив, какой прогресс вы совершили за это время. Наконец, необходимо понимать, что даже в случае неудачи не произойдёт чего-то непоправимого. Она лишь небольшой эпизод в накоплении опыта, возможность для дальнейшего самосовершенствования.

Если последовать таким рекомендациям, уверенность в себе неизбежно повысится. Это положительно скажется на результате деятельности, а успех, в свою очередь, приведёт к обретению всё большей уверенности в своих силах. Такой процесс своего рода цепная реакция.



тивных концепций. Первые смотрят на поведение как бы снаружи, отрицая необходимость и возможность исследования того, что творится у человека в голове. Вторые, напротив, утверждают: понимание причин поведения невозможно без взгляда изнутри, т. е. анализа того, что человек думает о мире, каким он его представляет. В то же время бихевиористов и психоаналитиков, воспринимающих человека как игрушку в руках слепых инстинктов, можно противопоставить приверженцам гуманистического и когнитивного направлений, для которых любой из нас прежде всего существо разумное.

В свою очередь социальные психологи подчёркивают решающую роль общественных условий.

Разные подходы не только оспаривают, но и дополняют друг друга. В каждой из теорий есть доля истины, однако каждая будет несостоятельной, если её представить в виде окончательного и универсального объяснения человеческого поведения.



ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ

Нам постоянно приходится принимать решения. Взять зонтик или нет, выходя на улицу? Позвонить другу сегодня или завтра? Где отдыхать летом? Куда пойти учиться? Встречаться ли с этой девушкой? Ответами на наши вопросы и становятся наши решения. Одни принимаются мгновенно, другие вынашиваются месяцами. Цена одних невелика, от других же иногда зависит вся последующая жизнь.

туда, куда пошли друг или подруга, либо просто податься в тот институт, который ближе к дому. Но такое легкомыслие часто оборачивается потерянными годами, нелюбимой работой. Когда поиск вариантов в основном завершается и человек располагает достаточно полным списком учебных заведений, факультетов и специальностей, предстоит оценить, к чему может привести выбор каждого из вариантов. «Какую работу я смогу найти, получив эту

«Плохо то решение, которое нельзя изменить».

Публилий Сир

«Единственный способ что-то узнать — это что-то делать».

Бернард Шоу

АНАТОМИЯ РЕШЕНИЯ

Процесс принятия решения начинается с осознания задачи, с понимания: «Сейчас положение такое-то, а нужно, чтобы оно стало таким-то». Допустим, молодой человек осознал, что без высшего образования интересной работы не найти и поэтому необходимо после школы поступать в вуз. Начинается процесс поиска, определение возможных вариантов действия. В данном случае нужно выяснить, какие учебные заведения существуют, что за факультеты и специальности там есть. Придётся просмотреть много справочников, поговорить с разными людьми. Конечно, можно сделать иначе: пойти учиться





специальность? По душе ли она мне? Сколько я буду получать? Откроются ли возможности роста?»

Причём здравомыслящий абитуриент не только проигрывает несколько версий собственной карьеры, но и учтёт возможные трудности. Иначе говоря, произведёт оценку вероятностей альтернативных исходов. И лишь после этого следует процесс выбора — центральное звено в принятии решения. Позади прикидки и сомнения, предпочтение отдаётся одному из всех вариантов.

Но даже определившись в чём-то, трудно не размышлять, насколько верным был выбор. Часто такой процесс оценки правильности принятого решения протекает довольно драматически: с сомнениями, сожалениями и самообвинениями.

ПРОБЛЕМА В ТОМ, ЧТОБЫ ПОНЯТЬ ПРОБЛЕМУ

Порой человек и не подозревает, что у него есть какая-то проблема. А иногда он всеми силами стремится решить совсем не ту, что следовало бы. От чего зависит умение осознавать проблемы и верно ставить задачи?

У списков
поступивших.



Эдвард Бёрн-Джонс. Колесо Фортуны.

Психологи различают направленность внимания личности на себя и на среду. Первое означает склонность и способность человека к анализу своей внутренней жизни и собственного поведения. Чем более развиты такие качества, тем глубже понимание личных проблем. Люди противоположного склада больше концентрируются на событиях внешних, избегая самокопания.

Направленности внимания на себя могут способствовать и определённые обстоятельства: сильные переживания (влюблённость, в частности), чрезмерная нагрузка на организм (болезнь, переутомление, занятия спортом), присутствие на-



блюдателя (публичное выступление, фотосъёмка). Анализировать свои чувства, помыслы, мотивы, устремления побуждает самонаблюдение, ведение дневника и даже разглядывание собственного отражения в зеркале.

В ПОИСКАХ ВАРИАНТОВ

Лев Толстой как-то заметил, что в нём сосуществуют два человека. Один — творец смелых образов и идей, фантазия которого ничем не скована (он активен в основном по вечерам и ночам); другой — строгий критик, безжалостно бракующий и отбрасывающий многое из того, что придумал и сочинил первый (этот работает по утрам). Такого рода «дуэт» служит залогом успешного поиска и последующего отбора вариантов действия.



Психологи называют поиск возможных вариантов действия генерацией (от лат. *generatio* — «рождение», «размножение») *альтернатив*. Для эффективности данного

Альтернативным исходом называется событие, исключающее любые другие.

ОДНА ГОЛОВА ХОРОШО, А ДВЕ — ЛУЧШЕ

Как стоит принимать решения — вместе или поодиночке? Многочисленные исследования однозначного ответа так пока и не дали. Порой групповые решения оказываются эффективнее индивидуальных, иногда — наоборот.

И всё же многие психологи утверждают, что в целом коллективные формы решений предпочтительнее «среднестатистических» индивидуальных. Лишь незаурядные люди значительно успешнее решают те или иные проблемы. Групповое решение редко совпадает с лучшим индивидуальным. Ведь коллективное решение всегда новое, выношенное общее решение. В этом его преимущество, но и его слабость. Даже если в группе есть человек очень способный, этого недостаточно для принятия оптимального решения. Не исключено, что он может и не суметь настоять на своём, а значит, коллектив выберет менее удачный вариант. Но если говорить об общей закономерности, то две головы всё-таки лучше, чем одна. И вот почему.

Разнообразие точек зрения обеспечивает более широкий взгляд на проблему или хотя бы повышает вероятность того, что среди предложений найдётся подходящее. Само обсуждение задачи уже побуждает глубже осмыслить её, взглянуть на привычное с новой стороны. Наконец, ряд проблем в принципе не могут быть решены одним человеком.

Итак, коллективные решения имеют свои неоспоримые преимущества. В то же время много людей создают

и много дополнительных сложностей, часто связанных не столько с содержанием дела, сколько с человеческими характерами и взаимоотношениями. Нередко в ходе решения проблемы задевается чьё-то самолюбие, сталкиваются амбиции и т. д. И тогда групповое обсуждение далеко не всегда сосредоточивается на содержании проблемы (что было бы наиболее продуктивно). На сцену выходит чьё-то стремление доказать во что бы то ни стало свою и только свою правоту, покрасоваться перед окружающими, явить кому-либо преданность и солидарность, согласившись с ним во всём. (Люди вообще склонны поддерживать позицию друзей и тех, кто им нравится, не слишком вникая в суть их предложения.) Кроме того, коллективная выработка решения требует времени, в экстремальной же ситуации его просто может не оказаться. Образно говоря, дом горит, пока мы будем обсуждать, как гасить пожар. К тому же есть связь между положением, статусом человека в группе и его вкладом в общее решение. Если кто-то привык задавать тон, то он способен навязать остальным и ошибочное мнение. Конечно, такое влияние имеет свои границы, и если даже душа компании вдруг скажет откровенную глупость, с ним вряд ли согласятся.

Существует и такое явление, как сдвиг риска. Его суть в том, что в результате обсуждения индивидуальные позиции смешаются и становятся менее взвешенными. И тогда независимо от того, о чём люди спорят, к концу дискуссии мнение каждого меняется в пользу более рискованного выбора.



МОЗГОВОЙ ШТУРМ

С тех пор как Архимед воскликнул своё знаменитое: «Эврика!» и до наших дней тайна рождения новых идей так и остаётся до конца не разгаданной. Новая идея всегда возникает будто из небытия, неожиданно и вроде бы случайно. Не зря момент её появления называют озарением. Но прагматичный XX век предпринял попытку научиться управлять неуловимым творческим процессом: были созданы методы, повышающие его эффективность. Наиболее известный и разработанный из них — метод группового продуцирования идей, или мозговой штурм (англ. brainstorming). Его стали применять в США с конца 30-х гг. и в начале использовали лишь в сфере промышленного изобретательства. Подробное описание мозгового штурма опубликовано автором метода Алексом Осборном только спустя почти десять лет.

Брейнсторминг быстро завоевал популярность. Метод рождения новых идей сразу был взят на вооружение такими промышленными гигантами, как «Дженерал электрик» и «Даронт». Уже в 60-х гг. им пользовались на сотнях предприятий, а соответствующий курс ввели в программу более 300 университетов.

В основе метода Осборна — условное разделение мышления на творческое и критическое. Творческое направлено на рождение новых идей, оно должно быть полностью свободно от всяких стереотипов и запретов. Это игра воображения, на которую человек способен только в открытом, раскрепощённом состоянии. А критическое мышление осуществляет анализ и отбор возникших идей, требует трезвого подхода к делу, строгости, учёта реальных возможностей.

Оба типа мышления необходимы, но одновременное применение

творческого и критического мышления — горячего воображения и холодного рассудка подобно смешению горячей и холодной воды. В результате теряются главные преимущества каждого компонента и получается нечто среднее — теплая вода или обычные неоригинальные идеи.

Осборн это понял и предложил собственный метод решения творческих задач, при котором критическое и творческое мышление применяются на разных этапах, или сессиях, мозгового штурма. На первой — продуктивной (генерирующей) — сессии используется только творческое мышление: идёт выдвижение идей. Критическое мышление включается на второй — отборочной — сессии: тогда происходят анализ и рациональный отбор выдвинутых идей.

Ядро мозгового штурма, конечно, составляет продуктивная творческая сессия. Все рекомендации, правила и приёмы Осборна относятся в первую очередь к этому этапу, ведь именно процесс возникновения идеи наиболее трудно поддаётся управлению.

Второй этап мозгового штурма не нуждается в подобной детальной проработке, поскольку критическое мышление вполне обычно для людей. Как справедливо замечал Осборн: «Обучение и опыт заставляют взрослых думать скорее критически, чем творчески». Итак, он предложил четыре основных правила для участников продуктивной сессии.

Первое правило — «Отбросить всякую критику!» — призывает активнее использовать творческое мышление. Второе — «Чем более дикая и необдуманная идея предлагается, тем лучше!» — исходит из того известного факта, что всё новое сначала кажется безумным, абсурдным и не вписывается в существующие представления. Например, когда-то казалась очень

странной мысль делать посуду не более прочной и долговечной, а дешёвой и одноразовой. Для возникновения по-настоящему новых идей требуется полная раскрепощённость воображения, «свободное скольжение мысли».

Третье правило мозгового штурма — «Чем больше, тем лучше!» — подразумевает, что предлагаемые идеи есть первичная «руда». Чем больше её будет добыто, тем выше вероятность обнаружить в ней «золото» — искомое решение проблемы. Количество, утверждал Осборн, влечёт за собой качество.

Четвёртое правило — «Приветствуется стремление к комбинации и усовершенствованию идей» — побуждает участников не только выдвигать собственные идеи, но и думать о том, как можно развить, улучшить предложения партнёров. А наиболее плодотворным приёмом, по мнению Осборна, является сочетание двух-трёх новых идей в одном решении. Такое комбинирование часто приводит к самым неожиданным и удачным результатам.

Метод мозгового штурма не рекомендует сразу за одну сессию решать сложную проблему, а предлагает разбить её на несколько более простых и одолевать их по отдельности. Ведь чем конкретнее и уже поставлена задача, тем быстрее удастся с ней справиться.

Очень важное значение Осборн придавал обстановке, духу сессии. Он стремился создать атмосферу равенства и непринуждённости, лёгкой увлекательной игры. Заседание обычно начинали с дружеской и как будто малозначительной болтовни за чашкой чая. Затем убрали со стола посуду и приступали к работе.

Во время продуктивной сессии любые попытки критики пресекаются. Тогда выдвижение идей принимает характер цепной реакции: одно предложение подталкивает



другое, то — следующее и т. д. Непрерывный поток мыслей ничто не должно сдерживать. Потому участникам запрещается, например, выдвигать несколько идей одновременно. И скорость процесса растёт подобно снежному кому, катящемуся с горы. В этом преимущество группового творчества.

Однако идеальными условиями для появления нового Осборн считал сочетание группового и индивидуального творчества. Ведь идеи не возникают внезапно, на пустом месте — они, как и всё живое, начинаются с оплодотворения (в данном случае с постановки проблемы). Потом проходит стадия вынашивания и созревания (инкубационный период). Наконец идеи рождаются, взрослеют, формируются и совершенствуются. Поэтому каждому «штурмовику» по крайней мере за два дня до сессии принято вручать текст с формулировкой проблемы, которую предстоит «атаковать». Это делается для того, чтобы идея могла пройти определённый период вынашивания и «штурмовики» имели возможность засыпать, концентрируясь на конкретной задаче. Как известно, иногда гениальные решения являлись своим авторам во сне.

Продуктивную сессию мозгового штурма всегда ведёт специально подготовленный человек. Его задача — подстегнуть процесс выдвижения идей и поддерживать его непрерывность, цепную реакцию. Он вселяет в коллег уверенность в возможности преодоления проблемы, подбадривает робких новичков. Если предложения иссякают, ведущий заполняет паузу, высказывая собственные идеи. При этом он не должен оказывать сильного давления на участников мозгового штурма.

Умело поставленные вопросы будят воображение, дробят проблему на части, поворачивают её раз-

ными сторонами, конкретизируют. Предположим, необходимо улучшить автомобиль. Но сформулированная подобным образом задача покажется слишком общей; лучше спросить: «Что добавить к автомобилю?», «А может быть, что-нибудь убрать?», «Нельзя ли убрать карбюратор?».

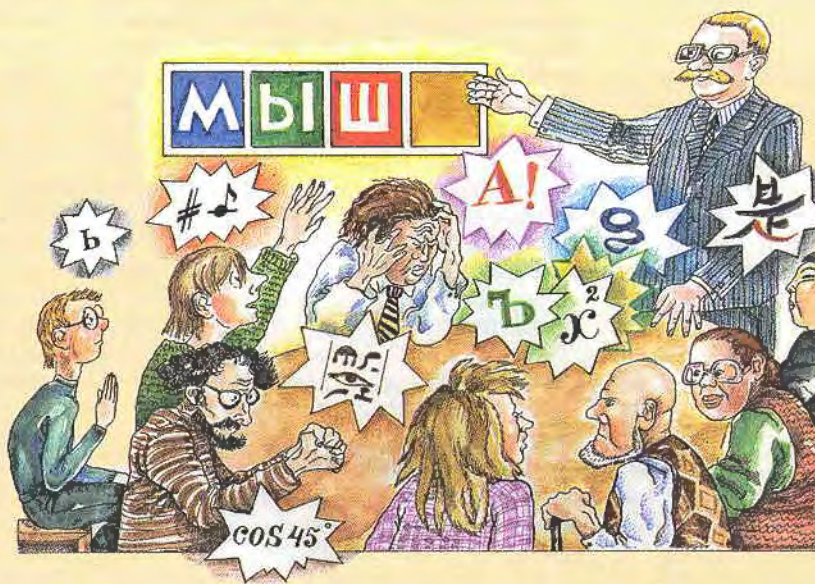
Воображение подстёгивается с помощью таких оборотов: «А как насчёт?..», «Что, если?..», «Что ещё?..». Например: «Что это напоминает?», «Нет ли чего-то подобного в прошлых изобретениях, в природе?», «Что, если перевернуть это?.. Увеличить?.. Уменьшить?.. Сложить?.. Изменить цвет?.. Взять другие составляющие?.. Изменить точку приложения силы?» и т. д. Подобные вопросы называются эвристическими (от греч. «эвриско» — «отыскиваю», «открываю»), их полезно использовать и в индивидуальном творчестве, задавая самому себе.

Все выдвинутые на продуктивной сессии мозгового штурма идеи фиксируют и нумеруют в порядке поступления, но никак не связы-

вают с именами предложивших их людей, поскольку для брэйндорминга важнее всего дух единства и равенства. В конце этого этапа появляется такое изобилие идей, что среди них, вполне вероятно, есть искомая. Ведущий просит участников сохранить проблему в уме до утра, чтобы узнать, какие мысли возникли у них после сессии.

Отборочная сессия мозгового штурма назначается на следующий день. В ней чаще всего участвуют другие «штурмовики». Теперь выбираются самые перспективные из высказанных накануне идей, «критики» развивают и адаптируют их для дальнейшего обсуждения. Это, как полагал Осборн, уже более рутинный и тяжёлый труд, однако именно он приводит к получению «золота» — новой плодотворной идеи — из массы переработанной «руды».

Осборн призывал не искать в его рекомендациях научной подоплёки. Брэйнсторминг — это только практические приёмы, подсказанные опытом, сам же процесс творчества по-прежнему остаётся загадочным и таинственным.





«И чтобы начать сомневаться, нужно принять решение».

Станислав Ежи Лец

процесса нужны свободный полёт фантазии, широта взгляда на проблему, открытость по отношению к новому, склонность к необычным ассоциациям и даже способность говорить нелепости. Как заметил однажды знаменитый датский физик Нильс Бор, негативно оценивая некую научную идею: «Эта идея недостаточно бредовая, чтобы быть правильной».

Существуют приёмы, которые помогают сделать поиск альтернатив более эффективным. Один из них — *мозговой штурм*. Вначале его участники выдвигают различные варианты действия, выслушивают любые идеи, вплоть до самых нелепых и абсурдных. Все предложения записываются, причём скептические замечания запрещены. Только когда процесс генерации исчерпан, происходит их критический отбор. Собранные

оценивают все выдвинутые варианты и выбирают наиболее ценные. Групповое обсуждение позволяет рассмотреть проблему объёмно, полнее увидеть как нереализованные возможности, так и «подводные камни».

Другой приём — *морфологический анализ*. Принцип его работы можно объяснить на простом примере. Перед человеком стоит вопрос, как провести каникулы или отпуск. После того как проблема сформулирована, необходимо определить её основные параметры. В данном случае это место и характер отдыха. Для каждого из параметров подбираются вероятные значения. Их сочетания образуют морфологический ящик, или матрицу.

Каждую клетку в матрице рассматривают в качестве варианта действия. После оценки всех вариантов и исключения нереальных выбирают наиболее предпочтительный. Так, вряд ли в ближайшее время удастся отдохнуть на другой планете. На дальнее зарубежье нет денег. Экскурсия по квартире и даче — абсурд. Остальное же выполнимо. Дело за выбором.

Ещё один путь генерации альтернатив — *метод синектики* (от греч. «синектика» — «объединение разнородных элементов»). Суть его в свободной дискуссии, не связанной напрямую с исходной задачей. Цель — найти как можно больше аналогий проблемной ситуации. Так, если требуется создать новое транспортное средство, полезно обсуждать способы передвижения различных насекомых (биологическая аналогия). Можно вообразить самого себя чем-то вроде... грузового контейнера и описать свои впечатления (личностная аналогия). Чтобы лучше осознать задачу, её представляют через символ (символическая аналогия): «стрела», «прыжок» и т. п.

ВРЕМЯ ВЫБОРА

В том, как мы оцениваем полезность или привлекательность различных вариантов поведения, существуют определённые закономерности. Например,

Где отдыхать	Как отдыхать		
	Пассивный отдых	Экскурсии	Спорт
Дома		—	
На даче		—	
В другом регионе России			
В ближнем зарубежье			
В дальнем зарубежье	—	—	—
На другой планете	—	—	—



Горечь поражения
и радость победы.

кто-то получил два предложения подработать. Объем работы, характер и оплата в обоих случаях одинаковы, но в первом случае платят сразу, а во втором — через полгода. Несомненно, победит первый вариант. И дело не в инфляции, ведь та же закономерность обнаруживает себя не только по отношению к деньгам. Возможно, причина в подспудном понимании человеком своей смертности. Чем дольше приходится ждать желаемого, тем менее вероятно его достижение. Однако иногда стремление скорее полу-

чить результат не позволяет добиться настоящего успеха. Чтобы собрать хороший урожай — и в саду, и в жизни, — нужно уметь ждать и терпеть.

Интересно, что люди более чувствительны к потерям, чем к удачам. Радость от неожиданного выигрыша большой суммы денег будет гораздо слабее огорчения в случае пропажи той же суммы. Можно сказать, что мы острее реагируем на «кнут», чем на «пряник». Успех, награды, похвалы, подарки, деньги быстро начинают восприниматься как нечто привычное

ИЛЛЮЗИИ КОНТРОЛЯ

Одни люди убеждены в том, что они полные хозяева собственной жизни. Другие обвиняют или благодарят за всё, что с ними происходит, судьбу, случай, окружающих. Если речь идёт о чём-то благоприятном (поступление в престижный вуз, знакомство с привлекательной девушкой или юношей и т. п.), то чем сильнее наша убежденность в контролируемости этого события, тем выше мы оцениваем его вероятность. Если же событие грозит неприятностями, то чем больше мы верим в возможность его предотвратить, тем меньше оставляем ему шансов.

Однако часто ощущение контролируемости ситуации оказывается иллюзорным. В таких случаях оценка вероятности событий будет ложной — завышенной или заниженной. Подобные ошибки называют иллюзиями контроля.

Американский психолог Эллен Ланге предложила каждому из участников эксперимента приобрести за 1 доллар лотерейный билет, выигрыш по которому мог

составить 50 долларов. Членам одной группы позволили выбрать билеты самим, в другой их раздавал экспериментатор.

До розыгрыша испытуемым задали вопрос: «За какую цену вы продали бы свой билет, если бы вам готовы были заплатить за него больше доллара?». В первой группе запрашивали в среднем около 9 долларов, во второй же — примерно 2 доллара. Дело в том, что выбравшим билеты самостоятельно вероятность выигрыша казалась большей. Между тем контролируемость события в данном случае абсолютно иллюзорна: какая разница, кто вытащил билет из барабана?

Порой нам кажется, будто всё зависит от нас, и мы, переоценив собственные силы, поступаем необдуманно, кидаемся как в омут головой. Бывает и обратное: может возникнуть чувство неподконтрольности события; в этом случае мы недооцениваем шансы на успех и отказываемся от поступка. И ту и другую иллюзию контроля полезно учитывать, принимая решения.



ДОВЕСТИ ДО КОНЦА

В одном из экспериментов, проведённых под руководством немецко-американского психолога Курта Левина, выяснялось, как человек реагирует на прерывание действия. Испытуемым давали различные задания, а через некоторое время неожиданно говорили, что в выполнении их больше нет необходимости. После этого ведущий под каким-нибудь предлогом выходил из комнаты, а за испытуемыми незаметно наблюдали. Оказалось, что подавляющее большинство участников пытались, будто по инерции, завершить прерванное задание, т. е. стремились сделать уже ненужное. Обнаружилась и ещё одна любопытная закономерность: люди лучше запоминают незаконченные действия, чем законченные. По предположению Левина, намеченная цель вызывает определённое напряжение, которое требует разрядки в действии.

и само собой разумеющееся. Один «пряник» — приятно, два — ещё лучше, много — отлично, очень много — хорошо, отлично, но в общем-то ничего особенного... Совсем иначе действует «кнул»: один удар (провал, неудача, несчастный случай) — больно, два удара — очень больно, много ударов — нестерпимо, мучительно, катастрофа; очень много — человек чувствует себя на краю пропасти, его обдаёт дыханием смерти. Причём необязательно понимать смерть только в биологическом смысле. Может быть смерть общественная: выгнали, бросили, обманули, отвернулись. Или психологическая: сломался на чём-то и пропал как личность.

СВОЯ РУБАШКА БЛИЖЕ К ТЕЛУ

Одна из причин конфликтности переговоров — переоценка потерь. Часто из-за неё нелегко помириться с любимым человеком, заключить сделку, найти выход из политического кризиса. Ведь переговоры предполагают взаимные уступки: каждая сторона идёт навстречу другой, чем-то жертвуя, а в итоге решение устраивает всех партнёров.

Сложность в том, что люди по-разному воспринимают одни и те же события. Вот пример из семейной жизни. У молодых супругов возник конфликт по поводу того, как проводить свободное время. Муж обожает вечеринки с танцами и азартные игры, допоздна смотрит боевики. Жена предпочитает концерты классической музыки, а в кино — мелодрамы, любит рукодельничать дома, в тишине и засыпает не позднее 11 часов. Неудивительно, что между ними периодически вспыхивают ссоры. Достичь мира удалось, когда супруги пошли на

Мы более чувствительны к страданиям, потерям, наказаниям, чем к комфорту, выигрышам и поощрениям. Об этом следует помнить в ситуации принятия решения: важно, чтобы страх «как бы чего не вышло» не парализовал волю, а помог трезво и тщательно взвесить все плюсы и минусы ожидаемого результата.

Различие в восприятии выигрышей и проигрышей сказывается и на готовности рисковать. Представим ситуацию: надвигается эпидемия необычной болезни. По прогнозам от неё могут погибнуть 600 тыс. человек. Надо выбрать одну из двух программ борьбы с бедой — А или Б. При этом программа А даёт твёрдый шанс спасти жизнь 200 тыс. человек. Программа Б способна уберечь все 600 тыс., но с вероятностью 1:3.

Можно описать выбор иначе: при реализации программы А наверняка погибнут 400 тыс. человек; если же отдать предпочтение программе Б, с вероятностью 2:3 погибнут 600 тыс. человек.

В первом случае варианты сформулированы в терминах выигрышей (люди будут спасены), а во втором — в терминах проигрышей, потерь (люди погибнут). Хотя фактически слова «200 тыс. из 600 тыс. будут спасены» означают то же самое, что и «400 тыс. из 600 тыс. погибнут».

уступки друг другу, договорившись: пусть муж меньше играет в карты и реже смотрит боевики, а жена не будет такой домоседкой. Но чаще всего так просто прийти к согласию не получается. Обычно человек воспринимает свою уступку (потерю) как нечто более значительное, чем выигрыш, связанный с уступкой противоположной стороны. Об этом эффекте относительной переоценки потерь следует помнить в конфликтной ситуации.

Одна из разновидностей данного психологического явления — так называемый эффект вклада. Человек, владеющий какой-либо дорогой ему вещью и вынужденный её продать, обычно определяет её стоимость выше, чем готов заплатить потенциальный клиент. Иными словами, продавец всегда запрашивает больше, чем готов дать покупатель. Продажа того, что нам принадлежало, рассматривается как потеря, убыток. Когда мы покупаем что-то, у нас «прибывает», однако радость от этого ощущается меньше, чем огорчение от вынужденной потери.



НАГЛЯДНО — ЗНАЧИТ УБЕДИТЕЛЬНО

Чем красочнее и подробнее описан какой-либо случай, тем больше мы склонны верить в то, что он действительно произошёл. Эксперимент, демонстрирующий эту закономерность, был проведён американскими психологами Рейсом, Томпсоном и Боуэр в 1980 г. Испытуемые разыгрывали роли присяжных: в ходе «судебного разбирательства» они решали судьбу водителя, севшего за руль в нетрезвом виде. Одни «присяжные» читали невыразительно составленное заключение обвинителя и яркое, детальное заключение защитника. Другие, наоборот, знакомились с запоминающимся обвинением и «бледными» аргументами защиты. Например, во втором случае адвокат утверждал: «Обвиняемый не был пьян, поскольку сумел избежать столкновения со встречным автомобилем». Яркое описание того же эпизода выглядело так: «Обвиняемый не был пьян, поскольку сумел избежать столкновения с оранжевым „Фольксвагеном“».

Информация о том, что навстречу двигался именно «Фольксваген», да ещё оранжевый, не имела прямого отношения к делу. Но именно эта посторонняя деталь ока-

зала решающее воздействие на «присяжных». Участники эксперимента, читавшие впечатляющее заключение защитника и «бледное» — прокурора, вынесли больше вердиктов «не виновен», чем «виновен», и наоборот.

Не случайно в американских фильмах, включающих эпизоды судебных заседаний, и прокурор, и адвокат, как правило, ведут себя очень активно: подходят вплотную к присяжным, энергично жестикулируют, пускают в ход мимику и, конечно, эмоционально, образно представляют подробности дела. Всё ради того, чтобы излагаемая информация запечатлелась в сознании заседателей.

С помощью умело вызываемых у людей эмоций можно влиять на оценку не только прошлых, но и будущих событий. Лидеры революции, в красках описывая светлое будущее, заставляли людей поверить в самые фантастические прогнозы. Вероятно, авторы романа «Двенадцать стульев» И. Ильф и Е. Петров иронизировали именно над подобным массовым легковерием в сцене выступления Остапа Бендера перед любителями шахмат захолустного городка Васюки. Остап так живо описал скорое грандиозное преобразование городка, что васковцы не усомнились в правоте его слов.

Однако, как показали эксперименты известных американских исследователей в области психологии принятия решений Дэниела Канемана и Амоса Тверски, эти варианты неравноправны. Когда исходы сформулированы в терминах выигрышей, большинство людей выбирают программу А; когда же в терминах проигрышей или потерь — предпочтение отдаётся программе Б.

Выбирая между хорошим и лучшим, люди обычно предпочитают синицу в руках журавлю в небе и не хотят рисковать. Если же приходится выбирать между плохим и очень плохим, человек готов идти на риск, стремясь вырваться из плена фатальной предопределённости. Зная данную закономерность, не столь трудно менять подачу какой-то ситуации и манипулировать поведением людей. В одних случаях их можно подтолкнуть на осторожные, в других — на неосмотрительные действия. Чтобы не попасться в ловушку формулировок и толкований, любую ситуацию надо постараться увидеть с двух сторон: и с точки зрения выигрышей, и с точки зрения проигрышей. Тогда и решение окажется взвешенным и разумным.

КАК СЛОЖИТЬ ЗА И ПРОТИВ

Выбор — это почти синоним свободы. Человек осознал проблему, определил возможные варианты её решения, представил, что полезного и вредного способен дать каждый из них. Пора принимать решение.

Предположим, выпускник школы, выбирая вуз для поступления, обдумывает три варианта будущей специальности: психология, социология, юриспруденция. Наиболее важно для него, чтобы предстоящая работа была интересной и в то же время хорошо оплачиваемой. Расположим эти характеристики в таблице, выразив их в условных баллах.

Разумно выбирать то, что обещает наиболее благоприятный результат, т. е. специальность, которая выигрывает и с точки зрения её



Специальность	Интерес	Заработок	Вероятность поступления
Психология	5	4	0,3
Социология	4	4	0,4
Юриспруденция	3	5	0,1



Прежде чем действовать, надо учесть, достигим ли результат.

увлекательности, и с точки зрения заработка.

Но, конечно, надо ещё учесть, насколько такой результат достигим. Специалисты по

психологии принятия решений пользуются термином «ожидаемая полезность». Этот показатель определяют как произведение ожидаемого результата на его вероятность. В данном примере, когда увлекательность и доходность профессии одинаково важны, нужно сложить баллы, относящиеся к соответствующим характеристикам. Для психологии итог составит: $5 + 4 = 9$, для социологии: $4 + 4 = 8$, для юриспруденции: $3 + 5 = 8$. Если умножить каждую из полученных цифр на соответствующий показатель вероятности, узнаем ожидаемую полезность. У психологии она окажется равна 2,7, у социологии — 3,2 и юриспруденции — 0,8.

Таким образом, юноше лучше исключить из круга вариантов юриспруденцию и, скорее всего, психологию. «Скорее всего», потому что, во-первых,

перевес в пользу социологии не так уж велик, а во-вторых, экзамены на факультеты психологии и социологии во многом схожи и готовиться к ним можно одновременно.

Конечно, в жизни процесс принятия серьёзного решения, как правило, бывает сложнее. Тем более важно подойти к нему рационально и руководствоваться стратегией выбора, предписывающей взвесить все за и против и найти возможность их верного сопоставления.

«СВОЯ» ЛОШАДЬ

Американский психолог Леон Фестингер отмечал: любое принятое решение есть источник внутреннего конфликта. Варианты, из которых приходится реально выбирать, имеют и привлекательные, и непривлекательные качества. Предпочтя одно, мы тем самым отвергаем остальные. Но и в отвергнутом было что-то хорошее, а в выбранном есть то, что нас не совсем устраивает. Вот и лезут в голову запоздалые сожаления (скажем, телевизор, который не купили, хотя и дороже приобретённого, зато со стереозвуком)... От подобных сомнений нас в конце концов спасает способность находить аргументы в пользу сделанного выбора и до определённой степени отстраняться от доводов и фактов, противоречащих этому.

Различные исследования показывают, что люди вообще склонны переоценивать собственную правоту. Например, если человек на 100 вопросов дал 60 % правильных ответов, то сам он оценивает долю таких ответов в 75 %.

Одно из объяснений данному феномену нашли американские психологи С. Кориат, С. Лихтенштайн и Б. Фишхоф. По их мнению, каждый, сделав выбор, склонен искать в своей памяти то, что подтверждает правильность принятого решения, а не то, что ему противоречит. Человек словно хочет оградиться от сомнений, убеждая себя, что сделал всё как надо. Этот эффект назвали склонностью к подтверждению. Так, решившись на



На блошином рынке в Париже.



покупку дорогой вещи, мы долго лобуемся ею и расхваливаем собственную практичность. Затем зовём друзей и родственников, ожидая от них бурного одобрения покупки, и страшно злимся или недоумеваем, если те начинают высказывать даже незначительные сомнения. Это и есть проявление склонности к подтверждению. Российский психолог В. Алахвердов выявил и противоположный эффект: гипотеза, не нашедшая подтверждения, при последующих решениях актуализируется значительно реже, чем любая другая.

Выбор — мостик между созерцанием, размышлением, переживанием и действием. Человеческие мысли и чувства разнообразны, неоднозначны и противоречивы. Действие же требует чёткости и определённости. Вот почему тот, кто уже принял решение, непроизвольно настраивается на успех, говоря себе, что быть должно «только так и не иначе».

Американские психологи Роберт Нокс и Джеймс Инкстер в 1968 г. провели интересный эксперимент на ипподроме среди игроков на скачках. Первая группа опрошенных включала тех, кто в ближайшие минуты собирался сделать ставки на определённую лошадь (они стояли в очереди в кассу). Ко второй группе отнесли игроков, сделавших ставку только что (они отходили от кассы). Психологи интересовались их мнением: каковы шансы, что лошадь, на которую они поставили или собирались поставить, придёт первой? Оказалось, что те, кто уже расстался с деньгами, верили в «свою» лошадь сильнее тех, у кого ещё был шанс изменить выбор.

Оценка собственных решений зависит от характера человека. «Самоеды» постоянно терзаются, вновь и вновь возвращаясь к содеянному. Их антиподы, люди с непоколебимой уверенностью в себе, отбрасывают бесполезные уже в их глазах аргументы и действуют по принципу «полный вперед». Но это крайности, большинство из нас находится между ними.

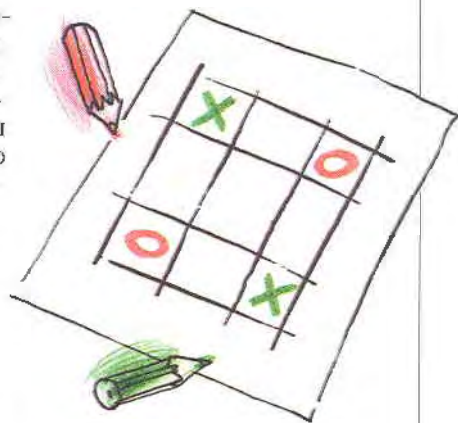
И чрезмерная, и недостаточная уверенность может повредить делу.

Недостаточная уверенность связана с колебаниями, недовольством собой, копанием в своих чувствах и мыслях; она мешает быстро действовать, но в то же время побуждает ещё и ещё раз пересмотреть выбор, задуматься над ошибками, извлечь уроки из прошлого. Чрезмерная уверенность, напротив, вызывает душевный подъём, помогает решительно преодолевать препятствия. Однако обратная сторона такой твёрдости — потеря гибкости, восприимчивости к переменам.

В определённых обстоятельствах даёт эффект именно недостаточная или, наоборот, чрезмерная уверенность. Лишний раз засомневаться в себе полезно на стадии обучения, когда нет необходимости немедленно действовать. Чрезмерная же уверенность хороша, если ситуация требует активных и быстрых действий и при этом условия достаточно стандартны или стабильны, но нужно преодолеть сопротивление людей или обстоятельство.

Понятно, что анализ принятого решения и его оценка очень важны. Ведь от того, что и как мы думаем о выборе, сделанном в прошлом, зависит, как мы будем поступать в будущем.

Психологические исследования процесса принятия решений начались не столь давно — в 60-х гг. XX столетия. Однако специалисты уже способны не только многое объяснить, но и нередко предсказать поведение людей в ситуации того или иного выбора. А в некоторых случаях им удаётся даже предотвратить ошибочные решения. За этим направлением психологической науки большое будущее.





НЕОБЫКНОВЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДУШИ

«Гвёрже всего мы верим в то, о чём меньше всего знаем».

Мишель де Монтень

«Убеждённости опаснее для истины, чем ложь».

Фридрих Ницше

■ Экстрасенсорное восприятие (ЭСВ) — прямое получение информации из внешнего мира минуя посредничество органов чувств. Экстрасенсы — люди, которые, по их словам, обладают экстрасенсорными способностями.

Стефано ди Джованни по прозвищу Сассетта. Блаженный Раньери Разини освобождает бедняков из темницы во Флоренции.

Далеко не все способности человеческой психики известны науке и объяснены ею. Есть люди, которые могут запомнить необозримое количество цифр, букв или слов. Другие перемножают в уме десятизначные числа, причём за считанные секунды.

Периодически появляются сообщения о ещё более удивительных, поистине чудесных способностях, не укладывающихся в современную научную картину мира, противоречащих её базовым идеям. Религиозные источники, исторические предания и рассказы очевидцев свидетельствуют, что есть люди, способные читать мысли другого человека, видеть происходящее за стеной, предугадывать будущее, усилием воли сгибать ложки, двигать спичечные коробки или удерживать их в воздухе, подниматься без всякой опоры, излечивать от серьёзных болезней наложением рук или, напротив, насылая «порчу», наконец, общаться с душами умерших. В то же время любой, даже самый обычный человек в изменённых состояниях сознания превращается в настоящую загадку. Так, под гипнозом люди могут вспомнить практически все мгновения своей жизни и даже, по их убеждению, сцены из прежних жизней. При этом эпизоды прошлого человек странным образом видит в разных ра-

курсах, в том числе со стороны (подобно съёмке в кино).

Психические явления, выходящие за пределы допустимых с точки зрения современной науки феноменов, принято называть *паранормальными* (от греч. «пара» — «вне» и лат. погма — «правило», «образец», т. е. находящиеся вне правил, за чертой нормального). Исследованием этих явлений занимается *парапсихология*.

По данным психологов, свыше половины жителей США верят в существование паранормальных явлений, причём большинство «верующих» утверждают, что сталкивались с подобными явлениями воочию. В России процент положительных ответов ещё выше. Пресса переполнена описанием чудес экстрасенсов, которые заочно раскрывают преступления, предсказывают будущее, общаются с духами. Кинофильмы, среди которых такие известные, как «Заклинатель», «Призрак», «Шестое чувство», и телесериалы («Неразгаданные тайны» и «Секретные материалы») приносят хорошие доходы, а заодно постепенно меняют мировосприятие зрителей.

В противоположность этому, 96 % членов Национальной академии наук США и такая же часть крупных учёных других стран относятся к паранормальным явлениям скептически либо отрицательно. Хотя информации накоплено довольно много, она не принимается научным сообществом, поскольку хаотична, ненадёжна и внутренне противоречива. Не признаётся наукой в строгом смысле этого понятия и парапсихология. Примечательно, что чем выше ранг учёного, тем, как правило, более категорично его мнение.

Кто же прав: ведущие учёные или обычные люди? Что демонстрируют паранормальные психические явления — легковерие и невежество обывателей или узость мышления и предвзятость учёных? Высшим судьёй в вопросах истины являются факты, поэтому обратимся к ним.





ЛЮДИ-ФЕНОМЕНЫ

Всем нам присуща способность запоминать информацию, производить в уме арифметические операции или распределять внимание на несколько действий одновременно. Но у некоторых людей она развита сильнее. Наполеон Бонапарт, например, мог одновременно выполнять семь дел. Есть и свидетельства поистине феноменального дара к распределению внимания. В 1887 г. французский психолог Фредерик Полан продемонстрировал перед аудиторией способность читать одно стихотворение и в тот же самый момент писать другое. Кроме того, он мог, декламируя стихи, выполнять сложные действия умножения.

Русский художник Николай Николаевич Ге при работе над картиной «Пётр I допрашивает царевича Алексея» документально точно по памяти изобразил комнату в одном из дворцов Петергофа. Вот что он писал по этому поводу: «Я в голове, в памяти принёс домой весь фон картины „Пётр I и Алексей“ — с камином, с карнизами, с четырьмя картинами голландской школы, со стульями, с полом и с освещением, — был всего один раз в этой комнате, и был умышленно один раз, чтобы не разбивать впечатления, которое я вынес».

Про маленького Моцарта известно, как он, прослушав лишь один раз сложное произведение для хора и оркестра, пришёл домой и точно записал его партитуру (сделал нотную запись всех голосов и инструментов). Русский композитор Милий Алексеевич Балакирев, услышав на концерте одно из симфонических(!) произведений Петра Ильича Чайковского, сумел через два года воспроизвести его в присутствии автора.

Российский психолог Александр Романович Лурия на протяжении нескольких десятилетий исследовал феномен Соломона Шерешевского. Они познакомились в 20-х гг. XX в. Шерешевский пришёл в лабораторию Лурия с просьбой проверить его память. В то время он работал репортёром в одной из газет (а позднее стал выступать на сцене, демонстрируя свои удивительные способности). По утрам редактор его отдела раздавал сотрудникам поручения, зачитывая довольно длинный список мест, в которые они должны отправиться, объясняя, что им необходимо узнать. Заметив, что Шерешевский никогда не записывает поручения, редактор поинтересовался, как тому удаётся столько запоминать. Тут удивился Шерешевский: он не находил в этом ничего необычного и искренне полагал, что запоминание информации такого объёма доступно каждому. Тогда редактор и посоветовал ему исследовать свою память.

Начав изучать способности Шерешевского, Лурия и не подозревал, что столкнётся с редким и необычным феноменом. Шерешевский без труда запоминал ряды или таблицы из 50, 100 и более чисел. С такой же лёгкостью он удерживал в памяти длинные ряды слов и даже бессмысленных слогов или слов неизвестного ему языка. Кроме того, он свободно запоминал музыкальные мотивы. Память

испытываемого не имела определённых границ ни по объёму, ни по длительности «хранения». Он легко воспроизводил то, что ему продиктовали 10, 15 и даже 20 лет назад.

Демонстрируемые Шерешевским степень точности, объём запоминания и способность воспроизвести информацию по прошествии длительного времени кажутся непостижимыми. Но попробуем заглянуть в его «кухню», в сам процесс запоминания. Вот как, например, Шерешевский решал задачу запоминания слов незнакомого языка, когда ему прочитали первую строфу из «Божественной комедии» Данте:

*Nel mezzo del cammin di nostra vita
Mi ritrovai per una selva oscura,
Ché la diritta via era smarrita,
Ahi quanto a dir qual era è cosa dura...*

Как всегда, Шерешевский попросил произносить слова предлагаемого ряда раздельно, делая после каждого небольшие паузы. Этого было достаточно, чтобы превратить бессмысленные для него звуко сочетания в осмысленные образы. Сам Шерешевский описывал процесс запоминания так: «„Nel“ — я платил членские взносы, и там в коридоре была балерина Нельская; „mezzo“ — я скрипач, я поставил рядом с нею скрипача, который играет на скрипке; рядом папиросы „Дели“ — это „del“; рядом тут же я ставлю камин („cammin“); „di“ — это рука указывает на дверь; „pos“ — это нос, человек попал носом в дверь и прищемил его; „tra“ — он поднимает ногу через порог, там лежит ребёнок — это „vita“, витализм; „mi“ — я поставил еврея, который говорит: „Ми здесь ни при чём“; „ritrovai“ — реторта, трубочка прозрачная, она пропадает, — и еврейка бежит, кричит: „Вай!“ — это „vai“...».

Не менее удивительно то, что вытворяют так называемые «счётчики» — люди, обладающие феноменальными способностями к счёту в уме. В 1812 г. внимание учёных привлек 8-летний мальчик Зира Кольберн. Он мог возводить числа до 10—16-й степеней и извлекать из них корни.

Великий французский физик и астроном Доминик Араго за 1,5 мин мог мысленно перемножить шестизначные числа, извлечение корня 3-й степени из двенадцатизначного числа он производил за минуту. Индианка Деви за 3—4 с отвечала на вопрос, чему будет равен корень 20-й степени из числа, состоящего из 42 цифр.

Люди, обладающие подобными способностями, встречались во все времена и у всех народов. Самое загадочное состоит в том, что обычно эти способности проявляются в раннем детстве, в возрасте 4—5 лет, когда ребёнок почти не имеет практики арифметических вычислений, однако выполняет задачи возведения в степень и извлечения корней. Этот дар иногда исчезает с годами, а иногда сохраняется на всю жизнь. На вопрос о том, как им удаётся мысленно производить столь сложные вычисления, «счётчики» отвечают так: несколько мгновений они ошущают в уме не поддающуюся контролю чехарду и мелькание цифр, а затем появляется результат в готовом виде.



ТЕЛЕПАТИЯ



Телепатия (от греч. «теле» — «далеко» и «патос» — «чувство») — это прямое чтение мыслей и чувств другого человека или передача ему своих мыслей без использования органов чувств. Сторонники парапсихологии полагают, что способность к телепатическому общению присуща всем людям. Однако этот тонкий способ взаимодействия, как правило, заслонён постоянной активностью органов чувств. «Возможно, мы ежедневно получаем множество телепатических сообщений от друзей и родных, — считает американский медик Чарльз Хонотон. — Но сообщения не производят сильного эмоционального воздействия, так как никогда не проникают в область сознания. Обычно пробивается лишь какое-либо травматическое событие». Если это верно, то неудивительно, что значительная часть свидетельств о телепатических контактах относится к сигналам о смерти.

Один из множества подобных случаев описан в книге американских исследователей Алана Ландсберга и Чарльза Файе «Встречи с тем, что мы называем смертью». Он произошёл в 1975 г. с домохозяйкой из штата Айдахо (США) Мартой Иган, перенёсшей тяжёлый сердечный приступ. Когда миссис Иган доставили в больницу, она уже не дышала, а её сердце не билось. Тем не менее она наблюдала за происходящим из некой точки вне её тела. Марту не беспокоило, что усилия воскрешавших её врачей могут не увенчаться успехом. Однако она волновалась о больной матери: «Если мне предстояло умереть, именно мне следовало сообщить маме плохую новость. Мне нужно было заверить её, что я не против того, чтобы умереть, если это необходимо, что умереть не так уж плохо». Лишь только Марта подумала об этом, как увидела её в своём доме в штате Вермонт. «Мама читала, сидя в любимом кресле. Я продолжала находиться в палате отделения реанимации, но в то же время была у мамы в спальне. Было поразительно — находиться одновременно в двух местах, да ещё настолько уда-

лённых одно от другого, но пространство казалось понятием, лишённым смысла... Мама, — шептала я, — это я, Марта. Мне надо поговорить с тобой. Но она не смотрела на меня и была поглощена книгой. Я пробовала привлечь её внимание как-нибудь по-другому, но вдруг фокус моего сознания вернулся в реанимационное отделение. Я оказалась вновь в собственном теле».

Придя в себя через много часов, Марта увидела у постели своего брата, прилежавшего из далёкого Коннектикута. Выяснилось, что ему позвонила мать, у которой было странное ощущение, что с Мартой что-то случилось, и она попросила сына узнать, в чём дело. Неужели Марта действительно в доли секунды преодолела без тела расстояние, равное по протяжённости двум третям территории США, и передала сообщение матери?

Американский психиатр Бертольд Шварц, автор книги «Телепатия детей и родителей», в 80-х гг. XX в. зарегистрировал более 1,5 тыс. случаев, свидетельствующих о телепатическом общении родителей и детей. Согласно его наблюдениям, большая часть таких контактов тонет в потоке повседневных событий. Шварц и его жена Ардис обнаружили подобные случаи и в собственной семье. Однажды Ардис, находясь в спальне, решила повесить на кухне картину вместо календаря. Она спустилась вниз с картиной в руке, вошла на кухню и увидела, что сын Эрик забрался на стул и снимает со стенки календарь. Когда она спросила, почему он это сделал именно сейчас, мальчик не смог ответить. После того как доктор Шварц и его жена начали скрупулёзно записывать такие, на первый взгляд обычные случаи, то поняли, что Эрик довольно часто предвосхищает их желания.

Известно немало драматических фактов, когда мать испытывала вдруг острое чувство тревоги за своего ребёнка. Она бежала к нему на помощь и спасала из критической ситуации.

Если число невербальных контактов столь велико, то почему учёные не признают телепатию? Дело в том,



Мишель Нострадамус.

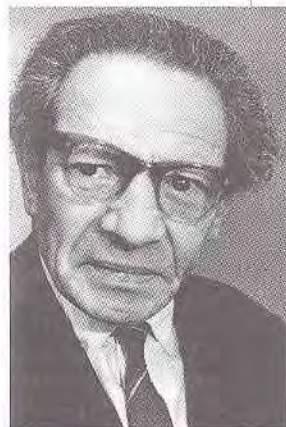


что наука строится не на событиях, а на фактах. В естественных науках ситуация проще, ведь явление воспроизводится всякий раз, когда для него создаются соответствующие условия. Каким бы необычным оно ни было, после большого числа повторений оно будет признано научным фактом. В опытах же с участием людей вызывать феномен по заказу не всегда возможно, тем более относящийся к такой тонкой сфере, как сверхчувственное восприятие. Если количество фактов ограничено, то аргументом может стать лишь их качество. Иначе говоря, чтобы некоторое явление было признано существующим, оно должно наблюдаться, во-первых, неоднократно, а во-вторых, в условиях, исключающих всякие альтернативные объяснения.

Первый серьёзный эксперимент по исследованию телепатии провёл голландский психолог Х. Бругманс. Молодой испытуемый по фамилии ван Дамм сидел за столом, на котором лежала доска с 48 квадратиками. Ему предлагалось выбрать один из них. В потолке, прямо над ван Даммом, находился иллюминатор, сквозь который за юношей наблюдали экспериментаторы. Они же внушали ему, на какой именно квадратик следует указать. В 60 из 187 испытаний ван Дамм добился успеха, что никак не могло произойти случайно.

И всё же опыт не был признан учёными как доказательство существования телепатии по двум причинам. Экспериментатор, регистрировавший выбор испытуемого, знал такую же и какой квадрат задан, а значит, мог невольно или даже намеренно воздействовать на результат. Те, кто находился над испытуемым, могли произвольными движениями (например, ног по полу) подсказать ему правильный выбор (на языке психологов — снабдить его акустическими ключами). Это отнюдь не пустые придирки. Многие эстрадные исполнители (например, Вольф Мессинг и Юрий Горный), используя ничтожные ключи, отыскивали хитроумно спрятанный предмет, но только если рядом был человек, знавший его местонахождение. Такие

способности встречаются и у животных. Лошади по кличке Умный Ганс в начале XX в. приписывалось умение считать и решать арифметические задачи. На самом же деле, как показало расследование, она считывала незаметные произвольные движения своего дрессировщика. В современных аналогах опыта Бругманса для контроля за испытуемым используется телевидение и положительных результатов нет. Что касается преднамеренности экспериментаторов, то это, увы, нередкое явление в истории науки. Хороший опыт по парапсихологии должен включать в себя их перекрёстный контроль друг за другом.



Вольф Мессинг.

ТЕЛЕПАТИЯ ИЛИ ИНТУИЦИЯ?

Одним из самых известных людей, обладающих даром телепатии и бессловесного гипноза, был Вольф Мессинг. О своих необычных способностях он впервые узнал в 11 лет, когда во время побега из иешибота (еврейской религиозной семинарии) ему удалось внушить железнодорожному кондуктору, что у него есть билет.

После долгих лет работы на сцене мастерство Вольфа Мессинга достигло небывалых высот. В одном опыте он дал кассиру Госбанка пустую бумажку вместо крупной денежной купюры, и тот как ни в чём не бывало разменял её. (Когда бедный кассир увидел ту же бумажку без внушения и осознал, что произошло, ему стало плохо с сердцем.) По словам Мессинга, однажды он выполнил и задание пройти сквозь многослойную охрану в кабинет высокопоставленного лица (вероятно, имеется в виду Берия или даже Сталин). Непонятно, правда, почему человека с такими способностями ОГПУ не изолировало от мира. Мессинг объездил весь Советский Союз со своей программой «Психологические опыты», во время которой выполнял мысленные задания зрителей.

К сожалению, Мессинг уже умер и нет возможности научно подтвердить или опровергнуть его дар телепатии. Выдающийся иллюзионист Юрий Горный утверждает, будто раскрыл секрет Мессинга. По его словам, «Мессинг выбирал из зала внушаемого человека, брал его за руку, повторял: „Думайте о том, что я должен сделать!“». Тот напрягался, и его мускулы начинали сокращаться, а Мессинг это улавливал. Кроме того, у Мессинга была гениальная интуиция, но читать мысли он не мог.

Я сам проверил это на его выступлении в 1966 году... Я подговорил студентов задать мастеру такую задачу: остановиться у третьего ряда и топнуть ногой, найти портфель, достать книгу, взять из неё запечатанный конверт с голубем Пикассо и произнести фразу: „Миру — мир“. С первой частью задания Мессинг прекрасно справился. Но вот произнести фразу и определить, что было в конверте, он не мог, так как этот образ можно было передать только мысленно.

Те же задания, только более сложные — без контакта рук, я сегодня показываю на сцене без всякого ясновидения. В частности, определяю спрятанную в здании иголку и задуманную в библиотеке книгу, найдя её, втыкая иголку в то слово, которое задумали зрители».



Чарлз Хэнзел.

Американский биолог Джозеф Бэнкс Райн радикально преобразовал методы парапсихологии. Райн отказался от исследования выдающихся экстрасенсов, которые навязывали учёным свои, довольно сомнительные, условия проведения опытов. Испытуемых с повышенными экстрасенсорными данными он отбирал среди обычных людей. Райн выдвинул четыре требования, чтобы результаты парапсихологического эксперимента могли считаться окончательными. Это надёжность измерений; достаточная защита от естественной сенсорной связи; тщательность записи; меры против обмана со стороны самих экспериментаторов.

В эксперименте 1936 г. английский физик Джордж Уолтер Тиррелл уже применил для выбора мишеней механическое устройство. Аппарат состоял из пяти ящичков с лампочкой в каждом. При очередном испытании экспериментатор нажимал на кнопку, частично замыкавшую цепь в одном из ящичков. Испытуемая открывала тот ящик, в котором, по её мнению, находилась зажжённая лампа. Если выбор был правильным, при подъёме крышки цепь замыкалась полностью и лампочка загоралась. Здесь, казалось бы, исключались жульничество или невольные подсказки. Через какое-то время испытуемая начала давать верные ответы чаще, чем это можно было бы сделать случайно.

Однако английский психолог Г. Фиск показал, что подобного результата без труда добьётся любой человек: нужно просто выбрать один из вариантов и повторять его, пока не будет попадания, после чего перейти к другому варианту. Слабость эксперимента в том, что порядок мишеней задавал экспериментатор. Человек же склонен выстраивать не случайную последовательность, а такую, в которой повторения мишеней встречаются редко. В более поздних опытах Тиррелла мишени выбирало электро-механическое устройство, и очки испытуемой упали до вероятностного уровня. Как только контроль за случайностью мишеней был ослаблен, результаты вновь возросли.

Здесь надо иметь в виду, что небольшое превышение очков в каком-либо сеансе ни о чём не говорит, поскольку его вероятность не так мала (допустим, $1/5$). Однако если в 100 сериях подряд будет наблюдаться подобное незначительное превышение, вероятность достигнет уже $(1/5)^{100} \approx 10^{-70}$. Событие со столь фантастически малой вероятностью никак не может произойти случайно. Такого рода цифры и побуждают экспериментаторов заявлять об обнаружении телепатии. Однако, как мы видим, те же результаты легко может породить почти незаметное ослабление строгости эксперимента.

Американец Джозеф Бэнкс Райн, которого считают основателем парапсихологии, в своих телепатических экспериментах 1931—1933 гг. начал использовать карты, разработанные его коллегой Карлом Зенером (впоследствии они стали классическим инструментом парапсихологии). В конце 1931 г. Райн получил, по его словам, «первые по-настоящему убедительные результаты». Но и они были подвергнуты критике. Изучив протоколы исследований, английский психофизиолог Чарлз Эдвард Марк Хэнзел показал их очень невысокую строгость и, следовательно, ненадёжность. «Рубашки» карт немного различались, к тому же сохранялась возможность намеренных или произвольных слуховых подсказок. Например, испытуемый Джордж Циркл добивался высоких результатов лишь при условии, что экспериментатором выступала мисс Оунби, ставшая впоследствии его женой.

Летом 1933 г. группа Райна приняла одну из первых в истории попыток обнаружить дистанционную телепатию. Испытуемая пыталась с расстояния 500 км уловить сигналы экспериментатора, всё той же мисс Оунби. Исследование, длившееся целое лето, дало явно положительные результаты. Однако позднее выяснилось, что существенно выше случайного были итоги лишь трёх первых сеансов — они и обеспечили общий высокий счёт. Именно в эти три дня результаты испытуемой пере-

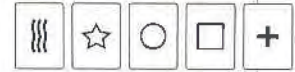


Джозеф Бэнкс Райн во время одного из своих исследований.



давались не напрямую Райну, а через мисс Оунби. Она вполне могла подогнать свои записи под догадки испытуемой. Как только некорректность

условий эксперимента была исправлена, счёт упал до вероятностного уровня. Любопытно, что сам Райн не заподозрил никакого обмана.



Карты Зенера.

ЯСНОВИДЕНИЕ

Ясновидение отличается от телепатии тем, что в данном случае экстрасенсорно воспринимаются не мысли другого человека, а материальные объекты или события. При этом передача информации через пока неизвестные науке, но вполне материальные каналы ясновидением не является. Например, умение летучих мышей огибать препятствия в полной темноте побудило парапсихологов выдвинуть гипотезу об их экстрасенсорных способностях. Но последующее открытие ультразвукового видения у этих необычных животных всё расставило на свои места.

В августе 1933 — марте 1934 г. Джозеф Райн провёл один из самых строгих экспериментов по ясновидению. «Это единственные полностью надёжные, не подлежащие сомнению научные данные, которыми мы на сегодняшний день располагаем» — так оценил в 1970 г. это исследование выдающийся фантаст и мыслитель Станислав Лем, в целом скептически относящийся к экстрасенсорным явлениям. Парапсихологи же считают, что данный эксперимент свидетельствует о косности учёных, не желающих признавать очевидное. Испытуемым был Хьюберт Пирс, и прежде показывавший высокие телепатические способности. Райн и его ассистент встречались с Пирсом в одной из комнат университетского здания. Затем Пирс направлялся в библиотеку, расположенную в 100 м от них. Здесь он должен был угадать последовательность карт, которые в это время по одной перекадывал из стопки в стопку ассистент. Лицевую сторону карт последний не видел (иначе это было бы уже исследование на телепатию). Многочисленные испытания дали итоговый счёт с вероятностью 10^{23} : 1. В начале сеанса процент угадывания был невысок, затем возрастал, а к концу сеанса опять падал. По словам Лема, «некое умение как бы пробуждалось, нарастало и усиливалось, а в конце опыта исчерпывалось словно от утомления, вызванного постоянной сосредоточенностью».

Вроде бы сомнения должны исчезнуть. Однако позже Чарлз Хэнзел провёл настоящее расследование. Он выяснил, что счёт в большинстве серий был вероятностным, но иногда вдруг резко подскакивал. Пирса в течение сеанса никто не контролировал, и он вполне мог покинуть своё место. Дверь во время эксперимента плотно не закрывалась, к тому же над ней находилось окно. Хэнзел с ассистентами повторил опыт. Ему удалось получить высокие очки, незаметно выходя из библиотеки и подглядывая за картами сквозь дверную щель. Мы уже не узнаем, был ли Пирс гениальным ясновидцем или просто жульничал. В любом случае исследование не имеет научной ценности, поскольку его условия не исключали такую возможность.

Каждый новый эксперимент Райна порождал волну критики, она учитывалась, и условия исследований ужесточались. Как следствие становилось всё труднее находить испытуемых, способных достигать высоких результатов. В 40-х гг. XX в. в США парапсихологи перешли к исследованиям, в которых сравнивались экстрасенсорные способности обычных людей в зависимости от их отношения к парапсихологии или личных качеств. Несколько опытов дали положительные результаты. Однако при повторении исследований ни один из них не подтвердился.

Классический эксперимент провели в 1975 г. Брюс Лейтон и Билл Турнбулл. 179 студентов угадывали, какие цифры от 1 до 5 находились на 100 позициях в заклеенном конверте. Цифры распределялись случайно компьютером. Когда перед началом опыта студентам сообщали о пользе ЭСВ, они в среднем давали 20,66 верных ответов из 100 возможных. Когда же им говорили о вреде ЭСВ, показатель снижался до 14,49. Для одного студента разница незначительна, но в общей массе такое расхождение не может быть случайным. Однако повторный эксперимент, с более строгим контролем, не дал позитивных результатов.

✓ Яркий пример ясновидения — лозоискательство. Оператор держит в руке рамку из прутиков в положении неустойчивого равновесия. В какой-то момент рамка резко дёргается, указывая на скрытые под землёй источники воды или месторождения руды. В конце XIX в. английский физик Уильям Бэрретт и психолог Теодор Бестермен установили, что лоза поворачивается благодаря произвольным мышечным движениям лозоходца. В 80-х гг. XX в. российские учёные Юлий Иориш и Борис Туробов показали, что природа лозоискания — в бессознательном восприятии очень слабых сигналов. В их опытах экспериментатор (индуктор) случайным образом прятал в одну из трёх тумбочек кусок свинца. Затем он вызывал оператора с лозой и замирал, наблюдая за ним лишь краем глаза. В 64 из 76 опытов оператор не ошибся. Зато результаты заметно ухудшались, когда индуктор садился спиной к оператору или находился за фанерным экраном. Если свинец без свидетелей помещало третье лицо, покидавшее затем комнату, результаты падали до случайного уровня. Иногда свинца в тайнике вообще не было, а индуктор только напоминал вытянутый в отсутствие оператора номер билета. Тем не менее оператор «нашёл» свинец в 17 случаях из 21.

Таким образом, лоза служит своеобразным усилителем сигналов бессознательного. В опытах российских учёных подсознание улавливало ничтожные невольные подсказки индуктора. В классическом лозоискательстве, когда никто не знает о подлинном нахождении руды, подсознание улавливает незаметные для сознания признаки месторождения.



После этого опыта Райн и ряд других исследователей провели немало экспериментов на обнаружение телепатии. Однако ни один из них не был достаточно безупречным, чтобы убедить научное сообщество.

Итак, способность людей передавать информацию бессловесно очевидна. Однако в настоящее время нет никаких оснований считать, что это именно телепатия, а не восприятие сигналов на бессознательном уровне.

КАНТ О СВЕДЕНБОРГЕ

В Новое время самым известным ясновидцем был Эмануэль Сведенборг (1688 — 1772), крупный шведский учёный, изобретатель и философ. Перенеся в возрасте 56 лет клиническую смерть, он обрёл, по его словам, способность видеть на расстоянии и общаться с потусторонним миром и даже написал несколько книг с подробным изложением его устройства. Коллеги-учёные отшатнулись от Сведенборга. Однако несколько поразительных случаев ясновидения убедили общественное мнение в том, что за его утверждениями стоит нечто серьёзное. Ряд случаев расследовал сам Иммануил Кант, и это стало одной из причин, изменивших направление его философских поисков. Не найдя ничего, указывающего на мошенничество Сведенборга, Кант понял, что содержание всех предшествующих философских систем — «грёзы метафизиков» — ничуть не более достоверно, чем «грёзы ясновидца» Сведенборга.

«Не думаю, что кто-нибудь замечал в моём характере склонность к вере в чудеса или легковерие. Несомненно во всяком случае, что вопреки всем рассказам о видениях и о действиях мира духов, из которых множество наиболее вероятных мне известно, я всегда старался следовать прежде всего указаниям здравого смысла, склоняясь в сторону отрицания. Не потому, что я воображаю, будто мне ясна невозможность всего этого (мы ведь очень мало знаем о природе духа), а потому, что все эти рассказы недостаточно доказаны... Вот в каком душевном состоянии я обретался с давних пор, пока я не познакомился с историей господина Сведенборга...

От госпожи Мартевилль, вдовы голландского посланника в Стокгольме, спустя некоторое время после смерти её мужа ювелир Кроон потребовал уплатить за серебряный сервиз, изготовленный им по заказу её супруга. Вдова была совершенно уверена, что покойный муж её, который был человек в высшей степени аккуратный и порядочный, не мог не уплатить этот долг, но она никак не могла найти квитанцию. Обеспокоенная этим, так как речь шла о довольно значительной сумме, она пригласила к себе господина Сведенборга. Извинившись перед ним, она прямо сказала, что если, как утверждают все, он действительно одарён необыкновенной способностью беседовать с душами умерших, то не будет ли он любезен осведомиться у её мужа относительно уплаты за серебряный сервиз... Три дня спустя небольшое общество собралось за чашкой кофе у этой дамы. Явился также господин Сведенборг и со свойственным ему хладнокровием сообщил, что он говорил с её мужем. Долг был уплачен за семь месяцев до его смерти, а квитанция находится в шкафу в верхней комнате. Дама возразила, что этот шкаф совершенно пуст и что в бумагах квитанция не найдена. На это Сведенборг ответил, что, как описал её муж, если вынуть ящик с левой стороны, покажется доска, которую тоже надо вынуть, и тогда откроется потайной ящик, в котором находится его секретная голландская переписка, а также квитанция. После такого сообщения дама в сопровождении всех гостей поднялась в верхнюю комнату. Открывают шкаф, поступают согласно разъяснению и обнаруживают потайной ящик, о котором дама ничего не знала, а в нём — указанные бумаги, к вели-

чайшему изумлению всех присутствующих.

Следующее происшествие кажется мне наиболее достоверным из всех и действительно устраняет всякие сомнения. Это было в 1756 г. В конце сентября, в субботу, в четыре часа пополудни, господин Сведенборг прибыл из Англии в Готенбург. Здесь господин Уильям Касл пригласил к себе в гости его и ещё пятнадцать человек. В шесть часов вечера господин Сведенборг вышел из гостиной и вскоре возвратился бледный и взволнованный. Он заявил, что в Стокгольме, на Зюдермальме, вспыхнул страшный пожар (Готенбург отстоит от Стокгольма на расстояние свыше 50 миль) и что огонь быстро распространяется. Он очень беспокоился и часто выходил из комнаты. Он сказал, что дом одного из его друзей, которого назвал по имени, уже превратился в пепел и что опасность грозит его собственному дому. В восемь часов, снова войдя в комнату, он радостно воскликнул: «Слава Богу, пожар потушен недалеко от моего дома!». Весь город сильно взволновало это известие о пожаре... В воскресенье утром Сведенборг был вызван к губернатору. Тот расспросил его о случившемся. Сведенборг подробно описал пожар, рассказав, как он начался, как кончился и сколько времени продолжался. В тот же день известие облетело весь город... Во вторник утром к губернатору прибыл королевский курьер с донесением о пожаре, о причинённом им ущербе, о сгоревших домах. Донесение ничем не отличалось от сообщения, сделанного Сведенборгом; пожар действительно был потушен часов в восемь».

(Из письма Шарлотте фон Кноблох.)



ЦЕЛИТЕЛЬСТВО

Лечение с помощью нематериальных, экстрасенсорных методов известно с незапамятных времён. В Ветхом и Новом Завете содержится немало примеров исцеления наложением рук (нередко без прикосновения к телу больного). Собственно, на протяжении почти всей истории человечества медицина сводилась к заговорам, «рукоприкладству», физиотерапии и лечению травами. В Новое время успехи научной медицины оттеснили целительство в сторону, однако «просвещённый» XX век ознаменовался взрывом интереса к нетрадиционным методам лечения. Возможно, это является парадоксальным следствием достижений медицины. Люди перестали воспринимать болезни как нечто неизбежное. Теперь они не рок, с которым бессмысленно бороться, а проблема, к которой нужно только подобрать ключ. И если медики бессильны, всегда найдётся кто-то ещё более мудрый и искусный. Доход и влияние современных «потомственных колдунов и ведьм» даже не снились их среднесексовым коллегам.

Напрямую связанное с нуждами и чаяниями людей, целительство стало самой известной паранормальной способностью. Но по той же причине учёные избегают проводить серьёзные исследования деятельности экстрасенсов, ограничиваясь ядовитыми репликами в их адрес. Те независимые исследования, которые всё же проводились, показывают, что их методы неэффективны, положительные результаты незначительны и объясняются самовнушением больных. То есть лучше лечит тот «экстрасенс», кто увереннее себя держит или имеет впечатляющий вид.

По-видимому, единственное глубокое изучение экстрасенсорного целительства было проведено в России, в 80-х гг. XX в. Вспоминает Александр Тараторин, автор документальной повести «Экстрасенс» и участник этого исследования: «Сыграло на руку историческое обстоятельство: Генеральный секретарь ЦК КПСС товарищ Брежнев с трудом

передвигался и с ещё большим трудом шепелил языком. Почти столь же плачевное состояние было и у многих членов Политбюро, переживших ещё сталинскую эпоху... Тут, в весьма благоприятный момент, на горизонте появляется Джунта Давиташвили...».

Работая медсестрой в Грузии, Джунта вылечила наложением рук нескольких больных. Вскоре её пациентами стали большие начальники, а в 1981 г. — Брежнев. Он был доволен результатами, даже ненадолго почувствовал себя лучше. «Выглядела Джунта весьма экзотично, глаза жгучие, волосы чёрные, пальцы длинные и тонкие. Одного вида её могло быть достаточно для некоторой встряски организма», — рассказывает Тараторин. ЦК КПСС выделил немалые валютные средства Институту радиотехники и электроники (ИРЭ) на изучение способностей Джунты и других экстрасенсов. На эти деньги удалось собрать передовую аппаратуру. Руководили исследованиями заместитель директора ИРЭ Юрий Васильевич Гуляев и доктор физико-математических наук Эдуард Эммануилович Годик. Джунту под большим секретом и в нарушение всех правил зачислили в ИРЭ старшим научным сотрудником (она настаивала на должности профессора).

Как установили физики, Джунта умеет повышать температуру своих рук (впрочем, с помощью аутотренинга этому способен научиться любой). «Через некоторое время после того, как Джунта делала пассы... руками, упоминая космическую энергию и божественный дар, у пациентов часто происходило перераспределение крови в коже. Это наблюдение... привело к гипотезе, довольно-таки изящно объясняющей воздействие экстрасенсов». Физики выяснили, что кожа человека может ощущать очень маленькие тепловые потоки. Сигнал, идущий от руки, в сотни раз выше порога её чувствительности. Отдельные участки кожи обладают особенно высокой чувствительностью к теплу и связаны нервными путями с внутренними органами, как правило через спинной мозг. При прогревании этих участков

В 1932 — 1938 гг. в Советском Союзе телепатию исследовал Леонид Леонидович Васильев. Он рассказывал о своих экспериментах в книгах «Таинственные явления человеческой психики» и «Внушение на расстоянии». Испытуемый пытался принять мысленные сигналы, находясь внутри металлической камеры. Были получены результаты, заметно превышающие вероятностный уровень как при экранировке металлом, так и без неё. Для создания случайной последовательности мишеней использовалось механическое устройство. В других сериях опытов изучалась возможность мысленного внушения засыпания и пробуждения. Исследование имело ту слабость, что информация о подаче мишени и отзывы испытуемых записывались одним и тем же экспериментатором.

■ ЦК КПСС — Центральный Комитет Коммунистической партии Советского Союза; Политбюро ЦК КПСС — орган высшей власти в СССР



Эммануэль Сведенборг.



Джуна Давиташвили.

возникает дополнительная стимуляция соответствующего внутреннего органа, к нему приливает кровь, усиливаются иммунные процессы.

Такие участки кожи называли дерматомами или зонами Захарьина — Геда. Ещё в 1889 г. известный русский терапевт Григорий Антонович Захарьин обнаружил, что заболевания внутренних органов сопровождаются повышением чувствительности и болезненностью определённых зон кожи. Несколькоми годами позже то же самое независимо от него установил английский врач Генри Гед. Были составлены карты распределения этих зон на теле человека. Оказалось, что есть связь между ними и точками акупунктуры. Иначе говоря, на поверхности кожи имеется своеобразная топографическая карта внутренних органов. О скрытом заболевании сигнализирует изменение кожного кровотока, увеличение или падение тем-

пературы данного участка кожи, его чувствительности и электрического потенциала. Эту информацию, по-видимому, и считывает экстрасенс. Вслед за тем он использует обратное свойство зон Захарьина — Геда: их способность воспринимать слабые тепловые воздействия и трансформировать в нервные сигналы, изменяющие функцию внутренних органов. Движения экстрасенса сходны с бесконтактным тепловым массажем. Существенное отличие в том, что экстрасенс чувствует результат своих действий и вносит соответствующие коррективы. Возникает так называемая петля положительной обратной связи, которая значительно повышает эффект.

Впоследствии физики переключились на исследования других экстрасенсов, дар которых был выражен значительно сильнее, чем у Джуны. «Всего пару раз я видел то, чего объяснить не могу, — вспоминал Тараторин. — Ставили мы в 1988 г. эксперименты с больным, у которого кровообращения в ноге совсем не осталось, сосуды перекрыты, нога накануне ампутации. Ничего не помогало, никакие инъекции. Призвали Юрия Харитонов, который сам тоже был физиком, докторскую диссертацию заканчивал, а в свободное время лечил знакомых. Провёл он руками вдоль ноги, и она вспыхнула на экране тепловизора, кровь пошла, как будто сосуды мгновенно открылись. Я к этому времени уже много таких экспериментов видел, если реакция и была, то слабенькая и медленная, через минут 15 — 20, а здесь за минуту нога в норму пришла».

Результаты, полученные в ИРЭ, вызвали критику медиков. Один из основных контраргументов хорошо выразил хирург академик Николай Михайлович Амосов: «Я, конечно, верю физикам, что организм может испускать всевозможные тончайшие излучения, что они регистрируемы и что кто-то может их воспринимать. Но чтобы они оказывали такое потрясающее лечебное воздействие — вот в это я уже совсем не верю! То, что экстрасенсы прогревают органы, ничего не значит. Органы легко про-

ЗОМБИ

Антиподом целительства считается «порча», «сглаз», «чёрное колдовство». Долгое время оставался неразгаданным феномен зомби на острове Гаити. В 1982 г. этноботаник Уэйд Дэвис сумел раздобыть у знакомого колдуна настоящий «порошок зомби», приготовленный из истолчённых частей местных жаб и рыб. В его состав, как оказалось, входит сильнейший яд тетродотоксин, блокирующий передачу нервных импульсов. Это же вещество содержится в хорошо известной рыбе фугу. В Японии она считается деликатесом, поскольку в небольших дозах тетродотоксин действует подобно наркотику, вызывая эйфорию. Каждый год случаются сотни отравлений этой рыбой. Вот описание, сделанное японским медиком: «Один житель Ямагучи отравился фугу в Осаке. Было решено, что он умер, и его отвезли в крематорий в Сенничи. Когда тело стаскивали с тележки, человек пришёл в себя, встал и отправился домой... Он помнил всё, что с ним происходило».

Порошок вызывает глубокий транс, внешне почти неотличимый от смерти. В ночь после похорон могила зомбифицированного раскапывается, и его с помощью специальных веществ «оживляют». При этом та часть мозга, которая ведаёт силой воли и речью, глубоко подавляется, в результате чего зомби становится рабом колдуна.

Однако, отмечает писатель Виктор Пелевин в эссе «Зомбификация», главным в феномене зомби является не физиологический аспект, а психологический. Если европеец подвергнется действию «порошка зомби», он либо умрёт, либо на время впадёт в глубокий транс. Гаитянин же «поймёт», что его душу отделили от тела, и будет поступать в соответствии с канонами религии вуду. Магия на самом деле существует и эффективна, но лишь в рамках благоприятного для неё «психического фона».



греть обыкновенной физиотерапией, и от этого никаких колоссальных сдвигов не получается».

Однако всё дело в том, что экстрасенс не прогревает орган, а через зоны Захарьина — Гёда посылает ему активизирующий сигнал. «Будучи саморегулирующейся системой, — поясняет Годик, — организм отвечает положительной обратной связью именно на слабые сигналы и отрицательной — на сильные. Отклик организма на слабое тепло коренным образом отличается от отклика на сильное. Обычная физиотерапия, как правило, использует тепловые потоки, в тысячи раз превышающие порог чувствительности рецепторов. Рецепторы, можно сказать, „кричат“ при этом, заставляя нашу систему терморегуляции бороться с внедрением тепла извне. А слабые сигналы воспринимаются как активизирующие».

Другой контраргумент сформулировал психотерапевт Владимир Файвишевский. «Шаманы тоже лечат. Они настраивают через внушение и самовнушение физиологические процессы в организме пациента. Психика влияет на физиологию, управляет ею. Чтобы разобраться, есть ли тут что-нибудь ещё кроме психотерапии, надо исключить влияние внушения. Я считаю, что сделать это в эксперименте на человеке практически невозможно. В то же время есть простой способ решить эту проблему: надо взять биологический объект, у которого нет психики. Например, культуру тканей. Может ли экстрасенс воздействовать на неё? Или на животных?»

Однако, как заметил Годик «Исключить внушение через обычные органы чувств действительно непросто. Но зато совсем нетрудно решить обратную задачу — исключить воздействие инфракрасного теплового излучения и электрического поля. Если при этом лечебный эффект исчезнет, то дело в „физиотерапии“, если нет — во внушении». И действительно, физики установили, что реакция кожи сохраняется, если её изолировать от руки материалом, пропускающим инфракрасное излучение, и исчезает, если материал его не пропускает.



Фра Анжелико. Святой Доминик воскрешает Наполеона Орсини.

Прямо отвечают на аргумент психотерапевтов опыты с участием Нинель Сергеевны Кулагиной, талант которой, пожалуй, не имеет аналогов. В 1977 г. в Институте химической физики Академии наук десяти мышам была привита подкожная гематома. Пять из них пересадили в стеклянный сосуд, и в течение нескольких минут Кулагина делала над ними пассы руками. При этом сначала у мышей появилось двигательное возбуждение, судороги, а затем они стали вялыми, как при глубоком наркозе. После прекращения воздействия грызуны быстро очнулись, взбодрились. Эти мыши прожили более 10 дней, а остальные погибли через 30 мин после прививки гематомы. В другом опыте мышам облучали радиацией (700 рентген). Мыши, которые подверглись воздействию Кулагиной, прожили около 10 суток, а контрольная группа — не более 15 мин.

Пожалуй, единственный аргумент, на который не могут ответить исследователи физиков из ИРЭ, высказала академик Наталья Петровна Бехтерева. «Вероятно, слабым теплом рук, да ещё с ореолом славы чудотворца у владельца этих рук, в организме отдельных больных можно вызвать к жизни и резервы, и защитные силы... Но вот в чём, мне кажется, главный вопрос: может ли всё это хоть как-то конкурировать с возможностями

■ Акупунктура (от лат. *acus* — «игла» и *punctura* — «укол») — метод рефлекторного лечения уколами специальных игл в определённые точки тела.



Григорий Захарьин.



современной медицины? Акупунктура и психотерапия уже вошли в её арсенал... Пусть „чудеса“ живут. Но не берите греха на душу — не пробуждайте напрасных надежд у тяжёлых больных, не затягивайте их порой срочное лечение. Представьте себе, как страшно врачам видеть больного, которого ещё год, ещё полгода назад можно было спасти».

Бесконтактное целительство, по-видимому, существует, но не являясь в строгом смысле этого слова экстрасенсорным воздействием. Всё, что надёжно установлено в этой области, не требует введения никаких дополнительных сущностей паподобие «биополя», это необычные, но вполне объяснимые с точки зрения современного естествознания способности.

ТЕЛЕКИНЕЗ

Перемещение физических объектов с помощью мысли, без непосредственного участия мышечной силы, называют *телекинезом*, или *психокинезом* (от греч. «теле» — «далеко» и «кинесис» — «перемещение»).

Первую попытку проверить, может ли мысль влиять на движение физического объекта, предпринял в 1853 г. великий английский физик Майкл Фарадей. В то время Великобритания подверглась «нашествию» американских медиумов, культ «столоверчения» распространялся со скоростью пожара. Даже в Королевском научном обществе шли дебаты о спиритизме. Фарадей положил на стол стопку из пяти листов картона, между которыми был нанесён слой вязкой замазки. Изучение после спиритического сеанса положения листов относительно друг друга и стола показало, что источником движения был медиум. Он толкал руками верхний лист, увлекавший за собой нижние листы и стол в целом. Затем Фарадей сконструировал индикатор, благодаря которому медиум видел, когда его руки

начинали оказывать давление на стол. В этой ситуации стол вообще не двигался. «Какие эксперименты я ни ставил и какие способы наблюдения ни применял, я не смог обнаружить ни малейшего следа какой-либо особой силы... вообще ничего, кроме простого механического давления, неумышленно производимого столовершателем», — писал Фарадей. Слово «неумышленно» здесь очень важно. Испытуемые Фарадея не были мошенниками — они искренне верили в свою способность выступать посредниками в общении с потусторонним миром и совершали движения бессознательно.

В начале XX столетия итальянский медиум Евзапия Палладино утверждала, что она (либо её дух-водитель Джон Кинг) способна усилием воли смещать чашки аптекарских весов. Комиссия в Париже с участием Марии Склодовской-Кюри (лауреата Нобелевских премий по физике и химии) обнаружила движение весов. Однако, когда для предосторожности весы накрыли стеклом (испытатели предполагали, что между ладонями Евзапии была натянута тонкая нить), их чашки перестали двигаться.

В 1934 г. Джозеф Райн начал исследовать возможность влияния силы мысли на падение игральных костей. В 1942 г., просматривая старые регистрационные листы, он обнаружил явные следы психокинеза: испытуемые добивались выпадения шестёрки заметно чаще, чем в соответствии с простой случайностью. При этом обнаружился эффект спада: в начале эксперимента участники получали большие очки, чем в середине и конце. В 1949 г. Райн заявил об открытии ряда закономерностей психокинеза, например, что расстояние от игровых костей до испытуемого на очки не влияет, что металлические кости обнаруживают эффект, а деревянные — нет.

Увы, тщательный анализ результатов Райна показал их ненадёжность. Американский психолог Эдвард Герден выяснил, что кости не подвергались проверке на систематическую ошибку, т. е. никто не выяснял, не свя-

■ *Спиритизм* (от лат. spiritus — «душа», «дух») — мистическое течение, связанное с верой в загробное существование душ умерших и практикой «общения» с ними.

«Итак, утверждение, что ни масса, ни число, ни форма костей не являются определяющими условиями в опытах по психокинезу, по праву занимает теперь место рядом с открытием того, что ни время, ни пространство не являются ограничивающими факторами для экстрасенсорного восприятия».

Джозеф Бэнкс Райн



зано ли более частое выпадение шестёрки с особенностью самих кубиков (например, их неравномерной плотностью). Отсутствовали контрольные опыты, когда кости бросались бы без всякого мысленного воздействия. Только однажды были проведены две контрольные серии по 52 128 бросаний каждая. В первой серии испытуемый аспирант Фрик концентрировал свои мысли на желании выбросить шестёрку, во второй — стремился выбросить единицу. В обоих случаях чаще, чем просто по случайности, выпадала шестёрка, а значит, имела место систематическая ошибка. Райн, однако, проигнорировал результаты Фрика, заявив, будто в «его мотивациях отсутствовала цельность».

Получил естественное объяснение и эффект спада. Вначале очки у испытуемых были высокими по той простой причине, что именно по этому показателю их отбирали для участия в опыте. После того как очки падали до вероятностного уровня, экспериментаторы полагали, что паранормальные способности испытуемого исчезали из-за его усталости. Они прекращали серию, ведь число прогонов не определялось заранее. Таким образом они невольно проводили отбраковку неудачных серий, медленно, но неуклонно повышая общий результат.

Учтя критику, Райн стал проводить эксперименты по более строгой методике. В своей книге «Парапсихология. Авангард разума» он перечислил три условия, которые придают опыту по психокинезу решающую силу. Это наличие не менее двух экспериментаторов, чтобы исключить недобросовестность одного из них; систематическая смена костей при условии равного использования всех граней; независимая регистрация разными людьми мишеней, попаданий и промахов. Из 30 последующих экспериментов Райна 13 подтвердили телекинез. Однако придирчивый анализ Гердена показал, что ни один из этих 13 опытов не удовлетворяет критериям строгости самого Райна, зато большинство из 17 отрицательных опытов удовлетворяют им вполне. Отрицательные

результаты дали и аналогичные опыты других исследователей с костями, монетами и иными предметами.

Подытоживая в 1970 г. исследования телекинеза, Чарльз Хэнзел задал риторический вопрос: «Почему процессы, исследуемые парапсихологами, никогда не проявляются прямо? Почему они проявляются только при таких экспериментальных условиях, которые чрезвычайно легко ведут к ошибке?..». Впрочем, было немало экстрасенсов, демонстрировавших поразительные случаи телекинеза. Ури Геллер, например, «усилием воли» гнул ложки. Его талант признали даже физики Станфордского института. Тем не менее Геллера удалось разоблачить американскому иллюзионисту Джеймсу Рэнди. Примечательно, что экстрасенсы, как правило, отказываются демонстрировать свои способности в присутствии фокусников.

И всё же вскоре после заявления Хэнзела бесконтактное воздействие на предметы было продемонстрировано непосредственно. Его удалось выявить в экспериментах, которые проводили российские физики с участием Нинель Сергеевны Кулагиной. Систематические исследования «феномена К» начались в 1977 г. в Ленинградском институте точной механики и оптики (ЛИТМО). Один из организаторов экспериментов физик Альберт Шварцман вспоминает о первой демонстрации бесконтактного перемещения предметов. «Мы усадили за круглый стол и на поверхность стола положили золотое кольцо. Эксперимент начался. Н. С. пригнулась к столу и начала делать пассы руками над кольцом на расстоянии 10—20 см... Это продолжалось в течение 2—3 мин без результата. Потом новая попытка и... кольцо начинает ползти по столу. Н. С. вошла в форму... Н. С. начинает делать крутовые пассы вокруг компаса, и через 2—3 мин стрелка начинает следовать за её ладонями со скоростью до 20 оборотов в минуту. Когда Н. С. в хорошей форме, компас также перемещается по столу...»

После эксперимента с кольцом мы поставили на стол хрустальный бокал на ножке: усилие... и бокал поехал по



Нинель Кулагина демонстрирует «феномен К».



Ури Геллер.

«Уже много десятилетий жители Чикаго играют в кости в барах и кабаре... Разумеется, игрок всем своим существом жаждет выбросить нужные грани. Казалось бы, именно тут действие психокинеза должно проявляться особенно сильно. Как же получается, что записи, ведущиеся маркетёром, из года в год показывают именно такой доход заведения, какой определён законами случая?»

Мартин Гарднер, американский математик



Выдающиеся паранормальные способности Кулагиной проявились, когда в возрасте 16 лет она попала на войну и в 1944 г. получила тяжёлое полостное ранение. (Многие люди приобрели необычный дар именно после серьёзных травм.) В госпитале выздоравливающие женщины занимали себя вязанием. Нинель всегда угадывала, где спрятаны нитки нужного ей цвета. Соседки обвинили её в подглядывании, однако вскоре стало очевидно, что она определяет цвет с завязанными глазами через любую плотную материю. Феномен констатировал лечащий врач, будущий академик Колесников. Позднее сходные способности демонстрировала Роза Кулешова, читая текст через плотные конверты.



Иван Дегтярь
показывает левитацию.



Роза Кулешова
во время эксперимента.

стола. Все сидели потрясённые удивленным и почему-то с радостными улыбками... Произошёл эффект приобщения присутствующих к некоей тайне. Уже на этом этапе отмечены предположения и утверждения злопыхателей про нитки, магниты и тому подобные приспособления».

Ленинградские физики обнаружили, что магнитные и акустические поля Кулагиной во много раз сильнее, чем у обычных людей. Она также могла засвечивать рентгеновскую плёнку через чёрный конверт. При изучении дистанционного теплового воздействия Кулагиной на организм других людей использовался луч лазера, чтобы исключить незаметное касание её рук кожи участника эксперимента. При пересечении луча рукой раздавался сигнал. Несоизмеренно обнаружилась невероятная вещь: Кулагина, не пересекая путь луча лазера, уменьшала его интенсивность на 30%.

Одну из её феноменальных способностей называли пси-проводимостью. К двум металлическим пластинкам, находящимся на открытом воздухе на расстоянии 15 мм друг от друга, присоединяли батарейку от карманного фонарика. После воздействия Кулагиной на воздушный промежуток между пластинами, между ними появлялся электрический ток. Воздух становится проводником, для чего в обычных условиях требуется напряжение 20—30 тысяч вольт. Это устройство физики называли «ведьмоскопом».

В одном из опытов Кулагина смогла воздействовать на устройство, аналогичное тому, что использовалось Александром Алексеевичем Лебедевым для исследования давления света. Ценой больших усилий ей удалось повернуть заключённые в стеклянную колбу металлические лепестки. Как вспоминает Шварцман, скептики после опытов «становились горячими сторонниками исследований. Увидев перемещение спичечного коробка, они были потрясены, как первые зрители кинематографа братьев Люмьер, когда на них двигался поезд...».

Материал, из которого были сделаны предметы, не влиял на эффект

телекинеза. Самым массивным предметом, который удалось сдвинуть с места, оказался стеклянный графин весом 380 г. Воздействие Кулагиной распространялось на расстояние до 2 м, причём увеличение расстояния требовало увеличения усилий. Кулагина демонстрировала и эффект *левитации*: она могла удерживать небольшие и лёгкие предметы (такие, как пустые спичечные коробки, пластмассовые контейнеры для лекарств) в воздухе без опоры.

В Москве свидетелями бесконтактного перемещения стали основоположник российской радиолокации академик Ю. Б. Кобзарев, академики И. К. Кикоин, В. А. Трапезников, А. И. Тихонов, профессор Ю. В. Гуляев. Поскольку во время опытов стрелка электрометра не отклонялась, природа телекинеза не могла заключаться в электрическом поле. Кобзарев и Гуляев предположили, что движение было вызвано неслышимыми вибрациями воздуха. Чтобы проверить это, они привезли в Ленинград спичечные коробки с встроенными в них крошечными микрофонами, соединёнными с усилителем и осциллографом. Как только Кулагина приблизила руки к спичечному коробку и напряглась, на экране осциллографа появились импульсы... и сразу всё исчезло. Микрофон потерял чувствительность. Разобрав его, учёные убедились, что он «пробит» — его мембрана приварилась к основанию. Другой, менее чувствительный микрофон работал бесперебойно. Как вспоминал Кобзарев, «во время передвижения спичечного коробка он выдавал беспорядочные импульсы с очень крутыми фронтами. Руки Кулагиной излучали ультразвук! Это было большим открытием, буквально потрясшим наше воображение». Ультразвуковые импульсы длительностью порядка 30 мкс и сдвигли предметы. Вывод подтвердили опыты, в которых небольшие предметы помещались в сосуд с выкачанным воздухом. Несмотря на все усилия, Кулагиной не удалось их сдвинуть, ведь ультразвук, как и обычный звук, не распространяется в безвоздушном пространстве.



Оставались, однако, необъяснёнными все прочие эффекты. Кулагину пригласили в Москву, в ИРЭ. После недельной работы учёные установили: из ладони у неё выпрыскивается мелкими капельками гистамин, возможно через потовые железы. Образовывался заряженный аэрозоль, что и объясняло наблюдаемые эффекты. Капельки вызывали щелчки в микрофоне, меняли диэлектрическую постоянную среды, рассеивая луч лазера, разъедали кожу, вызывая ожог, наконец, они «садились» на объект, заряжая его.

Понять физиологический механизм выпрыскивания гистамина не удалось. К великому сожалению, Нинель Сергеевна вскоре умерла, унеся тайну с собой. Одной из причин смерти было постоянное перенапряжение. Она страстно желала помочь учёным раскрыть тайну своего феномена и не жалела для этого собственного здоровья (опыты давались ей с большим трудом). Другой причиной, вызвавшей преждевременную кончину, оказались нападки со стороны властей, недоброжелательно настроенных учёных и журналистов, которые обвиняли Кулагину в мошенничестве, писали о верёвочках, якобы проглоченных ею магнитах...

Итак, есть достаточные основания считать, что бесконтактное перемещение предметов существует. Однако оно, строго говоря, не является психокинезом. Предметы передвигаются не усилием мысли, а в силу конкретных физических причин. Способность некоторых людей осуществлять такое воздействие остаётся загадочной, но это загадка не физики, а психофизиологии.

МИР ПО ТУ СТОРОНУ

Российский парапсихолог Леонид Васильев в своей книге «Внушение на расстоянии» приводит документ из архива Института мозга в Ленинграде. Его автор Борис Шабер сообщает: «В декабре 17-го числа 1918 года в 8 1/2 час. утра я увидел на стене... овальной формы светлое пятно, которое на моих глазах стало расти, пре-

вратившись в светлую фигуру девушки. В этом видении я узнал свою лучшую подругу Надежду Аркадьевну Невадовскую, находившуюся в то время в г. Петрограде. Улыбнувшись мне, она произнесла какую-то фразу, из которой я уловил только последнее слово: „...тлена“. После этого фигура девушки стала как бы уходить в стену и затем исчезла. Точный мой рассказ о происшедшем был в тот же день зафиксирован на бумаге и скреплён подписями шести лиц... 23 декабря 1918 года мною было получено письмо от матери Нади, Евгении Николаевны Невадовской, письмо, в котором она извещала меня о смерти Нади, последовавшей в 8 ч 25 мин утра 17 декабря 1918 года. Последние слова покойной были: „Боря, нет праха, нет тлена“. Факт получения письма и суть его содержания зафиксированы подписями шести лиц». К этому документу прилагались справки, подтверждающие как сообщение Шабера от 17-го числа (все подписи с адресами и печатями), так и получение им письма от матери умершей.

Подобных случаев зафиксировано множество. К сожалению, эти события принципиально не проверяемы и не повторимы, а потому никогда не станут научными фактами. Кроме того, исследование ряда таких историй показало их крайнюю ненадёжность. Добавим, что согласно опросу, проведённому в 80-х гг. XX в., 27% взрослого населения США думают, будто один или несколько раз находились в контакте с умершими, причём среди женщин этот процент выше.

В определённой степени поддаются критическому анализу так называемые воспоминания о прошлых жизнях. Они возникают довольно часто под гипнозом. Психолог Ян Стивенсон в книге «20 случаев возможной реинкарнации» рассказывает историю Лидии Джонсон. В 1973 г. она согласилась помогать своему мужу, доктору из Филадельфии, в его экспериментах по гипнозу. Было решено применить на ней метод гипнотической регрессии и внушить возвращение назад во времени. В ходе сеанса Лидия вдруг вскрикнула, схватившись



Психологам известно много событий, подобных произошедшим с британским судьёй сэром Эдмундом Хорнби. В 1886 г. Хорнби рассказал, как девятью годами ранее он и его жена увидели у себя дома в час ночи непонятно как проникшего к ним репортёра Хью Нивенса (тот попросил судью изложить суть его решения). Наутро выяснилось, что именно в час ночи Нивенс умер от сердечного приступа в своей квартире, причём дознание показало, что он сё не покидал. Леди Хорнби подтвердила рассказ мужа.

Фредерик Бальфур, расследовавший этот случай, обнаружил, что Нивенс умер не в час ночи, а после 8 утра. Такого лица, как леди Хорнби, тогда вообще не существовало, ибо сэр Эдмунд женился лишь через три месяца после описанного происшествия. Да и никакого дознания, о котором он упоминал, не проводилось.

Сэр Хорнби отреагировал на письмо Бальфура так: «Это полностью противоречит всем воспоминаниям, как моим, так и леди Хорнби... Если бы я не верил, что каждое слово в моём рассказе точно и что на мою память можно положиться, я никогда не рассказал бы его как случай, происшедший со мной лично». Человеческая память, как хорошо знают психологи, — феномен весьма своеобразный...



«Две силы противоборствуют в науке и образуют её внутреннее напряжение. Одна — это восприимчивость науки к новым идеям, какими бы удивительными и необычными они ни казались. Другая — её беспощадный скептицизм, который ставит под сомнение всякую идею, старую или новую».

Карл Сеган,
американский биолог,
астрофизик
и писатель-фантаст

Как рассказывали физики из ИРЭ, президент Академии наук СССР Анатолий Петрович Александров кричал Туляеву (тогда ещё члену-корреспонденту): «Пока не бросишь заниматься ведьмами, не быть тебе академиком!».

Франсиско Гойя.
Сон разума рождает чудовищ.



за голову, и сказала, что видела реку, в которой насильно топили стариков. Она почувствовала, что её тоже хотят утопить, затем ощутила удар, после которого возникла сильная головная боль. Другой гипнотизёр повторил сеанс регрессии, но перед самым моментом ожидаемого удара произнёс: «Вы на десять лет моложе!». И тут произошло нечто неожиданное: Лидия начала говорить низким мужским голосом частично на ломаном английском, но по большей части на каком-то непонятном иностранном языке. Затем 37-летняя женщина заявила: «Я — мужчина!». На вопрос, как её зовут, она ответила: «Иакоб Иенсен». Лидия описала свою прошлую жизнь в деревушке в Швеции примерно 300 лет назад. Всё это фиксировалось на магнитофонную ленту. Для перевода рассказа «Иенсена» были приглашены специалисты по шведскому языку. На последних сеансах она почти постоянно говорила на шведском языке XVI в., в нынешней жизни ей абсолютно незнакомом.

Во время гипнотического сна перед Лидией положили различные предметы. Будучи Иенсеном, она узнала модель шведского судна XVII в., правильно назвав его по-шведски, и два вида деревянной посуды, применявшейся тогда для измерения зерна. Однако не смогла сказать, для чего используются более современные орудия труда, например клещи. После выхода из транса Лидия потеряла знание старосведского языка.

Стивенсон подчёркивает, что рассмотренные им примеры не доказывают идею переселения душ, поскольку не удовлетворяют всем критериям научной строгости. В некоторых случаях, исследованных американским медиком и философом Раймондом Модью, «прошлая жизнь» являлась лишь фантазией

подсознания. Получив приказ гипнотизёра вспомнить прежнюю инкарнацию, подсознание по необходимости становится выдающимся «кинорежиссёром», сочиняя на редкость захватывающие сюжеты.

Случаи, подобные рассмотренным выше, существенно отличаются по своей природе от телепатии или ясновидения. Здесь мы сталкиваемся не с тем, что находится за пределами современных научных концепций, а с тем, что лежит за границами научного познания как такового. Если сообщения этого типа подтверждаются, придётся пересматривать привычные представления о том, где проходит демаркационная линия между сферами науки и религии.

ДА ИЛИ НЕТ?

Допустим, паранормальные явления всё же существуют. Почему тогда они проявляются так редко или так слабо? По одной из версий, наши далёкие предки обладали развитыми экстрасенсорными способностями, но по мере развития вербального мышления и цивилизации мы почти полностью их утратили. Аргументом в пользу этого служат необычные способности высших животных. Так, собаки, потерявшись, пробегают сотни километров, чтобы воссоединиться со своими хозяевами. Многие животные воспринимают инфразвуковые сигналы о приближающемся землетрясении, которые совершенно не слышит человек. Согласно противоположной точке зрения, паранормальные способности только начинают появляться. Они представляют собой зародыш новой, более высокой ступени сознания. Быть может, телепатия станет когда-нибудь основным средством общения людей.

Впрочем, вполне вероятно, что эти мечты ни на чём не основаны. В 1970 г. американский иллюзионист Джеймс Рэнди предложил 10 тыс. долларов тому, кто продемонстрирует любую паранормальную способность перед группой компетентных экспертов. Благодаря поручительству



ву других людей сегодня награда превышает уже 1 млн долларов. «Но какой бы большой эта сумма ни казалась, научное подтверждение истинности экстрасенсорных способностей стоило бы гораздо больше», — отмечает американский психолог Дэвид Майерс. С тех пор проверку прошли десятки людей, иногда под наблюдением независимых судей-присяжных, однако пока что счастливый обладатель премии не появился.

Если паранормальных явлений не существует, то почему люди в них так верят? Некоторые причины ясны: вековечный страх смерти и надежда на «мир по ту сторону», постоянный стресс, сопутствующий современной цивилизации, побуждающий искать выход в иллюзиях. Наконец, это растерянность людей, вызванная быстрыми переменами в обществе, вроде тех, что происходят в России на рубеже XX—XXI вв. Играет роль и дезинформация ловких дельцов, получающих доход от занятий «магией» или псевдонаукой. Но есть ещё один источник популярности иррационального, порождаемый, как ни странно, уже самой наукой. «Знание — сила», «Сон разума рождает чудовищ» — таковы были лозунги Нового времени и эпохи Просвещения. Однако сейчас знание обладает слишком большой силой, уже обращающейся против своего создателя — человека. Генная инженерия, клонирование — яркие тому примеры. Сегодня чудовищ порождает и сам разум. В этом одна из причин того, почему люди переносят надежды на область иррационального. Если наука вызывает страх, появляется стремление найти иную точку опоры.

В 1882 г. президент британского Общества психических исследований философ Генри Сиджвик, обвиняя учёных в догматизме, выдвинул свою знаменитую альтернативу: «Мы должны поставить наших оппонентов в такое положение, чтобы они вынуждены были либо признать эти явления необъяснимыми, во всяком случае не поддающимися их собственным объяснениям, либо же прямо обвинить исследователей во лжи, об-

мане, или слепоте, забывчивости, граничащими с абсолютной идиотией». Век спустя стало ясно, что существует третий путь для объяснения наблюдаемых феноменов. Все накопленные на сегодня сведения, которые можно считать надёжными, говорят скорее о поразительных свойствах нашего подсознания, чем об экстрасенсорных способностях.

Тем не менее вопрос ещё нельзя считать закрытым. Похоже, существует зазор между двумя группами фактов. В первую входят данные, прошедшие фильтр научной критики. Здесь много интересного, но ничего по-настоящему экстрасенсорного. Во вторую группу входят яркие драматические события, обычно связанные с околосмертными переживаниями или опасными ситуациями. Каждый эпизод такого рода единичен и ненадёжен, но в сумме они производят впечатление чего-то большего, чем информационный шум, созданный «происками» бессознательного.

Возникает ощущение, что при тех критериях строгости, которые приняты в современной науке, зазор никогда не исчезнет. Наука по-прежнему будет искать под фонарём, там, где светло, а тёмная сторона по-прежнему будет отдана на откуп «потомственным ведьмам» и по совместительству академикам разных академий с пышным названием. Может быть, как предлагают парапсихологи, имеет смысл ослабить требования строгости в науке, чтобы в её сети начало попадать нечто действительно интересное?

Едва ли это будет правильным. Наука сейчас отвечает за психологическую безопасность человечества, подобно тому как в Средневековье это делала религия. Ослабление критического фильтра науки пошатнёт не только её устои, но и устои человечества в целом. Вместе с реальными фактами (если они существуют) окажутся узаконены и заблуждения, и прямые фальсификации. Аморфное болото полуправды много хуже неполноты знания, вызванной перестраховкой учёных.

«Ни свидетельские показания всех членов Королевского Общества, ни свидетельство моих собственных органов чувств не заставили бы меня поверить в передачу мысли от одного человека к другому иначе как по признанным сенсорным каналам».

Герман Гельмгольц,
немецкий физик
и психолог

«ЭСВ определяется негативно, как передача информации без участия сенсорных каналов... и тем самым не определяется вообще... Поэтому успех науки есть вместе с тем провал паранауки, и так будет всегда».

Эдвин Боринг,
американский психолог

«Лично я ни на мгновение не могу допустить, что ЭСВ существует, поскольку это бессмысленно».

Д. Хобб,
американский психолог

«Представляется странным, что человек науки позволяет предассудку перевесить экспериментальные данные. Ещё более странно встретить психолога, отвергающего психологическое открытие только потому, что его невозможно объяснить».

Олдос Хаксли,
английский писатель
и философ



АРХИТЕКТУРА ДУШИ

«...Я не безусловный скептик, — замечал Зигмунд Фрейд в своём письме к французскому писателю Ромену Роллану. — Но в одном я совершенно уверен: что нам теперь некоторых вещей знать не дано». Выдающийся психолог имел в виду представления науки о внутренней жизни человека, психических процессах и состояниях. Чем дальше развивается психология, тем яснее становится, что душа не является неким простым и неделимым началом, как думали древние греки. Это сложнейшая архитектурная система — целостная и одновременно изменчивая, многоуровневая и многомерная.

СОЗНАНИЕ

На первый взгляд в сознании нет ничего загадочного. Осознавать — значит ясно представлять окружающий мир и себя в нём. Но почему же тогда осознание и понимание нами какого-либо события часто меняются, причём не только с возрастом, но даже в течение дня, а иногда нескольких минут? Почему неясные предчувствия, неуловимые впечатления вдруг обретают чёткость и очевидность, а то, что представлялось незыблемым, начинает вызывать большие сомнения? Хотя сознание было в центре внимания психологической науки с её зарождения, до ответов на эти и многие другие вопросы ещё далеко.

СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

До недавнего времени единственным заслуживающим изучения признавалось *экстравертированное* (от лат. extra — «вне» и verito — «поворачиваю», «обращаю») сознание, ориентированное на внешний мир и обеспечивающее связь с ним. Такое состояние сознания характерно при бодрствовании, когда человек активно взаимодействует с окружающим миром. Отбирая во внешней среде информацию, он сопоставляет её, интерпретирует, запоминает и, наконец, действует на её основе и в зависимости от предшествующего опыта,



навыков и намерений, а также в соответствии с установками, ценностями, традициями сообщества, которому принадлежит.

Состояния пониженной активности — дремоты и повышенной — перевозбуждения, сопровождаемые нарушением контроля за поведением, психологи долго рассматривали просто как отклонения от нормы. Однако обнаружилось, что нельзя провести чёткую границу между нормальными, аномальными и переходными состояниями сознания. Выяснилось также, что сознание находится в глубокой связи и постоянном взаимодействии с бессознательным и изучать эти пласты психики по отдельности нельзя. Кроме того, помимо бодрствования и сна было открыто широкое поле изменённых состояний сознания: гипноз, транс, состояния, вызванные психоактивными веществами, а также сопровождающиеся галлюцинациями. В связи с этим современные психологи выделяют наряду с экстравертиро-

ванным особое *интровертированное* (от лат. *intro* — «внутри» и *verto* — «поворачиваю», «обращаю») сознание, направленное в глубь человека.

ПОТОК СОЗНАНИЯ

Поле сознания можно сравнить с цветущим лугом. Оно поражает «разнообразием» зрительных образов, обонятельных и слуховых впечатлений, эмоциональных состояний, мыслей, воспоминаний, желаний. Выделяют центральную область поля — *фокус*, или *локус*, *сознания*, где оно наиболее ясно и отчётливо. За пределами этой зоны находится *периферия сознания*, содержание её более смутно, не расчленено. Материал, заполняющий обе «территории», как и сама граница, находится в постоянном движении. Американский психолог Уильям Джеймс назвал непрерывное изменение состояний и содержания сознания потоком сознания.

«Сознание человека — это маленький остров посреди великого океана возможностей человеческой психики, о границах которой мы не знаем ничего».

Уильям Джеймс

СОЗНАНИЕ И РЕЧЬ

В широком смысле понятие «сознание» действительно сознание, т. е. совокупное знание человеческого сообщества, то, что может передаваться от одного человека к другому. Оно возникло в ходе эволюции и совместной деятельности пралюдей, которые должны были обмениваться сообщениями, чтобы эффективнее организовать свою жизнь.

Поворотным моментом в этом процессе стало формирование речи. Её использование предполагает новый уровень развития абстрактного мышления. Ведь слово обозначает не конкретный предмет, признак, движение, а понятие — целый класс объектов, явлений или действий с характерными обобщёнными свойствами. Использование языковых средств осознания мира явилось переходом к высшим формам психического, присущим лишь людям. Так, говоря: «Осенью будут часты дожди», мы употребляем культурные знаки — слова для обозначения времени, действия и события, которое предвидим. Делая это сообщение, мы адресуем его людям, в чьём сознании содержатся такие же понятия и те же их обозначения словами-знаками. Вызывание будет непонятно младенцу или человеку, не знающему русского языка. Без помощи языка невозможно не только донести до других свою мысль, но и подумать её самому (см. статью «Мышление»).

Однако содержание сознания всё же не сводится лишь к средствам речи. Свидетельство тому — наблюдения над людьми, которые перенесли инсульт и на время потеряли способность говорить. Когда они вновь обретают её, то могут рассказать обо всём, что происходило в период утраты речи. Значит, сознание продолжало свою работу: сохранялась способность к абстракции, запоминанию последовательности событий, их интерпретации и т. д.





Этот поток нельзя остановить, ни одно минувшее состояние впоследствии не повторяется. Одни и те же объекты внимания оставляют о себе разные впечатления. Немецкий психолог Вольфганг Кёлер в книге «Гештальтпсихология» так передаёт череду меняющихся состояний, образов и мыслей: «В моём случае... картина мира — голубое озеро, окружённое тёмным лесом, серая холодная скала, к которой я прислонился, бумага, на которой я пишу,

приглушённый шум листвы, едва колышимой ветром, и... сильный запах, идущий от лодок и улова. Но мир содержит значительно больше, чем эта картина. Не знаю почему, но передо мной вдруг мелькнуло совсем другое голубое озеро, которым я любовался несколько лет тому назад в Иллинойсе. С давних пор для меня стало привычным появление подобных воспоминаний, когда я нахожусь в одиночестве. И этот мир содержит множество вещей, например мою руку и мои пальцы, которые помещаются на бумаге. Сейчас, когда я перестал писать и вновь оглядываюсь вокруг себя, я испытываю чувство силы и благополучия. Но мгновением позже я ощущаю в себе странное напряжение, переходящее почти в чувство загнанности: я обещал сдать эту рукопись законченной через несколько месяцев». Впечатления от непосредственного окружения, образы из прошлого, мимолётные эмоциональные переживания, разнородная, бегло осмысливаемая информация и тому подобное — всё это вместе образует поток сознания.

ИЗУЧАЯ СВОЙСТВА

Основоположник экспериментальной психологии Вильгельм Вундт изучал свойства сознания, используя





для опытов метроном. Вундт предложил участникам эксперимента вслушаться в монотонные удары прибора. Оказалось, что ряд его щелчков всегда сам собой складывается для

слушателя в ритм — каждый второй или какой-либо другой по счёту щелчок воспринимается им как ударный. Ритмическая организация звуков может меняться и произвольно,

■ Метроном (от греч. «метрон» — «мера» и «номос» — «закон») — прибор для точного определения темпа исполнения музыкального произведения.

СОЗНАНИЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИИ

Для современной науки проблема происхождения и роли сознания является не менее важной и волнующей, чем образование и строение Вселенной, возникновение жизни и человека.

Большинство определений сознания отражают его коммуникативную функцию. Нейробиолог В. Зингер заметил: «Сознание — это мышление вместе с кем-то». То есть сознание представляет собой оперирование знанием, которое с помощью слов, художественных образов, произведений материальной культуры может быть передано другим людям. С биологической же точки зрения сознание — особое состояние мозга, при котором возможна реализация высших психических функций: памяти, мышления, воображения и т. д. Его потеря приводит к отключению этих функций, при том что механизмы жизнеобеспечения продолжают работать.

Психофизиологи и нейрофизиологи рассматривают сознание как результат согласованного взаимодействия групп нейронов разной специализации, расположенных в различных участках коры головного мозга. Отдельные процессы, происходящие в нём, имеют такое же отношение к сознанию, как отдельные ноты к аккорду.

На базе экспериментальных данных современные исследователи создают модели сознания. Одна из них предложена российским учёным Евгением Николаевичем Соколовым. Эта модель учитывает сотрудничество нейронов трёх функциональных блоков. Первый из них включает нервные клетки, настроенные на определённые параметры сигналов, поступающих из окружающего мира (блок детекторов). Второй объединяет нейроны, вызывающие ту или иную специфическую безусловную реакцию (командные нейроны). Третий — блок модуляторных нейронов — собирает информацию от других нервных клеток. Мозг человека содержит также два других блока нейронов, отвечающих за память и восприятие языка, но в модель они не входят.

В процессе экспериментов Соколов и его коллеги воссоздали простейший нейронный механизм сознания. Оказалось, что эффективность контакта между нейронами двух первых блоков определяется нейронами-модуляторами. Именно они регулируют

активность синаптических связей, облегчая или, напротив, прерывая передачу какой-либо информации. Если нарушить работу нейронов-модуляторов, поведение меняется, хотя ни детекторы, ни командные нейроны, ни синаптические связи, образовавшиеся между ними в ходе обучения, не нарушаются. Стоит лишь восстановить функцию нейронов-модуляторов, как восстанавливается и вся система условных рефлексов.

Современные нейрохимические исследования показывают, что на состояние сознания в значительной степени влияют нейромедиаторы (вещества, выделяющиеся под воздействием нервных импульсов и участвующие в их передаче) — серотонин, норадреналин, глицин, ацетилхолин, гистамин и др. В частности, при бодрствовании отмечается высокое содержание ацетилхолина в коре мозга, а во время «медленного» сна и под наркозом содержание этого вещества снижается. Любопытно, что на стадии «быстрого» сна, когда нас посещают сновидения, уровень медиатора в коре примерно такой же, как и днём.

Сознание следует за процессами, происходящими в мозге и формирующими его, запаздывая на доли секунды. Исследования показывают, что возбуждение коры мозга опережает появление осознаваемых ощущений на 0,3 с. При этом обработка информации в сознании происходит последовательно.

Перед учёными также встал вопрос о том, какие механизмы обеспечивают непрерывное осознание окружающего мира. Согласно одной из гипотез, этот процесс основан на постоянном сопоставлении сигналов, поступающих через органы чувств, с информацией, извлекаемой из памяти. Мозг проделывает такую работу приблизительно каждые 100 мс, т. е. человек автоматически вспоминает, каким был окружающий мир мгновение назад, и сопоставляет с текущим моментом. Обнаруженные изменения складываются в последовательную цепочку, обеспечивающую непрерывность сознания.

Открытия, совершённые психофизиологами, подтверждают, что феномен сознания и проблема взаимоотношения материи и духа поддаются исследованию не только силами философии и психологии, но и средствами естественных наук. Полученные ими данные подобны пробному камню, брошенному в океан сознания. Они своего рода испытание состоятельности всей современной науки.



по желанию слушающего. Испытуемых попросили ставить ударения на каждом пятом или третьем щелчке, и они легко справились с задачей. Таким образом, сознание по своей природе ритмично: оно организует мо-

нотонную информацию в ряд единиц осознания — спонтанно или по воле человека.

Процессы сознания, которые протекают сами по себе, независимо от желаний и возможностей человека,

МОЗГ И СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

Каждый человек по собственному опыту знает, что восприятие внешнего и внутреннего мира меняется на протяжении дня в зависимости от состояния, в котором мы пребываем в данный момент. Исследования показывают, что бодрствованию, сну и промежуточным состояниям соответствуют строго определённые ритмы мозга. Так, *альфа-ритм* частотой 8—13 Гц и амплитудой 20—70 мкВ наиболее выражен в затылочных (зрительных) зонах коры мозга бодрствующего и полностью расслабленного человека. При возбуждении и тревоге в лобно-височных областях фиксируется *бета-ритм* — слабые, нерегулярные и быстрые колебания частотой 13—30 Гц, амплитудой 5—20 мкВ. Ещё более высокочастотная активность (30—100 Гц) характерна для *гамма-ритма*. Во время сна электрическая активность мозга представлена медленными волнами — *дельта-ритмом* частотой 0,5—3 Гц и *тета-ритмом* (4—7 Гц).

Частотный спектр меняется в зависимости от состояния. Ритмы мозга «плывут» или «скачут» под влиянием внутренних и внешних событий. Специалист во время исследования может предположить, что происходит с человеком, чем он болен и многое другое. Например, так называемая депрессия (снижение амплитуды) альфа-ритма возникает в момент пробуждения, когда мы открываем глаза или думаем над задачей, требующей воспроизведения зрительных образов. При эпилепсии, характеризующейся внезапными электрическими разрядами в различных участках коры, приводящими к судорогам, на электроэнцефалограмме возникают своеобразные волны с острым пиком и широким основанием.

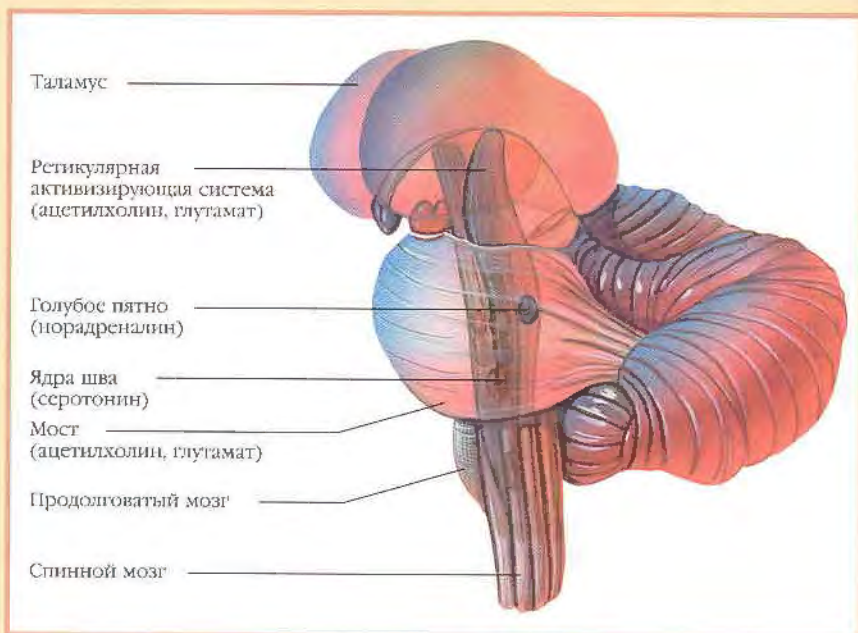
Фоновую активность центральной нервной системы психофизиологи обозначили понятием «функциональное состояние». Это очень важная характеристика, в значительной мере определяющая успех любого дела, будь то обучение, работа или творчество. От функционального состояния зависят многие физиологические показатели: пульс, кровяное давление, частота и глубина дыхания, мышечный тонус и т. д.

В середине XX в. учёные начали активно искать способ регуляции функциональных состояний. Выяснилось, что бодрствованием «заведует» ретикулярная (сетчатая) формация (от лат. *reticulum* — «сеточка» и *formatio* — «образование»). Это скопление различных по величине нейронов с густо переплетающимися отростками, расположенное в центральных отделах мозгового ствола и спинно-

го мозга. При повреждении моста мозга наступает кома, а пересечение ствола вызывает феномен «спящего мозга»: организм погружается в летаргический сон и уже не способен проснуться.

Сон необходим для того, чтобы обработать поступившую в мозг информацию, восстановить силы и произвести «техосмотр» внутренних органов всех систем организма. Особое значение для всех живых существ имеет фаза «быстрого» сна. Лишённые его подопытные животные гибнут через несколько недель. Примерно за сутки до трагического финала резко уменьшается амплитуда волн на электроэнцефалограмме. Даже если эксперимент прекратить, животные всё равно уже не могут заснуть и умирают.

В состоянии бодрствования была отмечена длительная деполяризация (уменьшение разности потенциалов)





называют *непроизвольными*. *Произвольные*, напротив, подчиняются нашей воле, ими можно управлять, они контролируемы. Непроизвольные процессы сознания — один из видов бессознательных процессов.

нейронов. Образно говоря, нервные клетки за день разряжаются, как батарейки в плеере. «Медленный» сон, напротив, сопровождается тонической гиперполяризацией (увеличение разности потенциалов). Мы словно подзаряжаем свой психический аккумулятор. Направления движения через клеточные мембраны основных ионных потоков (катионов Na^+ , K^+ , Ca^{2+} , анионов Cl^-), а также важнейших макромолекул при бодрствовании и сне противоположны.

Как осуществляется нейрохимическая регуляция сна? Более 20 лет назад швейцарские учёные выделили из крови кроликов, которые предварительно прошли сеанс электросна (состояние, возникающее при раздражении слабым электрическим током глубинных структур мозга), особый белок — *нейропептид*. Этот белок был способен увеличивать стадию «медленного» сна. Вещество называли *дельта-сон* индуцирующим пептидом (ДСИП). Исследователи из лаборатории М. Жюве обнаружили, что при эмоциональном напряжении и усталости нейроны головного мозга активно синтезируют медиатор серотонин, способствующий образованию ДСИП и некоторых других пептидов в гипоталамусе. Все эти вещества обладают снотворным действием.

Пептид, способствующий дельта-сну, разрушается в организме за несколько минут под действием ферментов. Российский исследователь В. Ковальзон и его коллеги использовали в своих опытах более устойчивые производные ДСИПа. Изменяя его молекулу, можно регулировать продолжительность сна у животных. Одни производные белка влияют на «медленный» сон, другие — на «быстрый» (парадоксальный), третьи — на обе фазы. Разнообразие эффектов настолько велико, что учёные планируют в будущем воздействовать на сон, перестраивая структуру одной-единственной исходной молекулы.



Макс Эрнст.
Последний лес.

Метроном помог Вундту изучить и такую важную характеристику сознания, как его *объём*, т. е. сколько отдельных впечатлений оно способно вместить. В эксперименте испытуемые сравнивали по продолжительности два ряда звуков. Пересчёт их исключался, необходимо было воспринимать ряды в целом. Оказалось, что если звуки группировались в такты по 2, то испытуемым удавалось сравнивать ряды по 8 пар, т. е. 16 звуков. Затем Вундт предложил объединять звуки в такты по 8 звуков в каждом. В этом случае участники эксперимента сопоставляли уже 40 звуков (5 тактов).

Вундт показал, что человеческое сознание может почти беспрестанно пополняться новым содержанием, если оно активно группируется во всё более крупные единицы. Это характерно не только для восприятия звуков, но и для более сложных процессов, в частности для объединения слов во фразы, фраз в сюжеты. Запоминающая масса сведений из разных областей знания, мы группируем их и «сжимаем», присваивая каждой образовавшейся в итоге единице название («физика», «химия», «биология»). Информация как бы раскладывается по определённым полочкам-блокам.

«Психика настолько выходит за пределы сознания, что его можно сравнить с островом в океане. Остров невелик и узок, океан чрезмерно широк и глубок».

Карл Юнг



СВОЁ ИЛИ ЧУЖОЕ?

По мнению франко-канадского психолога-бихевиориста Жо Годфруа, сознание человека очень в малой степени принадлежит ему самому. Сознание — это «состояние, которое в основном проявляется лишь в нашей способности эффективно расшифровывать внешние стимулы и отвечать на них так, как это принято для большинства членов социальной группы, к которой мы принадлежим. А внушать нам этот способ реагировать начинают с самого раннего возраста... мысли, которые мы принимаем за свои собственные, на самом деле на 99 % предопределены и обусловлены мыслями других людей. Мы думаем, что наше представление о вещах и то, как мы на них реагируем, — это что-то наше личное, на самом же деле это совокупность мыслительных конструкций, выработанных другими на протяжении поколений. Мы же чаще всего их только воспроизводим и повторяем, чтобы оставаться в гармонии с окружающей нас физической и социальной средой».

■ Лейбниц считал, что мир состоит из монад (от греч. «монас» — «единица», «единое») — первоэлементов бытия. Отсюда название его книги — «Монадология».



Готфрид Вильгельм Лейбниц.

► Зигмунд Фрейд в своём рабочем кабинете.

БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

В ходе развития психологии сознанию постепенно пришлось поделить свой трон с другой важной составляющей психики — с бессознательным. В это понятие входит необозримое множество процессов и состояний, не представленных в сознании и потому трудноуловимых.

Впервые концепцию бессознательного предложил Готфрид Вильгельм Лейбниц (1646—1716) в книге «Монадология». Немецкий философ и математик рассматривал бессознательное как низшую форму душевной деятельности. По его мнению, сознательные представления, подобно островам, возвышаются в океане тёмных ощущений. Несколько позднее английский врач и философ Дэвид Гартли (1705—1757) связал бессознательное с деятельностью нервной системы, а немецкий философ Иммануил Кант (1724—1804) обратил внимание на связь сферы бессознательного с чувственным, интуитивным познанием.

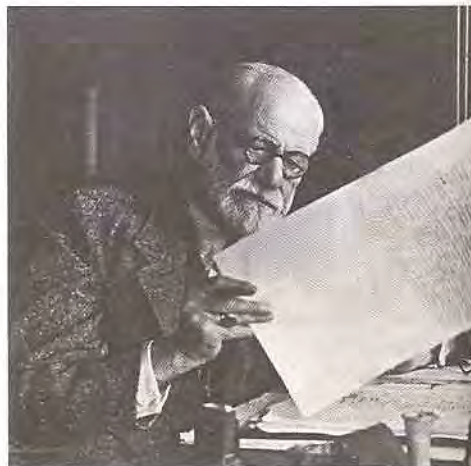
Собственно психологическое изучение бессознательного началось лишь в XIX в. Предметом подробных исследований его сделали И. Ф. Гер-

При необходимости крупная единица легко разворачивается в детальное описание.

Таким образом, сознание отличается богатством содержания, подвижностью, ритмичностью, неоднородностью, возможностью почти неограниченного расширения объёма. «Обязанности» сознания необычайно важны. Оно отвечает за психическое отражение внешнего мира (восприятие, запоминание, интерпретацию), за общение с другими людьми, определяет наше поведение и внутреннее состояние. Именно сознание обеспечивает человеку связь с реальностью и самим собой.

барт, Г. Т. Фехнер, В. Вундт. Немецкий философ и педагог Иоганн Фридрих Герbart (1776—1841) ввёл представление о динамике бессознательного. Не совместимые друг с другом идеи, считал он, могут вступать в конфликт: более слабые вытесняются из сознания, но продолжают на него действовать.

Революцией в постижении бессознательного стали идеи Зигмунда Фрейда. Согласно его теории, пони-





мание человеческого поведения невозможно без раскрытия устройства и своеобразной логики подсознания. Учёный разработал первый эффективный метод анализа бессознательного, основанный на интерпретации поведения, слабо контролируемого или не контролируемого человеческим сознанием.

ОСНОВАНИЕ АЙСБЕРГА

Фрейд утверждал, что сознательная часть нашей психической жизни сравнима с верхушкой айсберга, а подсознание — с обширным и мощным подводным основанием ледяной глыбы. Сознание выражает лишь поверхностные аспекты личности. Подсознание же содержит в себе подлинные движущие силы поведения. Психика человека, по мнению Фрейда, состоит из трёх сфер: *Ид* (*Оно*), *Эго* (*Я*) и *Супер-Эго* (*Сверх-Я*).



Ид (лат. id — «оно») — источник психической энергии. Оно включает *либидо* — сексуальный инстинкт и *танатос* — инстинкт смерти. Эти базовые инстинкты требуют реализации, что ведёт к нарастанию напряжённости, которую человек стремится снизить до приемлемого уровня. Однако потребности *Ид* не всегда совпадают с возможностями личности.

Посредником между *Ид* и внешним миром служит *Эго* (лат. ego — «я»). *Ид* ослеплено страстями и не считается с реальностью. *Эго*, следуя принципу реальности, сдерживает его порывы, пока для их выплеска не найдётся подходящий момент. Вместе с тем *Эго* черпает в *Ид* силу. Фрейд уподоблял *Эго* и *Ид* всаднику и лошади. Без лошади всадник не способен двигаться, но её следует постоянно направлять поводьями, иначе она скинет седока.

Третий компонент психической структуры — *Супер-Эго* (лат. super — «сверх») формируется в ходе воспитания, усвоения социальных правил и норм морали. Так в соответствии с требованиями сообщества складывается идеал *Я* — представления

■ Танатос — в греческой мифологии богиня смерти. Согласно мифу, хитрому Сизифу, сыну царя Эола, удалось обмануть Танатос и, заковав её в цепи, продержав несколько лет в плену. В течение этого времени люди на Земле не умирали.



Елиек Мальчевский.
Танатос I.



о приемлемом и неприемлемом поведении. Именно Супер-Эго определяет дозволенные способы удовлетворения подсознательных влечений. В итоге Эго становится ареной непрерывной борьбы мощных и несовместимых сил — рвущихся наружу инстинктов Ид и «цензуры» Супер-Эго.

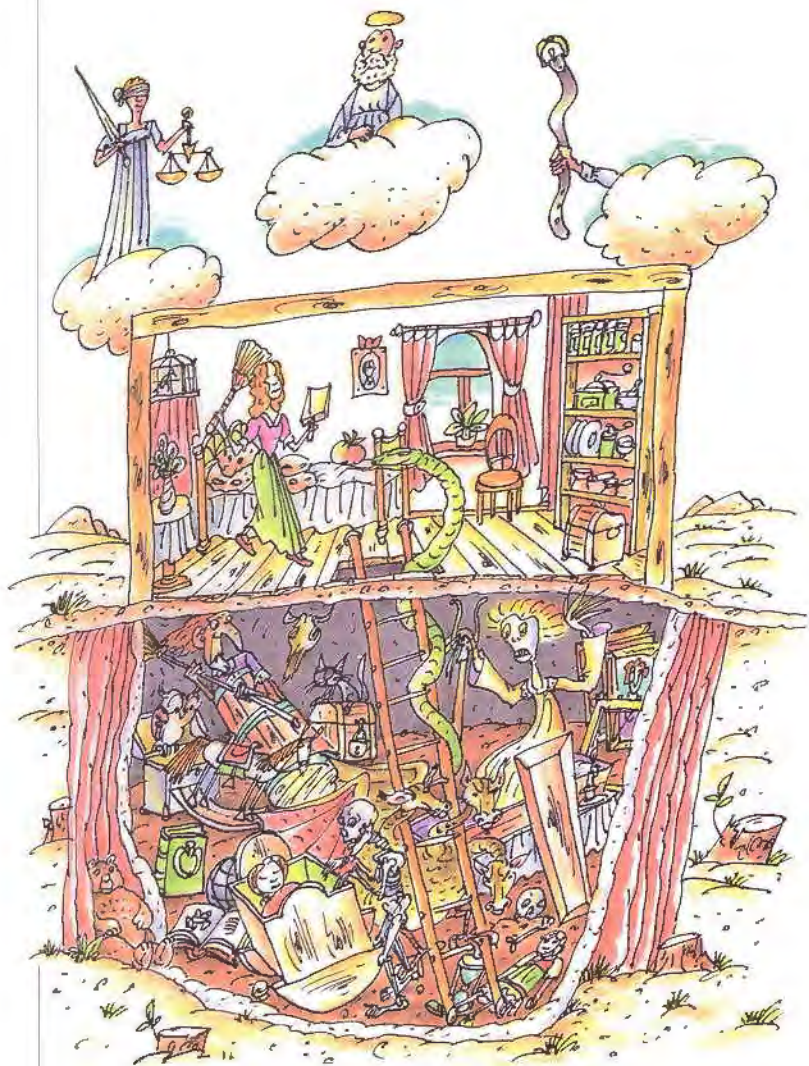
Фрейд подчёркивал, что бессознательное с большим трудом переходит в область сознания. Объясняется это действием двух механизмов — вытеснения и сопротивления. Неприемлемые из-за множества социальных запретов желания и влечения изгоня-

ются за пределы сознания, не допускаются в него. Тем не менее они дают о себе знать в искажённой или символической форме. Сновидения, описки, оговорки, провалы в памяти, разнообразные невротические симптомы — всё это следы вытесненных травмирующих переживаний. Они создают в сфере бессознательного сильно заряженный очаг, постоянно оказывающий разрушительное воздействие и напоминающий о себе совершенно внезапными проявлениями (см. статью «Психотерапия. Тысяча и один способ помощи людям»).

Учёный собрал обширную коллекцию примеров самых неожиданных проявлений бессознательного. Как-то его знакомый сдавал экзамен по философии. Ему достался вопрос об учении Эпикура. Преподаватель поинтересовался, кто был его последователем, и молодой человек уверенно назвал Пьера Гассенди, хотя никогда не читал его работ. Просто двумя днями ранее он случайно слышал в кафе разговор о Гассенди как стороннике учения Эпикура. Довольный профессор спросил, откуда экзаменуемому известно имя французского философа. Тот солгал, сказав, что изучал его труды. С тех пор имя Гассенди, по словам знакомого Фрейда, постоянно выпадало из его памяти. «По-видимому, виной тому — моя совесть, — говорил он. — Я и тогда не должен был знать этого имени, вот и сейчас постоянно его забываю».

Фрейд считал, что в оговорках, ошибочных действиях проявляются истинные, скрытые намерения и чувства человека. Так, председатель собрания, совсем не желавший его проводить, на открытии может произнести: «Разрешите считать наше собрание закрытым». Когда Фрейд работал врачом и посещал больных, то однажды заметил весьма занимательную деталь. Оказываясь перед дверью пациента, у которого чувствовал себя «как дома», он, вместо того чтобы позвонить, доставал свои ключи.

Сны в символической, непрямой форме отражают конфликты и переживания человеческой души. Например, женщине, потерявшей веру





в свои силы, снилось, что она ловко управляет автомобилем, причём всё получается как бы само собой. Во сне же пришла мысль о странности происходящего — раньше она никогда не садилась за руль, даже не представляла, как это делается. Бессознательное указало ей на возможность овладеть новым и неизвестным, на необходимость справиться с неуверенностью и установкой на провал.

Смысл сновидения бывает и менее очевидным. Один из пациентов Фрейда во сне поднимался на гору, откуда открывался необычайно широкий обзор. На первый взгляд такое сновидение просто навеяно воспоминаниями. Однако пациент вспомнил в связи с этим сном вовсе не реальное восхождение на гору, а то, что его приятель издаёт «Обозрение» — журнал об отношениях Европы с дальними странами. За сновидением, сделал вывод Фрейд, крылось отождествление себя с этим человеком, страдавшим от некоторых психологических проблем. Прежде пациент не решался признать, что и сам испытывает те же трудности.

В ЧЁМ БЕССИЛЬНО СОЗНАНИЕ

Фрейда, как психотерапевта, помогающего людям избавиться от проблем, интересовали прежде всего мысли, образы, чувства, вытесненные в подсознание из сознания. Между тем в сфере бессознательного есть и «законные жильцы», не только усложняющие нам жизнь, но очень часто и упрощающие её. В первую очередь это *неосознаваемые автоматизмы* — действия и акты, которые совершаются человеком без участия сознания, механически. Одни из них являются врождёнными либо закрепились в очень раннем возрасте: поворот головы на звук, сосание, мигание, ходьба и т. п. Другие вначале находятся под контролем сознания, но со временем, по мере овладения навыками, становятся чисто автоматическими и переходят в область неосознаваемо-



го. Примерами служат письмо, игра на музыкальных инструментах, плавание, катание на коньках, велосипеде. Благодаря формированию навыка человек выполняет действие легко, быстро и точно, а сознание освобождается для иных задач.

Всё наше повседневное поведение насыщено автоматизмами: мы безотчётно поправляем одежду, выключаем свет, уходя из комнаты, запираем дверь на ключ... Именно слабо контролируемые, заученные манипуляции часто вызывают у людей тревогу: «А не забыл ли я выключить утюг или плиту?».

Автоматизмы могут быть переведены в сознание при возникновении трудностей, ошибок, в ситуации чрезвычайного угнетения или эмоционального напряжения. Способность любого навыка или автоматизированного действия вновь стать осознанным очень важно: это позволяет их совершенствовать. Спортсмены,

Жак Ихмальян.
Музыканты.
Виртуозная игра
на музыкальных
инструментах
возможна благодаря
автоматическим
действиям,
перешедшим в область
неосознаваемого.



Гюстав Доре.
Иллюстрация
к стихотворению
Эдгара По «Ворон».

Как-то в полночь,
в час угрюмый, полный
тягостною думой,
Над старинными томами я
склонился в полусне,
Грёзам странным отдавался,
вдруг неясный звук
раздался,
Будто кто-то постучался —
постучался в дверь
ко мне...

И завес пурпурных трепет
издавал как будто летет,
Трепет, лепет,
наполнявший тёмным
чувством сердце мне.

Из стихотворения
Э. По «Ворон»
(перевод К. Бальмонта)

танцоры, манекенщицы становятся профессионалами, благодаря тому что осознанно отрабатывают движения, которые потом опять приобретают автоматизм. Не поддаются осознанию лишь врождённые автоматизмы. Более того, такого рода попытки приводят к расстройству самого действия, как произошло в истории с сороконожкой, которая разучилась ходить, когда задумалась, в какой последовательности надо переставлять ноги. Человек при падении сильнее ушибётся, если попытается управлять своим телом. Отсюда, кстати, закономерность, отражённая в поговорке «Пьяному и море по колено». Находящийся под воздействием алкоголя, снижающего возможности сознательной регуляции поведения, обычно получает значительно меньше травм, чем трезвый человек в подобных условиях.

Столь же важную роль в нашей жизни играют *неосознаваемые установки* — готовность к совершению определённых действий и к определённым реакциям. Так, собираясь

взять какой-либо предмет, в зависимости от его размера, местонахождения и веса человек меняет ориентацию кисти руки и положение пальцев, не осознавая и не контролируя «настройку». Это моторная установка. Оставшись в тёмном доме в одиночестве, многие из нас начинают слышать подозрительные шорохи, скрипы, шаги, реализуя установку на страшные события. В данном случае срабатывает перцептивная (от лат. perceptio — «восприятие») установка. Умственные установки заставляют действовать стереотипными, привычными способами не только при решении математических задач, но и в разных житейских ситуациях. В частности, два события, происшедшие примерно в одно время и в одном месте, мы будем воспринимать как взаимосвязанные; причём более раннее из них посчитаем за причину более позднего. Если несколько объектов какого-либо класса обладают одинаковым свойством, то вследствие стереотипа индукции мы будем приписывать это свойство всем предметам данного класса. (Так, долгое время считалось, что лебеди всегда белые, пока в Австралии не были открыты чёрные лебеди.)

Даже вполне осознанное, произвольное поведение всегда сопровождается сопутствующими *неосознаваемыми действиями*. К ним относятся мимика, жесты, тоническое напряжение мышц, вегетативные реакции (покраснение или побледнение лица, дрожь в руках, слабость в ногах, потение, учащение дыхания, сужение или расширение зрачка и т. д.). Все они свидетельствуют о состоянии человека в данный момент.

Неосознаваемые реакции, сопровождающие поведение, могут вступать в противоречие с его сознательной целью. Если знакомый говорит нам что-нибудь приятное, но при этом отводит глаза и старается держаться поодаль, легко усомниться в искренности его слов. Безотчётные действия служат объективными показателями различных психологических характеристик человека: его намерений, реального отношения, скрытых желаний, мыслей.

В класс надсознательных психологи включают процессы, изначально «запускаемые» сознательными устремлениями человека. Такие процессы связаны с творческим мышлением, а также характерны для периодов



■ **Индукция**
(от лат. *inductio* — «выведение») — логическое умозаключение от отдельных фактов к обобщениям.

Отталкиваясь от теории Фрейда, но во многом пересматривая её, Карл Густав Юнг предложил разграничить бессознательное на две сферы. *Личное*

Описанный случай показывает, как под влиянием подспудных сомнений, размышлений, переживаний и страданий произошла радикальная перестройка сознания героя. Момент принятия решения наступил неожиданно, и поводом к тому послужили слова, которые раньше просто остались бы незамеченными.



АРХЕТИПЫ

Изучая сны и фантазии своих пациентов, Юнг обнаружил в них образы и идеи, которые никак не увязывались с прошлым опытом человека. Самым удивительным оказалось то, что этот пласт бессознательного был связан с мифическими и религиозными темами, присутствующими даже в очень далёких друг от друга культурах. Так были открыты архетипы (от греч. «архе» — «начало» и «типос» — «образ») — мощные психические первообразы, скрытые в глубинах бессознательного врождённые универсальные идеи, изначальные модели восприятия, мышления, переживания. Это своего рода первичные представления о мире и жизни, которые не зависят от уровня полученных знаний. Каким-то не ясным пока способом они передаются из поколения в поколение и составляют структуру мировоззрения. Жизненный опыт не изменяет их, а лишь дополняет новым содержанием.

Юнг описал множество архетипов, дав им условные и весьма своеобразные, но точные названия: Самость, Персона, Тень, Анима, Анимус, Мать, Ребёнок, Солнце, Мудрец, Герой, Бог, Смерть...

Наиболее важный архетип — Самость. Она представляет собой сердцевину личности, вокруг которой объединяются все остальные аспекты души. Персона (лат. *persona* — «маска») — наше публичное лицо, те роли, которые мы проигрываем в соответствии с социальными требованиями. Она необходима, чтобы поддерживать контакт с другими людьми. Тень — обиталище всех вытесненных из сознания влечений. «Тень состоит не только из морально предосудительных тенденций, — писал Юнг, — но и включает в себя целый ряд положительных качеств, как-то: нормальные инстинкты, собранные реакции, реалистическое восприятие действительности, творческие импульсы и т. д.»



Карл Густав Юнг в своей библиотеке.



Первая мандала, нарисованная Карлом Юнгом.

Архетипы Анима и Анимус учёный связал с двойственностью природы человека, содержащей и мужское, и женское начала. Анимус — это совокупность мужских черт, безотчётно присутствующих в сознании женщины; из них складывается некий идеальный образ мужчины. Анима, напротив, образ идеальной женщины, живущий в глубине мужской психики. «Античному человеку Анима являлась либо как богиня, либо как ведьма; средневековый человек заменил богиню Небесной Госпожой или церковью...» — отмечал Юнг. Теперь, считал он, Анима обнаруживается «преимущественно в проекциях на противоположный пол, отношения с которым становятся магически усложнёнными».

Согласно Юнгу, архетипы являются структурно-формирующими элементами бессознательного. Из этих элементов вырастают архетипические образы (людей, животных, природных сил, демонов), которые доминируют и в мышлении людей, и в культуре. Архетип Мать, например, может предстать как женщина, дающая жизнь, Мать-Природа, соблазнительница, ведьма и т. д. С каждым архетипом, по мнению Юнга, связано множество символов. Так, понятие «упорядоченная целостность» в первобытных культурах и в нашем бессознательном передаётся фигурами круга, квадрата, креста или комбинацией круга с фигурой, делящей его на четыре части (крест, ромб, квадрат, вписанные в круг). Символика едина для всего человечества, поскольку восходит к общим для всех людей архетипам. Почти повсеместно встречаются одни и те же символы, обозначающие жизнь и смерть, мужское и женское, небо



и землю, печаль и радость, болезнь и здоровье, силу и слабость, порядок и хаос. Так, в разных культурах символом архетипа Самость является мандала, круг или нимб святого. Символическая завершенность мандалы и круга отражает целостность, единство и гармонию всех аспектов души.

Символика архетипа, как и смысл всякого символа, необычайно многозначна. Архетипы «богаты предчувствиями и в конечном счёте неисчерпаемы», «неопишуты уже в силу богатства своих отношений». Им свойственны «почти необозримая полнота соотношений, недоступность однозначной формулировке» и «принципиальная парадоксальность». Это отличает их от наших рациональных понятий и суждений. Многозначность архетипа создаёт нечто вроде многослойного сгустка — концентрата смыслов и связанной с ними энергии эмоций и действий, обогащающих и преумножающих друг друга.

Многие из образов, которые мы видим во сне, — проекции того или иного архетипа. В сновидениях они проявляются в форме, доступной нашему восприятию. Если человеку приснилось нечто, напоминающее мандалу, это явный признак того, что он на пути к обретению новой целостности и полноты жизни. Архетипические образы также можно найти в мифологии и фольклоре, в литературе, живописи, скульптуре.

Юнг как-то назвал архетипы «органами души». Они помогают нам «переработать», пережить, понять, принять очередные жизненные перипетии и прийти к внутреннему единству, нарушенному этими событиями. Архетипы подсказывают неведомые доселе, но необходимые ответы на те сложные вопросы, которые ставит перед людьми жизнь.

Почему архетипы обладают такой целительной и пророческой силой? В символической концентрированной форме архетипы содержат в себе накопленный человечеством опыт переживания типичных жизненных драм — проверенные тысячелетиями модели поведения в критических жизненных ситуациях и способы их осмысления и принятия. Юнг пишет: «В каждом из этих образов кристаллизовалась частица человеческой психики и человеческой судьбы, частица страдания и наслаждения — переживаний, несчётно повторявшихся у бесконечного ряда предков и в общем и целом всегда принимавших один и тот же ход». Архетип активизируется и начинает активно действовать, когда наша жизнь повторяет ту же «специфическую сгущённость обстоятельств».

Любая архетипическая ситуация символична: похороны, рождение ребёнка, духовный кризис, ситуации «любовного треугольника», преследователя и жертвы, Отелло и Дездемоны, Ромео и Джульетты, Эдипа, Сизифа или Прометея. Она отличается от других жизненных событий тем, что вызывает особенно бурный



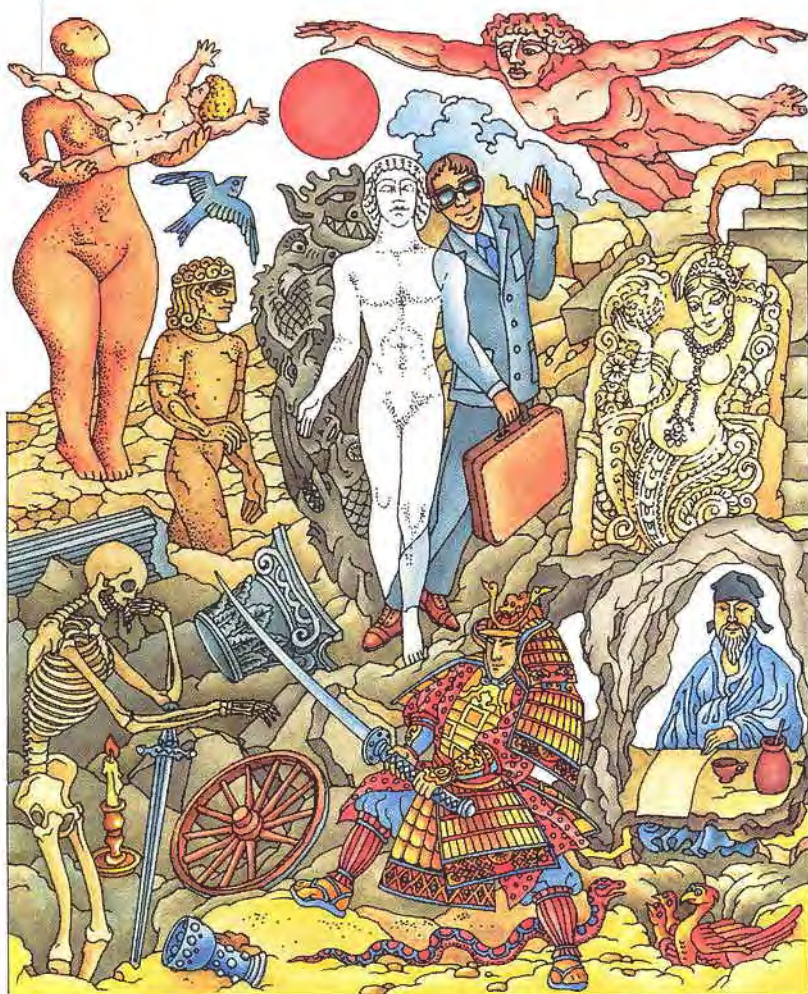
Мандала, нарисованная Карлом Юнгом.

поток переживаний, затрагивает струны души, о существовании которых человек раньше и не подозревал. И он начинает «переживать архетип», как это делали до него многие поколения людей, используя их опыт, опираясь на их незримую поддержку. Архетипическое переживание, как говорит Юнг, «пробуждает в нас голос более громкий, чем наш собственный».

Действенность и сила архетипа обусловлены опытом сотен поколений. Архетип содержит вечные ответы на вечные вопросы нашей жизни, за ним всегда стоит «нечто большее», и даже «нечто свыше».



Буддийская мандала.



«Бессознательность есть необходимое условие всякого совершенства».

Фридрих Ницше

«В коллективном бессознательном содержится всё духовное наследие человеческой эволюции, возродившееся в структуре мозга каждого индивида».

Карл Юнг

бессознательное, по его мнению, возникает в результате собственного опыта человека и содержит индивидуальные впечатления и переживания. В *коллективном* — запечатлён общечеловеческий опыт в виде архетипов — универсальных образов поведения, мышления, мировосприятия. Они присутствуют в людях от рождения подобно инстинктам. Их нельзя обнаружить непосредственно, но они дают о себе знать в снах, видениях, переживаниях.

Архетипы представлены во многих феноменах культуры, но особенно ясно они различимы в мифах. Например, в мифологии многих народов есть такие первообразы, как Мать-Земля, Дитя, Тень и т. д. По мысли

Юнга, центральный архетип личности, соединяющий сознательное и бессознательное в целостную структуру, — Самость. Главное назначение Самости состоит в синтезе противоположных, но взаимодополняющих составляющих души. Человек способен сочетать в себе хорошие и плохие стороны, низкие скрытые желания и высокие сознательные цели. Благодаря возможности «сплавлять» противоречивый душевный материал личность обретает большую целостность, самобытность и свободу в своём выражении и самопознании.

Гармония душевной жизни предполагает взаимодействие личного и коллективного бессознательного. Так, архетипы мужского и женского начал — Анима (у мужчин) и Анимус (у женщин) — взаимодополняющие части половой идентичности личности. Это те части души, которые отражают представления о противоположном поле. Способность человека открыть их в себе, принять их взаимную дополняемость и необходимость увеличивает творческий потенциал, позволяет достичь гармонии, находить новое в самом себе. Основу этого закладывают родители противоположного пола (мать у мальчика и отец у девочки).

Причудливое смешение множества явлений и процессов психики, которые человек не в состоянии осознать и проанализировать с равной степенью отчётливости, может породить в его душе смятение, неуверенность, непонимание самого себя. Важно помнить, что критерий психического здоровья — не степень контроля всех уровней организации душевной жизни, а состояние душевной согласованности, принятие и уважение всех сторон собственного внутреннего мира. Понимание человеком главных направлений своего движения, реалистичная оценка возможностей, определение важнейших ценностей и целей — вот стержень, обеспечивающий личности устойчивость, душевное богатство и плодотворное развитие.



ИЗМЕНЁННЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

Люди давно заметили, что сознание может быть не только ясным, отчётливым, но и совсем иным. Одни изменённые состояния сознания — рассеянность внимания, потеря чёткости в восприятии окружающего мира — кратковременны и часто незаметны для нас самих. Другие — например, сон, медитация, алкогольное опьянение или наркотический транс — более очевидны и не похожи на привычные.

Изменённые состояния сознания — это способ адаптироваться к изменениям внешних или внутренних условий. Подобные состояния могут возникать спонтанно, сами по себе, или же вызываться каким-то воздействием. Примеры первого рода наблюдаются в обычных для человека условиях (при засыпании, значительном перенапряжении и т. д.), в очень сложных, хотя и естественных обстоятельствах (в частности, при родах), а также в экстремальных ситуациях. Искусственно вызванные изменённые состояния — результат применения психоактивных средств (кофе, алкоголь, наркотики), психоак-



тивных процедур (сенсорная изоляция, сенсорная перегрузка), специальных психотехник, которые используются во время религиозно-магических обрядов, в психотерапии, духовных практиках (гипноз, медитация, музыкотерапия, психодрама).

Хотя каждый из нас постоянно сталкивается с изменёнными состояниями сознания, изучать их начали лишь в последние десятилетия XX столетия. Область исследований объединяет усилия десятков наук — от генетики до философии. Для психологов новое направление имеет особое значение. Именно с ним учёные связывают надежды на получение более полных и глубоких представлений о психике человека.

«У творческих натур сознание почти всегда находится в изменённом состоянии... и представляет собой как бы открытый порт, в котором в любую минуту идёт выгрузка богатств, доставляемых из подсознания».

Мэрилин Фергюсон,
американский психолог



СОН

Самое привычное среди спонтанно возникающих изменённых состояний сознания — сон. Долгое время считалось, что сон и бодрствование противоположны друг другу. В самом деле, во сне сознание как будто бы «молчит», а при бодрствовании оно активно. Однако исследования психологов показали, что оба состояния имеют много общего. Во сне человек продолжает думать, хотя тип мышления у спящего совсем не такой, как у бодрствующего. Мы запоминаем, что нам снилось, и, проснувшись, способны рассказать об этом (отдельные сны остаются в памяти на всю жизнь). Сон

Сальвадор Дали.
Сон.



■ Сомнамбулизм психологи относят к изменённым состояниям сознания, а невропатологи рассматривают как пограничное (между здоровьем и болезнью) нервно-психическое расстройство.

не означает и абсолютного покоя. В какие-то периоды мимические мышцы и мускулы конечностей начинают непроизвольно подёргиваться. Некоторые люди (около 4 %) во сне могут даже ходить. Такое явление называется сомнамбулизмом (от *лат.* *somnus* — «сон» и *ambulo* — «хожу», «брожу»). Кроме того, заснув, мы не отключаемся от внешнего мира полностью и готовы к приёму определённых сигналов, например, спящая мать чутко улавливает плач ребёнка. Наконец, сон не уничтожает наших планов. Есть счастливицы, которые умеют программировать себя на пробуждение в нужный час.

Итак, строгой границы между сном и бодрствованием нет. Когда мы спим, мозг по-прежнему функционирует,

однако это принципиально иной тип мозговой активности.

Новый этап в изучении природы сна начался благодаря применению психофизиологических методов анализа, прежде всего электроэнцефалографии, или ЭЭГ (от *греч.* «энкефалос» — «головной мозг» и «графо» — «пишу»), — записи биоэлектрических потенциалов мозга. Кроме того, современные приборы способны регистрировать мышечный тонус, движения глаз и многие другие физиологические показатели организма. Оказалось, что для спящего мозга характерны несколько различных фаз и стадий, которые повторяются примерно каждые полтора часа. Удалось выделить два типа сна — «медленный» и «быстрый», различающихся по ха-

ЗНАМЕНИТЫЕ СОМНАМБУЛЫ

Английский писатель Роберт Льюис Стивенсон, подобно Александру Сергеевичу Пушкину, любил сочинять лёжа в постели, иногда при этом засыпая. Во сне он «досматривал» незавершённый сюжет и продолжал вести запись. Проснувшись, Стивенсон несказанно удивлялся проделанной работе.

С итальянским композитором Джузеппе Тартини приключилась история ещё более удивительная. Однажды ночью встревоженная супруга застала его играющим на скрипке, хотя по виду Джузеппе выглядел погружённым в глубокий сон. Пробудившись, композитор записал мелодию, а жене сообщил, что услышал её во сне от дьявола, который водил смычком по струнам. Тартини так и назвал своё произведение — «Трель дьявола». Специалисты утверждают, что это его лучшая вещь.

Когда скончался Данте Алигьери, выяснилось, что в заключительной части его поэмы «Божественная комедия» не хватает 13-го стиха. Друзья и знакомые великого итальянского поэта обратились к его детям Якобо и Пьеро, которые тоже были довольно известными стихотворцами, с просьбой дописать недостающий текст. В творческих муках прошли годы. Однажды, как вспоминал потом Якобо, к нему во сне явился отец. Он велел сыну подняться с постели, взял его за руку, отвёл в комнату, которую когда-то занимал, и сказал, указывая на одну из стен: «То, что вы так долго ищите, находится здесь». Проснувшись, Якобо обнаружил, что лежит в собственной кровати — большинство сомнамбул после хождения во сне возвращаются на своё спальное место. Была ещё ночь, но он помчался к старому другу отца Пьеру Жиардино и рассказал о случившемся. Вместе они вернулись в комнату, где умер

Данте Алигьери, сняли со стены гобелен и обнаружили нишу. В ней, по их словам, лежали наброски «Божественной комедии» с недостающим стихом.

В прошлом сомнамбулизм объясняли магическим влиянием полнолуния и приписывали воздействию сверхъестественных сил. Современная наука не усматривает в снохождении ничего необычного. Сон сомнамбулы недостаточно глубок, чтобы торможение охватило двигательные области мозга. А на электроэнцефалограмме при этом регистрируется так называемый реактивный альфа-ритм, характерный для людей, находящихся под гипнозом. Что касается открывающейся в такие моменты способности ходить по канату или по краю крыши, учёные объясняют этот загадочный феномен просто. Всё дело в том, что спящий совершенно не испытывает страха, который в обычной жизни сковывает наши движения.





рактору электрической активности мозга, вегетативным показателям (сердечные сокращения, дыхание), тону мышц, движениям глаз.

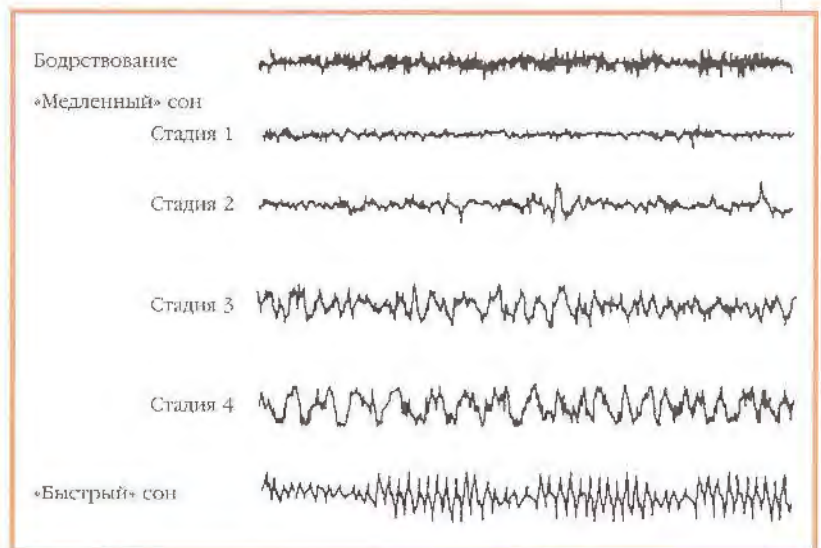
«Медленный» сон включает четыре стадии. На стадии дремоты основной биоэлектрический ритм бодрствования (альфа-ритм) сменяется низкоамплитудными колебаниями. В это время у человека могут возникать специфические галлюцинации: он словно находится между сном и явью. Если кто-то весь день собирал ягоды или бродил по картинной галерее, то, закрыв глаза, он, скорее всего, увидит кусты клубники либо запомнившееся полотно. Следующая стадия — поверхностный сон. Ему присущ так называемый веретенообразный ритм с частотой 14—18 колебаний в секунду. При появлении первых «веретён» сна сознание отключается, а в паузах между ними человека легко разбудить. Третью и четвёртую стадии называют дельта-сном, поскольку именно в это время ЭЭГ фиксирует высокоамплитудные, медленные колебания — дельта-волны. На третьей стадии они занимают 30—50 % всей электроэнцефалограммы, а на четвёртой — более 50 %. Это период наиболее глубокого сна. Мышечный тонус снижается, глаза становятся неподвижными, пульс и ритм дыхания замедляются и стабилизируются, температура тела уменьшается примерно на полградуса. Разбудить человека, когда он находится в дельта-сне, очень трудно. Если это и удаётся сделать, пробудившийся, как правило, не помнит сновидений и сначала плохо ориентируется в окружающем и во времени. Дельта-сон — период наибольшего отключения от внешнего мира, он приходится обычно на первую половину ночи.

«Быстрый» сон — последняя фаза в цикле сна. Биоэлектрическая активность мозга, представленная на ЭЭГ, в этот момент напоминает ритмы бодрствования. На фоне сильного мышечного расслабления происходят резкие подёргивания в отдельных группах мышц, усиливается мозговой кровоток. Подобным сочетанием активности мозга и полной мышечной расслабленности объясняется ещё



одно название этой стадии — *парадоксальный сон*. Для него характерны резкие изменения частоты сердечных сокращений, дыхания (серии частых вдохов и выдохов с паузами между ними), эпизодический подъём и спад кровяного давления; наблюдаются быстрые движения глаз под закрытыми веками. У мужчин нередко возникает эрекция полового члена, а у женщин — клитора. Разбуженные в фазе «быстрого» сна в 80—90 % случаев помнят сновидения.

ЭЭГ здорового взрослого человека на разных стадиях сна.





В течение ночи человек практически всегда видит сны на протяжении одного-двух часов. Но нередко люди не помнят их, поскольку пробуждение пришлось на другие стадии сна. Интересно, что начиная с 32-й недели внутриутробной жизни плода 70—80 % времени у него приходится на парадоксальный сон. Объяснения этому найти пока не удалось.

Весь период сна состоит из четырёх-пяти циклов. Каждый из них начинается с «медленного», а закан-

чивается «быстрым». В отличие от животных люди не просыпаются после очередного цикла, в остальном принципиальных отличий между сном животных и человека нет.

Сон всегда считался лучшим средством восстановления сил — физических и душевных. Однако исследователи долгое время не могли прийти к единому мнению, как и почему это происходит. И. П. Павлов полагал, что во время сна все нервные клетки коры мозга погружены в состояние тор-

ВЫСЫПАТЬСЯ ВАЖНО!

Эксперименты, в ходе которых людям не давали спать, показали: организм особенно нуждается в «быстром» и дельта-сне. У испытуемых, долгое время лишённых возможности выспаться, сначала увеличивалась длительность дельта-сна и уже затем — на вторую и третью ночь — удлинялась фаза «быстрого» сна.

Учёные выяснили, что дельта-сон играет важную роль в процессе запоминания. Чем больше он насыщен дельта-волнами, тем лучше и быстрее человек усваивает в период бодрствования необходимую информацию.

Длительность «быстрого» сна, согласно гипотезе современных российских психофизиологов В. С. Ротенберга и В. В. Аршавского, зависит от поисковой активности человека. При депрессиях и неврозе тревоги сон гораздо раньше переходит к «быстрой» фазе. У человека же, оказавшегося в новой, незнакомой ситуации, требующей активной реакции на события и глубокой сосредоточенности, фаза «быстрого» сна становится короче. При маниакальных состояниях, для которых характерна высокая, но неупорядоченная поисковая активность, «быстрый» сон сокращается до 15—18 мин за ночь при норме 90—100 мин. «Быстрый» сон компенсирует недостаток активности и впечатлений во время бодрствования. Не случайно участники долгих зимовок, где жизнь строго предопределена и бедна яркими впечатлениями, вспоминают впоследствии о необычайно красочных, волнующих снах.

Интересную гипотезу о значении «быстрого» сна для здоровья человека выдвинул современный американский психолог Эрнест Хартман. Обследуемых им людей он разделил на две группы: «долгоспящие» (не менее 9 ч) и «короткоспящие» (около 6 ч). Оказалось, что они различаются именно длительностью «быстрого» сна: у «долгоспящих» он занимал почти в два раза больше времени. Исследования показали, что «долгоспящие» менее эмоционально устойчивы, чем «короткоспящие». Все проблемы они принимали близко к сердцу, отличались беспокойством, тревожностью, перепадами настроения. Во сне они

как будто спасались от сложностей жизни: ложась спать невротиками, просыпались здоровыми. Опросив людей с различной продолжительностью сна в разные периоды жизни, Хартман установил, что сокращение сна приходится на периоды хорошего самочувствия, увлечённости работой, отсутствия неприятностей. Потребность в сне увеличивается при возникновении сложностей, плохом настроении и сниженной работоспособности.

Немало людей считают длительный сон пустой тратой времени. Однако экспериментальные исследования показывают, что недосыпание отражается на настроении, выполнении задач, требующих внимания или изобретательности, на скорости реакции, запоминании, принятии решений. Оно часто становится причиной аварий и катастроф. Уменьшение длительности сна даже на 1,3—1,5 ч отрицательно влияет на состояние человека.

Как выяснилось, потребность в сне у молодых людей составляет 8,5 ч, тогда как фактическая длительность сна обычно не превышает 7,4 ч. Эта разница совсем не безобидна. А сон продолжительностью не более 6,5 ч в течение длительного времени может серьёзно подорвать здоровье человека.





можения и отдыхают, исключая лишь отдельные очаги корковой активности, которые и вызывают сновидения. Чем выше нагрузка на мозг, тем быстрее утомляются нейроны (нервные клетки) и тем раньше наступает сон. Сновидения же служат показателями неполного торможения активности клеток мозга, что снижает восстанавливающую функцию сна. Отсюда напрашивался вывод: чем сильнее эмоциональные, психические, информационные нагрузки, тем дольше и глубже должен быть сон. Традиционная практика лечения людей, страдающих неврозами, состояла в создании режима восстанавливающего сна, который вызывали снотворными препаратами. Лечебного эффекта эта методика не имела, зато как следствие развивались привыкание к лекарствам и зависимость от них.

Абсолютно иные взгляды на значение сна высказывал Фрейд. Человек, считал он, не способен осознать свои не приемлемые с точки зрения морали желания в бодрствующем состоянии, так как этому препятствует «цензура» — Супер-Эго. Во сне контроль ослабевает, и вытесненные влечения стремятся попасть в сознание (Эго) в форме сновидений. Таким образом, сновидение, выступая в роли клапана парового котла, снижает психическое напряжение. Сновидения не всегда содержат явный смысл, они могут быть замаскированы, символически и условны.



Леон Фредерик. Озеро, спящая вода.

ЦЕНТРЫ СНА И БОДРСТВОВАНИЯ

Один из главных вопросов, волновавших физиологов ещё со времён Павлова, — существует ли в мозге центр сна. Он действительно был открыт в 40-х гг. XX в. лауреатом Нобелевской премии 1949 г. швейцарским физиологом Вальтером Рудольфом Хессом (1881—1973). При раздражении этого центра слабым электрическим током испытуемые засыпают. Однако дальнейшие исследования показали, что сон контролируется взаимодействием групп нейронов, находящихся на разных уровнях мозга.

Позднее были открыты и центры бодрствования. Электрофизиологи, регистрировавшие активность нейронов, которые регулируют сон и бодрствование, пришли к выводу: нормальная работа мозга возможна только при

участии активирующих структур. Благодаря их влиянию при бодрствовании разность потенциалов в мембранах нейронов коры уменьшается на 10—15 мВ по сравнению с состоянием покоя (65—70 мВ). Только при таких условиях нейроны способны обрабатывать информацию и отвечать на сигналы, поступающие от других нервных клеток.

Центров бодрствования несколько. Располагаются они на всех уровнях мозга: в ретикулярной формации ствола, голубом пятне и дорсальных ядрах шва, которые находятся в мосте, задней части гипоталамуса и базальных ядрах переднего мозга. Нейроны этих отделов выделяют медиаторы, которые участвуют в передаче первичных импульсов. Нарушение деятельности любой из этих систем вызывает потерю сознания и приводит к коме.



Леон Спиллаерт.
Магические ступени.
Картина, навеянная
бессонницей.

«Для бодрствующих существует единый, всеобщий космос. Из спящих же — каждый отправляется в свой собственный».

Гераклит

«Сон способствует проникновению бесконечности в покой человеческого мозга и отбрасывает тёмные отражения вечностей, лежащих вне пределов земного существования, на... спящий разум».

Томас де Куинси,
английский писатель

Их расшифровка доступна психоанализу. Осознание скрытых, подавленных мотивов позволяет пациенту избавиться от невроза и помогает активно решать личностные проблемы.

В Малайзии есть племя, члены которого необычайно миролюбивы, неагрессивны и не подвержены психическим болезням. Здесь принято по утрам всей семьёй обсуждать сновидения. Причём в таких беседах с самого раннего возраста участвуют и дети. Цель — избавиться от страха, преодолеть неприязнь к чему-либо, обрести уверенность в себе. Например, если мальчику снится, что он никак не догонит дичь, то семья планирует сон на следующую ночь, в котором ребёнок успешно справился бы с задачей. Подобные факты доказывают, что сновидениями можно управлять, регулировать с их помощью состояние человека и тем самым сохранять психическое здоровье. Эта методика используется некоторыми направлениями современной психотерапии.

В целом сны выполняют адаптивную роль. Они расширяют возможности сознания, обеспечивают ему психологическую защиту, упорядочивают его содержание и восстанавливают дееспособность.



ВОЛШЕБНЫЕ ЗЕЛЯ. ВОЗМОЖНОСТИ И ОПАСНОСТИ

Люди с давних пор употребляли вещества, которые могли возбуждать, успокаивать, погружать в сон или вызывать галлюцинации. Их называют *психоактивными* или *психотропными* (от греч. «психе» — «душа» и «тропос» — «поворот»). В число таких средств входят не только наркотики и стимуляторы, но и хорошо всем знакомые кофе, табак, алкоголь, а также некоторые лекарственные растения.

Психоактивные вещества, получаемые из растений, применяются у многих народов в священных обрядах и повседневных обычаях. Так, о свойствах галлюциногенных грибов знали шаманы Евразии и обеих Америк. Конопля была известна ещё в Древнем Египте, а затем вошла в ритуальный обиход скифов. Священным растением инков считалась кока. Дурман и белена активно использовались в колдовских снадобьях, табак — в трубках мира, наконец, без перебродившего сока винограда — вина, «крови Христовой», — немислимо таинство причастия.





В тех религиях, где употребление психотропных средств традиционно, мирное сосуществование человека с ними продолжалось удивительно долго и никогда не приводило к острой проблеме — наркомании. Магические растения стали наркоти-

ками в современном смысле после глубочайших изменений, произошедших в самой культуре.

В Европе первая вспышка наркомании относится к 1840 г., когда в Англии были приняты меры борьбы с алкоголизмом. В Манчестере

ПОКУШЕНИЕ НА СВОБОДУ

Безусловно, тот, кто ради денег приобретает к наркотикам другого, совершает преступление. Но преступно ли принимать их самому? Есть страны, в которых употребление наркотиков карается законом, сравнительно недавно так было и в России. Практика показала, что это приводит лишь к росту наркомании: ступивший на опасный путь уже не обращается за помощью, боясь «попасть под статью». Да и правильно ли судить человека за вред, причиняемый им самому себе? Ведь никто не станет делать взрослому замечание за то, что он идёт в мороз без шапки или пьёт грязную воду, хотя может из-за этого серьёзно заболеть. Конечно, известно, что наркотическая зависимость часто толкает людей на преступление, и они не останавливаются ни перед чем в стремлении получить очередную дозу. Но нельзя же ставить в вину деяние, которое человек ещё не совершил, а только может совершить, пусть и с большой долей вероятности! Однако у проблемы есть не только практический и юридический, но и более важный — этический аспект.

Смерть от пьянства или от наркотиков вызывает у нас гораздо более противоречивые чувства, чем, например, гибель в автокатастрофе. К сожалению и сочувствию всегда примешивается осуждение. Человеку, который прошёл курс лечения от наркозависимости и начал новую, нормальную жизнь, ещё очень долго придётся ощущать недоверие и отчуждённость, в том числе со стороны близких, искренне стремящихся ему помочь людей. Признаться в том, что ты сам, твой друг или родственник страдаете алкоголизмом либо наркоманией, нелегко даже в обстановке предельной терпимости и доброжелательности. Дело в том, что наркозависимость мы считаем не только бедой, но и виной человека, его пусть не преступлением, но грехом. Почему?

Наркотики и алкоголь покушаются кроме здоровья на благополучие и жизнь человека. Они несут угрозу тому, что не менее ценно, чем жизнь, и что делает человека человеком, — его свободе. Мы рождаемся свободными, и ни один тиран, ни одна тюрьма не могут отнять у нас внутренней свободы. А наркотики могут. В борьбе с самым жестоким врагом у человека есть возможность умереть, но не сдаться, сохранить верность себе. А перед наркотиками он бессилен. Они не просто убивают, они уничтожают того, кто выбирает, принимает решения и сопротивляется, — человека разумного. Ещё до наступления физической смерти от передозировки либо от необрати-

мого разрушения организма наркоман умирает душевно, становясь рабом в более полном и ужасном смысле, чем были рабами чернокожие невольники на плантациях или русские крепостные. Подобно дементорам из книг о Гарри Поттере, наркотики выпивают из человека душу — он может быть физически пока живым, но пустым внутри.

Есть точка зрения, что в жизни надо попробовать всё, что любой опыт — ценность (именно такой аргумент приводят наркоторговцы, уговаривая новичка принять первую бесплатную дозу). Во многом это верно, но только не по отношению к наркотикам. Встречаются демократичные родители, которые считают, что дети должны постигать жизнь на собственных ошибках, и потому позволяют им прокалывать носы, начинать раннюю сексуальную жизнь, не ходить в школу, если душа не лежит к учёбе, всячески искать себя и самовыражаться. Такие мамы и папы не делят, а ждут, когда ребёнок «перебесится» и сделает правильные выводы. Но и они, если любят своих детей, пойдут на самые жёсткие меры, чтобы оградить от наркотиков. Потому что это опыт, уничтожающий непосредственно субъект получения опыта! Некому будет делать выводы на будущее, человека не будет — останется марионетка. Уже однократное употребление наркотика нередко наносит серьёзный удар по Самости, лишает человека уверенности, что он является хозяином самого себя.

В юности, когда так много проблем и так хочется новых впечатлений, а опасность для здоровья и жизни воспринимается скорее как вызов, чем как обстоятельство, заставляющее остановиться, человек очень уязвим перед соблазнами, влекущими зависимость: от сигарет до сильных наркотиков. Однако есть более весомый аргумент: унижительность рабства и несогласие с перспективой перестать быть личностью.

В тюрьму изменённых состояний сознания попасть легко, особенно если этому способствуют собственное тяжёлое душевное состояние и услужливая «помощь» наркомафии. Выбраться же оттуда очень сложно. Повреждён будет не только организм, но и сама душа. И для избавления от наркозависимости мало медицинского лечения — необходимо совершить титанические духовные усилия, буквально вытащить себя за волосы из болота. Из тех, кто зашёл достаточно далеко, такой рывок, к сожалению, удаётся немногим. Но даже те, кто сумел, признаются, что в душе навсегда поселяется недоверие к самому себе, и прежнее радостное восприятие жизни, остроту чувств им в полной мере вернуть не удалось.



аптечные торговцы готовили опиумные пилюли для рабочих, которым подорожавший алкоголь оказался не по карману. Тогда же в Ирландии разразилась эпидемия эфиромании (правда, благодаря этому был изобретён общий наркоз). Применение

морфия во время Гражданской войны в США для обезболивания при ранениях привело к распространению морфинизма. В 70-х гг. XIX в. эмигранты из Китая заразили Новый Свет пагубным пристрастием к курению опиума.

В России в период революции и Гражданской войны наиболее ценным объектом конфискации кроме золота был кокаин; он считался лекарством от депрессии и широко использовался комиссарами. В США в 20—30-х гг., во время сухого закона, многие переняли у рабочих латиноамериканского происхождения привычку курить марихуану.

Таких исторических примеров можно привести множество. Запреты или трудности с употреблением обычных психоактивных веществ (в частности, алкоголя) заставляют людей искать заменители. Но обращение к ним оказывается ещё более опасно: не выработаны средства биологической, внутренней, защиты организма (отсутствуют ферменты,

БУМЕРАНГ ИСТОРИИ

В конце XVIII столетия английская Ост-Индская компания монополизировала производство опиума в Индии и стала отправлять его в Китай. В 1820 г. китайский император запретил ввоз наркотика в свою страну, но британцы продолжали это делать контрабандой во всё большем объёме. Конфликт разразился в 1839 г., когда очередная партия товара была конфискована и сожжена. В 1841 г. английский корпус численностью 4 тыс. человек вошёл в Китай. Захватчики быстро овладели окрестностями Гуанчжоу, а затем и самим городом, потом взяли Шанхай и Нанкин. Военные действия, известные под названием «опиумной войны», длились полтора года. Закончилось всё, к несчастью, подписанием договора, разрешающего британцам торговлю наркотиком.

В 1857 г. возмущение китайцев достигло предела, и разразилась вторая «опиумная война», в которой против Китая объединились Англия и Франция, выставившие 20 тыс. солдат. Был завоёван новый договор о торговле этим зельем. В результате к концу XIX в. в Китае насчитывалось уже несколько миллионов наркоманов. Англичане полагали, что усыпили Китай на ближайшее столетие. Но в середине XX в. страна стала коммунистической, а наркотики-опиаты хлынули из Азии в Ев-

ропу и Америку. Их жертвами оказались правнуки тех, кто когда-то воспринял продажу опиума китайцам как удачную коммерческую и политическую идею.



Курильщик опиума.



способствующие их усвоению, противодействующие, снижающие их вредное воздействие, и т. п.). Нет и социальных норм, правил, традиций, удерживающих потребление этих веществ в каких-то рамках. А как только наркотики превращаются в предмет наживы, они начинают распространяться с угрожающей быстротой и очень скоро становятся настоящей трагедией общества.

Как действуют психоактивные вещества? Все они влияют на работу головного мозга человека: либо ускоряют передачу сенсорных сигналов, либо мешают нервным центрам выполнять свои функции. В основе эффектов, обусловленных действием психотропных средств, лежит их влияние на нейромедиаторы — вещества, передающие сигналы от одного нейрона к другому. Например, кокаин блокирует биохимическую «кнопку», ограничивающую выделение нейромедиаторов, и в организме их появляется больше нормы. Это приводит к эйфории, необычайному приливу энергии, сил, острому ощущению. Однако при продолжительном использовании кокаина запасы нейромедиаторов истощаются, и тогда на смену эйфории приходят тревога и депрессия.

Употребление психоактивных веществ, как правило, вызывает формирование физической или психологической зависимости от них. При физической зависимости истощившиеся запасы нейромедиаторов пополняются за счёт приёма наркотиков. Внутренними процессами начинают управлять вещества, поступающие извне, и обходиться без них организм уже не может. В результате возникает абстинентный (от лат. *abstinentia* — «воздержание»)

◀ Станислав Виткевич. Автопортрет, сделанный в состоянии наркотического транса.

▲ Сальвадор Дали. Частичная галлюцинация.

СМЕРТЬ ОТ ПЕРЕДОЗИРОВКИ И ТЕОРИЯ ПАВЛОВА

Смерть от передозировки героина — распространённое явление в среде наркоманов. По мере привыкания наркоман постепенно увеличивает порцию препарата, переходя к количествам, опасным для обычного человека, но «нормальным» для него самого, поскольку его организм создаёт определённые механизмы сопротивления героину. Почему же тогда наркоманы часто погибают от большой, но привычной им дозы?

Один из ответов на этот вопрос даёт теория условных рефлексов Павлова. При регулярном приёме героина в знакомой компании или в иных привычных обстоятельствах сама ситуация становится стимулом, условным сигналом. Организм готовится к инъекции, настраивается, включая реакцию сопротивления. Если же обстановка нетипична (новые люди, случайное место и т. п.), то условный стимул, сигнализирующий о предстоящем наркотическом ударе, отсутствует, и организм может не справиться с ранее легко переносимой дозой.



КАК ДЕЙСТВУЕТ АЛКОГОЛЬ

Может показаться странным, что алкоголь относится к группе депрессантов — веществ, подавляющих активность нервной системы, а не стимулирующих её. Но это действительно так. Правда, небольшое его количество первоначально вызывает противоположный эффект: человек чувствует себя более раскованным, возбуждённым, уверенным. Однако при увеличении дозы спиртного приходят усталость и сонливость. Просто сначала угнетаются процессы торможения, а следовательно, усиливается возбуждение. Вскоре система возбуждения также подавляется и активность сменяется заторможенностью.

Алкогольное опьянение проявляется в виде психологических, физиологических и соматических нарушений. Их тяжесть зависит не только от количества выпитого, но и от скорости всасывания спиртного из желудка и кишечника в кровь, а кроме того, от чувствительности

к нему организма. Восприимчивость повышается при утомлении, голодании, недосыпании, охлаждении и перегреве; она велика у детей, подростков, стариков и людей, ослабленных различными заболеваниями.

Переносимость алкоголя зависит от активности перерабатывающих его ферментов, которая определяется генетически. Например, коренные народности Крайнего Севера, финно-угорские народы, индейцы не переносят спиртное из-за наследственно обусловленной недостаточности этой ферментативной системы. Даже умеренные дозы спиртного вызывают у них опасное для жизни состояние — алкогольную интоксикацию (от лат. *in* — «внутри» и греч. «токсикон» — «яд»), тяжелейшее отравление организма.

При частом употреблении спиртного формируется психологическая и физическая зависимость — алкоголизм. Он возникает постепенно, незаметно. Сначала появляется только психологическая зависимость. Обычно человек не отдаёт себе отчёта, что его участвовавшие выпивки, для которых всегда находится повод, есть не что иное, как начало болезни. Довольно быстро наступает вторая стадия — физическая зависимость: прикладываться к рюмке становится жизненной необходимостью. Третья стадия — алкогольная деградация, когда пьющий утрачивает все значимые связи и интересы, его жизнь полностью подчинена выпивке. В это время развиваются необратимые нарушения сознания.

Один из самых тяжёлых видов алкогольной зависимости — внутриутробная алкоголизация плода. Если мать употребляет алкоголь во время беременности, он проходит через плацентарный барьер и поступает к плоду, оказывая на него анестезирующее действие, т. е. делая малочувствительным.

Анестезированный плод становится малоподвижным, в результате его суставы не могут правильно развиваться. В экспериментах на зародышах курицы было показано, что в период формирования суставов даже два дня ограничения движения способны привести к уродствам суставных сочленений. Другая важная функция движений плода — обеспечивать стимуляцию развивающихся сенсорных систем: зрения, слуха, тактильной чувствительности и др. Плод, все чувства которого притуплены действием алкоголя, не получает такой стимуляции, поэтому у детей, чьи матери во время беременности регулярно употребляли алкоголь, часто снижен интеллект. Наконец, алкоголь, поступающий к плоду, нарушает становление биохимических механизмов, отвечающих за выработку в организме внутреннего этанола (этилового спирта), играющего важную роль в обмене веществ. Когда он не производится, появляется врождённая зависимость от внешнего алкоголя. Комплекс нарушений, с которыми рождаются дети пьющих матерей, называется алкогольным синдромом плода.





синдром: человек, прекративший приём наркотика, испытывает комплекс неприятных, а иногда и мучительных ощущений, которые порой становятся причиной смерти. Подобная зависимость влечёт также развитие толерантности (от *лат. tolerantia* — «терпение»; в медицине означает «привыкание»): чтобы вызвать желаемый психотропный эффект, с каждым разом требуется всё больше и больше вещества. В конце концов наркоман принимает дозу, которую организм не в состоянии «переварить», и умирает.

Психологическая зависимость тоже очень опасна. Так, получив облегчение в стрессовой ситуации от курения марихуаны (её употребление не ведёт к развитию физической зависимости), человек при новом стрессе будет упорно возвращаться к этому средству. Методики лечения наркомании, построенные на избавлении от одной только физической зависимости, в данном случае оказались неэффективны — большинство пациентов вновь начинали принимать наркотики, хотя их телу они уже не требовались. И потому справиться с психологической зависимостью труднее, чем с физической.

Проблема в значительной степени заключается не в самих психотропных препаратах. Как показывает практика, их запрет и уничтожение мало что дают. Употребление наркотиков и болезненное пристрастие к ним — психологическая проблема самой личности, её жизненной позиции, отношения к себе. Люди, попавшие в наркотическую зависимость, часто не могут получить удовлетворения от жизни, теряются в сложных ситуациях, не видят личных перспектив, не могут ставить цели и бороться за их достижение. Чтобы поверить в себя, надо приложить много усилий, испытать немало тревог и разочарований. А наркотики мгновенно вселяют уверенность в собственных силах, дают ощущение благополучия, счастья, не требуя никаких шагов для преодоления трудностей. Они заполняют пустоту внутри человека, перенося его в искусственный рай.

В современном мире, с его огромными перенаселёнными мегаполисами, люди вынуждены жить так тесно, в таком информационном и стрессовом режиме, что психика нередко не справляется с нагрузками. Человек лишается общения с природой, в его душе поселяются пренебрежение к окружающей среде и людям, агрессия, недоброжелательность. Социум всё больше наполняется искусственным, рациональным содержанием, тогда как искренние эмоции и движения души, доброта, бескорыстие, человеческая индивидуальность остаются невостребованными. В этой ситуации «кайф», нездоровое экспериментирование с возможностями своей психики становятся компенсацией эмоционального голода, с одной стороны, и способом подтвердить собственную самооценку — с другой.

Сейчас общество начало осознавать масштабы бедствия, с которым столкнулось. Наркоманию уже рассматривают не как личные трудности неблагополучных или «диких» людей, а как социальную и психологическую проблему всего современного



Рошегросс.
Хмель убийцы.
Иллюстрация
к сборнику
стихотворений
Шарля Бодлера
«Цветы зла».



«Всё, чем мы занимаемся в жизни, даже любовью, мы делаем, находясь в скором поезде, который несётся к смерти. Курить опиум — всё равно что выпрыгивать из поезда на полном ходу...»

Жан Кокто, французский писатель и художник



ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Воздействующие на психику, т. е. психоактивные, вещества подразделяются на несколько групп.

Седативные (от лат. *sedatio* — «успокоение») лекарственные средства оказывают успокаивающее действие на центральную нервную систему, существенно не меняя её обычные функции. К седативным средствам относят алкоголь, барбитураты, малые транквилизаторы, препараты валерианы, пустырника, пассифлоры. В эту группу входят и нейролептики (от греч. «нейрон» — «нерв» и «лептон» — «лёгкий»). Они устраняют страх, тревогу, напряжение, галлюцинации, бред (у психически больных), а также усиливают действие наркотических, снотворных и обезболивающих препаратов.

Антидепрессанты (от греч. «анти» — приставка, обозначающая противоположность чему-либо, и лат. *depressio* — «подавление») — лекарственные вещества, назначаемые при болезненных колебаниях на-

строения; снимают чувство угнетённости, подавленности.

Наркотики (от греч. «наркотикос» — «приводящий в оцепенение», «одурманивающий») — группа природных и искусственных веществ, оказывающих болеутоляющее и снотворное действие и вызывающих физиологическое привыкание.

Стимуляторы возбуждающе действуют на нейроны, в результате чего на какое-то время повышается активность, работоспособность. К этой группе принадлежат кофеин, никотин, препараты элеутерококка, лимонника, левзеи, корень женьшеня и некоторые другие.

Галлюциногены (от лат. *hallucinatio* — «бред», «видения» и греч. «генос» — «происхождение») — вещества, вызывающие галлюцинации. Известные галлюциногены — ЛСД, мескалин, псилоцибин.

Конопляные — марихуану и гашиш — трудно отнести к какой-либо одной из перечисленных групп, поскольку они обладают и возбуждающим, и галлюциногенным, и эйфорическим эффектами.

НАРКОТИКИ

Группу наркотиков в узком смысле слова составляют так называемые опиаты — вещества, которые добывают из мака: морфин, кодеин, героин, метадон. При их приёме возникает эйфория, тело становится как будто невесомым, исчезают временные и пространственные границы. Однако цена острых ощущений очень высока: человек быстро попадает в физическую и психологическую зависимость от опиатов и приобретает толерантность, вынуждающую постоянно повышать дозу. Передозировка же нередко приводит к угнетению дыхательного центра и смерти от остановки дыхания. В 70-х гг. XX в. исследователи детально изучили механизм действия наркотиков. По химическому составу у опиума много общего с эндорфинами — нейромедиаторами особой группы, входящими в опиатную систему мозга. Эта система обеспечивает нам обезболивание, улучшает настроение, но «внутренние наркотики» действуют очень мягко и не наносят вреда организму.

Научившись выделять всё новые производные опиума, химики и фармакологи невольно внесли лепту в распространение наркомании. Так, в 1803 г. в Германии из опиумного мака был получен морфин, оказавшийся в десять раз сильнее самого опиума. В конце XIX в. немецкий врач Генрих Дрезер (он, кстати, впервые применил аспирин) синтезировал на основе морфина новое химическое соединение — кодеин, поначалу с восторгом принятый фармацевтами. Его использовали при обезболивании и как средство от кашля. Кодеин слабее морфина, однако и он вызывает физическую зависимость.

В десять раз сильнее морфина другой опиат — героин. Он вызывает ощущение блаженства, которое вскоре сменяется чувством благополучия, защищённости. Но оказалось, что физическая зависимость от этого препарата у 91 % начавших его употреблять возникает менее чем через три недели. Героин быстро разрушает мозг и нервную систему, человек деградирует на глазах. Смерть от передозировки героина может насту-

пить уже через год-полтора после первого приёма.





ГАЛЛЮЦИНОГЕНЫ

Средства, искажающие восприятие человека, известны с древности. Во время религиозных ритуалов индейцы использовали высушенные верхушки кактуса пейота, содержащие мескалин — вещество, химически сходное с гормоном надпочечников адреналином. У ацтеков аналогичным целям служил «божественный гриб» — псилоцибе; его действующее начало учёные назвали псилоцибином.

В 1943 г. сотрудник швейцарской фармацевтической фирмы «Сандоз» Альберт Хофман синтезировал вещество, чья галлюциногенная активность в сотни раз превышала силу действия мескалина и псилоцибина, — диэтиламид лизергиновой кислоты (ЛСД). Даже в ничтожном количестве он на протяжении нескольких часов вызывает яркие зрительные галлюцинации. В 60—70-х гг. XX в. употребление ЛСД распростра-

нилось среди молодёжи и подростков США, после чего во многих странах оно было запрещено законом.

Малые дозы галлюциногенов обостряют и изменяют восприятие: звуки кажутся более гармоничными, цвета — более яркими, размер и форма объектов перестают соответствовать реальным. Большие дозы провоцируют уже развёрнутые галлюцинации. Человек может представить себя, например, птицей или машиной и в этом состоянии действовать соответствующим образом: «полетать» за окном, отправиться на прогулку по оживлённой магистрали и т. п. При употреблении ЛСД исчезает ориентация во времени и пространстве, теряется контроль над телом и мыслями. Хотя ЛСД выводится из организма за сутки, «разбалансировка» сознания сохраняется надолго. Возвратные вспышки иллюзий и галлюцинаций отмечаются спустя дни и даже месяцы после его приёма.

Сходные по химическому составу с медиаторами мозга, галлюциногены облегчают передачу нервного импульса от одного нейрона к другому, вызывая возбуждённое состояние и информационную перегрузку. Их употребление не влечёт физической зависимости, но толерантность по отношению к ним со временем увеличивается. Главной опасностью становится психологическая зависимость: мир без иллюзий кажется пресным, скучным. Многие известные личности расплатились за «невероятные озарения», пережитые под воздействием ЛСД, утратой подлинного вдохновения, потерей желания творить и веры в свои силы. «Шедевры» же, созданные в моменты ярких галлюцинаций, после прояснения сознания оказывались чаще всего беспорядочным набором слов, звуков или мазков. В последнее время появляются новые и новые доказательства генетических нарушений у детей, родители которых регулярно принимали ЛСД.

КОНОПЛЯНЫЕ

Из листьев и верхних частей стеблей конопли получают марихуану. Смолистое вещество, выступающее на цветущих верхушках этих растений, в высушенном и спрессованном виде называется гашишем или анашой. Конопляные обладают галлюциногенным и возбуждающим эффектами. В малых дозах марихуану и гашиш употребляют прежде всего ради достижения эйфории. Возникает иллюзия полного единения с окружающим миром и людьми; усиливается воображение, рождаются неожиданные ассоциации, меняется восприятие времени и пространства. Большие дозы могут повлечь агрессию, непреодолимые желания, бредовые идеи.

Подобно алкоголю и другим наркотическим веществам, марихуана даже в незначительных дозах расстраивает чрезвычайно тонкий механизм координации движений: теряется способность быстро реагировать и точно выполнять самые простые и привычные действия. Понятно, почему в таком состоянии опасно водить машину. Исследования американских учёных показали, что пилоты после курения сигарет с марихуаной испытывали значительные трудности при взлёте и посадке (наиболее сложных этапах управления самолётом). При этом сами лётчики не замечали ошибочных действий.

Другое интересное исследование, проведённое в США, касалось членов одной религиозной группы. Верующие, согласно канонам своей религии, не пили алкогольные напитки, кофе, не курили табак, не принимали психоактивные средства, но часто курили марихуану. На момент исследования они употребляли наркотик уже более семи лет. Тесты на интеллект и познавательные способности, проверка различных функций организма показали, что эти люди ничем не отличаются от остальных, а от курения марихуаны не больше последствий, чем от табака. В отчёте Академии наук США говорилось, что исследования не подтверждают мнение о серьёзном ущербе, который наносит марихуана физическому или психическому здоровью. Она лишь вызывает учащение сердцебиения, подъём кровяного давления, нарушения в сенсорном восприятии и запоминании.

Однако, не вызывая физического привыкания, марихуана способствует развитию психологической зависимости, когда человек спасается от житейских проблем под неопасным, как он считает, «кайфом». У него формируется ложный стереотип преодоления личностных трудностей при помощи наркотиков. А поскольку нерешённые проблемы имеют свойство усугубляться, со временем приходится прибегать ко всё более сильным средствам. Многие жертвы героина и других наркотиков-убийц начинали именно с употребления «безобидной» марихуаны.



Сальвадор Дали.
Галлюциногенный
тигр.

человечества. Стало понятно, что её не решить ни силовыми, ни медицинскими методами — только сам человек, преодолевший неуверенность в себе, страх одиночества, не-

желание отвечать за свою жизнь, может сказать «нет» иллюзорному раю. И здесь общество обязано прийти ему на помощь.

ГОЛОД ЧУВСТВ

Американский адмирал Ричард Бёрд, который один провёл около полугода в Антарктике, после трёх месяцев такой жизни впал в тяжелейшую депрессию. Сходное состояние пережил и французский исследователь Ален Бомбар, 62 дня в одиночку дрейфовавший в океане на маленькой надувной лодке. Оба путешественника описывали тягостные ощущения из-за однообразия окружающей среды и полного отсутствия смены впечатлений. Чтобы сохранить здравый рассудок, они заставляли себя ежедневно совершать определённые действия и таким образом структурировать свою жизнь. Столь же угнетающе действует монотонность дальних полё-

СТИМУЛЯТОРЫ

К группе стимуляторов относятся никотин, кофеин, содержащийся в кофе и чае, а также гораздо более сильные возбуждающие средства — амфетамины и кокаин. В отличие от депрессантов, подавляющих работу мозга, стимуляторы повышают его активность и оказывают возбуждающее действие. Все эти вещества в той или иной степени вызывают у человека физическую и психологическую зависимость, но наиболее опасны амфетамины и кокаин.

В 50-х гг. XX в. амфетамины считались средством против утомления. При их употреблении возникают эйфория, ощущение физического благополучия, уверенности в своих силах и неограниченных возможностях. Амфетамины принимали люди, чьи профессии требуют высокой концентрации внимания и выносливости (водители, спортсмены, военные). Однако после вызванного стимуляторами прилива сил наступала обратная реакция: человек становился вялым, заторможенным, сонливым, подавленным, впадал в депрессию и быстро приобретал толерантность к лекарству. Ему требовались всё большие и большие дозы для достижения того же эффекта. После длительного употребления препаратов отмечались психические расстройства, включая параноидальный бред со слуховыми и зрительными галлюцинациями, что могло приводить к непредсказуемым, опасным поступкам. В Японии в начале 50-х гг. разразилась настоящая амфе-

таминовая эпидемия, обусловленная всеобщей депрессией после проигранной войны. Амфетамины продавали без рецептов. Результат оказался ошеломляющим: по некоторым данным, половина всех убийств в стране в то время была совершена людьми, регулярно употреблявшими эти стимуляторы.

Другой мощный стимулятор — кокаин. Его получают из листьев коки — кустарника, выращиваемого в Южной и Центральной Америке и в Азии. Индейцы жевали его листья. В XIX в. кокаин использовали в медицине для местной анестезии, и одно время он даже входил в состав кока-колы в качестве тонизирующей добавки. В 70-х гг. XX столетия в США появился крэк — устойчивый к высокой температуре препарат кокаина, что привело к всплеску наркотической зависимости среди молодёжи.

Кокаин действует, как и амфетамины, но способен вызывать более сильные сенсорные галлюцинации (зрительные, слуховые, тактильные), при которых начинает казаться, будто под кожей ползают насекомые. Ощущения эти могут быть настолько правдоподобными, что некоторые люди пытаются вырезать «насекомых» ножом из тела! Подобные ощущения возникают потому, что кокаин беспорядочно активизирует сенсорные нейроны. Исследования младенцев, чьи матери, даже кратковременно, употребляли кокаин во время беременности, показали: у детей нарушается развитие мозга, бывает поражена нервная система, недоразвиты мочеполовые органы.



КОФЕМАНИЯ

«Кофе должен быть горяч, как пекло, чёрен, как дьявол, чист, как ангел, и сладок, как любовь», — утверждал большой поклонник этого напитка выдающийся французский дипломат Шарль Талеиран. Современные медики не согласны с его восторженным мнением. Кофеин, которого в одной чашке кофе содержится обычно около 100 мг, неблагоприятно влияет на нервную систему. Вначале он возбуждает и вызывает бессонницу, затем истощает нервные клетки, из-за чего любители кофе становятся вялыми, сонливыми, быстро утомляются. Кофеин учащает дыхание и сердцебиение, поднимает артериальное давление, увеличивает нагрузку на почки, стимулирует избыточную секрецию желудочного сока. Если превысить максимально допустимую суточную дозу кофеина — 435 мг, сильно разболится голова. Причём «кофеиновая» головная боль обладает неприятной особенностью — эхо-эффектом, из-за чего муки длятся целую неделю. Итак, в течение суток можно позволить себе не более трёх чашек тонизирующего напитка в чистом виде или четырёх — с молоком, смягчающим неблагоприятное влияние кофеина. Следует также иметь в виду, что в чашке крепкого чая примерно 40—100 мг кофеина, в стакане пепси-колы и кока-колы — 15—30 мг.

Привыкнув к кофе и другим кофеинсодержащим напиткам, человек заставляет организм работать на износ. Пара часов искусственной бодрости отзывается потом ещё большей усталостью. Если чашка кофе по утрам уже является потребностью, избавиться от этого пристрастия непросто. Ведь зависимость от кофеина формируется на молекулярном уровне. Он вытесняет из рецепторов моз-

га очень важный нуклеотид — аденозин, помогающий нам успокоиться. Именно поэтому люди, внезапно отказавшиеся от кофе, чувствуют себя утомлёнными.

Особенно подвержены кофемании люди творческого и умственного труда, среди которых немало астеников. Для них прояснение сознания и прилив сил, даваемые кофе, становятся спасением, особенно в периоды срочной и сложной работы. Однако именно астеникам кофе может навредить больше всего, истощая и так ослабленную нервную систему. Самая известная жертва кофемании — французский писатель Оноре де Бальзак; он мог сочинять только по ночам, выпивая чашку за чашкой крепчайшего кофе. В конце концов у него не выдержало сердце.

Чтобы «отлучение» от кофе прошло по возможности безболезненно, лучше выпить по утрам сваренное на молоке какао. Нервная система гораздо менее чувствительна к аналогу кофеина — теобромину, содержащемуся в какао-порошке, а входящий в его состав магний снимает усталость, нервное напряжение, способствует лучшему усвоению кальция из молока. И чем меньше в напитке сладости, тем лучше: добавленный в какао сахар препятствует усвоению полезных минеральных веществ.

Чёрный кофе можно заменить лишённым кофеина жёлудевым или цикорийевым. Не следует забывать и о чае. По обычаю англичан, в свою очередь перенятому ими у индийцев, лучше пить чай с молоком, нейтрализующим отрицательное влияние кофеина, который содержится в этом некрепком напитке в небольшом количестве. Чай с молоком не возбуждает, а регулирует деятельность нервной системы, дыхания, работу сердца и кровеносных сосудов.

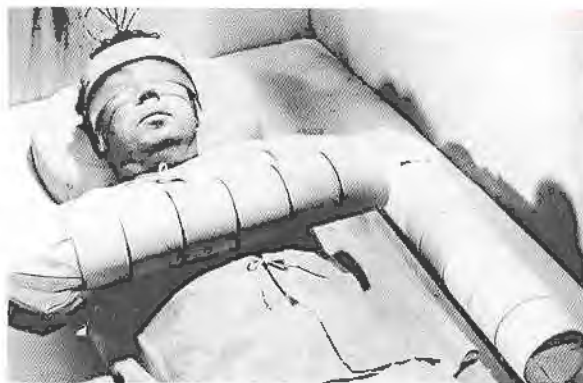
тов на лётчиков. Иногда они даже теряют ощущение реальности и собственного «Я» — это явление называют деперсонализацией.

В 1960 г. американский учёный К. Маллин наблюдал в Антарктиде за состоянием 85 полярников, отрезанных от мира в течение многих месяцев. Он пришёл к выводу: главная трудность зимовки заключается в однообразии среды и недостатке эмоционального общения. Учёный отметил, что при таком образе жизни у людей происходят изменения в психике: снижается интеллектуальная активность, нарушаются память, внимание, теряется бдительность. Однако после окончания экспедиции полярники положительно оценивали условия пребывания на станции. Сама ситуация, в которой они оказались, стала

для них важным испытанием, так как заставила каждого искать способы адаптации, а это принесло ощущение собственной силы.

Изменённое состояние сознания, вызванное острой нехваткой ощущений и впечатлений, получило название *сенсорной изоляции* или *депривации*. Лабораторные исследования её влияния на психику человека начались в 50—60-х гг. XX в. Группа канадских психологов под руководством профессора Дэвида Хебба попыталась искусственно воспроизвести ситуацию сенсорной изоляции. Студентам-добровольцам предложили провести в небольших звуконепроницаемых камерах столько времени,





В камере сенсорной депривации.

«Кино и электрический свет помогали в течение нескольких часов рассеять мрак и пустоту полярной ночи, но им никогда не удавалось приподнять нависшую над нами гнетущую завесу тьмы. Ничто не могло заменить солнечный свет, и отсутствие его болезненно отражалось на психике людей... Полнейшая тьма, которой сопровождались метели, действовала угнетающе на человеческую психику и порождала чувство безотчётного панического страха».

Ричард Бёрд,
американский полярный
исследователь, лётчик

Гипнос. В греческой
мифологии бог сна,
сын Ночи, брат
Смерти и богинь
судьбы мойр.



сколько они пожелают (при этом каждый час эксперимента оплачивался). Их поместили на удобные кровати. На глаза надели очки, пропускающие лишь рассеянный свет и не позволяющие видеть цвет и форму предметов. Руки от локтей до кончиков пальцев покрыли специальными муфтами, чтобы свести к минимуму тактильные ощущения. В уши вставили особые подушечки. Для снижения вероятности слуховых раздражителей включили вентилятор. Двигаться разрешалось, только чтобы поесть или сходить в туалет.

Через несколько часов испытуемые потеряли представление о времени, не могли ни на чём сосредоточиться, мышление у них всё более затруднялось, а внушаемость росла. Настроение колебалось от крайнего раздражения до буйного веселья. Даже спустя сутки после окончания эксперимента они ещё испытывали заметные трудности при решении простых задач. Хотя добровольное заточение неплохо оплачивалось, большинство не выдержало в изоляции более 72 ч. У тех, кто оставался в камере дольше, появлялись яркие галлюцинации или бредовые идеи.

Современные американские учёные Дж. Лилли и Д. Ширли попытались создать условия для ещё более полной сенсорной изоляции. Была изготовлена специальная

камера, в которой испытуемые погружались в резервуар с тёплой, медленно циркулирующей водой и дышали через специальный аппарат с непрозрачной маской. Таким образом, они находились в состоянии, близком к невесомости. Через час участники эксперимента начинали чувствовать внутреннее напряжение и интенсивный «голод» по внешним стимулам. Через два-три часа возникали зрительные галлюцинации, сохранявшиеся и после выхода из камеры. Несмотря на появление очевидных психических нарушений, некоторые испытуемые утверждали, что чувствуют себя обновлёнными и в результате пережитого стали лучше понимать свои побуждения и скрытые желания.

В последнее время было проведено немало подобных экспериментов, однако их результаты не дали единой картины сенсорной депривации. Учёные пока смогли выделить лишь самые общие изменения, характерные для сенсорной изоляции. В их числе — расстройство внимания и мышления, погружение в мир фантазий и мечтаний, потеря ориентации во времени, обманчивые физические ощущения, потребность в активности, соматические затруднения (боль в спине, затылке, глазах, головная боль), бредовые идеи, подобные параноидальным, галлюцинации, беспокорство, тревога, страх.

Выяснилось также, что реакции людей в условиях сенсорной изоляции очень индивидуальны. Многое зависит от потребностей, установок человека, особенностей его психики и адаптивных механизмов. По некоторым наблюдениям экстравертированные испытуемые демонстрируют большие нарушения, чем интровертированные. Ведь первые в обычной жизни используют преимущественно внешние средства защиты и адаптации, а вторые опираются прежде всего на внутренние способы саморегуляции. Тем не менее бесспорно, что меняющаяся и разнообразная внешняя среда совершенно необходима всем людям для нормального функционирования сознания.



В ГЛУБЬ СЕБЯ

В развитых религиях давно существуют психотехники, позволяющие достигать изменённых состояний сознания без помощи психоактивных веществ. Молитва, пост, покаяние, медитация и другие методы дают возможность расширить сознание, найти новый смысл в мире и себе самом.

Медитация — особое состояние сознания, в которое человек может войти по желанию с помощью психотехнических методов. Все виды медитации — а их тысячи — схожи в главном: они ограничивают поле экстравертированного сознания, чтобы человек максимально сосредоточился на внутреннем мире. Объектом медитации могут быть собственные мысли, ощущения, состояния и др. При этом происходит синхронизация электрической активности мозга, чаще всего альфа-волн (что свидетельствует об отсутствии направленности вовне), а иногда и тета-волн (признак погружения в подсознание).

Много общего со сном и медитацией имеет **гипноз**. Во всех трёх случаях изменённое состояние сознания достигается за счёт уменьшения при-



тока сигналов к мозгу. Отличительная особенность гипноза в том, что в этом состоянии биоэлектрическая активность мозга, регистрируемая приборами, остаётся такой же, как при бодрствовании, содержание

СКРЫТЫЙ НАБЛЮДАТЕЛЬ

Американский исследователь проблем гипноза Эрнст Хилгард как-то во время очередного сеанса столкнулся со странным явлением — раздвоением сознания у погружённого в гипнотическое состояние человека. Сначала всё шло как обычно. Учёный внушил испытуемому, будто тот ничего не слышит. И действительно, загипнотизированный совершенно не реагировал на резкие звуки, вопросы и насмешливые реплики в его адрес. Один из наблюдавших за сеансом студентов поинтересовался, способен ли человек в этом состоянии слышать не ушами, а при помощи какой-нибудь иной части тела. Хилгард шёпотом попросил испытуемого поднять указательный палец правой руки, если какой-либо орган его тела может слышать. К огромному удивлению всех присутствующих, палец поднялся.

Дальнейшие эксперименты привели к аналогичным результатам. Так, если людям внушалось, что они не чувствуют боль, те действительно не реагировали на болевые ощущения, например при погружении руки в ледяную воду. (Незагипнотизированные участники экс-

перимента уже через 25 с с трудом терпели переохлаждение.) Но когда их просили подать сигнал — написать или нажать на кнопку, если какая-либо часть тела ощущает боль, они делали это. Создавалось впечатление, будто во время гипноза в человеке присутствует некий скрытый наблюдатель, который пассивно воспринимает всё происходящее.

Хилгард предположил, что подобные явления обусловлены диссоциацией — прерыванием связи между разными уровнями сознания. По-видимому, сознание не является чем-то неделимым и между его уровнями, определяющими поведение, гипноз воздвигает своего рода барьеры.

Диссоциация сознания, считает Хилгард, имеет место и в повседневной жизни, но здесь она проявляется не в столь яркой форме. Это происходит, в частности, когда мы вовлечены в несколько процессов сразу: переписываем текст и одновременно размышляем о завтрашней встрече, рассказываем малышу новую сказку и тут же придумываем её продолжение. Подобное свойство сознания заметил ещё Уильям Джеймс. Он писал, что «целостное сознание может расщепляться на части, которые сосуществуют, но игнорируют друг друга».



МЕДИТАЦИЯ

Для любого человека нет ничего более привычного, чем состояния бодрствования и сна. Но всё больше в мире становится людей, которые могут добавить к их числу ещё и состояние медитации (*санскр.* «дхьяна», *тибет.* «гом», *кит.* «сю синь»).

Обычно слово «медитация» (от лат. *meditatio* — «размышление», *сострадательное причастие от глагола meditari* означает «движимый к центру») упоминается в связи с восточными религиозными практиками. Это не случайно: медитация, или «совершенствование сердца», как говорят китайцы, была и до сих пор является важнейшим компонентом духовной практики всех даосских, буддистских и индуистских учений.

На Востоке медитация известна уже много тысячелетий. Находки археологов в Мохенджо-Даро (на территории современного Пакистана) свидетельствуют о том, что в III—II тысячелетиях до н. э., а возможно и раньше, жители долины Инда занимались ею. Обнаруженные там древние протоиндийские божества харалппской цивилизации нередко запечатлены в традиционных для медитации позах.



Стеатитовая печать из Мохенджо-Даро с изображением божества, сидящего в йогической позе.

Присутствует медитация и в духовных практиках христианства, иудаизма, ислама. Некоторые христианские подвижники, например, издавна используют приёмы так называемого умного делания. Применяя специальные техники дыхания, они произносят про себя определённую молитву. По мере повторения молитва проникает в глубины человеческой души, «опускается в сердце», как говорят монахи, и происходит изменение духовного состояния.

В том, что медитация получила столь широкое распространение, нет ничего удивительного. Ведь это состояние естественно рождается в процессе самоуглубления, сосредоточения. Оно предстаёт, по словам буддийского мастера Тартанга Тулку Ринпоче, как глубокое всеобъемлющее ощущение внутренней тишины, открытости, искренности и равновесия.

На Востоке медитация традиционно рассматривается как процесс поиска истины, самопознания и постижения природы человека в целом, как путь к открытию и ощущению Бога в себе, слиянию с Ним. Подлинная медитация — это не бегство от мира, не способ замкнуться в себе, а часть жизни, путь к единению со всем сущим и с самим собой. Индийский философ и поэт Джигдау Кришнамурти назвал её «цветением понимания».

Современный Запад, напротив, в большей степени привлекают побочные эффекты медитативной практики: возможность трансформировать свои эмоции и чувства, контролировать ум, улучшить память, внимание, физическое состояние, излечиться от болезней.

Медитация действительно способна благотворно влиять и на тело, и на душу человека, затрагивая какие-то очень глубинные пласты нашей психики. Она приносит в жизнь радость, спокойствие и умиротворённость, помогает быстрее выполнять ту или иную работу, эффективно справляться с физически-

ми и ментальными проблемами. Например, может снять излишнее умственное напряжение, обратить негативные эмоции (страх, гнев, обиду и т. д.) в позитивные, преодолеть фрустрацию, стресс (см. статью «Критические жизненные ситуации»). В состоянии внутреннего покоя и тишины гораздо легче решаются любые психологические проблемы, а пути выхода из повседневных жизненных затруднений становятся более очевидными. Медитация всё чаще используется в некоторых разновидностях психотерапии (см. статью «Психотерапия. Тысяча и один способ помощи людям») и при обучении методам психической саморегуляции.

На Западе многие пытаются медитировать, не имея никакой предварительной подготовки (вероятно, именно поэтому такие занятия не всегда приводят к успеху). На Востоке же считают, что, перед тем как приступить к обучению медитативной практике, необходимо обрести этическую готовность и пройти практическую подготовку, которая включает в себя работу с телом, развитие умения концентрироваться (см. дополнительный очерк «Как развить концентрацию»).

Для облегчения выхода за пределы обыденного сознания используют множество техник: дыхательные упражнения и упражнения по визуализации различных образов, специальные позы, движения и танцы, изображения (янтры, мандалы), мантры, песнопения, ритуальные практики и др. (см. главы «Индуизм», «Буддизм», «Духовные искания человечества в конце XIX—XX веках», «Даосизм» в томе «Религии мира», части 1, 2, «Энциклопедии для детей»). Может быть, именно из-за столь богатого арсенала часто создаётся впечатление, будто медитация — нечто необычное, экзотическое и почти недостижимое. Но это не так. Некоторые люди без особой подготовки способны достаточно быстро погрузиться в медитативное со-



стояние, а иногда она возникает даже спонтанно.

Согласно аюрведе (см. дополнительный очерк «Аюрведа» в томе «Человек», часть 1, «Энциклопедии для детей») и тибетской медицине, истинная медитация успокаивает, освобождает от усталости, напряжения и беспокойства. Однако подобное происходит, если практики выполняются естественно и непринуждённо, с учётом внутренних особенностей конкретного человека. Любые насильственные и грубые приёмы могут привести к нежелательным результатам: возникновению ментальных иллюзий, красочных видений, повышенной возбудимости, бессоннице, конфликтности и др.

Во второй половине XX в. были проведены исследования людей, находящихся в состоянии медитации, в частности фиксировались картина электрической активности их мозга и ряд физиологических показателей (частота дыхания, температура тела, ритмы сердца и т. д.). Оказалось, что в медитации амплитуда альфа-ритма в мозге постепенно нарастает и сменяется тета-ритмом. У индийских йогов никакие сильные внешние воздействия, включая удар гонга, вспышки яркого света или прикосновение горячего предмета к телу, не изменяли генерирование альфа- или тета-волн. Выяснилось также, что сходные с медитативными эффекты возникают в условиях сенсорной депривации, причём очень быстро.

Исследуя воздействие медитации на физиологию, американский учёный Р. Валлайс установил, что за время медитации происходит уменьшение потребления кислорода на 16 %, тогда как в период ночного сна этот показатель снижается, как правило, не более чем на 8 %. Кроме того, были зарегистрированы снижение на треть объёма кровотока в минуту и другие эффекты.

На Востоке есть многочисленные свидетельства о том, что некоторые мастера достигают в процессе глубокой медитации такого уровня

контроля над телом, что могут по своему желанию замедлять сокращения сердца, существенно уменьшать потребление кислорода, находиться длительное время (без каких-либо последствий для здоровья) на нестерпимой жаре или холоде и т. п. Интересно, что обнаружили бы учёные, проведя всесторонние обследования этих людей?

«Медитация начинается, когда мы даём своему телу и уму расслабиться глубоко и полно, когда мы испытываем чувство, приходящее от простого отпускания, без всякого напоминания себе, как поступить. Когда мы позволяем быть всему так, как оно есть и слушать безмолвие нашего ума...»

(Тартанг Тулку Римпоче)

«Медитация возникает естественно, чрезвычайно легко, когда вы

идёте по песку или смотрите из вашего окна на чудесные холмы, освещённые последними солнечными лучами... Медитация — состояние ума, вглядывающегося во всё с полнейшим вниманием и видящего не какие-то части, а всю целостность».

(Джидду Кришнамурти)

«Внезапно сердце становится чистым, а душа возвышенной, побуждая... тело сделаться крепким».

(Даосский мастер Лю Гуань Юй)

«Медитация — это путешествие внутрь. И путешествие это бесконечно в том смысле, что дверь открывается и продолжает открываться до тех пор, пока сама дверь не становится Вселенной».

(Ошо)



Икко Хираяма. Иллюзия нирваны.



ХРУСТАЛЬНЫЙ ШАР

Пристальное вглядывание в хрустальный шар имеет славную историю. В средневековой Европе странствующие гадалы переезжали из города в город, разбивали шатры и принимали посетителей. Последние задавали вопросы, а гадалы искали ответы на них, которые появлялись в зеркале... Из-за того, что внешне вглядывание в зеркало напоминало колдовство, Церковь объявила это искусство вне закона, и поэтому оно практически исчезло из Западной Европы... На Востоке другое отношение к этому. Например, тибетские мудрецы вглядываются в озёра. В этой поднебесной стране, где почти нет деревьев, озёра необыкновенно глубоки и прозрачны. Мудрецы, подолгу пристально вглядываясь в них, находят ответы на многие вопросы...

Проведя собственные эксперименты, я установил, что видения в хрустальном шаре не выдумка, а факт. Я купил хрустальный шар и положил его перед собой на стол. Выключил свет, зажёл свечу и стал пристально всматриваться в прозрачную глубину перед собой. Уже через несколько минут появились тени. Потом я увидел человека в бежевом дождевике. Он шел по пустынной городской улице. Вскоре картина побледнела, а вместо неё показался красный дом высоко в горах, с верандой прямо над обрывом. Был солнечный день, и вдали виднелись горы, подёрнутые голубоватой дымкой. Потом я увидел лицо своей знакомой, причём так ясно, будто она стояла передо мной. За этим последовало воспоминание из детства...

Я наблюдал картинки в шаре в течение часа, а потом сидел, ошеломлённый, и думал. Я спрашивал себя, почему за столько лет изучения человеческой души никто никогда не обращал моего внимания на этот столь значительный феномен... Я привлёк к исследованиям коллегу — превосходного психотерапевта, более практичного, чем я, человека. Я отнёс ему шар и научил древнему искусству. Мой друг был поражён тем, что увидел.

Потом я решил испробовать хрустальный шар в колледже, где преподаю. Я взял с собой четыре шара, установил их в центре аудитории, приглушил свет и включил спокойную музыку. Через 45 минут, когда свет включился, я спросил у своих студентов, что они видели. Опыты большей половины из них были очень впечатляющими...

Любознательство толкнуло меня принести хрустальный шар в клинику. Вглядывание в него оказалось

прекрасным способом проецирования. Проецирование — это психологический приём, с помощью которого можно узнать, что происходит в уме человека. Пример проецирования — тест Роршаха, когда пациенту показывают пятна туши на бумаге и спрашивают его, на что они похожи. Впечатления являются ключом к мыслям человека. Я установил, что на хрустальном шаре можно провести тестирование гораздо точнее, потому что воображение пациента не ограничивается структурой линий или форм. То, что человек видит в хрустальном шаре, — результат его собственной внутренней жизни, а не производная от формы пятна туши.

Я обнаружил, что в процессе вглядывания в хрустальный шар появляются несколько типичных картин. Человек видит людей, среди которых он некоторых узнаёт. ... Он может видеть сцены из своего детства, а также события, которые происходили так давно, что он о них долгое время не вспоминал. Появляющимися в хрустальном шаре картинками невозможно управлять. Например, вы видите группу людей, сидящих за столом, и не можете «приказать» им, что они должны делать дальше. Если вы попытаетесь так поступить, картина скорее всего поблекнет и исчезнет.

Однако это не означает, что невозможно создать «контекст», в котором появляются картины. Ваш жизненный опыт уже преобразован в душе в мысль, во внутреннее решение, и, садясь перед шаром, остаётся только сказать себе: «Когда я загляну в хрустальный шар, я увижу что-то о моей жизни в браке (о моём страхе, моей дурной привычке)». И вы увидите, что скорее всего картины в шаре

будут откликаться на заданную вами тему...

Вам нужен... какой-нибудь предмет, на котором можно остановить взгляд и всмотреться в глубину. Итак, это может быть зеркало, или хрустальный шар, или даже сосуд с водой... Лучшее освещение — рассеянный огонь свечи...

Выполняйте те же приёмы вхождения в транс, что и для самогипноза. Когда вы расслабитесь... открывайте глаза и начинайте всматриваться в хрустальный шар...

Не ожидайте, что картины появятся сразу. Вглядывание в хрустальный шар требует определённого состояния духа, которое достигается не сразу и не всегда. Самая правильная позиция — расслабление... и уверенность в успехе.

(Из книги американского психиатра и философа Р. Моуди «Возвращаясь назад (жизнь до жизни)».)



Мауриц Корнелис Эшер.
Рука с хрустальным шаром.



кислорода и двуокиси углерода в крови не меняется, как это бывает во время сна и медитации.

В состоянии гипноза наблюдается узкая направленность внимания, сознание отключается от всего происходящего вокруг и сосредоточивается только на словах гипнотизёра. Гипнотизируемый ярко представляет события, о которых ему говорят, совершает предлагаемые действия, может заново переживать эпизоды раннего детства, рассказывать о тягостных моментах своей биографии, о которых, как правило, не поведал бы в обычном состоянии. Всё выглядит так, будто человек ведёт себя безвольно. Однако его нельзя заставить сделать то, чего он никогда не совершил бы в нормальном состоянии: ударить другого, украсть, убить и т. п. Придя в себя, он забывает всё или почти всё, что происходило во время сеанса, либо, напротив, вспоминает мельчайшие подробности — в зависимости от того, какую установку даёт гипнотизёр. После прекращения сеанса человек может в назначенное время совер-



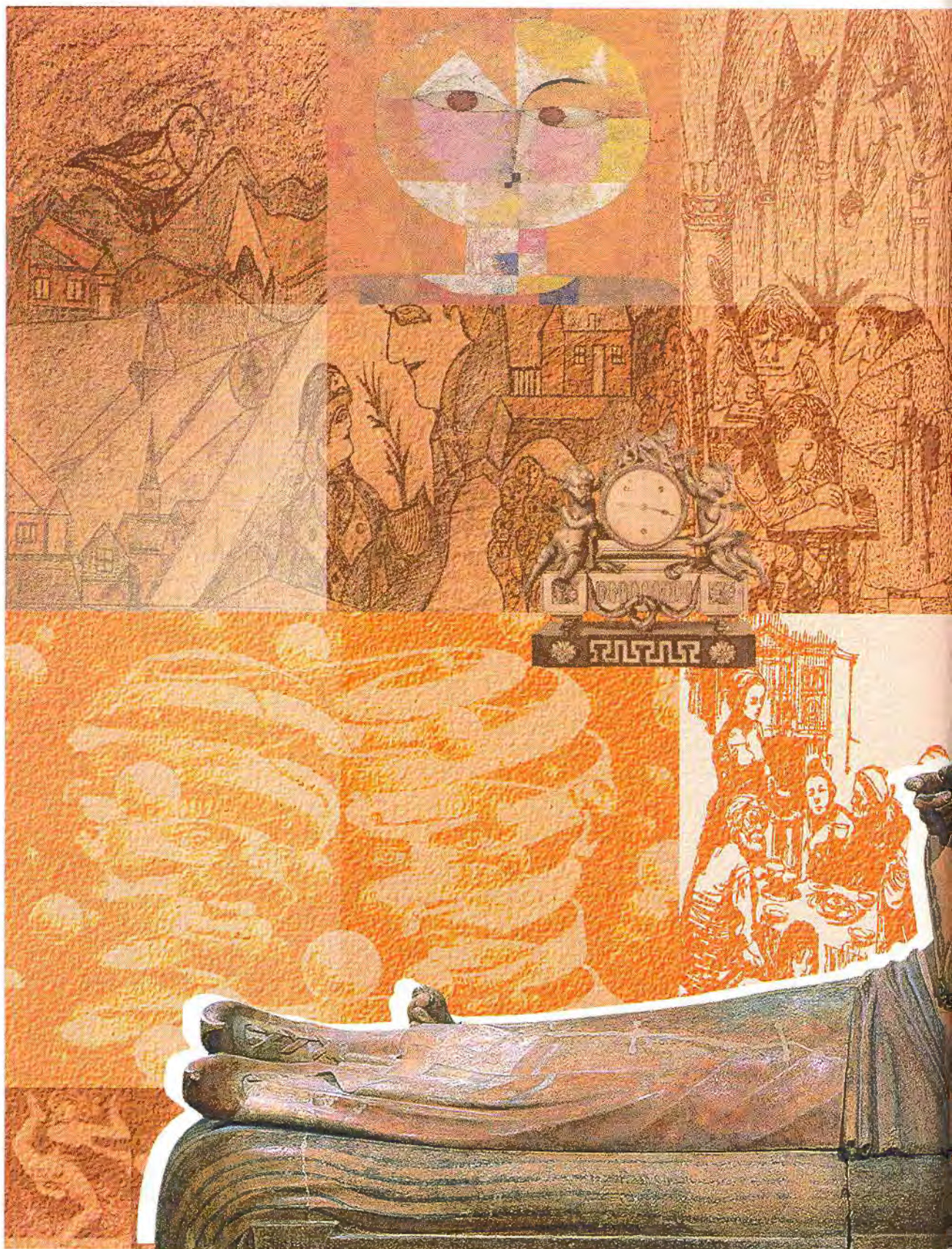
шить то, что ему было внушено под гипнозом.

Механизм гипноза до сих пор недостаточно изучен. Достоверно известно одно: гипнотической восприимчивостью отличаются не все люди. Ответ на вопрос, почему кто-то из нас легко поддаётся гипнозу, а кто-то не реагирует на него, ещё не найден.

Введение
в гипнотическое
состояние.

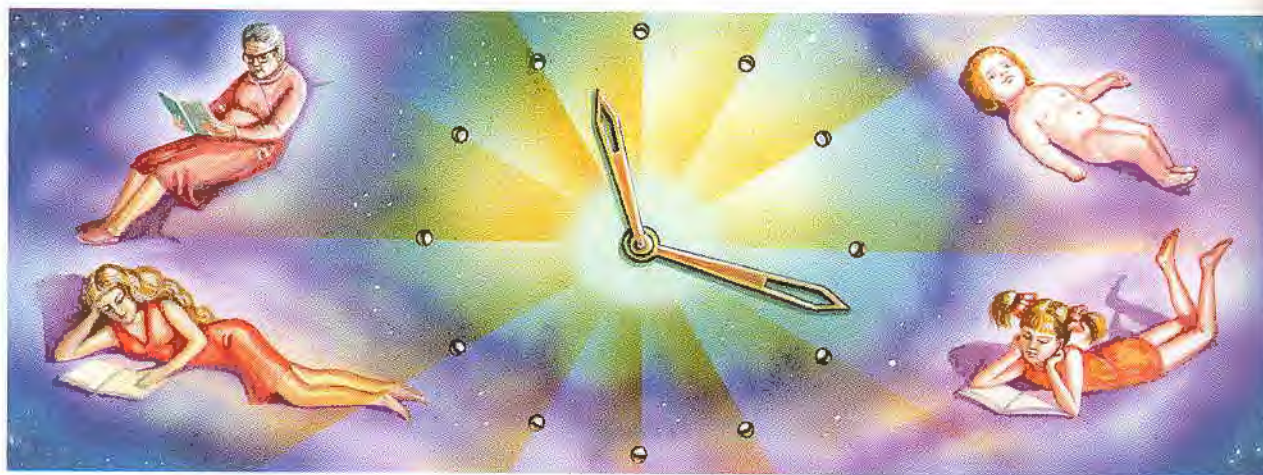
Поэт Владислав Ходасевич говорил о «таинственном бытии» души и её «благоухающих безднах». Современная наука пока лишь пытается приблизиться к глубинам души, в её руках только начало ведущей туда путеводной нити. С каждым шагом познания человеческая душа раскрывается как всё более сложная многомерная архитектурная система, так что путь, который учёным предстоит пройти, парадоксальным образом не уменьшается, а увеличивается. Внутренняя реальность неразрывно связана с внешней. Их взаимовлияние и взаимозависимость порождают в каждой конкретной ситуации неповторимую гамму реакций, ощущений, переживаний, стилей поведения. Из этого взаимодействия внешнего и внутреннего миров возникает индивидуальный, неповторимый мир психики человека.





Я И ДРУГИЕ





КТО ТАКОЙ Я?

Когда впервые встречаешь некоторых близнецов, кажется, что они совершенно одинаковые. Внешность, жесты, голоса, манера смеяться — просто невозможно различить. Приходится ориентироваться по одежде, причёске или прямо спрашивать: «Ты кто?». Проходят недели, месяцы общения, и вот уже близнецы предстают абсолютно непохожими друг на друга. Один из них живой, весёлый, другой — задумчивый, сдержанный. Один сначала скажет, потом подумает, другой — наоборот. И взгляд на самом деле разный, и улыбка. Если продолжить знакомство, начинаешь легко узнавать каждого и увидев мельком в толпе, и по голосу, и со спины. Знаешь, что они по-разному отреагируют на одни и те же слова, примут разные решения в сходных ситуациях, у них разные друзья, интересы, цели в жизни. Порой хочется воскликнуть: «Да между ними ничего общего! Совсем непохожи, а ещё близнецы!». И это при том, что у них абсолютно идентичный набор генов, одна семья, впечатления детства. Между прочим, гипотетический клонированный человек, которого многие представляют себе точной копией «оригинала», будет гораздо меньше напоминать своего отдалённого во времени «близнеца», чьи клетки послужат основой клонирования. Ведь всё, кроме генов, у них будет различным. Что же говорить о людях в генетическом отношении совершенно уникальных!

Любой человек неповторим. Эта мысль столь очевидна и столь естественна, что кажется банальной. Однако, если вдуматься, невозможно не поразиться тому, насколько мы разные, как много составляющих образуют уникальный облик и внутренний мир каждого из нас. Наследственность и особенности внутриутробного развития, тип нервной системы и характер, природные способности и выбранные интересы, жизненный опыт и влияние окружающих, заявленные ценности, убеждения и глубинные, самым человеком не осознаваемые установки... А также многое, многое другое. Невозможно сказать, что из этих составляющих менее, а что более важно, невозможно перечислить их, да ещё учесть все существующие взаимосвязи и взаимовлияния.

В совокупности разные грани, слои, элементы — всякое слово будет неточным — формируют одно целое, причём целое, осознающее своё единство и уникальность. «Я — это я, и другого такого нет» — знает о себе каждый



человек. И каждый в большей или меньшей степени готов отстаивать собственную неповторимость, дорожит ею и стремится лучше понять её. Человеческая душа — это всегда бездна, погружение в которую, видимо, является самым увлекательным и самым важным из всех возможных путешествий.

ВНЕШНОСТЬ И ВНУТРЕННИЙ МИР

Китайский мудрец Чжан Хой много слышал о талантах другого мудреца, Цзи Кана; и захотел с ним познакомиться. Однажды вместе с несколькими знаменитыми мужами он отправился в путь. Когда гости подошли к дому Цзи Кана, тот, стоя под развесистым деревом, ковал железо. Неожиданно Чжан Хой повернулся и собрался уходить. Заметив это, хозяин спросил: «Почему ты пришёл ко мне? И отчего уходишь?». Чжан Хой ответил: «Я пришёл оттого, что слышал, а ухожу оттого, что видел».

Любому знакома ситуация, когда, впервые посмотрев на человека, ловишь себя на мысли: «С ним лучше не иметь никаких дел», «Неприятная особа». Или когда, напротив, внутренний голос говорит: «Какой милый человек», «Он вызывает расположение». Нередко впоследствии оказывается, что первое впечатление и было самым верным.

канский психолог Майкл Вогалтер обнаружил иную закономерность: по сравнению с другими мужчинами лысым приписывается более высокий интеллект, а бородатые представляются менее дружелюбными.

Есть ли это интуитивное понимание людьми подлинной связи между внешностью и личностью или всего лишь расхожие домыслы, стереотипы?

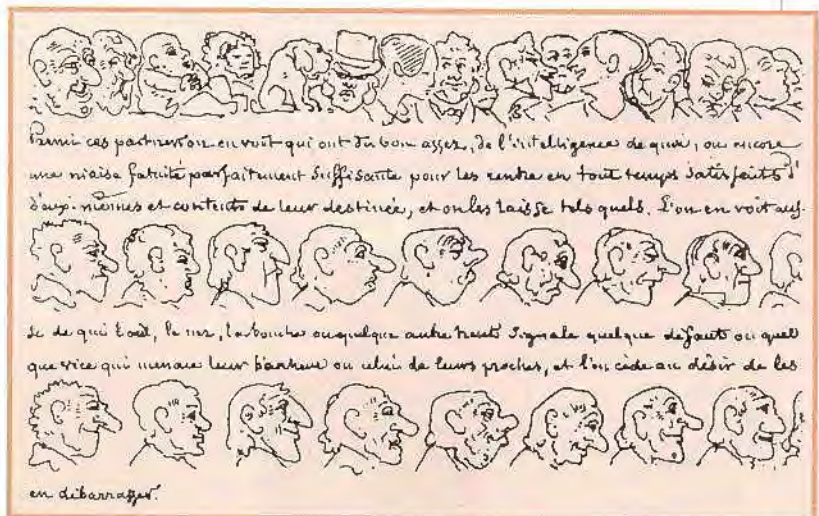
Уверенность в том, что глаза, лицо, руки, мимика, голос, походка, движения, позы, жесты, телосложение и иные составляющие внешнего облика человека способны многое рассказать о нём, существовала издавна. Древние целители и врачи могли по внешности верно судить о привычках и болезнях своих пациентов. Кстати, современные медики также учитывают при постановке диагноза и выборе лечения данные наблюдения за телосложением больного, формой головы, состоянием



Рисунок из китайского физиогномического трактата.

ОТРАЖЕНИЯ ДУШИ

«По внешнему виду не судят только самые непроницаемые люди», — заметил английский писатель Оскар Уайльд. Действительно, каждый из нас использует, как правило неосознанно, массу житейских обобщений при оценке незнакомых людей. Гордон Олпорт проанализировал множество подобных представлений. Выяснилось, что пожилые и полные мужчины обычно оцениваются как надёжные, уверенные в себе; обладатели высоких лбов производят впечатление более умных, прилежных и заслуживающих доверия, чем остальные; улыбающиеся люди также кажутся умнее и доброжелательнее прочих. Амери-



Страница из трактата Родольфа Топфлера «Опыты физиогномики».



кожи, характером роста волос и т. п. (см. дополнительный очерк «Конституция и болезни» в томе «Человек», часть 1, «Энциклопедия для детей»).

Писатели и поэты всегда стремились передать особенности внутреннего мира своих героев, рисуя их словесный портрет. Со временем сложились даже литературные штампы в описании определённых типажей. «...Поглядеть на дочку их, Марью Гавриловну, стройную, бледную и семнадцатилетнюю девицу» — читаем у Пушкина. С помощью одного лишь союза «и» автор сумел придать иронический оттенок стандартному для того времени представлению о романтической героине.

Некоторые исследователи — в их числе швейцарский священник, художник и поэт Иоганн Каспар Лафатер и австрийский врач Франц Йозеф Галь — предприняли попытки создать стройные теории на основе открытых ими соответствий тех или иных особенностей характера рельефу лица либо строению черепа. Немецкий психиатр Эрнст Кречмер

■ Французский врач Мипель Рено пришёл к заключению, что отпечаток губ может играть в криминалистике такую же важную роль, как и отпечатки пальцев. Обследовав несколько тысяч человек, Рено обнаружил единственную пару идентичных отпечатков губ, да и то у близнецов.

► Франц Йозеф Галь.
►► Иоганн Каспар Лафатер.



и американский исследователь Уильям Шелдон установили также определённые взаимосвязи между телосложением и характером.

Здравый смысл подсказывает, что связь между внешним обликом и внутренним миром человека должна существовать. Аристотель подметил, что лицо несёт отпечаток проявления определённых эмоций. А то, в каком состоянии чаще всего пребывает человек, многое говорит о его характере. Чарльз Дарвин и Иван Михайлович Сеченов пришли к заключению: черты лица, мимика, выразительные движения тела отражают функциональное состояние нервной системы и связаны с особенностями психики.

С этим невозможно не согласиться. Опущенные уголки рта явно выдают склонность к унынию. Бегающие глаза заставляют предположить, что их обладатель нередко ждёт. Вздёрнутый подбородок и взгляд сверху вниз свидетельствуют о высокомерии. Если бы такая информация не прочитывалась с лёгкостью каждым из нас, как удавалось бы артистам, например Аркадию Райкину, мгновенно перевоплощаться в разнообразных узнаваемых персонажей исключительно с помощью жестов и мимики?

Более того, сообщения, посланные на языке тела, воздействуют на нас гораздо сильнее словесных. Поэтому, когда человек с горестным видом уверяет собеседника, будто у него всё хорошо, тот скорее поверит его мимике, чем произносимым словам. По данным американского психолога Альберта Мехрабяна, 55 % информации о человеке мы получаем, наблюдая именно за выражением лица, жестикуляцией, телодвижениями, 38 % заключено в интонации говорящего, и лишь 7 % мы черпаем собственнo из его слов.

ГОВОРЯЩИЕ ЧЕРТЫ

«Самая занимательная для нас поверхность на Земле — это человеческое лицо», — утверждал немецкий учёный и литератор Георг Лихтенберг. Действительно, лицо наиболее



ФИЗИОГНОМИКА И ФРЕНОЛОГИЯ

В Древней Греции бытовало представление о предопределённости телесного и психического в человеке тем, что ему изначально предписано природой. На основе этого утверждения Аристотель заложил основы физиогномики (от греч. «физиз» — «природа» и «гномоникос» — «сведущий», «знающий») — учения о связи между внешним обликом человека и его принадлежностью к определённому типу личности. В своих трудах Аристотель описал практически все телесные признаки человека и так определил значимость различных областей тела для физиогномики: «Главная часть — это область у глаз, лоб, голова и лицо, вторая — грудь и плечи; затем голени ноги. Живот в этом смысле — слабейшее место. Вообще говоря, главные признаки мы имеем в тех местах, в которых чаще всего наблюдаются соответствия душевной деятельности».

Аристотель часто использовал для краткой характеристики людей сравнение с представителями животного мира: «У кого лицо мясистое — добродушны; это соотносится с волком. У кого лицо сухое — осторожны, у кого мясистое — робки; это соотносится с ослами и оленями. У кого маленькое лицо — малодушны; это соотносится с кошкой и обезьяной. У кого лицо широкое — ленивы; это соотносится с ослами и волами. Поэтому лицо должно быть и не маленьким, и не большим; прилично, когда оно среднее...».

По этой же схеме философ описал в своих трудах практически все части тела — ноги, руки, уши и т. д. Самую важную для физиогномики область — глаза Аристотель представил следующим образом: «У кого эта часть припухлая, те любят спать; этот признак восходит к соответствующему состоянию, так как у проснувшихся вокруг глаз как бы припухлость. У кого глаза маленькие — малодушны; это восходит к соответствующей черте и к обезьянам. Большеглазые ленивы; это соотносится с волами. Поэтому благороднорождённому прилично иметь глаза и не очень большие, и не очень маленькие. Те, у кого глаза впалые, — злы; это соотносится с обезьянами. У кого глаза выпученные — глупы; это восходит к соответствующей черте и к ослам. Поэтому глаза должны быть и не выпученные, и не впалые, но самое лучшее — среднее состояние. У кого глаза слегка впалые, те великодушны; это соотносится со львами; если сильно впалые — смиренны; это соотносится с волами».

Ныне подобные характеристики кажутся наивными, однако физиогномика неизменно вызывала интерес. Со временем стала использоваться более продуманная терминология, расширился набор признаков, но основной подход остался прежним. Именно поэтому многочисленные попытки возрождения физиогномики начиная с XVIII в., когда швейцарский писатель И. К. Лафатер (1741—1801) издал свой трактат «Физиогномические фрагменты...», и до наших дней неизменно терпят неудачи.

Та же участь постигла и френологический (от греч. «френ» — «душа», «ум» и «логос» — «слово») подход к изучению человека. Его создатель, австрийский анатом Ф. Й. Галль (1758—1828), ещё в детстве обратил внимание, что те из его школьных товарищей, которых отличают большие и выпуклые глаза, помимо этой очевидной особенности обладают ещё и очень хорошей памятью на слова. Галль предположил, что за данный вид памяти ответствен участок мозга, расположенный позади глазных орбит. Различая память вещей, мест, названий, чисел, словесную и грамматическую, Галль поместил выделенные им формы памяти в отдельных «органах» мозга. К числу способностей, локализованных в мозговой коре, он относил также смелость, честолюбие, общительность, любовь к родителям, инстинкт продолжения рода — всего 23 психологических свойства.

Галль и его ученики создали подробнейшие карты мозга, где указали локализацию моральных и интеллектуальных качеств человека. Поскольку любыми качествами — умом, экспансивностью, нежностью и даже любовью — заведуют строго определённые участки мозга, то их увеличение, свидетельствующее о выраженности данного качества, сопровождается появлением выпуклости в соответствующем месте на черепе. Если же в данном месте выпуклости нет, значит, этой способности человек лишён. Получалось очень удобно: потрогал череп — и человек перед тобой буквально как на ладони.

Френологические идеи охватили в XIX в. многие просвещённые умы, что отразилось даже в художественной литературе. Стоит вспомнить хотя бы «небольшую гипсовую головку, разбитую на нумерованные четырёхугольники» в кабинете отца Базарова из романа И. С. Тургенева «Отцы и дети». И это понятно: ведь Базаров-старший был уездным лекарем. Однако учение Галля пользовалось популярностью и среди далёких от медицины людей. Так, М. Ю. Лермонтов, описывая доктора Вернера от лица «героя нашего времени» — Печорина, между прочим замечает: «...он стриг волосы под гребёнку, и неровности его черепа, обнажённые таким образом, поразили бы френолога странным сплетением противоположных наклонностей».

Слава Галля была недолгой. Уже в XIX в. его систему убедительно опровергли. Но его идеи, так же как идеи Аристотеля, абсолютно наивные с позиций современной науки, сыграли свою положительную роль, стимулировав исследования типов конституции и строения мозга. Френология, как и физиогномика, послужила одним из источников исследований биологических основ психики. Поэтому вполне справедливы слова, начертанные на могиле Галля: «Будем благодарны ему за то, что он сделал, и воздержимся от обвинений в том, что он не выполнил того, на что другие и не осмелятся, хотя он и проложил путь, по которому они пойдут».



выразительная и одухотворённая часть тела. Воспринимая другого человека, мы обращаем взор прежде всего именно на лицо. На нём отражаются его чувства: сострадание, лукавство, озабоченность, грусть, гнев... Следы наиболее характерных переживаний остаются в виде морщинок. Горизонтальные складки над бровями возникают из-за того, что человек часто удивляется, вертикальные — свидетельствуют о склонности к сосредоточенным размышлениям, расходящиеся морщинки в уголках глаз и рта появляются у тех, кто много улыбается, а значит, не терпит радости и оптимизма.

Важнейшее на лице — глаза, недаром их называют зеркалом души. Судьи в средневековом Китае даже носили тёмные очки, чтобы скрыть свои чувства от участников разбирательства. В «Словаре эпитетов русского языка» к слову «глаза» относятся более 100 определений, взятых из произведений русских писателей.

Цвет лица тоже может немало рассказать внимательному наблюдателю. Считается, что красное лицо говорит о вспыльчивости и гневливости, желтоватое — о язвительном, жёлчном характере, бледность нередко является свидетельством тяжких душевных мук. «Цвет исходит из душевных страданий, когда человек становится пугливым, слабым, печальным, унылым» — сказано в памятнике средневековой тибетской меди-

цины «Чжуд-ши». Нормальный оттенок кожи, яркие губы — признаки того, что человек полон жизненных сил и всё у него в порядке. Природа словно ставит с помощью цвета свой знак физического и психологического здоровья. Женщины поняли это много тысячелетий назад (разнообразные краски для лица находят в древнейших захоронениях) и стали использовать косметические средства для имитации нужного тона кожи.

Помимо глаз на лице особо значимы нос и губы. Американский психолог Родней Дэвис, обобщив множество житейских мнений, пришёл к выводу, что мягкий мясистый нос чаще всего ассоциируется с душевной теплотой его обладателя, продолговатый и широкий — с твёрдостью воли и настойчивостью, длинный и узкий — с остроумием. По данным других исследователей, рот — показатель мягкости, сексуальности, predisposition к тёплым дружеским отношениям и любви. А вот форма подбородка сообщает о степени стойкости, выдержки и собранности человека. Выражения «чувственные губы», «властный рот», «волевой подбородок» передают каждому понятные, узнаваемые образы.



Наружность моя, я убеждался, не только была некрасива, но я не мог даже утешать себя обыкновенными утешениями в подобных случаях. Я не мог сказать, что у меня выразительное, умное или благородное лицо. Выразительного ничего не было — самые обыкновенные, грубые и дурные черты; глаза, маленькие, серые, особенно в то время, когда я смотрелся в зеркало, были скорее глупые, чем умные. Мужественного было ещё меньше: несмотря на то, что я был не мал ростом и очень силен по летам, все черты лица были мягкие, вялые, неопределённые. Даже и благородного ничего не было; напротив, лицо моё было такое, как у простого мужика, и такие же большие ноги и руки; а это в то время мне казалось очень стыдно.

(Из повести Л. Н. Толстого «Юность».)



СТРОЕНИЕ ТЕЛА И ТЕМПЕРАМЕНТ

С древнейших времён исследователи пытались связать свойства темперамента с индивидуальными различиями в телосложении. Так возникли всевозможные конституциональные типологии.

Наибольшее распространение получила типология, предложенная Эрнстом Кречмером (1888—1964). В 1921 г. он опубликовал свою знаменитую работу «Строение тела и характер», в которой заявил, что у людей с определённым типом сложения соответственные психические особенности. Многочисленные измерения позволили автору выделить три основных конституциональных типа. Астенический характеризуется хрупким сложением, высоким ростом, плоской грудной клеткой, узкими плечами, длинными и худыми нижними конечностями. Пикнический отличают выраженная жировая ткань, малый или средний рост, расплывшееся туловище с большим животом и круглой головой на короткой шее. Атлетический тип обладает развитой мускулатурой, крепким сложением, высоким или средним ростом, широкими плечами, узкими бёдрами. Кречмер также описал дополнительный диспластический тип телосложения: ему свойственны различного рода деформации в строении (например, чрезмерный рост, непропорциональность).

С основными типами конституции Кречмер соотнёс три типа темперамента — шизотимик, икситимик и циклотимик. У шизотимика астеническое телосложение, он замкнут, нелюдим, угловатый и нервный, но чувствительный и тонкий. Шизотимик оторван от реальности, он живёт во внутреннем мире своих идей. Икситимик наделён атлетическим сложением, он спокоен, маловпечатлителен, сдержан в жестах и мимике. Мышление и поведение у него негибкие. Часто люди этого типа мелочны. Циклотимику присуще пикническое телосложение. Он общительный, деятельный и реалистичный, при этом душевный, склонный к сопереживанию, но эмоционально неустойчивый.

Теория Кречмера была очень распространена в Европе. В США же более популярной стала концепция темперамента Уильяма Шелдона, сформулированная в 40-х гг. XX столетия. В основе его взглядов также лежало предположение о том, что строение тела и темперамент тесно связаны. Шелдон выделил три основных типа телосложения, позаимствовав термины из эмбриологии. Эндоморфному типу свойственно относительно слабое тело с избытком жировой ткани; мезоморфному присущи стройное и крепкое тело, боль-

шая физическая устойчивость и сила; эктоморфному — хрупкое телосложение, плоская грудная клетка, длинные тонкие конечности с неразвитой мускулатурой.

С данными типами строения тела Шелдон соотнёс три типа темперамента, названные им в зависимости от функций определённых органов: висцеротония (от лат. *viscera* — «внутренности»), соматония (от греч. «сома» — «тело») и церебротония (от лат. *cerebrum* — «мозг»).

Эндоморфному телосложению соответствует первый тип темперамента. Его представителям присущи расслабленность осанки и движений, замедленные реакции, любовь к еде, приветливость, жажда похвалы и одобрения, оглядка на других людей, терпимость, безмятежность, крепкий сон, бесхарактерность, лёгкость в общении и выражении чувств, потребность поделиться чувствами в тяжёлую минуту, детские черты характера и поведения, ориентация на семейные отношения.

С мезоморфным телосложением соотносится второй тип темперамента. Он характеризуется уверенностью в осанке и движениях, любовью к физическим нагрузкам и приключениям, энергичностью, потребностью в движении и удовольствием от него, стремлением к господству, склонностью к риску, решительными манерами, храбростью, агрессивностью в соревновании. Комплекс черт включает также эмоциональную чёткость, отсутствие такта, громкий голос, спартанское безразличие к боли. Люди этого типа выглядят старше своих лет, при неприятностях стремятся к действию, предпочитают юношеские цели и занятия.

Эктоморфный тип соотнесён с третьим типом характера. Его отличают сдержанность манер и движений, повышенная скорость реакций, тревожность, склонность к умственному напряжению, скрытность. Такие люди избегают открытого проявления своих эмоций, не любят общества, испытывают затруднение в установлении социальных контактов, им нелегко приобретать новые привычки. Им свойственны тихий голос, боязнь вызвать шум, чрезмерная чувствительность к боли, прерывистый сон, хроническая усталость, юношеская живость манер и внешнего облика. В тяжёлую минуту они предпочитают одиночество. Ориентируются на ценности и занятия, характерные для позднего периода жизни.

В психологии конституциональные концепции стали объектом острой критики. Такие теории недооценивают, а иногда совершенно игнорируют роль среды и социальных условий в формировании психики индивида.





Нет, пожалуй, ни одного внешнего признака, который бы не пытались использовать для распознавания особенностей внутреннего мира человека. Анализировались и сопоставлялись овалы лица, форма бровей, строение ушей, подбородка, лба, линия роста волос, расположение родинок, походка, осанка, жестикация, почерк и т. д. Американские учёные выяснили, что даже размер подписи может свидетельствовать о душевном состоянии. После приятного события подпись становится крупнее. В моменты горя, после неудачи она, напротив, уменьшается. В ходе экспе-

римента одним студентам вручали лист с несложным заданием, другим — с неразрешимой задачей. Работу требовалось подписать. В первом случае подпись превосходила по размеру обычную для данного человека на 45 мм², во втором уменьшалась на 37 мм².

ПЕРВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ

Психологи утверждают, что впечатление о незнакомом человеке складывается у нас уже в первые 15–20 с общения. За это короткое время

ПОЧЕРК И ХАРАКТЕР

Полистав дневник школьника, можно многое сказать о его отношении к учёбе (запись уроков), дисциплине (замечания преподавателей), состоянии здоровья (количество незаполненных недель) и др. Но, оказывается, даже если уделить внимание только почерку, появится шанс описать личность хозяина дневника. Такие задачи ставит перед собой *графология* — учение о почерке как разновидности движений, отражающих психологические свойства и психические состояния человека. Термин «графология» ввёл в 1875 г. французский аббат Жан Ипполит Мишон (1806—1881), образовав его от греческих слов «графо» — «пишу» и «логос» — «теория», «знание».

Изучение письма с психологической точки зрения имеет глубокие исторические корни. Истоки графологии можно найти в Древней Индии, Китае и в античной Греции. Аристотель заметил: «Как нет людей одинаково говорящих, так и нет людей одинаково пишущих». А Конфуций утверждал, что «почерк может достоверно указать, происходит ли он от великодушного человека или от того, кто вульгарен».

Во второй половине XIX в. были опубликованы результаты многолетних исследований индивидуальных особенностей почерка. Метод Мишона стал очень популярен благодаря своей простоте. Чтобы сделать заключение о ком-то, стоило лишь изучить и сравнить отдельные элементы его письма (штрихи, буквы, слова, свободные движения, строки) и связать наличие или отсутствие каждого графологического признака с определённой чертой характера.

Ученик Мишона Жюль Крепье-Жамен, основатель Французского графологического общества, потратил жизнь на развитие достижений наставника. Он выделил различные признаки почерка и разделил их на семь категорий: размер, форма, нажим, скорость, направление, расположение и непрерывность. Каждому элементу исследователь поставил в соответствие набор возможных психологических особенностей. По убеждению Крепье-

Жамена, никакая особенность почерка в отдельности не может характеризовать как-либо автора письма, если она не подтверждена другими признаками.

Приблизительно в то же время в Германии Вильям Прейер высказал мысль, что написанное рукой является фактически «написанным умом». Он обратил внимание на такой факт: если пишущий теряет правую руку и вынужден использовать левую или даже ногу или рот, основные индивидуальные особенности почерка сохраняются, хотя письмо и утрачивает беглость.

Конец XIX — начало XX в. охарактеризовались взрывом графологических исследований. В работах этого времени результаты анализа отдельных почерков часто распространялись на всех людей. Типичными были следующие пассажи: «У доброго, сильного и обстоятельного человека буквы круглые, с чёткими прямыми вертикальными линиями или слегка наклонённые вправо»; «У оптимиста и весельчака строчки непременно в конце поднимаются вверх. Такие люди хорошо приспосабливаются к окружающим и легки в общении»; «Осторожные педантичные скептики пишут так, что строчки непременно в конце съезжают вниз. Если при этом буквы невелики и расстояния между строками небольшие, эти люди прижимисты, расчётливы и предпочитают не привлекать к себе внимание».

С точки зрения научной психологии предположение о возможности диагностики по почерку сложных свойств личности не получило убедительного подтверждения. Пока наиболее достоверно установлена лишь зависимость почерка от эмоционального состояния и типа нервной системы человека. При некоторых психических заболеваниях почерк приобретает специфические признаки (например, у больных шизофренией он нередко отличается вычурностью, нарочитой стилизованностью). В криминалистике почерк позволяет решать идентификационные задачи, т. е. путём сравнения его с другими образцами решать вопрос о принадлежности текста конкретному человеку (судебное почерковедение).



ОТПЕЧАТКИ ПАЛЬЦЕВ

Дерматоглифы, или узоры гребневой кожи, покрывают внутреннюю поверхность кистей рук и подошв ног. Узоры гребневой кожи закладываются к 13-й неделе внутриутробного развития организма и никогда уже не меняются. Родоначальником дерматоглифики (от греч. «дерма» — «кожа», «глифо» — «гравировать», «вырезаю») как науки считается английский психолог Фрэнсис Гальтон, а сам термин был предложен в 1926 г. американскими врачами Гарольдом Камминсом и Чарлзом Мидло.

«Рисунки» на ладонях и пальцах каждого человека уникальны. Благодаря этой особенности они уже более 100 лет используются в криминалистике для идентификации личности. Однако, несмотря на индивидуальное многообразие, дерматоглифы легко классифицируются. Так, на пальцах присутствует всего три типа узоров разной степени сложности: высокой (завитки), средней (петли) и низкой (дуги). Завитки и дуги являются довольно редко встречающимися узорами, а самый распространённый — петли. Важен также гребневой счёт — количество линий, образующих узор.

Исследователи обнаружили, что чем выше уровень сложности дерматоглифов у человека, тем больше баллов он набирает при выполнении интеллектуальных тестов. Учёные связывают эту закономерность с общностью эмбрионального происхождения кожи и нервной системы. Известно, например, что при наличии редкого узора на ладони электрическая активность мозга выше, а значит, нервная система отличается большей возбудимостью. В связи с этим психологи обратили внимание на ошибку создателей фильма «Семнадцать мгновений весны»: на экране демонстрируются отпечатки пальцев Штирлица (видимо, взятые набором из какой-то милицмейской картотеки). Однако пальцевой узор на них никак не может принадлежать

высококласному разведчику. Люди с подобным узором не только обладают сравнительно невысоким интеллектом, но и с большим трудом приспосабливаются к изменению обстоятельств, не любят хитрить и притворяться.

Дерматоглифический метод может быть полезен и при изучении межполушарной асимметрии мозга. Обычно на пальцах правой руки, которая связана с левым полушарием, узоры сложнее. Возможно, такое распределение дерматоглифов отражает характер наиболее типичной организации центральной нервной системы. У большинства людей левое полушарие развито сильнее, что проявляется, например, в большей площади коры головного мозга.

Сравнение дерматоглифов людей, всегда пишущих только левой рукой, с правшами показало, что у большинства левшей существуют зеркальные различия в распределении пальцевых узоров различной сложности. Вероятнее всего, дерматоглифика вполне способна помочь выявить наследственную предрасположенность к «левизне». Это важно и для родителей, и для воспитателей, поскольку позволяет с раннего возраста учитывать особенности ребёнка.

Интересно, что представители различных видов спорта и даже различных спортивных дисциплин отличаются по пальцевой дерматоглифике. Например, в скоростных и силовых видах спорта, где требуется максимальная реализация в короткое время, у испытуемых обнаружили наиболее простые узоры и наименьший гребневой счёт. Самый сложный рисунок в сочетании с максимальным гребневым счётом характерен для спортсменов тех видов, где необходима сложная координация движений. Промежуточную позицию заняли виды спорта с ориентацией на выносливость и статическую устойчивость. В игровых видах спорта усложнение игровой функции, расширение поля деятельности спортсмена оказывались связанными с усложнением паль-

цевых узоров, увеличением гребневого счёта.

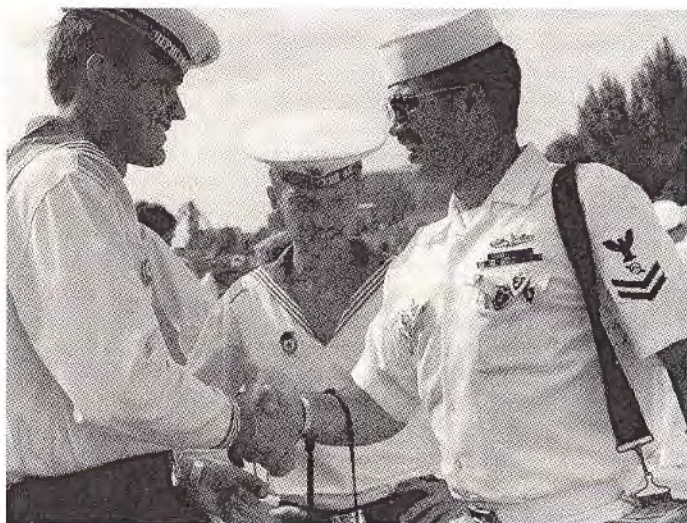
Была установлена также связь между признаками дерматоглифики и показателями энергетического потенциала организма. В частности, наличие завитков и петель указывает на высокие адаптационные возможности организма при значительных и даже экстремальных нагрузках. А вот простые дерматоглифы свидетельствуют о низких резервных возможностях. Не потому ли этот узор столь редок в популяции?

Интересный факт обнаружен одной из последовательниц Гальтона — американкой Сарой Холт. Её наблюдения показали: в супружеских парах существует конкордантность (внутрипарное сходство, согласованность) по узорам гребневой кожи, в том числе и очень редким. Это может свидетельствовать о том, что дерматоглифические узоры в какой-то мере отражают и психологический склад личности.

Одно из традиционных направлений исследований в дерматоглифике — этнические различия. К настоящему времени уже накоплено множество данных о разной встречаемости тех или иных дерматоглифических признаков у народов мира. Оказывается, самая «бедная» дерматоглифическая картина у представителей европейской цивилизации. Кожные узоры на ладонях и пальцах усложняются по мере удаления от Европы к востоку и югу. Так что выражение «Восток — дело тонкое!» с этой точки зрения очень верно.

Plain impression of the 4 fingers L. HAND





Знакомство.

формируется и отношение — симпатия или неприязнь, расположение или недоверие.

Первое впечатление, учит житейская мудрость, никогда не обманывает. Возможно, это и так, но в действи-

тельности мы очень редко знакомимся с человеком, совершенно ничего о нём не зная. А любая предварительная информация, как показывают исследования, существенно определяет впечатление от первой встречи. Брошенная словно невзначай реплика экспериментатора, представляющая незнакомца на фотографии как талантливого учёного или, напротив, преступника, в корне меняла оценку его внешности испытуемыми. Жертвой предубеждения как-то стал даже знаменитый Лафатер, славившийся своими точными и глубокими характеристиками людей, сделанными лишь по портрету. Недоброжелатели прислали ему портрет, который выдали за изображение французского философа Жана Жака Руссо, боготворимого Лафатером. С трепетом глядя на портрет, пастор заявил, что видит гения, глаза и нос которого свидетельствуют о ниспосланном природой чуде... Впоследствии выяснилось, что он восторгался изображением убийцы,

«ЭЛЕМЕНТАРНО, ВАТСОН!»

Как известно, прототипом великого сыщика Шерлока Холмса послужил для Конан Дойля его университетский преподаватель, обладавший исключительной проницательностью. Это был профессор Джозеф Белл, доктор Королевской больницы в Эдинбурге. Белл снискал широкую известность благодаря тому, что мог поставить точный диагноз, едва взглянув на пациента, а заодно сообщить о роде занятий больного, его увлечениях и прежней жизни. Этим даром в полной мере наделён и Шерлок Холмс.

О том, насколько по-разному видят одного и того же визитёра обычный человек — доктор Ватсон и сверхнаблюдательный сыщик, можно судить, например, по фрагменту рассказа «Союз рыжих».

«К сожалению, мои наблюдения не дали почти никаких результатов. Сразу можно было заметить, что наш посетитель — самый заурядный мелкий лавочник, самодовольный, тупой и медлительный... Одним словом, сколько я ни разглядывал этого человека, я не видел в нём ничего примечательного, кроме пламенно-рыжих волос. Было ясно, что он крайне озабочен каким-то неприятным событием.

От проницательного взора Шерлока Холмса не ускользнуло моё занятие.

— Конечно, для всякого ясно, — сказал он с улыбкой, — что наш гость одно время занимался физическим трудом, что он нюхает табак, что он франкмасон, что он

был в Китае и что за последние месяцы ему приходилось много писать. Кроме этих очевидных фактов, я не могу отгадать ничего.

Мистер Джабез Уилсон вскочил с кресла и, не отрывая указательного пальца от газеты, уставился на моего приятеля.

— Каким образом, мистер Холмс, могли вы всё это узнать? — спросил он. — Откуда вы знаете, например, что я занимался физическим трудом? Да, действительно, я начал свою карьеру корабельным плотником.

— Ваши руки рассказали мне об этом, мой дорогой сэр. Ваша правая рука больше левой. Вы работали ею и мускулы на ней стали крупнее.

— А нюханье табака? А франкмасонство?

— О франкмасонстве догадаться нетрудно, так как вы вопреки строгому уставу вашего общества носите запонку с изображением дуги и окружности.

— Ах да! Я и забыл про неё. Но как вы отгадали, что мне приходилось много писать?

— О чём ином может свидетельствовать ваш лоснящийся правый рукав и протёртое до гладкости сукно на левом рукаве возле локтя!

— А Китай?

— Только в Китае могла быть вытатуирована та рыбка, что красуется на вашем правом запястье... Увидев китайскую монетку на цепочке ваших часов, я окончательно убедился, что вы были в Китае».



незадолго до того повешенного в тюрьме.

Как полагают психологи, на наше восприятие окружающих влияет и собственное внутреннее состояние. В плохом настроении человек склонен давать людям отрицательные характеристики. Испытывая тревогу или агрессию, мы часто приписываем сходные чувства и наклонности каждому встречному. А будучи доброжелательны и уверены в себе, и других воспринимаем как доброжелательных и уравновешенных (см. статью «Мы выбираем, нас выбирают»).

ОБРАТНОЕ ВЛИЯНИЕ

Не только состояние души проявляется во внешности, но и облик человека во многом определяет особенности его личности. Недостатки, часто даже не заметные окружающим, могут доставлять своему обладателю множество страданий, не говоря уже о сильно выраженном физическом изъяне. Специалисты по детской психологии советуют педагогам: если в классе есть ребёнок с бросающимися в глаза проблемами во внешности (очень толстый, с родимым пятном на лице, со шрамами, с явно некрасивыми чертами), будьте особенно внимательны. У него могут быть психологические проблемы и трудности во взаимоотношениях со сверстниками. Требуется немалая душевная работа и высокий уровень зрелости, чтобы чувствовать себя уверенно и комфортно, несмотря на серьёзные изъяны внешности.

Сегодня почти от любого недостатка внешности удаётся избавиться средствами пластической хирургии и косметологии. Однако, как отмечает американский врач Макс-уэлл Мольт, отдавший многие годы устранению недостатков внешности своих пациентов, коррективная наружности сама по себе не приводит к улучшению характера, не освобождает волшебным образом от зажатости, низкой самооценки, нелюбимости. Часто гораздо значимее нового



облика оказывается привычное психологическое «лицо» человека, определяемое сложившимся внутренним представлением о самом себе.

Но и люди с вполне нормальными данными могут истязать себя переживаниями из-за своего физического несовершенства, причём это касается и мужчин, и женщин. Опрос среди американских студентов показал, что более 90 % из них недовольны собственной внешностью. В других группах населения Америки примерно такой же процент людей считают, что имеют основания стесняться внешнего вида. Немалую роль здесь играет

Через несколько дней повязка будет снята.





психологическое давление рекламы и кинематографа. В очень тяжёлых случаях психотерапевты ставят диагноз «дисморфофобия» — патологическое недовольство своей внешностью (см. дополнительный очерк «В погоне за топ-модельями»).

Особенно болезненно переживают реальные и мнимые недостатки внешности подростки. Сомнение в своей привлекательности способно иногда

превратиться в гнетущую уверенность в собственном безобразии, как это произошло у Николеньки Иртеньева из повести Льва Николаевича Толстого «Отрочество». И тогда подросток начинает тяготеть к одиночеству, плохо чувствует себя на людях, избегает вечеринок. Последствия подобных переживаний могут сохраниться на всю жизнь. «...Я убеждён, — писал Толстой, — что ничто не имеет такого разительного влияния на направление человека, как наружность его, и не столько самая наружность, сколько убеждение в привлекательности или непривлекательности её». Страдания, которые приходится пережить по этому поводу в период взросления, описал Ханс Кристиан Андерсен в сказке «Гадкий утёнок». Недаром подобный синдром иногда называют комплексом гадкого утёнка.

Психологи установили, что даже люди без явных физических недостатков часто имеют негативное представление о себе и этим невольно самопрограммируются на неуспех в общении. Когда человек не слишком высокого мнения о собственном интеллекте, он не станет в полной мере прикладывать усилия при решении той или иной задачи. Зачем? Он ведь всё равно недостаточно умен. Ответственным окажется и результат его работы. Точно так же девушка, которая убедила себя, что не может никому понравиться, будет невольно отпугивать потенциальных кавалеров всем своим видом и поведением: заискивающей манерой общения или хмурым выражением лица. В результате происходит именно то, чего люди бессознательно опасаются, — сбываются наихудшие ожидания, тем самым ещё больше укрепляется уверенность в своей непривлекательности. Получается замкнутый круг. Существует и обратная закономерность, недаром столько фильмов и книг рассказывают о том, как непривлекательная женщина расцветает от искреннего внимания и расположения к ней.

Человек не выбирает внешность, с которой рождается. Он порой не властен даже над телом: не в со-

НОС И СУДЬБА

Яркое описание переживаний человека с нестандартной внешностью оставил французский поэт и драматург Эдмон Ростан в пьесе «Сирано де Бержерак». Из-за своего длинного носа — объекта постоянных насмешек окружающих — герой Ростана не решался объясниться с женщиной, которую любил, и потому лишился её навсегда.

*В мечтах забудусь я... И вдруг гигантской тенью
Несчастный профиль мой я вижу на стене:
Прощай, иллюзия! Я счастлив был — во сне...
Да, друг мой... Я не скрою,
Мне очень тяжело сознание порой,
Что я так некрасив... и... так одинок!*



На консультации в Институте красоты.



стоянии унять дрожь или не залить-ся краской. Но от него самого зависит, как «носить» своё лицо и тело. Высокий может ходить выпрямившись, а может согнуться в три погибели, скрывая большой рост. Рыжий может стесняться, а может гордиться редким цветом волос. Родинка, кем-то воспринимающаяся как изъян, многими признанными красавицами подавалась в качестве «изюминки» своего облика.

Говорят, только в юности у нас то лицо, которое дала нам природа, позднее же — то, которое мы делаем себе сами. Обаяние и привлекательность не сводятся к внешности. Достаточно вспомнить, что немало замечательных актёров и актрис с неправильными чертами лица, нестандартными фигурами неизменно заставляют зрителей любоваться собой. И наоборот, самое красивое лицо может выглядеть отталкивающим, если на нём лежит печать злости, надменности, вечного недовольства.

«ЛЕВЫЕ» И «ПРАВЫЕ»

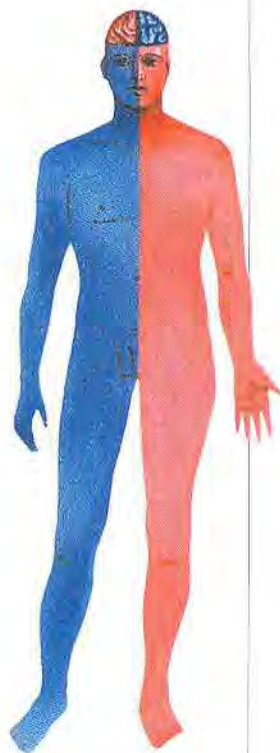
Человек устроен так, что многие его жизненно важные органы дублируют друг друга. Потеряв, например, одну почку, он продолжает жить с другой, а если придётся, то и с одним лёгким. Мозг тоже состоит из двух больших полушарий. Значит ли это, что они, подобно парным органам, выполняют одинаковые функции и в случае необходимости могут без ущерба для хозяина (его личности, памяти, навыков) действовать поодиночке? Долгое время вопрос оставался без ответа. Лишь в XX столетии учёные выяснили, что, хотя по строению полушария не отличаются, у каждого из них свои специфические обязанности (см. статью «Тайны мозга» в томе «Человек», часть 1, «Энциклопедии для детей»). Однако при этом две половинки мозга связаны в единую интегративную систему взаимодействия и способны дублировать функции друг друга.

Идея по наружным признакам быстро и однозначно судить о внутреннем мире человека заманчива, хотя вряд ли плодотворна. Внешние проявления личности очень многообразны и часто довольно противоречивы. Кроме того, жесты, позы, выражения лица нередко используются людьми намеренно, демонстративно. Маскировать, изменять облик также способны косметика и всевозможные процедуры по уходу за лицом и фигурой. Поэтому любая, даже ярко выраженная особенность внешности или жестикологии не даёт повод сразу же сделать твёрдый вывод о наличии какой-либо черты характера. Человека нельзя воспринимать фрагментами и, чтобы не впасть в заблуждение, все примечательные черты его внешности и наши житейские обобщения необходимо сопоставлять с его суждениями и реальными поступками.



РАЗДЕЛЕНИЕ ТРУДА

Нервные пути, идущие от разных органов и тканей к головному мозгу, перекрещиваются (хотя и не полностью), поэтому левое полушарие преимущественно руководит правой половиной тела, а правое — левой. Кроме того, у большинства взрослых левое полушарие является ведущим — доминантным. Оно отвечает за речь, счёт, письмо, чтение, логические рассуждения. Субдоминантное правое полушарие обеспечивает образное и чувственное восприятие мира, помогает ориентироваться в пространстве и во времени, учитывать изменения во внешней среде. Левое позволяет извлечь из памяти сведения, отправленные мозгом на долговременное хранение; правое — быстро схватывать и воспроизводить «оперативную» информацию.





Кто такой я?

СИЛА ВОООБРАЖЕНИЯ

Выдающийся физик и изобретатель Никола Тесла (1856—1943) доводил новые механизмы до совершенства исключительно в воображении. Эксперименты в мастерской он считал бессмысленной тратой сил, энергии, средств и не приступал к сборке очередного детища, не продумав всё до мельчайших деталей и не «прозрев» всех нюансов работы устройства. Тесла достиг потрясающих результатов. Ему принадлежит около 700 изобретений, в том числе электромагнитный двигатель, устройства беспроводной передачи (радио, телефон) и дистанционного управления.

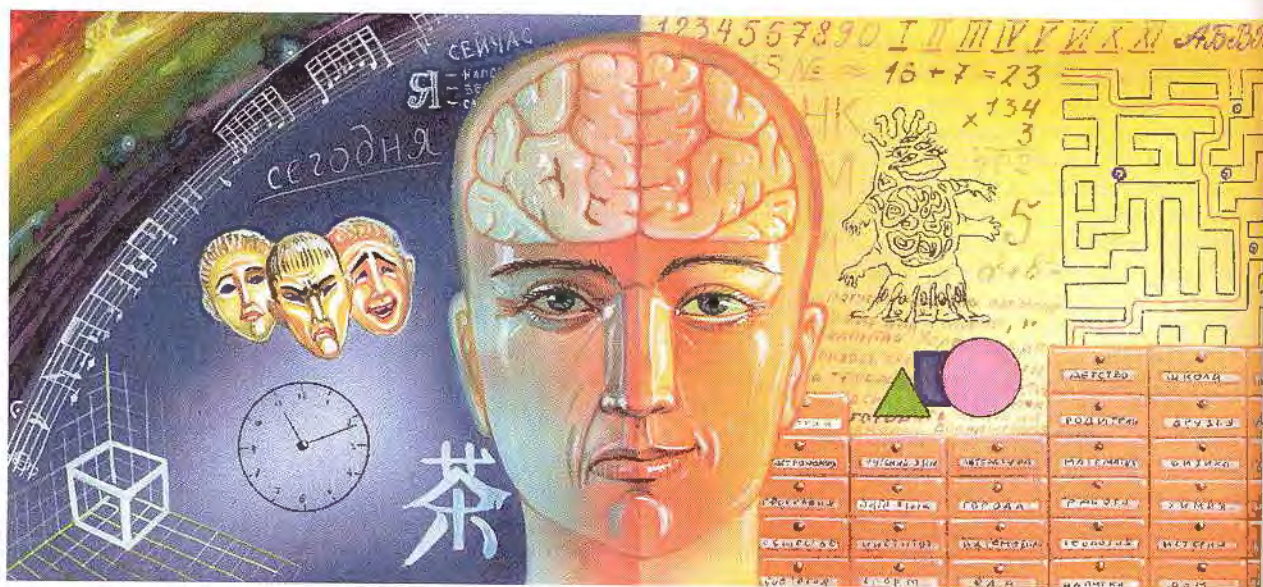
Тесла рассказывал, что с детства его часто посещали «сны наяву» — отголоски былых впечатлений. Как правило, они были неприятными, пугающими, очень достоверными и приносили мальчику сильный душевный дискомфорт. Ему никак не удавалось от них освободиться. Зато благодаря этому обстоятельству он научился мысленно конструировать образы, детально представляя то, чего никогда не встречал в жизни. По мнению исследователей, способность отчётливо видеть картинки прошлого, которой нередко наделены дети, связана с правым полушарием, а конструирование новых образов — с левым. Тесла справился со страшными призрачными картинками, вызванными чрезмерной активностью правого полушария, развив способности левого.

С помощью левого полушария мы решаем логические задачи, философствуем, критически оцениваем новые идеи, наслаждаемся чтением, планируем свои действия и прогнозируем будущее. Благодаря правому — воспринимаем целостные образы и музыку, различаем тончайшие оттенки цветов и интонаций, распознаём лица и голоса, шум дождя и шорох листопада,

а также танцуем и любимся закатом, предаёмся мечтам и воспоминаниям, полноценно общаемся с людьми. Это не значит, что второе полушарие бездействует, когда первое выполняет свойственную ему работу. Мозговая деятельность есть единый процесс, который осуществляется на основе взаимодействия двух полушарий — работа одного дополняет работу другого.

Удивительно, но факт: у каждого полушария своё преобладающее настроение. Левое дарит нам жизнерадостность и оптимизм. Правое порождает тревогу, уныние и печаль. А поскольку именно правое ответственно за художественные способности, неудивительно, что люди искусства более подвержены приступам беспокойства и депрессии, чем левополушарные представители точных наук.

Центр осознания собственного «Я» и себя в мире находится в «грустном» правом полушарии. Нейрохирурги заметили, что после повреждения некоторых его зон у больных развивается психическое расстройство — они начинают считать себя совершенно иными личностями (классический пример: мания «я — Наполеон!») или страдают так называемым синдромом гибели мира из-за утраты связи с окружающей действительностью.





КАК ЭТО ВЫЯСНИЛОСЬ

Более ста лет назад, наблюдая пациентов, у которых после травмы или кровоизлияния в мозг была нарушена деятельность одного из больших полушарий, учёные обнаружили странные закономерности. Оказалось, что при обширном поражении левого полушария человек теряет

навыки счёта, письма, чтения, речи, способность запоминать слова и составлять из них предложения. Отсюда сделали вывод, что именно левое полушарие является главным, ведущим, так как выполняет наиболее сложные функции. Правое же в обеспечении высшей психической деятельности не наделялось сколь-нибудь существенной ролью.

ТОПОГРАФИЧЕСКИЙ КРЕТИНИЗМ

Неумение ориентироваться на местности специалисты окрестили топографическим кретинизмом (от греч. «топос» — «место», «графо» — «пишу» и фр. *crétin* — «слабоумный») или пространственным слабоумием. Это не медицинский диагноз, а остроумное определение психологического недостатка, присущего некоторым людям.

Обладать подобным расстройством не зазорно: им страдали многие великие люди. Прославленный мореплаватель Христофор Колумб перепутал не улицы и даже не города, а целые континенты! Несмотря на очевидные факты, он до конца жизни был уверен, что приплыл в Индию, а не в Америку. Колоссальная топографическая неразбериха сопутствовала Бородинской битве. Подробно изучив схему сражения, историки пришли к выводу: знаменитые полководцы Наполеон и Кутузов неправильно сориентировались на местности и в итоге чуть не разминулись. Противники собирались построить войска двумя параллельными линиями, а в действительности каждый встал полукругом: левый фланг французов напротив левого (а не правого!) фланга русских. Центром и правым крылом каждая армия была обращена в чистое поле. Понятно, что всё это шуточные примеры, однако само явление, несомненно, вполне объективный факт.

Причина топографического кретинизма — в недостаточной активности правого полушария, в котором хранятся два важнейших «посо-

бия» — биологический компас и пространственная карта мира.

Оказывается, в нервной системе человека заложен тот же принцип магнита, что и в обычном компасе. В клетках головного мозга учёные обнаружили железную руду — кристаллы магнетита. Нехватка этого вещества и приводит к топографическому кретинизму, а повышенное его количество содержится в нейронах у людей, обладающих редкой способностью ориентироваться с закрытыми глазами по сторонам света. К сожалению, помимо топографической гениальности магнетит наделяет человека обострённой чувствительностью к магнитным бурям, причиняющей ежедневные страдания.

В 1978 г. американские учёные О. Киф и Н. Нейдел сделали важное открытие. Исследователи обнаружили в правом полушарии особую область, фиксирующую пространствен-

ную карту окружающего мира. Она существенно отличается от привычного нам дорожного атласа. Биологическая карта скорее напоминает своеобразный фильтр, сквозь него просеиваются сведения о предыдущих маршрутах, уже переработанные корой головного мозга. При повреждении правого полушария люди перестают узнавать знакомую обстановку и демонстрируют полнейшую неспособность сориентироваться.

Американец Николас Монтегю, страдающий эпилепсией, перенёс операцию на мозге, во время которой была случайно повреждена область мозга, отвечающая за пространственную ориентацию. Через десять месяцев семья Монтегю переехала в другой дом на той же улице. Миновал год, но Николас так и не научился находить дорогу к новому жилью: он неизменно возвращался с прогулки к прежнему месту жительства. Шесть лет спустя родные Николаса отпраздновали ещё одно новоселье, после чего бедняга не только затруднялся отыскать арендованный семейей особняк, он и в собственную комнату никогда не попадал с первого раза. Вот как Николас описывает свои ощущения: «Видите ли, сейчас мне всё как будто ясно, но что было чуть раньше? Именно это меня и беспокоит. Так себя чувствуешь, когда просыпаешься после крепкого сна. Я просто ничего не помню».

Это, конечно, случай исключительный. Обычно пространственная несостоятельность не так сильно мешает в жизни, и относиться к ней нужно с юмором, соблюдая, впрочем, разумную осторожность.





МУЖЧИНЫ АСИММЕТРИЧНЕЕ

Многочисленные исследования показывают, что у женщин различие в функциях полушарий мозга менее выражено, чем у мужчин. С такой точки зрения мужчины более асимметричны, чем женщины. С этим связаны, например, единственные достоверно установленные различия в способностях между представителями двух полов: женщины лучше владеют речью (за неё отвечает левое полушарие, но необходимо и участие правого), мужчины лучше ориентируются в пространстве (функция правого полушария).

Одна из теорий объясняет данное явление более ранним физическим созреванием женщин. Дебора Вейбер, исследуя подростков, пришла к выводу, что у детей, которые созревают раньше, лучше развиты вербальные способности, чем пространственные, а поздно созревающие, наоборот, успешнее справляются с пространственными задачами, чем с вербальными. Кроме того, как выяснила Вейбер, у рано созревающих речь в меньшей степени зависит от определённого полушария. Отсюда можно сделать предположение, что половые различия могут быть обусловлены не полом самим по себе, а связанной с ним скоростью созревания.

Другой исследователь, Норман Гешвинд, считает иначе: на развитие полушарий мозга влияет секреция мужского гормона тестостерона. Он начинает выделяться на третьем месяце развития плода, и у мальчиков его гораздо больше. Высокое содержание тестостерона в течение внутриутробного периода замедляет рост левого полушария и способствует развитию правого полушария у представителей мужского пола. Этим можно объяснить не только большую выраженность речевых способностей у женщин и зрительно-пространственных у мужчин, но и то, что леворукость гораздо чаще наблюдается у мужчин. Согласуется с такой версией и другой факт: дислексия — нарушение способности к чтению и различению слов — встречается у мужчин в четыре раза чаще, чем у женщин.

Ещё одна гипотеза принадлежит Джерре Леви. Она связывает половые различия в развитии полушарий с воздействием эволюции. Мужчины всегда выполняли роль охотников и руководителей переселений, и те из них, кто обладал хорошими зрительно-пространственными способностями, имели преимущество в ходе естественного отбора. Женщины же отвечали за отношения внутри племени, за воспитание детей, а значит, эволюция требовала от них развития навыков общения и владения речью.

Однако вскоре появились факты, не укладывающиеся в это представление. В 1907 г. известный русский невролог Владимир Михайлович Бехтерев описал случай сохранения музыкальных способностей при тяжёлом нарушении речи, вызванном частичным поражением левого полушария. Так возникла гипотеза о существовании двух центров мозга — словесного и музыкального, находя-

щихся соответственно в левом и правом полушариях. Впоследствии это предположение неоднократно подтверждалось. Например, российский композитор Альфред Шнитке после нескольких инсультов, нарушивших работу левого полушария, испытывал затруднения в речи и движениях, но по-прежнему мог сочинять музыку. А вот при поражении правого полушария больные не узнают мелодии, ранее хорошо им знакомые, уверяют, что всё звучит одинаково. Зато они успешно запоминают текст песен.

Пациенты с повреждённым правым полушарием мозга теряют способность ориентироваться в пространстве и во времени. Порой нарушается даже ощущение целостности собственного тела. Больной не реагирует, когда прикасаются к левой половине его тела; ест пищу с правой половины тарелки, игнорируя левую; читает лишь правую половину страницы, не понимая, что прочитанное бессмысленно; одеваясь, замечает только правый рукав, правую штанину, правый ботинок. Вспоминая об одном и том же событии, может сказать, будто

«ЛУЧШЕ ВЫПЬЮ ЗЕЛЬЕ С ОТРАВОЮ...»

В шуточной песенке Владимира Высоцкого про прыгуна в высоту герой — типичный «левополушарный» человек, из-за чего и терпит злоключения. Тренер всячески старается добиться, чтобы спортсмен, разбегаясь, отталкивался «правильной», т. е. левой, ногой. Однако прыгун упорно продолжает придерживаться своей манеры.

*Но лучше выпью зелье с отравой,
Я над собою что-нибудь сделаю —
Но свою неправую правую
Я не сменю на правую левую!*

И совершенно верно поступает. Специалист-медик подтвердил бы, как вредно насильно переучивать кого-либо, не учитывая природного своеобразия его мозгового устройства.



оно произошло «вчера вечером» и «сегодня утром». Через несколько минут после еды снова просит есть, поскольку не в состоянии запомнить, что сыт, удержать в памяти недавние ощущения вкуса, запаха и вида пищи. С врачом, осмотревшим его несколько минут назад, здороваются, словно в этот день они видятся впервые. И дело вовсе не в ослабленной памяти, а в отсутствии механизма, который снабжает события временными метками.

Интересные данные о разделении обязанностей между полушариями были получены при наблюдении за поведением людей, перенёсших электрошок, временно отключающий одно из полушарий (этим методом в прошлом пытались лечить шизофрению). Так, в одном эксперименте больным задавали вопрос: «Все обезьяны могут лазать по деревьям. Крот — обезьяна. Может ли крот лазать по деревьям?». Те, у кого было отключено левое полушарие, уверенно говорили «нет», поскольку действующее правое полушарие решало вопрос по существу. Пациенты же с отключённым правым полушарием отвечали «да»: не наделённое образным мышлением левое полушарие воспринимало задачу как чисто логическую, формальную, и в итоге выходило, что крот умеет лазать по деревьям. Вместе с тем человек, у которого временно не работает левое полушарие, теряет способность к постижению таких понятий, как «истина», «гармония», «красота», из-за их отвлечённого характера.

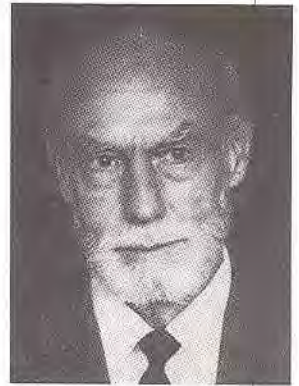
ЕДИНСТВО ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ

В середине 50-х гг. XX в. калифорнийская школа нейрохирургов предложила новый способ лечения эпилепсии — путём рассечения мозолистого тела (нервных волокон, соединяющих большие полушария мозга). В ряде случаев эпилептические припадки действительно прекращались, и метод некоторое время широко

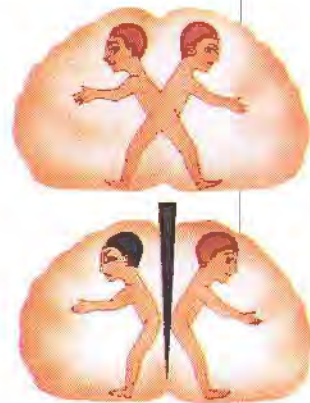
использовался в США. На первый взгляд психика людей после операции существенно не менялась. А между тем разобщённые полушария начинали действовать независимо друг от друга и по отдельности управляли подчинёнными органами. В одном теле словно поселялись два разных человека, не всегда ладающие между собой. Это проявлялось, например, в «соревновании» рук, когда требовалось взять какой-либо предмет, или в несогласованности их движений.

Изучением таких пациентов занимались американские исследователи Роджер Уолкотт Сперри (1913—1994) и Майкл Газзанига. Они составили различные хитроумные тесты, основанные на подаче сигналов преимущественно в одно полушарие. Обнаружилось, что человек с «расщеплённым» мозгом не способен, в частности, правой рукой нарисовать простейшие геометрические фигуры и в темноте найти предметы на ощупь. Больные ничего не могли рассказать о предметах, которые попадали в левое поле зрения (связанное с правым полушарием), и о звуках, поступающих через левое ухо. Исследования значительно расширили представления о функциональной асимметрии мозга. За эту работу Сперри в 1981 г. получил Нобелевскую премию.

Когда мозг работает нормально, информация извне, попадающая в одно из полушарий, становится доступной и для другого. Можно зажмурить правый или левый глаз, но всё равно при взгляде на чьё-то лицо мы схватываем его целостный образ и выражение при активной помощи правого полушария, тогда как левое помогает проанализировать видимое и облечь это в слова. В случае же «расщеплённого» мозга каждое полушарие видит исключительно собственную картину. Это выявили эксперименты Сперри, в ходе которых пациентам показывали изображения, составленные из двух частей различных картинок. Изображение предъявлялось на короткое время, чтобы не допустить движение глаз, обеспечивающее поступление зрительной информации



Роджер Уолкотт Сперри.





АЛЕКСАНДР РОМАНОВИЧ ЛУРИЯ

Многочисленные труды одного из выдающихся учёных отечественной науки — Александра Романовича Лурия (1902—1977) прочно вошли в классику мировой психологии. Большая их часть ещё при его жизни была издана за рубежом, а идеи плодотворно развиваются и в настоящее время.

Научный путь Лурия был тесно связан с А. С. Выготским и основанной им школой, в которой Александр Романович занимал совершенно особое место. Если лидером, по мнению академика В. П. Зинченко, был А. Н. Леонтьев, совестью — А. В. Запорожец, мужественным темпераментом — Д. Б. Эльконин, учителем — П. Я. Гальперин, то гением — именно Лурия.

Лурия родился в Казани в семье врача. Революция пробудила в подростке, особый энтузиазм, основанный на эмоциональном, романтическом восприятии происходящих событий. После шести классов гимназии и краткосрочных курсов юноша поступил в Казанский университет на юридический факультет, который позднее переименовали в факультет общественных наук. В области учебных программ, рассчитанных на дореволюционное образование и, соответственно, не приспособленных к новым веяниям, царила «полная растерянность». Впрочем, было и другое — студенческие дискуссии, посвящённые грешащему обществу. Они пробудили в Лурия интерес к роли человека в историческом процессе и желание выработать психологический подход к событиям общественной жизни.

Лурия пришёл к убеждению, что академическая психология, восходящая к традициям В. Вундта, представляет своего рода интеллектуальную абстракцию и не применима к реальной жизни. Не устраивала его и «описательная психология» немецкого философа и психолога В. Дильтея: несмотря на стремление создать реалистическую психологию человека, Дильтей, по сути, отказался от попыток объяснения фактов душевной жизни.

Возможность построения новой психологии, способной открывать фундаментальные психологические закономерности, не теряя связи с реальным, живым человеком, Лурия увидел в психоанализе, который обретал в России всё большую популярность. Увлечённость идеями этого направления подтолкнула молодого человека к организации Казанской психоаналитической ассоциации. Об этом он известил письмом З. Фрейда и получил одобрительный ответ с разрешением на перевод одной из его книг.

По окончании факультета общественных наук Лурия поступает на медицинский факультет и одновременно в педагогический институт. Однако через два года начинающий учёный оставил медицину и окончательно выбрал психологию. Наибольшее впечатление на него произвели предложенный К. Юнгом метод словесных ассоциаций, а также труды В. М. Бехтерева и И. П. Павлова, разрабатывавших — каждый по-своему — метод объективного исследования проблем, традиционно изучавшихся на основе самонаблюдения.

Лурия поступает лаборантом в Институт научной организации труда и начинает изучать влияние тяжёлой физической работы на умственную деятельность литейщиков. Вдохновлённый идеями Бехтерева, он организует журнал «Проблемы психофизиологии труда» и едет в Петроград, чтобы договориться с ним об участии в журнале. Согласие было получено, а сам знаменитый учёный произвёл на Лурия огромное впечатление.

В 1923 г. Лурия становится сотрудником Московского института психологии (впоследствии переименован в Психологический институт). Здесь он встречается Алексея Леонтьева, в будущем ведущего теоретика отечественной психологии, создателя психологической теории деятельности, а тогда аспиранта. Вместе они, почти ровесники, начали исследования внутреннего конфликта по разработанной Лурия «сопряжённой моторной методике». Её суть состояла в комбинации метода словесных ассоциаций Юнга с фикса-

цией нажимания на резиновую грушу, которое испытуемый должен был производить одновременно с ответом. Динамика нажатия отражала динамику эмоциональных реакций. По сути, это — прообраз полиграфа (см. дополнительный очерк «Детектор лжи»). Параллельно Лурия начал исследования речи и интеллекта в лаборатории психологии Академии коммунистического воспитания имени Н. К. Крупской, которую он возглавил, а также продолжил изыскания в сфере психоанализа.

Поворотным моментом его жизни, по собственному признанию, стала встреча с Выготским в 1924 г. на II психоневрологическом съезде в Ленинграде. В своём докладе Выготский отстаивал возможность объективного изучения сознания психологическими средствами, тогда как в соответствии с общей тенденцией в психологии 20-х гг. следовало изучать не сознание, а поведение. По предложению Лурия Выготского (ему в ту пору было 28 лет) пригласили на работу в Институт психологии.

Выготского, Лурия и Леонтьева объединила идея создать новую психологию, преодолевающую как слабости интроспективной психологии, так и попытки рассматривать сознание на основе грубых рефлексологических схем. Ведь изучение одних только рефлексов не даёт понимания сложности психической жизни. Внешне одинаковые формы поведения могут иметь принципиально различную психологическую основу. По мысли Выготского, высшие психические функции, в отличие от условных рефлексов, включают особые стимулы, исходящие от самого человека, причём человек использует эти стимулы как своеобразные орудия — средства регуляции своего поведения. Одним из ключевых орудий является язык, выполняющий принципиальную роль в организации и развитии мышления. Идея инструментальности психических функций человека была в центре внимания Выготского и его учеников.

В конце 20-х гг. Лурия создаёт методику пиктограмм. В ходе эксперимен-



тов детей просили для облегчения запоминания серии абстрактных слов и выражений создавать для каждого из них рисунок (пиктограмму) по своему выбору. Выяснилось, что четырёхлетние малыши к такой деятельности не способны: их рисунки никак не были связаны по смыслу с предложенными словами. У старших детей такая связь возникала, и рисунки становились средствами запоминания и воспроизведения.

Новые теоретические положения, выдвинутые Выготским и его последователями, первоначально не нашли широкого понимания среди психологов; но со временем стали классикой. Важным оказалось и то, что молодые учёные не ограничивались лабораторными исследованиями, перенося свои идеи в практику — клиническую, педагогическую, дефектологическую.

Особое значение для Лурия имели неврологические исследования, на которые его также вдохновили открытия Выготского, — изучение распада высших психических функций при локальных поражениях мозга. Из этих исследований впоследствии выросла нейропсихология — наука о мозговых механизмах психики, принёсшая учёному всемирную известность. А начал он работать в этой области с изучения речевых нарушений — афазий. (Лурия впервые описал несколько ранее неизвестных видов афазий.)

В 30-х гг. Александр Романович заинтересовался проблемой изменений психических функций в ходе развития человека. В Московском медико-генетическом институте он исследовал развитие близнецов, чтобы выяснить «вклад» естественных и культурных факторов. По предположению Лурия, у растущего ребёнка влияние наследственности на интеллектуальную деятельность в большей степени должно проявляться при решении задач, не требующих специальных знаний. Результаты экспериментов подтвердили гипотезу. Во всех возрастных группах при решении «естественных» задач однояйцевые близнецы демонстрировали существенно большее сходство, чем разнояйцевые; при решении задач,

связанных с социокультурным опытом, в младшей группе эти показатели были существенно ниже, а в старшей — успешность решения не зависела от типа близнецовой пары.

Осознав недостаточность знаний о функционировании мозга, Лурия, будучи уже профессором психологии, в 1936 г. поступил в медицинский институт, а спустя некоторое время закончил его экстерном. В 1937 г. он был принят в качестве ординатора в Институт нейрохирургии, где начал практиковать как невролог и разрабатывал психологические методы диагностики локальных поражений мозга. С 1939 г. Лурия возглавлял лабораторию экспериментальной психологии в Институте экспериментальной медицины. Здесь он показал, что афазии не представляют собой единого синдрома (как тогда считалось) и различные формы афазии приводят к различным интеллектуальным нарушениям.

В 1941 г., после начала Великой Отечественной войны, Лурия организовал под Челябинском тыловую восстановительный госпиталь для лечения военнопленных с черепно-мозговыми ранениями. Через три года госпиталь перевели в Москву. Именно в тот период, как считал Лурия, нейропсихология превратилась в самостоятельную науку. В её основу легло представление о трёх важнейших составных частях, или основных блоках, мозга, каждый из которых имеет своё сложное строение. Первый — «энергетический блок», или «блок тонуса», — расположен в глубине мозга и обеспечивает бодрствование мозговой коры аналогично тому, как источник энергии обеспечивает питание электрических приборов. Второй — блок приёма, переработки и хранения информации — находится в задних отделах больших полушарий. Третий — блок программирования, регуляции и контроля человеческой деятельности — располагается в передних отделах мозга. В зависимости от того, какой блок и какие его отделы подверглись поражению, наблюдались и соответствующие картины распада психических функций. При обследовании раненых

Лурия и его сотрудники стремились выявить нарушенные и сохранённые звенья той или иной функциональной системы мозга и использовать сохранённые звенья и внешние средства для её построения. Для этого важно было обеспечить возможно больший объём «обратной информации» больному — информации о нарушениях и их влиянии на функции организма, что давало основу для осознанного сотрудничества пациента с врачом.

Лурия написал более 30 монографий и множество учебных пособий. Особую сферу его творчества составляла «романтическая психология»; её цель — фиксировать закономерности психики не в виде абстрактных формулировок, а с учётом уникальности судьбы конкретного человека. Эта идея нашла воплощение в книгах «Маленькая книжка о большой памяти» и «Потерянный и возвращённый мир». Каждая из них — рассказ о реальном человеке, обратившемся за помощью к Лурия. Герой первой книги — человек с феноменальной памятью, оказавшийся её рабом: произвольно возникающие образные ассоциации не давали полноценно воспринимать новое, например понимать текст или абстрактные понятия. Вторая книга содержит отрывки из дневника офицера, у которого в результате ранения оказался повреждён второй блок мозга, и мир в его восприятии оказался раздроблен. Этот дневник с комментариями Лурия — удивительный документ совместной борьбы психолога и больного со страшным недугом.





Кто такой я?



об одном и том же объекте обоим полушариям. Если вслед за этим испытуемых просили рассказать о том, что они видели, те называли изображение, составлявшее правую половину картинку. Если же их просили просто указать на то, что они видели, напротив, указывали на изображение, составляющее левую половину картинку.

Эксперименты показали, что разные полушария как бы завершают свой фрагмент изображения, дополняя его до целого. Благодаря этому больные с «расщеплённым» мозгом в обычных условиях адекватно вос-

РЕЧЬ И ПОЛУШАРИЯ МОЗГА

Язык прежде всего логическая структура. При работе с ним основную роль играет левое полушарие. Однако и правое нельзя назвать «бессловесным». Неспособное воспроизводить сложные речевые конструкции, оно всё же улавливает самые простые фразы. Образно говоря, правое полушарие, подобно собаке, всё понимает, но сказать не может. Американский учёный Эран Зайдель доказал, что словарный запас правого полушария такой же, как у десятилетнего ребёнка. Причём последовательные цепочки слов, составляющие устные инструкции, оно распознаёт хуже, чем отдельные слова. В любом случае, хотя правая половина мозга и обладает способностью к пониманию языка, она остаётся немой, т. е. не может сама, без участия левой, порождать речь.

Письменность некоторых древних народов (например, египтян), а также современных (японцев, китайцев и др.) строится на принципах, отличных от письменнос-

ти европейцев. В привычном нам алфавите каждая буква, как правило, обозначает определённый звук. В японском же письме канзи несколько тысяч иероглифов — картинок, обозначающих слова и целые понятия. Чтобы все их запомнить и правильно использовать, нужно обладать образной памятью и образным мышлением, а эти качества контролирует правое полушарие. Кстати, по мнению ряда учёных, своими стремительными успехами в высоких технологиях японцы обязаны именно тому, что их система письма заставляет активно сотрудничать оба полушария.

Существуют и такие языки, где смысл слова зависит, помимо прочего, от тона, которым оно произносится. Эти языки называют тоновыми. В их числе китайский с четырьмя тонами и вьетнамский — с шестью. В древности тоны существовали и в японском, однако сейчас они сохранились лишь в диалектах. Как и различение голосов, различение тонов требует активности музыкального центра, находящегося в правом полушарии.



принимают окружающий мир, в условиях же эксперимента «мнения» полушарий о действительности были несовместимы друг с другом.

Понимание человеческой речи также не ограничивается деятельностью речевого центра, ведь обмен информацией не сводится к формальному смыслу сказанного. Очень важны интонация, жесты собеседника, тембр его голоса. Для полноценного общения существенно не только что говорится, но и как, кем и т. д. Оба полушария интенсивно взаимодействуют и при пересечении оживлённой автомагистрали. Правое помогает прикинуть расстояние между



ИНОСТРАННЫЙ КАК РОДНОЙ

Давно замечено: чем позже ребёнок начинает осваивать иностранный язык, тем больше усилий и времени он на это затрачивает. Исследования нейropsychологов показали, что, если малыш прямо с пелёнок учится говорить, а со временем — читать и писать на двух языках сразу (или, по крайней мере, приступил к систематическим занятиям до 7—8 лет), мозг «вносит» оба языка в один и тот же участок коры левого полушария. А некоторые слова для большей надёжности помешаются ещё и в правую половину мозга. Там же сохраняются сведения об особенностях произношения и интонации. Иностранная речь в этом случае усваивается почти на правах родной: человек запоминает её на всю жизнь и разговаривает без акцента.

У тех, кто занялся языком после 8 лет, лингвистическая информация откладывается в другой области мозга, причём только в левом полушарии. Мозг как бы создаёт для каждого иностранного языка особую папку — файл, увы, менее надёжный и долговечный по сравнению с тем, который хранит речевые навыки, полученные в раннем детстве. Чтобы внести в него данные или извлечь их, человеку требуется больше времени. Фонетической чи-

стоты ожидать не приходится: сколько бы педагоги ни «ставили» звуки, речь всё равно будет отмечена характерным национальным акцентом, а словарный запас понесёт потери, если не обновлять его изо дня в день.



КОГДА НУЖНО УЧИТЬ ЯЗЫКИ

Пока ребёнок ещё учится говорить, т. е. в первые два года жизни, его развитие связано в основном с правым полушарием. Активность левого нарастает по мере овладения языком. Однако уже у новорождённого речевая зона одного из полушарий — того, которое впоследствии будет отвечать за овладение языком, — по размеру больше симметричной области в другом полушарии. Если левое полушарие по каким-то причинам не может выполнять свои функции, его заменяет правое (иногда даже в ущерб собственным обязанностям). Именно в таких случаях речевой центр формируется в правом полушарии, но это возможно лишь на ранних этапах развития.

Только до 5 лет человек в состоянии выучить свой первый язык — родной. И то при условии, что на первом году жизни — в возрасте, когда ре-

чевый центр закладывается, — он постоянно слышал человеческую речь. По лепету 4—6-месячных младенцев лингвист может отличить маленького француза от русского или американца. Годовалый малыш уже осмысленно произносит десяток слов и понимает многое из того, о чём говорят взрослые. Чем позднее ребёнок начал слышать человеческую речь, тем меньше вероятность, что

новые слова и грамматические конструкции прочно усвоятся левым полушарием и сохранятся на всю жизнь. Поэтому, как ни жаль, история про Маугли — чистый вымысел. Известно немало реальных случаев воспитания детей животными, однако почти все они заканчивались печально. Реальные маугли, попав в мир людей, оказывались не способны адаптироваться к нему, поскольку безнадежно отстали в развитии. Слишком долгое время они были лишены языковой среды, возможности слышать человеческую речь, воспринимать и перенимать её. Самое большее, чему удавалось обучить несчастных, — несколько десятков слов. Шансы реализовать другие способности были безвозвратно упущены.

Остальными, неродными, языками многие овладевают и позже 5 лет, однако, по мнению учёных, лучше это делать в более раннем возрасте. До 9—12 лет структуры мозга пластичны и хорошо приспособлены к тому, чтобы одновременно постигать и два, и три языка.





предметами и вычленяет из множества разнообразных звуков шум приближающихся машин, скрип тормозов, гудки. Левое учитывает правила дорожного движения, расшифровывает дорожные знаки.

Творчество в любых областях науки и искусства возможно только благодаря совместной деятельности

полушарий — «интуитивного» правого и «логического» левого. Без такого взаимодействия были бы просто немыслимы гениальные открытия и великие произведения. Художественная литература — результат тончайшей согласованной работы мозга: одно полушарие видит образы, другое облекает их в слова.

КТО ПРАВ, ТОТ И ПРАВ?

Среди многочисленных видов дискриминации (попирания прав), свойственных человеческому сообществу, — по полу, национальности, сословной принадлежности, сексуальной ориентации и прочих — есть один, который не бросается в глаза и не вызывает бурных протестов и акций неповиновения. Это дискриминация левшей.

Левши всех рас и культур в прошлом и настоящем находились в меньшинстве среди праворукого окружения. Они постоянно были вынуждены приспосабливаться к действительности, рассчитанной на правшей. Инструменты и предметы обихода, нормы этикета и правила спортивных состязаний, приёмы письма и владения оружием — всё создано для людей, предпочитающих действовать правой рукой. Чтобы понять, что это означает для левшей, правшам достаточно попробовать хотя бы день писать, нажимать кнопки, пользоваться ножницами, открывать замки и краны не той рукой, которой сподручнее. Даже парашюты бывают только одного вида — с кольцом справа. Мы обычно не замечаем асимметрии устройства нашего мира, поскольку сами либо правши, либо научившиеся жить в «правом» мире левши. Но, как свидетельствуют данные исследований, такая адаптация не проходит для левшей безболезненно. Известно, например, что лётчики-левши гибнут в авиакатастрофах гораздо чаще. Причина — ориентированная на праворуких кабина самолёта, отчего левша вынужден постоянно работать в режиме перенапряжения. Конечно, можно порекомендовать левшам в лётчики не идти. А как быть с автомобилями, швейными машинками, токарными станками, компьютерными клавиатурами?

Дело не ограничивается неудобством. Левшество всегда воспринималось как отличие от нормы, как недостаток. Даже само слово «правый» означает «правильный, правдивый, честный», а «левый» — «неправильный, незаконный, нечестный». Противопоставление «правое — левое» прослеживается во многих мифах, символах и даже религиозных текстах. Так, в Евангелии от Матфея благословение Господа даруется тем, кто от Него по правую сторону, а проклятие — тем, кто по левую. Почти во всех традиционных обществах правое соотносится с мужским началом, силой и умом, а левое — с женской, слабостью и глупостью.

Дети-левши обычно испытывают трудности в школе. Ещё совсем недавно было принято обязательно их переучивать, преподаватели требовали, чтобы они писали и рисовали правой рукой. В ход шли такие «педагогические» методы, как привязывание левой руки к телу и наказание за каждую попытку взять в неё карандаш. После чего ребёнка ругали за плохой почерк, обилие ошибок, медленное усвоение материала. В последние десятилетия от практики переучивания отказываются. Учёные представили убедительные доказательства, что из-за этого возникают хроническое психическое утомление, проблемы с письмом и чтением, ухудшается здоровье, может нарушаться координация движений. В США и Великобритании давно отказались от переучивания детей-левшей. В России тоже к этому приходят, хотя и с опозданием.

Однако подобное решение не устраняет полностью дискриминацию. Например, все классы в школах устроены так, чтобы свет падал слева — тогда рука не отбрасывает тень на буквы. В результате леворукий ребёнок, хотя и пишет той рукой, которой ему удобно, вынужден напрягать зрение, писать при плохом освещении. Кроме того, уже известно о существовании не только леворукости, но и левшества в зрительном и слуховом восприятии, изучаются особенности познавательной деятельности левшей. В практике обучения данные факторы пока вообще никак не учитываются.

На протяжении XX в. количество левшей постепенно увеличивалось. Это связывают с двумя причинами. Первая — улучшение акушерской и врачебной помощи новорождённым, в результате чего выживало больше детей с различными проблемами развития мозга, а из них многие леворуки. Вторая причина — рост терпимости в обществе: всё больше к левшеству относятся как к биологической особенности, а не как к патологии или дурной привычке.

Увеличение числа левшей ставит серьёзные проблемы перед обществом. Возможно, в будущем правшество утратит преобладающий характер. Однако если о закономерностях психической организации правшей известно достаточно много, то особенности левшей изучены ещё очень мало. Как изменится наш мир, если он перестанет быть преимущественно миром правшей? Пока наука не знает ответа на этот вопрос.



ЛЕВАЯ, ПРАВАЯ ГДЕ СТОРОНА...

По данным нейрофизиологов, у большинства взрослых левое полушарие доминантное, или господствующее. Ведь оно управляет речью и движениями правой руки, которая в процессе развития человечества стала главной. Закрепление за левым полушарием функции речи произошло, вероятно, во времена верхнего палеолита, т. е. около 30 тыс. лет до н. э. Точно неизвестно, что явилось причиной, а что следствием: повлекла ли за собой локализация речевого центра в левом полушарии развитие функций правой руки или, напротив,



Неплохо
получается
и левой рукой.

СЛОВЕСНАЯ СЛЕПОТА ПОРАЖАЕТ ЛЕВШЕЙ

Словесная слепота, или дислексия (от греч. «дис» — «расстройство» и «лексис» — «слово», «выражение»), впервые была описана в 1950 г. английским учёным Б. Холлгреном. Это нарушение речи, при котором человек испытывает трудности при чтении, а в устной речи искажает слова, заменяя их сходными по звучанию.

Бывает, что человека трудно понять и он производит впечатление умственно неполноценного, но это не так. Нарушение чтения и письма специалисты относят к парциальным (частичным) расстройствам, для них характерно выпадение лишь одной психической функции, все другие сохраняются, а порой даже намного превышают средний уровень. Научно установленный факт: из детей, беспрестанно ошибающихся при чтении и письме, получаются неплохие художники. Правое полушарие, отвечающее за способность к рисованию, компенсирует недостаточную активность левого, в котором расположены центры речи и письма. Дислексией страдали миллиардер Джон Рокфеллер, изобретатель Томас Эдисон, сказочник Ханс Кристиан Андерсен и многие политические лидеры, например Уинстон Черчилль, Никита Сергеевич Хрущёв, а также президент США Джордж Буш-младший.

«Когда вы слушаете нового президента, создается впечатление, что перед вами выступает иностранец, заговоривший по-английски совсем недавно. Просто не верится, что такие грубые ошибки может допускать коренной американец! Страшно подумать, что может случиться, если глава Белого дома будет неправильно понят военными или лидерами других государств. Вдруг из-за очередной президентской оговорки вспыхнет региональный конфликт или начнется третья мировая война?» — спрашивала известная американская журналистка Гейл Шихи.

Видавшие виды генералы Пентагона буквально потирали дар речи, когда во время одного совещания Буш стал рассуждать о «тактичном оружии» («tactful» вместо «tactical» — «тактическое»), призывать министра обороны стирать... терьеров (имея в виду уничтожение барьеров — «terriers» вместо «barriers») и обзавестись хорошими... счётчиками (подразумевались миротворцы, он же произнёс «pacemakers» вместо «peacemakers»). На встрече с ректорами университетов президент, как на грех, затронул тему, в которой был не силён: «Чтение — основание всех знаний» («Reading is the basic for all learning»). «Основа» («The base»), — машинально поправил оратора один из присутствовавших, профессор филологии.

Дислексией обычно страдают левши, особенно переученные. Они пишут и держат ложку правой рукой — так их заставляли в детстве. Но привычные, спонтанные движения (подхватить падающий предмет, поправить одежду) производят левой. Скрытым левшой является и Буш-младший, а его отец, также бывший президентом США, Джордж Буш-старший — левша почти стопроцентный.

Дислексия — заболевание наследственное. И довольно часто встречается в одном роду, причём у мужчин в четыре раза чаще, чем у женщин. Брат Джорджа Буша-младшего Нейл в прошлом страдал этим расстройством. Правда, у Нейла оно обнаружилось в начальных классах (в детстве дислексия легко поддаётся коррекции), а на речевые сложности Джорджа вовремя не обратили внимания. Когда он учился читать и писать, словесную слепоту ещё не считали заболеванием. Ошибки объясняли недостаточным усердием ученика и строго наказывали за них, усугубляя проблему. Впрочем, лечить дислексию можно не только в детстве. Однако взрослому человеку сложнее засесть за магнитную азбуку и произносить скороговорки под контролем логопедов.



ИЕРОГЛИФЫ ПРОТИВ ДИСЛЕКСИИ

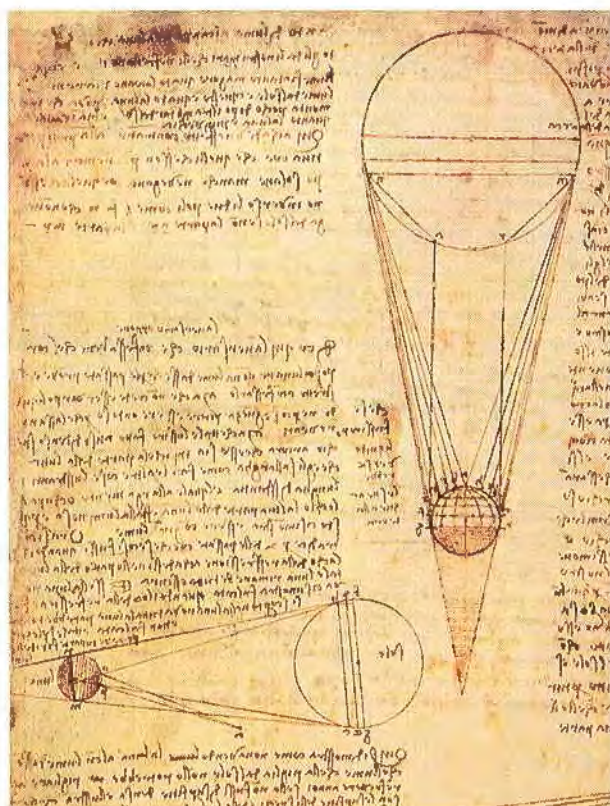
Главные страдалцы на уроках родного языка — ученики, которые не могут писать без ошибок, сколько бы ни учили правила. Причём ошибки они делают часто самые невообразимые. Подготовка к любому устному уроку, экзамену, а также сочинению становится для таких учеников каторгой. Бывает, что человек то и дело путает в речи сходно звучащие слова и потому обречён на постоянные насмешки окружающих. Всё это проявления дислексии — нарушения способности к чтению, письму, различению слов, связанного с функциональными особенностями левого полушария. В остальном дислексии могут обладать совершенно нормальными и даже высокими умственными способностями.

Интересно, что степень проявления и частота случаев дислексии во многом зависят от языка, на котором человек учится читать. Среди населения стран Запада число дислексиков составляет 7 % населения, а в Японии их всего 1—2 %. Японцы используют два вида письма: кана, где символы соответствуют слогам, и канзи, где символами служат иероглифы, отображающие не звуки, а понятия или предметы. При поражении левого полушария мозга вследствие инсульта больные продолжали чи-

тать на канзи, но теряли способность пользоваться кана. Кроме того, известно, что некоторые американские дети, страдающие тяжёлой дислексией, успешно обучались читать на английском языке, записанном в виде китайских иероглифов. Отсюда вывод: письмо зрительными символами активизирует функции не только левого полушария как звуко-буквенного, но и правого.

Сходная ситуация с языком жестов, применяемым глухими людьми. Благодаря такому общению они обретают возможность «говорить», подключая к процессу зрительно-пространственные способности. У глухих, страдающих расстройствами применения языка жестов или его понимания, наблюдаются поражения левого полушария в тех же областях, где происходит обработка звуковой речи у людей с нормальным слухом. Если человек использовал язык жестов с очень раннего возраста, левое полушарие становится доминирующим и при решении зрительно-пространственных задач.

Большинство слепых людей, применяющих шрифт Брайля — систему обозначений букв, цифр и других знаков с помощью комбинаций выпуклых точек, предпочитают пользоваться для их распознавания левой рукой. Это ещё один пример координации правополушарных и левополушарных функций.



Фрагмент
страницы
дневника
Леонардо
да Винчи.

праворукость активизировала развитие соответствующего полушария. Однако в любом человеческом обществе есть люди, у которых «главная» рука левая — их обычно от 5 до 15 %. Нередко, но отнюдь не всегда, у них доминирует «зеркальное» правое полушарие, принимая на себя речевые и логические функции. Более чем в половине случаев ответственность за речь и логическое мышление сохраняет за собой левое полушарие. Тем не менее роль правого полушария у левшей выражена сильнее.

В исключительных случаях человеку удаётся в равной степени хорошо пользоваться и правой, и левой рукой. При этом записи, сделанные левой, могут быть «зеркальными» по отношению к обычному тексту. Леонардо да Винчи — великий художник и не менее великий учёный — вёл свои дневники левой рукой, и расшифровать их удалось, поднеся рукопись к зеркалу и читая не сам текст, а его отражение. Аналогичной же способностью обладал и академик Андрей Дмитриевич Сахаров. Учёные называют подобных уникалов



ТАКИЕ РАЗНЫЕ ЛЕВШИ

Долгое время считалось, что асимметрия полушарий проявляется только в доминировании той или иной руки. И под правшами и левшами понимали именно право- и леворуких людей. Однако исследования показали, что дело обстоит сложнее. Доминирование может по-разному распределяться между парными органами (руками, ногами, глазами, ушами) человека. То есть он может быть праворуким, но в то же время левоногом и левоглазым. Комбинация соотношений доминирования между разными парными органами образует *профиль асимметрии* — это понятие ввели российские учёные Т. А. Доброхотова и Н. Н. Брагина. Они обнаружили, что у здоровых людей встречаются 4 профиля асимметрии, причём полные правши составляли только 38 %. Ни одного полного левши не нашлось. Среди частичных левшей у подавляющего большинства было лишь одно проявление левшества, в три раза меньше людей с двумя признаками и совсем мало — с тремя.

Интересно, как связана частота леворукости, т. е. предпочтения левой руки при совершении сложных и требующих усилий манипуляций, с другими характеристиками. Так, известно, что леворукими чаще бывают мужчины. Левшество встречается чаще среди транссексуалов и гомосексуалистов, чем среди лиц с обычной сексуальной ориентацией. Инженеры бывают леворукими реже, чем артисты и художники. Много левшей среди занимающихся игровыми видами спорта и совсем нет среди стрелков и штангистов. Особенно большое число левшей отмечено среди каратистов (16 %) и борцов.

Левоногость выражается в доминировании левой ноги по частоте использования, скорости и точности движения, длине шага, лучшему произвольному контролю при регуляции движений. Для определения ведущей ноги можно использовать простые способы: подпрыгивать на одной ноге, вставить коленями на стул и затем принимать обычную позу, делать поочерёдно шаг назад, шаг вперёд. Нога, совершающая движение первой во всех этих действиях, считается ведущей. Именно она при закидывании ноги на ногу чаще оказывается сверху.

При движении без ориентиров левоногогие отклоняются вправо за счёт большей длины шага левой ноги и в конце концов делают круг по часовой стрелке (правоногогие наоборот). Кстати, с данным обстоятельством связывают хождение по кругу заблудившихся в лесу или в степи. Если у людей в более старшем возрасте леворукость встречается реже, то левоногость — чаще. Возможно, это связано с переучиванием маленьких левшей в школе.

Доминантность в зрении точно определяется лабораторными методами, но есть и более простые способы проверки. Например, прицеливаемся мы обычно ведущим глазом, им же рассматриваем что-либо в подзорную трубу или глядим в калейдоскоп. А при просьбе моргать одним глазом закрываем неведущий.

Асимметрия слуха проявляется в остроте звуковой информации, способности определять источник звука. Её распознавание также требует лабораторных исследований, однако представление о ведущем ухе может дать и простое наблюдение. При длительном разговоре по телефону человек обычно прикладывает трубку к тому уху, которое является доминирующим, особенно если слышно плохо. Чтобы услышать тиканье часов, мы тоже подносим их к ведущему уху. Если говорят шёпотом, то человек поворачивает к собеседнику более чуткое ухо. Доминирование левого уха встречается значительно чаще, чем леворукость, оно в большинстве случаев сочетается с праворукостью и может быть единственным признаком левшества.

Существуют ли некие общие для всех левшей особенности психики, отличающие их от правшей? Сопоставление правшей и левшей по основным показателям познавательных способностей не выявило серьёзных различий. Однако при повышенной нагрузке, в стрессовых условиях у левшей обнаружили ошибки восприятия в форме зеркального отражения, пространственные иллюзии.

Существуют данные, что левши эмоциональнее правшей, обладают большими творческими, прежде всего художественными, способностями. Левшами были многие гении и исторические личности. Среди них художники Леонардо да Винчи, Микеланджело Буонарроти, Пабло Пикассо, властители и полководцы Александр Македонский, Юлий Цезарь, Карл Великий, Наполеон Бонапарт, писатели Льюис Кэрролл и Николай Семёнович Лесков, учёные Иван Петрович Павлов, Джеймс Максвелл, Анри Пуанкаре, музыкант Пол Маккартни. Левши также лучше адаптируются к климатическим условиям.

Возможно, разница в точках зрения на левшество связана с более резкой выраженностью различий среди левшей — от гениальности до дефектов развития, а также с разнообразием профилей асимметрии у левшей.

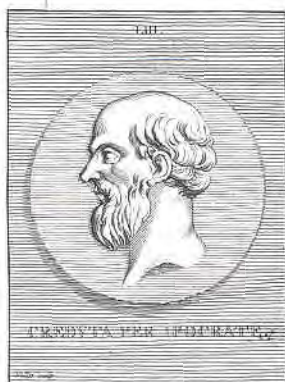




амбидекстрами (от лат. *ambo* — «оба» и *dexter* — «правый»). По всей вероятности, для того чтобы и правая, и левая рука могли совершать множество мелких и точных движений, требуется особо сложное и согласованное взаимодействие полушарий, а это, в свою очередь, создаёт дополнительные возможности для продуктивного творчества.

Цельная человеческая личность возникает благодаря сложному и тонкому взаимодействию самых разных структур головного мозга, из которых кора больших полушарий — самое молодое и наиболее загадочное образование. В XXI столетии нас ожидают удивительные открытия в области психологии и нейрофизиологии.

ТЕМПЕРАМЕНТ И ХАРАКТЕР



Гиппократ.



Клавдий Гален.

«В будничных радостях и горестях жизни нужно быть сангвиником, в важных событиях — меланхоликом, относительно влечений, глубоко затрагивающих наши интересы, — холериком и, наконец, в исполнении раз принятых решений — флегматиком», — говорил Вильгельм Вундт. Совет хороший, но вряд ли подобное осуществимо. С точки зрения современной психофизиологии темперамент даётся человеку от рождения и на всю жизнь. Уже новорождённые, которые только и умеют, что спать, сосать и плакать, делают это по-разному. Один невозмутим, чмокает сосредоточенно и обстоятельно, хорошо спит, согласен какое-то время побыть в одиночестве, если кричит, то по серьёзному поводу и сразу в полную силу. Другой жизнерадостный, общительный, всё делает с удовольствием, легко утешается, одиночество и скука расстраивают его больше, чем мокрые пелёнки. Третий жадно сосёт, мало спит, заходится в плаче от малейшего пустяка и терпеть не может режима. Четвёртый если и не плачет, то постоянно хнычет, ему всегда неудобно, всегда не по себе, резкий звук, яркий свет, холод, жара, нарушение привычного распорядка выбивают его из колеи. И каждый родитель убеждается, что ребёнок пришёл в этот мир уже с некоторым набором качеств, особенностей поведения.

Пройдут годы, и на основе *темперамента* — биологического фундамента личности — будет выстроено здание характера: сложное, неповторимое, у кого-то — гармоничное

и удобное, у кого-то — противоречивое и малоприспособленное для жизни. Если темперамент — дар природы и потому не может быть плохим или хорошим, то характер — результат опыта, воспитания, сознательных усилий человека. Темперамент — это просто особенность. Характер почти судьба.

ЧЕТЫРЕ СТИХИИ

Первые дошедшие до нас систематические описания различий между людьми были сделаны в Древнем Китае в VII в. до н. э. Древнекитайские медики различали людей неуравновешенных и подвижных подобно обезьяне, сильных и храбрых подобно тигру, медлительных и неповоротливых подобно панде.

Великий греческий целитель Гиппократ (около 460 — около 370 до н. э.), рассматривая человека в неразрывном единстве его телесной и духовной жизни, увидел в темпераменте отражение внутренней гармонии составных частей тела. Введённым Эмпедоклом (около 490 — 430 до н. э.) четырём основным природным стихиям — огню, земле, воде, воздуху — Гиппократ нашёл аналог в организме человека в виде четырёх основных жидкостей, или жизненных соков. Подобно тому как уравновешенность стихий в природе предопределяет благоприятный климат без засух, потопов и бурь, тело бывает здоровым при удачном, соразмерном смешении соков. Такое гармоничное состояние



Гиппократ называл словом «кразис» (греч. «смесь», «сочетание»).

От соотношения четырёх жидкостей в организме, считал он, главным образом и зависят особенности психики и поведения человека. Греческие названия жидкостей: крови (сангвис), жёлтой жёлчи (холе), чёрной жёлчи (мелайна холе), лимфы (флегма) — послужили для обозначения типов темперамента, широко используемых до сих пор: *сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик*.

Само слово «темперамент» в научный обиход ввёл гораздо позже другой врач — Клавдий Гален (131—201). Он жил в Римской империи при императоре-философе Марке Аврелии. Изучив труды Эмпедокла и Гиппократа, Гален перевёл греческое «кразис» на латынь как «темперамент» (от лат. *temperamentum* — «надлежащее соотношение частей»).

Труды Эмпедокла, Гиппократа и Галена легли в основу гуморальной (жидкостной) теории темперамента, во многом предопределив дальнейшее направление исследований его природы. Своеобразным продолжением взглядов Гиппократа можно считать современную эндокринологию, убедительно показавшую зависимость психологического состояния, поведения, реакций человека от содержания в его организме особых веществ — гормонов.

Впоследствии сформировалось два подхода к проблеме. Первый развил традицию античности и был связан с поиском биологических основ темперамента. Второй перенёс внимание на психологическое содержание темперамента.

Приверженцы биологического подхода к концу XIX — началу XX столетия отошли от гуморальной теории. Например, российский физиолог Пётр Францевич Лесгафт отводил главную роль свойствам системы кровообращения человека, и в первую очередь реакциям стенок сосудов и сердца. Немецкий психиатр Э. Кречмер, а позднее американский психолог У. Шелдон полагали, что конкретный темперамент определяется типом телосложения. И та и дру-



Рисунок из средневекового трактата. Четыре жидкости тела. Против часовой стрелки, начиная с верхнего левого рисунка: слишком большое количество чёрной жёлчи удерживает меланхолика в постели; жёлтая жёлчь заставляет холерика-мужа бить свою жену; лимфа делает возлюбленную несговорчивой; избыток крови заставляет кавалера играть на лютне для своей дамы.

гая точка зрения имели под собой экспериментальные обоснования. Современные исследования подтверждают, что в процессе эволюции живых организмов некоторые черты строения тела действительно оказались «сцепленными» с особенностями поведения, правда, эти связи весьма косвенные, опосредованные.

СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ

Новым шагом в исследовании биологических основ темперамента стало учение И. П. Павлова о типах нервной системы человека и высших



ИММАНУИЛ КАНТ О ТЕМПЕРАМЕНТЕ

В своём труде «Антропология» Иммануил Кант одним из первых дал психологические характеристики наиболее типичных представителей каждого типа темперамента.

Сангвинический темперамент, по его мнению, присущ человеку весёлого нрава: «Это человек беззаботный, полный надежд; каждой вещи он на мгновение придаёт большое значение, а через минуту уже перестаёт о ней думать. Он честно обещает, но не держит своего слова, так как до этого недостаточно глубоко обдумал, в состоянии ли сдержать его. Он достаточно добродушен, чтобы оказать помощь другому, но плохой должник и всегда требует отсрочки. Он хороший собеседник, шутит, весел, готов ничему в мире не придавать большого значения... и все люди ему друзья. Работа его скоро утомляет, но он без устали занимается тем, что в сущности есть только игра, ибо игра всегда связана с переменами, а выдержка не по его части».

Меланхолический темперамент отличает человека мрачного нрава: «Человек, расположенный к меланхолии... придаёт всему, что его касается, большое значение, везде находит поводы для опасений и обращает внимание прежде всего на трудности... Он с трудом даёт обещание, ибо не может его не исполнить, но сомневается, в состоянии ли он его исполнить. И всё это у него объясняется не моральными причинами... а тем, что противоположное доставляет ему неприятность, и именно поэтому он становится озабоченным, недоверчивым и полным сомнений, а из-за этого и мало восприимчивым к веселью».

Холерический темперамент свойствен человеку вспыльчивому: «О нём говорят, что он горяч, вспыхивает быстро, как солома, но при уступчивости других скоро остывает. В его гневе нет ненависти, и он любит другого тем сильнее, чем скорее тот ему уступает... Он деятелен,

но неохотно берёт на себя дела именно потому, что у него нет выдержки; вот почему он охотно делается начальником, который руководит делами, но сам вести их не хочет. Поэтому его господствующая страсть — честолюбие; он охотно берётся за общественные дела и желает, чтобы его громко хвалили. Он любит поэтому блеск и помпезность церемоний, охотно берёт под свою защиту других и с виду великодушен, не из любви, однако, а из гордости, ибо себя самого он любит больше... он вежлив, но любит церемонии, натянут и напыщен в обращении и охотно имеет при себе какого-нибудь льстеца, который служит мишенью для его остроумия, и больше переживает, когда его гордые притязания встречают отпор, чем скупец, когда противодействуют его корыстным притязаниям; дело в том, что достаточно немного едкого остроумия, чтобы мигмом исчез ореол важности, тогда как скупца его прибыли вознаграждают за это».

Флегматический темперамент выдаёт человека хладнокровного: «Он не легко приходит в гнев, а сначала колеблется, следует ли ему сердиться... Хладнокровному нечего жалеть о том, что у него совершенно обычная доля разума, но в то же время он от природы одарён этой флегмой; хотя он и лишён блеска, но зато исходит из принципов, а не из инстинктов. Его удачный темперамент заменяет ему мудрость, и даже в обыденной жизни его часто называют философом... Это уживчивый муж, который умеет забирать власть над женой и родственниками, хотя с виду он покорен воле всех, так как, обладая непреклонной, но благоразумной волей, он умеет приспособить их волю к своей, подобно тому как тела с небольшой массой и большой скоростью движения, нанося удар, пробивают встречающиеся им препятствия насквозь, а при меньшей скорости, но при большем объёме увлекают за собой это препятствие, не разрушая его».

животных. В начале XX в. Павлов впервые высказал мысль о том, что для темперамента определяющими являются не свойства жидкостей или тканей тела, а особенности функционирования нервной системы.

Тип высшей нервной деятельности, считал учёный, характеризуется комбинацией свойств возбуждения и торможения. Исходя из разных сочетаний силы, скорости и уравновешенности этих процессов, он предложил выделять четыре основных типа высшей нервной деятельности.

Слабый тип, который, по мнению Павлова, присущ меланхолику, отличается слабыми процессами как торможения, так и возбуждения. Люди данного типа не могут выдержи-

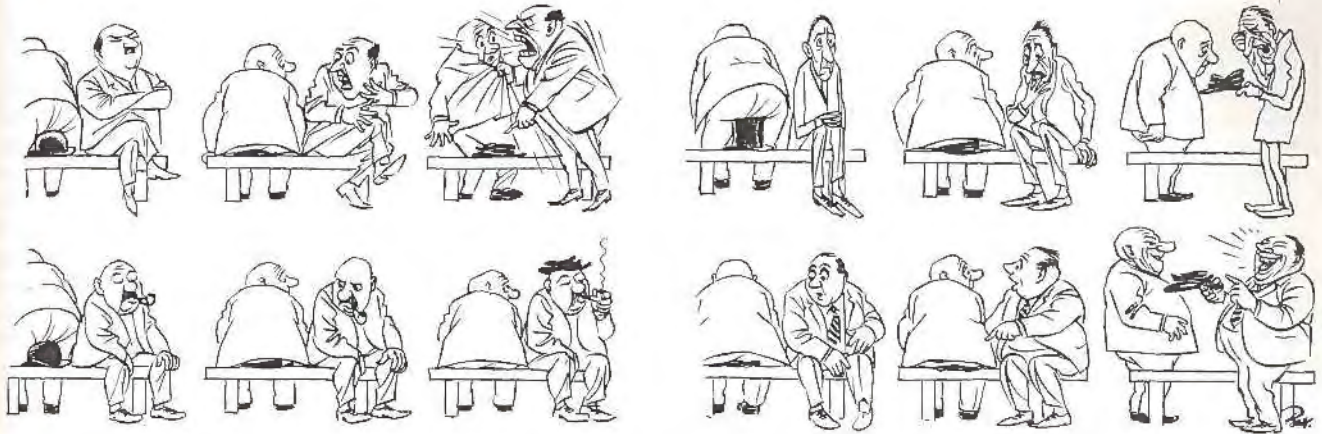
вать сильные, длительные раздражители. Сильный неуравновешенный тип характерен для холерика. У него сильная нервная система при неуравновешенности основных нервных процессов — возбуждение преобладает над торможением. Сильный уравновешенный подвижный тип соответствует сангвинику. В этом случае отмечаются уравновешенные процессы торможения и возбуждения, но быстрота, подвижность, лёгкая сменяемость нервных процессов ведут к относительной неустойчивости нервных связей. У сильного уравновешенного инертного типа, присущего флегматику, сильные уравновешенные, но малоподвижные нервные процес-

«Жизнь человека — это его характер».

Иоганн Вольфганг Гёте

«Характер гораздо больше сближает людей, чем ум».

Эрнест Ренан, французский историк, философ, писатель



Херлуф Биструп.
Четыре темперамента.

сы. Представители этого типа внешне всегда спокойны, ровны, редко приходят в состояние возбуждения.

Павлов особо подчеркивал, что слабость нервной системы не является отрицательным качеством, да и вообще о темпераменте невозможно судить по принципу «хорошо — плохо». Сильная нервная система более успешно справляется с одними жизненными задачами, слабая — с другими. Так, слабая нервная система дарует высокую чувствительность, в частности способность воспринимать неощутимые для других раздражители (звуковые, зрительные и т. д.). Сильная же нервная система более устойчива к интенсивным и продолжительным стимулам. Люди подобного типа, например, могут долго и плодотворно работать при шуме и прочих посторонних помехах.

Павлов отметил также эмоциональные особенности каждого из основных типов. По его мнению, холерик склонен к ярости, меланхолик — к страху, для сангвиника характерно преобладание положительных эмоций, а флегматик вообще не обнаруживает сколько-нибудь бурных реакций на окружающее.

Борис Михайлович Теплов вместе со своим учеником и коллегой Владимиром Дмитриевичем Небылицыным на основе проведенных ими исследований пришли к выводу, что правомее говорить не о типах, а о свойствах нервной си-

стемы, комбинация которых определяет тот или иной темперамент. Особое значение при этом имеют общие свойства нервной системы: общая активность, проявляющаяся в том, как человек двигается, познаёт окружающий мир и общается с другими, и эмоциональность, т. е.

О ТЕМПЕРАМЕНТЕ

Четыре усталых странника добрались к полуночи до городских ворот. Ворота закрыты и стража спит. Первый сел на землю. «Вот не везёт, стоило в кои веки раз выбраться из дому, и такое невезение! Что же делать — до утра далеко, помяните меня, ещё дождь пойдёт», — приговаривал он сквозь слёзы (меланхолик). «Чего тут ворчать, вышибем ворота, и все дела!» — горячился второй, дубася кулаком в ворота (холерик). «Друзья, сохраняйте спокойствие, что вы мечетесь, сядем и подождём, летняя ночь коротка», — успокаивал попутчиков третий (флегматик). «Зачем сидеть и смотреть? Рассмотрим-ка ворота поближе. Глядите, под ними большая щель. Ну-ка, посмотрим, вдруг в неё пролезем», — взял в свои руки инициативу четвёртый (сангвиник).

(Из книги Круга «Торопись не спеши».)

Какова оптимальная стратегия при взаимодействии с людьми разного темперамента? Холерика надо так загрузить, чтобы у него не было ни минуты покоя, иначе он свою активность направит на Вас или коллег и взорвёт его. Сангвиника желательно контролировать и проверять как можно чаще. «Доверяй, но проверяй». Он миляга, всё обещает, чтобы не обидеть человека, но вполне может и не сдержать слова. Флегматика не торопи. Он не переносит дефицита времени. От одной мысли о жёстких сроках он так устаёт, что вообще перестаёт работать. Меланхолику — не навреди: он сверхчувствителен, очень обидчив и раним.

(Из книги Р. М. Грановской «Элементы практической психологии».)



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ

Космические перелёты и дежурства на орбите, арктические и антарктические зимовки, длительные экспедиции, вынужденная изоляция... Все эти ситуации требуют особой психологической обстановки, особых отношений между людьми. В основе таких отношений лежит психологическая совместимость. Исследования показывают, что наибольшей совместимостью обладают люди с противоположными типами темперамента: холерик — флегматик, сангвиник — меланхолик. Флегматик вообще практически универсальный партнёр: он совместим с представителями всех типов темперамента, кроме... собственного. Два флегматика уживаются плохо.



Херлуф Бидаstrup. Флегматик и холерик.

чувствительность, восприимчивость человека к личностно значимым воздействиям.

В середине 80-х гг. XX столетия российский психолог Владимир Михайлович Русалов создал специальную теорию индивидуальности. Согласно ей, общая психическая активность проявляется в четырёх аспектах поведения. Первый — эргичность, или выносливость, характеризует интенсивность взаимодействия человека с окружающей средой и другими людьми. Второй — пластичность, или гибкость, сказывается в разнообразии форм поведения, лёгкости перехода от одного вида деятельности к другому. Третий — темп, который определяет скорость действий. Кроме того, важна эмоциональность — порог чувствительности к несовпадению реального результата действия с желаемым, предполагаемым. Например, сдавая экзамен, один, заработав тройку, выйдет из аудитории в хорошем расположении духа («всё-таки не двойка!»), другой же, получив четверку, будет долго переживать, не находя себе места из-за того, что не сумел вовремя припомнить нужный материал или неправильно сформулировал ответ. Четыре составляющие темперамента, согласно Русалову, независимы друг от друга и по-разному проявляются в трёх основных сферах деятельности человека — психомоторной (манипулирование предметами), коммуникативной (общение) и интеллектуальной (решение задач, головоломки и т. д.). Четыре основных свойства, по-разному проявляющиеся в трёх видах деятельности, дают 12 свойств темперамента.

КАК ИЛИ ЧТО?

В 70-х гг. XX в. американские учёные психолог А. Басс и генетик Р. Плумин проанализировали множество работ по проблеме темперамента и обнаружили, что его научного определения, которое безоговорочно принимали бы все без исключения специалисты в этой области, не существует. Ситуация действительно парадоксальная —



понятие используется более 2 тыс. лет, а единства в толковании его так и не выработано, несмотря на многочисленные психологические и физиологические исследования. Первым шагом Басса и Пломина на пути к действительно научному пониманию темперамента стало выяснение, какие же собственно психические характеристики относятся к темпераменту, а какие нет. Они выявили пять критериев, которым должно отвечать свойство психики, чтобы оно относилось к темпераменту. Во-первых, любое свойство темперамента генетически обусловлено и передаётся от родителей к детям. Во-вторых, темперамент проявляется в поведении уже в раннем детстве. В-третьих, он неизменен на протяжении всей жизни, и флегматик всегда отличается реакциями от холерика. В-четвёртых, темперамент, в отличие от многих других психологических особенностей, есть и у животных. Наконец, в-пятых, все свойства темперамента адаптивны, т. е. направлены на успешное приспособление человека к окружающей среде.

Руководствуясь этими критериями, учёные выделили четыре свойства темперамента: активность — энергетический потенциал организма; эмоциональность — интенсивность реакций на происходящее; социальность — лёгкость установления контактов с окружающими, что очень близко к экстраверсии; импульсивность — склонность действовать по первому побуждению, под влиянием внешних условий или эмоций. Позже импульсивность была исключена авторами концепции из состава свойств темперамента на основании её недостаточно высокой генетической обусловленности.

Существует немало других подходов к изучению темперамента. Но так или иначе, большинство современных психологов рассматривают его как сочетание индивидуальных особенностей человека. Эти врождённые особенности определяют динамику протекания наших психических процессов: их темп, ритм, продолжительность, интенсивность, а также



В теле находятся в нашем четыре различные влаги:
Флегма и светлая жёлчь, кровь и чёрная жёлчь.

Воплощёнье

Флегма — в воде, а в земле себе чёрная жёлчь обретают;
Кровь — это воздух, а светлая жёлчь в огне воплотилась.

(Из «Салернского кодекса здоровья».)



Темперамент проявляется уже в раннем детстве.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РАЗЛИЧИЯ ПОЛОВ

Через все различия между расами, этническими группами и социальными слоями проходит одно, которое первично в нашем сознании и представлении о себе, — это различие между мужчинами и женщинами. Анатомические различия, не оставляющие сомнений уже при рождении, усиливаются по мере взросления; параллельно с этим нарастают различия в поведении и социальных ролях. Любое общество характеризуется разными культурными нормами и стереотипами для мужчин и женщин: разделением труда в зависимости от пола, своеобразием мужских и женских традиций, образцов поведения, моды и т. д. Но так ли уж не похожи друг на друга представители сильного и слабого полов с точки зрения психологии?

Результаты многочисленных исследований позволяют с уверенностью говорить о существовании достоверных различий между полами лишь по некоторым психологическим свойствам. Так, мальчики начиная с двухлетнего возраста превосходят девочек в агрессивности. Это проявляется в речи, играх, фантазиях. Мужчины, кроме того,

с детства эмоционально стабильнее, меньше подвержены страхам и чувству тревожности.

Определённые различия между полами прослеживаются и в способностях. Уже среди двухлеток девочки опережают мальчиков в развитии речи — они больше общаются с другими детьми, говорят правильнее, используют более сложные обороты. Возможно, всё дело в том, что матери разговаривают с новорождёнными дочерьми значительно больше, чем с сыновьями. К раннему школьному возрасту эти различия стираются, но после окончания начальной школы вновь отмечаются. Девочки оставляют мальчиков позади по беглости речи и скорости чтения. Даже в старости речевые функции дольше сохраняются у женщин. В подростковом возрасте появляются выраженные различия между полами по пространственным и математическим способностям. Юноши успешнее решают математические задачи и выполняют задания, требующие операций с пространственными образами.

Все перечисленные характеристики, как говорят психологи, носят устойчивый характер, т. е. не зависят от ситуации, уровня образования, профессионального статуса.

«У каждого человека три характера: тот, который ему приписывают, тот, который он сам себе приписывает, и, наконец, тот, который есть в действительности».

Виктор Гюго

«Характер человека лучше всего раскрывается, когда он описывает характер другого человека».

Жан Поль Рихтер

«Немного вольнодумства и немного набожности, немного нравственности и немного распушенности, столько же злобы, сколько и доброты — вот приблизительно рецепт, которому следует большинство характеров».

Фридрих Якобс

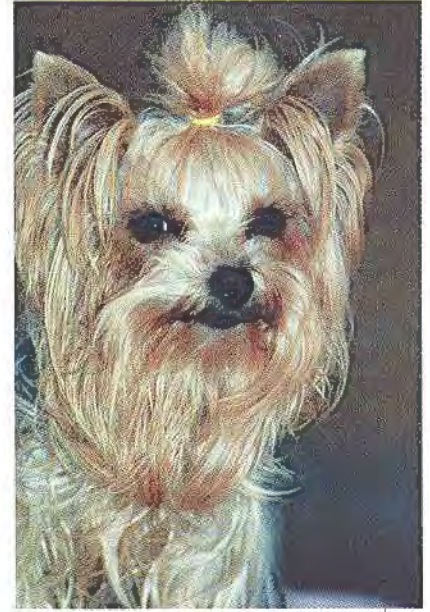
некоторые черты поведения: подвижность, активность, быстроту или замедленность реакций и др. Темперамент характеризует то, как мы действуем, а не что делаем. Убеждения, взгляды, интересы, способности не имеют отношения к темпераменту. Свойства его не могут быть положительными или отрицательными, они не определяют ценность человека. Среди великих мыслителей, художников, общественных деятелей есть представители всех типов темперамента. Человечество обогатили сангвиники Моцарт и Пушкин, флегматики Кант и Черчилль, холерик Пикассо, меланхолики Лермонтов и Чайковский.

На фундаменте любого темперамента можно «надстроить» любые личностные качества, которые, возможно, будут мало соответствовать данной природой основе. Известно, например, что Антон Павлович Чехов был человеком очень сдержанным, скромным и деликатным. Однако в одном из писем к жене Ольге Леонардовне Книппер-Чеховой делает такое признание: «Ты пишешь, что завидуешь моему характеру. Должен сказать тебе, что от природы он у меня резкий, я вспыльчив и проч.

и проч. Но я привык сдерживать себя, ибо распускать себя порядочному человеку не подобает. В прежнее время я выделял чёрт знает что».

Знание темперамента и врождённых особенностей организации нервной системы очень важно. Оно полезно и руководителю для более эффективной организации труда, и педагогу в его деятельности. Особенно стоит учитывать тип темперамента при выборе рода занятий. То, что будет хорошо удаваться уравновешенному, терпеливому флегматику, станет пыткой для импульсивного холерика. Постоянное общение с людьми, в котором буквально купается сангвиник, может вызвать эмоциональный ожог и нервное истощение у чувствительного меланхолика. Зато деятельность, требующая быстроты реакции, резких переходов от напряжения всех сил к расслаблению, неприемлема для флегматика. А сангвиник просто зачахнет, работая в архиве или в тиши лаборатории. Для ряда профессий установлен рекомендуемый профиль свойств темперамента, т. е. определены качества, являющиеся оптимальными.

При этом нужно иметь в виду, что деление людей на четыре типа



Темперамент есть и у животных.

ИЗМЕРЕНИЯ ТЕМПЕРАМЕНТА

Одна из наиболее распространённых теорий темперамента предложена крупнейшим английским психологом Гансом Айзенком (1916—1997). На основе исследований и наблюдений он выделил два параметра индивидуальности: нейротизм (эмоциональная неустойчивость) — эмоциональная устойчивость и экстраверсия — интроверсия.

Нейротизм определяет силу и остроту реакции человека на те или иные стимулы. У людей с высокими показателями по данной шкале такие реакции неадекватно сильны, и в неблагоприятных ситуациях, например стрессовых, у них может развиваться невроз.

Понятия «экстраверсия» и «интроверсия», введённые ещё Карлом Юнгом, Айзенк наполнил новым содержанием. Характеризуя типичного экстраверта, психолог отмечал его общительность, широкий круг знакомств, импульсивность, оптимистичность, слабый контроль над эмоциями и чувствами. Типичный интроверт, напротив, спокойный, застенчивый, углублённый в себя человек, отдалённый от всех, кроме близких. Он заблаговременно планирует свои действия, любит порядок во всём и держит чувства под строгим контролем.

Позже Айзенк ввёл ещё одно измерение темперамента — психотизм. Психотическую личность психолог охарактеризовал как эгоцентрическую, эгоистическую, бесстрастную, неконтактную. Высокая выраженность этого свойства, по мнению учёного, создаёт у человека предрасположенность к психозу.

Если представить характеристики, предложенные Айзенком, в виде системы координат, станет очевидным соответствие его типологии классическим типам темперамента. В таблице по оси абсцисс откладываются значения нейротизма какого-либо испытуемого, а по оси ординат — показатель экстраверсии. Конкретный испытуемый будет представлен точкой на плоскости, разделённой на четыре квадранта, каждый из которых соответствует одному из гиппократовских типов.





ТЕМПЕРАМЕНТ РЕБЁНКА

«Перед учителем проходят четыре темперамента: холерик, меланхолик, сангвиник и флегматик. С какими же словами обратится к своим ученикам учитель? Если он не знаком с учением о темпераментах, скорее всего, сангвинику он скажет: „Да помолчи ты хоть минуту“; меланхолику: „Смелее!“; холерику: „А теперь сядь, достань тетрадь и приступай к работе“, а флегматику: „Ну-ка, поторопись“. Но именно эти слова будут самыми неуместными». Так финский педагог Кайсу Виркунен пишет об одной из важных проблем воспитания и обучения — учёте детского темперамента.

Темперамент не выбирают — с ним рождаются и живут. Каждый из типов нервной системы имеет свои особенности, свои плюсы и минусы и каждый позволяет обладателю его найти себя в жизни, добиться успехов в учёбе, работе, отношениях с людьми. Трудности начинаются тогда, когда наш темперамент не устраивает человека, от которого мы зависим. Начальника-флегматика будут раздражать вспыльчивые и несобранные холерики, а сангвиника — вечно чего-то опасяющиеся и сомневающиеся меланхолики. Даже взрослым подобная ситуация создаёт трудности — себя ведь не переделаешь. Но по-настоящему тяжело приходится детям, чей темперамент не совпадает с темпераментом учителя или, что ещё хуже, родителей.

Вот учительница-холерик: энергичная, знающая, «горит на работе», бывает вспыльчива, но быстро отходит, любит детей, искренне хочет дать им побольше интересного материала. Урок она ведёт в быстром темпе, одновременно работая с целым классом, предлагая разнообразные задания, подбрасывая вопросы на сообразительность. Большинству детей заниматься у неё нравится, им интересно, весело, и они учительнице тоже симпатичны. Но копуша в первом ряду просто выводит её из себя. Она уже закончила диктовать абзац — он только выводит первое предложение. Её любимцы просто скачут, вытягивая вверх ру-

ки, — рвутся отвечать, а этот тугодум сидит, будто она его никогда ничему не учила! Вызовет к доске — вечность приходится ждать, пока дойдёт, возьмёт мел, переспросит задание... «Не иначе как издевается, — думает преподаватель. — Тянет весь класс назад. Если б не он — давно бы уже закончили тему». Бедный маленький флегматик никак не поймёт, за что на него сердятся, и постепенно сам начинает недолюбливать и учительницу, и её предмет. Зато у другого педагога ему хорошо — тот такой же обстоятельный, не спешит, по несколько раз повторяет, убеждается, что все всё поняли. А сосед по парте на этих уроках просто изводится: он уже давно сделал задание, ему скучно, не хватает впечатлений. Он ёрзает, рисует чёртиков на учебнике, перемигивается с приятелем — и в итоге получает замечание в дневник: «Разболтан, не умеет себя вести, отвлекается». На самом деле такая запись просто «портрет» ребёнка-холерика или сангвиника, увиденного глазами учителя-флегматика.

Меланхоликам может прийти трудно у педагога любого другого темперамента: резкий холерик его обидит, возможно сам того не желая; оптимистичный сангвиник станет раздражаться на рохлю и нытика; уравновешенный и негибкий флегматик не в силах будет понять его чувствительность и ранимость. Пожалуй, учитель-меланхолик наиболее безопасный для всех детей вариант. Но люди с таким темпераментом редко выбирают напряжённый и публичный труд школьного педагога, они быстро устают, а дети легко «сдаются им на голову».

В тяжёлых случаях, когда темпераменты у преподавателя и ученика выражены очень ярко, а ребёнок сильно зависит от педагога (например, в начальной школе), последствия могут быть плачевными. Не исключено, что флегматика посчитают слабоумным, холерика озлобят и сделают записным хулиганом, у сангвиника полностью отобьют интерес к учёбе, а меланхолика доведут до нервного срыва.

Напрашивается вывод: может быть, делить ребят на классы по типам тем-

перамента и учителя им подбирать того же типа? Подобные эксперименты проводились в разное время и в разных странах, тем не менее к успеху не привели. «Однотемпераментный» класс в целом, по сумме показателей — скорости усвоения материала, прочности, глубине понимания, отношению детей к учёбе, настроению на уроке — почти всегда отставал при сравнении с обычным, произвольно сформированным.

Видимо, раз мы созданы природой такими непохожими, в этом есть какой-то смысл. При решении задач, встающих перед группой людей, нужны и быстро реагирующие холерики, и обстоятельные флегматики, и легко приспосабливающиеся к любым обстоятельствам сангвиники, и тонко чувствующие меланхолики. Разные темпераменты, сочетаясь, уравнивают, дополняют друг друга. Поэтому сегодня психологи рекомендуют преподавателям учитывать особенности темперамента детей. Например, к доске первым лучше вызвать холерика — он быстро решит задачу даже по новой теме, а весьма вероятные у него просчёты затем может исправить флегматик. Общительный сангвиник любит выступать публично, ранимого же меланхолика предпочтительнее спрашивать один на один или дать ему письменное задание.

Опыт многих педагогических систем, например вальфдорской школы (её принципы были заложены немецким антропологом Р. Штейнером), показывает, что выполнить на практике рекомендации такого рода не столь уж трудно. Ярко выраженные темпераменты встречаются редко, и пристального внимания обычно требуют всего несколько человек. В результате преподаватель меньше раздражается, а значит, меньше устаёт, да и весь класс работает эффективнее.

Впрочем, учитель и ученик, как правило, видятся меньше часа в день, а родителям и детям приходится общаться значительно больше. Как бы ни была сильна любовь к ребёнку, для мамы-холерика будет пыткой процедура утренних сборов её медлительного сына-флегматика, а для папы-меланхолика — прогулка по парку



с беспрестанно болтающей и дёргающей его дочкой-сангвиником. Браки часто заключаются между людьми разных темпераментов, и ребёнок наследует тип нервной системы одного из родителей, а возможно, и более ранних предков. Мальчик, которого взрослый сходного с ним темперамента считает «живым», иному члену семьи представляется «стихийным бедствием». Бабушка умиляется: «Мужичок!», мама злится: «Уваленый!». В другом случае мама оберегает дочку-неженку, «царевну Несмеяну», папа же требует: «Перестань канючить, плакса!». А если семья неполная, и ребёнок остался с родителем «не того» темперамента?

Суть проблемы не в разности темпераментов как таковой. К конфликтам приводит отношение к проявлениям темперамента как к сознательным поступкам, трактовка определённых природой реакций как умышленных, и даже злоумышленных, действий. Люди не жалеют сил и эмоций на решение принципиально нерешаемой задачи — «перевоспитание» темперамента. Им кажется, что можно с помощью уговоров, наказаний, психологического давления сделать медлительного ребёнка расторопным, импульсивного — взвешенным, увлекательного — постоянным, робкого — уверенным и решительным. Результат нередко бывает не просто нулевым, а противоположным. Дело в том, что недовольство и неприязнь родителя создают для ребёнка ситуацию стресса, а при стрессе все наши природные черты проявляются сильнее. Можно помочь ребёнку научиться жить со своим темпераментом, сглаживать его острые углы и использовать достоинства, но условие успеха — принять человека таким, какой он есть.

В этом отношении взрослым стоило бы взять пример с детей. Им тоже бывает нелегко приспособиться к жизни с родителем, обладающим другим типом нервной системы. Например, мама-холерик может утомлять и даже пугать своими перепадами настроения малыша-меланхолика, а папа-флегматик — держать жаждущего общения и выражения бурных чувств ребёнка-сангвиника на голодном эмоциональном пайке. Но дети любят маму и папу даже с самым «неподходящим» темпераментом. Они всегда уверены, что их родители самые-самые, и не пытаются их переделывать.



темперамента очень условно.

Существуют переходные и смешанные темпераменты. Не соединяются лишь противоположности: сангвиник и меланхолик, флегматик и холерик. (Подобно тому как есть юго-восток и северо-запад, но нет северо-юга и западо-востока.) Чистые темпераменты встречаются относительно редко.

Свой темперамент бесполезно переделывать. Его нужно знать, понимать и использовать с умом, быть его хозяином, а не подчинённым.

При выборе любого занятия стоит учитывать тип темперамента.





НАЦИОНАЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР

Кому не приходилось слышать или читать, что американцы прямолинейны, шотландцы скупы, ирландцы буйны, англичане высокомерны, французы галантны, голландцы флегматичны, немцы аккуратны, испанцы горды, итальянцы вспыльчивы, греки хитроумны, русские находчивы, турки ленивы, японцы вежливы, а китайцы трудолюбивы? Существует ли в действительности национальный характер или это не более чем привычные предрассудки?

Представления о том, что народы отличаются друг от друга не только языком или культурой, но и своим характером, так же стары, как извечное противопоставление «свои — чужие». Ксенофобия (от греч. «ксенос» — «чужой» и «фобос» — «ненависть») оказалась на редкость живучей: она не исчезла с закатом родового строя, пережила и античную эпоху, и Средние века, и Новое время и весьма распространена в наши дни. Но уже древнегреческие и римские авторы отказались от описания всех соотечественников лишь в светлых тонах, а чужеземцев — исключительно в чёрных. Они рассказывали о самых разных народах: воинственных и миролюбивых, целомудренных и развращённых, наивных и недоверчивых. Позже эти оценки распространялись, закреплялись и становились расхожими мнениями. Кроме того, многие характеристики складывались под пытливым взглядом путешественников-иноземцев, благодаря публицистической и художественной литературе. А отрицательными качествами (жестокие, коварные, необузданные и пр.) часто наделяли врагов в связи с войнами и сопровождающей их пропагандой.

Некоторые из приписываемых национальным характерам черт можно как-то объяснить. Вполне вероятно, что шотландца приучила к особой бережливости скудная природа его родины, а весьма вольное обращение латиноамериканца с понятием времени связано с расслабляющим влиянием жаркого климата. Однако большинство стереотипов основаны непонятно на чём или представляют собой сомнительное обобщение отдельных фактов. В классической литературе не раз отмечалось, как радовался персонал, скажем, парижского отеля или ресторана приезду русских. Они щедрь, дают сказочно огромные чаевые. И не мудрено: русские купцы-«миллионщики» или богатые дворяне всегда старались «поддержать марку». Но могли ли позволить себе это политические эмигранты или молодёжь со средним достатком, предпринявшие традиционное свадебное путешествие в Париж? А ведь и те и другие были русскими, воспитанными в одном и том же национальном духе.

В то же время можно ли говорить о тождестве характеров кубанских казаков, жителей Средней России, поморов и сибиряков? Национальный характер у всех, казалось бы, один, но оттенков в нём подчас не меньше, чем у соседних народов Западной или Центральной Европы. Русские, живущие на юге, более эмоциональны и общитель-

ны, а вот северяне, на вид, суровы и замкнуты. Вместе с тем жители севера надёжнее и прямодушнее южан, которые не прочь слухавить. Здесь сказались не только особенности географической среды, но и соседство с другими народами, разный род занятий. Могут ли быть одинаковыми характеры потомков крепостных крестьян и тех, кто никогда не знал крепостного ига, торговцев и воинов?

Национальный характер меняется со временем. Философ и психолог И. С. Кон заметил: в начале XVIII в. многие полагали, что англичане склонны к революции и переменам, а французы консервативны. Но не прошло и столетия, как мнение кардинально изменилось — благодаря Великой французской революции. А немцев в начале XIX в. считали (и они сами разделяли такую точку зрения) непрактичным народом, интересующимся только философией, музыкой и поэзией и малоспособным в области техники и предпринимательства. Но вот произошёл во второй половине того же века промышленный переворот в Германии, и этот стереотип безнадежно устарел.

Быстрые перемены национального характера заметны и в мелочах. Туристам в Германии ныне нередко приходится видеть, как немцы бросают окурки не в урны, а рядом. На вопрос «Где же немецкая аккуратность?» неизменно следует ответ: «О, это старонемецкая аккуратность, теперь её нет».

Интересно, что общее мнение о том или ином народе почти никогда не совпадает с его собственным представлением о себе. Людям вообще свойственно приписывать положительные качества себе, отрицательные — другим. Да и всегда ли легко отличить бережливость от скупости, упорство от упрямства, настойчивость от настырности?

Вопрос о национальном характере, несмотря на свою многовековую историю, всё ещё не получил серьёзного научного обоснования, широкий и строгих этнопсихологических исследований нет. Учёным только предстоит выяснить, что такое национальный характер — привычный штамп или итог тонких наблюдений, иллюзия или реальность.





МНОГОГРАННОСТЬ ХАРАКТЕРА

Мы часто говорим: «лёгкий характер», «золотой характер», «ужасный характер», «непростой характер». Отзываемся о ком-то: «этот человек с характером» или «бесхарактерный», «ни рыба ни мясо». *Характер* (греч. «отпечаток», «отличительная черта», «признак», «примета», «особенность») — индивидуальная устойчивая система привычных способов поведения человека.

Одно из первых систематизированных описаний разных характеров принадлежит ученику Аристотеля афинянину Теофрасту (около 370 — между 288 и 285 до н. э.). Он изложил свои воззрения в трактате «Характеры». Ключевым для Теофраста был вопрос: почему греки, живущие в одинаковых климатических условиях, воспитанные и получившие образование по одной системе, так сильно различаются между собой? Наблюдая за людьми, Теофраст решил, что всё дело в характере, и представил описание 30 образцов, каждый из которых выделил по пре-



обладающему негативному признаку поведения: лести, хвастовству, бестактности и т. д. Например, о недоверчивом характере он говорит так: «...недоверчивый вот какой человек. Отправив на рынок раба за съестным, он посылает за ним вслед другого, разузнать, почём тот покупал. В дороге даже сам несёт свои деньги и через каждый стадий

ДВЕ СПОСОБНОСТИ

Специалист в области семейной психологии Н. Пезешкиан считает, что человеку присущи две основные способности — к любви и к познанию. Обе они являются сущностными, неотъемлемыми свойствами. В зависимости от того, какими врождёнными особенностями обладает человек (свойства нервной системы, темперамент, телесная конституция), в какой культуре живёт и какие люди его окружают, эти способности развиваются и превращаются в устойчивые черты характера.

Способность к познанию подразумевает, что любой человек стремится понять и осмыслить мир, в котором живёт. Он задаёт себе вопросы и ищет на них ответы. Происходит это не в безвоздушном пространстве, а в конкретную историческую эпоху, в реальной стране, обществе, семье. В результате у каждого формируется индивидуальный стиль познания мира. Он проявляется в таких чертах, как пунктуальность, чистоплотность, аккуратность, послушание, вежливость, честность, искренность, справедливость, трудолюбие, бережливость, обязательность, точность, совестливость.

Мы не только познаём мир, но и выстраиваем личные отношения с ним. Если фундаментом этих отношений служат любовь и добро, то формируются следующие черты характера: умение любить, терпеливость, контактность, способность проявлять и принимать нежность; сексуальность; умение доверять, надеяться, верить и сомневаться; уверенность в себе; способность устанавливать мир и согласие между людьми.

Важно, подчёркивает Пезешкиан, не делать какую-либо черту характера самой главной: «Если человек придаёт повышенное значение той способности, которую он имеет в данный момент, то бывает так ослеплён её значимостью, что не замечает других ценностей и способностей».

Тот, кто считает одну черту характера более важной, чем остальные, часто и окружающих оценивает с точки зрения того, насколько они обладают его любимым качеством. Например, для сверхпунктуального человека все, кто позволяет себе опаздывать, не достойны уважения в принципе; для сверхобщительного теряют ценность и интерес люди, предпочитающие одиночество компании.



«Занятия налагают отпечаток на характер человека».

Публий Овидий Назон,
древнеримский поэт

(греческая мера длины, 192,27 м. — *Прим. ред.*) присаживается и пересчитывает их. Лёжа в постели, спрашивает жену, заперла ли она денежный сундук и запечатала ли шкаф с серебряной посудой, заложила ли на большой засов дверь во двор; и даже если жена подтвердит всё это, он вскакивает нагишом с постели, зажигает светильник и босой обегает вокруг, чтобы всё проверить, и только после этого едва-едва засыпает».

Предложенные Теофрастом характеристики настолько яркие и

точные, что вполне могут быть применены и для описания наших современников. Как отметил спустя 2 тыс. лет английский исследователь Абрахам Робак, «благодаря авторам античности и их прототипам с определённой долей уверенности можно утверждать, что природа людей, разделённых веками и океанами, остаётся той же, иначе говоря, люди характеризуются одними и теми же индивидуальными различиями, будь то древние греки или американцы двадцатого столетия».

Почему же так разительно сходство людей, живших в столь далеко отстоящие друг от друга времена и в таких разных обществах? В соответствии с одной из гипотез причиной может служить физиологическая основа характера. Имеется в виду сплав черт темперамента и сложных устойчивых систем условных связей, выработанных в процессе приобретения индивидуального жизненного опыта. При этом системы условных связей, вероятно, играют более важную роль, ведь при одном и том же темпераменте могут формироваться совсем разные характеры. И наоборот, темперамент накладывает отпечаток на форму проявления характера, своеобразно окрашивает те или иные его черты. Например, решительным характером может обладать и человек с сильным возбудимым типом нервной системы, и представитель слабого типа, однако проявляется у них общая черта по-разному. Решительность холерика выражается в безудержном напоре, а меланхолика — в тихой твёрдости. Настойчивость у холерика принимает форму кипучей деятельности, а у флегматика — сосредоточенной методичности.

В то же время человек с сильным характером может подавлять некоторые нежелательные в тех или иных ситуациях стороны своего темперамента, контролировать его проявления.

Если какая-либо черта характера выражена чрезмерно, «подминает» под себя другие, говорят об *акцентуации* характера (см. статью





«Психическое здоровье личности. Норма и отклонения»).

Структура характера не проста. Она включает в себя множество отдельных свойств, или типичных проявлений, их называют *чертами характера*. По мнению большинства психологов, характер представляет собой единство черт, которые можно объединить в несколько основных групп. В первую входят черты, выражающие отношение человека к другим людям: доброта — злобность, чуткость — равнодушие, благородство — низость, гуманность — жестокость, деликатность — грубость, общительность — замкнутость, отзывчивость — чёрствость, откровенность — неискренность и т. д. Вторая группа касается отношения к вещам: аккуратность — небрежность, расчётливость — непрактичность, щедрость — скупость, добросовестность — халатность и др. Третья группа свойств связана с отношением человека к самому себе: самообладание — несдержанность, чувство собственного достоинства (самоуважение) — самоуничижение, высокомерие — скромность и, кроме того, с такими качествами, как самоуверенность, самолюбие, гордость, обидчивость, тщеславие, хвастливость, эгоистичность, сдержанность, неприхотливость, и их антиподами.

Отношение человека к труду характеризуют по шкале активность — пассивность, ответственность — безответственность и другим свойствам: деловитость, инициативность, исполнительность, организованность, предприимчивость, старательность, самостоятельность, трудолюбие, усердие — а также их противоположностям.

Известный американский исследователь характера Гордон Олпорт, который и ввёл понятие «черта» в психологию, утверждал, что у каждого человека можно выделить от двух до десяти ведущих черт характера и большое количество второстепенных. Подсчитав, что в современном английском языке, например, наберётся около 18 тыс. слов, описывающих особенности



поведения человека, Олпорт пришёл к мысли о принципиальной невозможности классификации характеров в силу их огромного разнообразия и уникальности каждого конкретного человека.

Такой вывод, однако, ставил под сомнение возможность научного подхода к изучению личности. Олпорту возразил другой авторитетный психолог, Рэймонд Кеттелл.





Кто такой я?



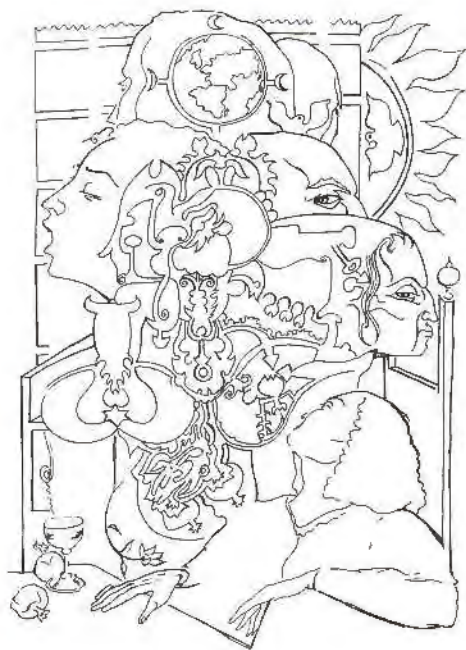
Он заметил, что отсутствие во Вселенной двух абсолютно одинаковых небесных тел не стало препятствием для создания систематизации галак-

тик, звёзд, планет, малых небесных тел и не вызвало вопроса, возможна ли наука астрономия.

Часто о характере говорят как о стихии, некой неподконтрольной данности: «Такой уж у меня характер!». И действительно, многое в нём не зависит от воли человека. Складываясь в целом примерно к 12 годам, характер вбирает в себя и врождённые свойства нервной системы, и воспитание в семье, и пример родителей, и личный опыт. Но в этом же возрасте начинается новый важный этап в жизни каждого из нас — становление личности. В юности человек учится быть хозяином самого себя, пытается формировать и изменять свой характер в зависимости от жизненных целей и ценностей. Нелёгкий опыт борьбы с самим собой и одновременно принятия себя и создаёт к более зрелому возрасту тот самый характер, который если посеешь — пожнёшь судьбу.

СПОСОБНОСТИ И ОДАРЁННОСТЬ

Эмин Мамедов.
Откуда приходит
вдохновение?



«Гениальность — это, по правде говоря, всего лишь способность воспринимать мир нисобычным образом».

Уильям Джеймс

«Не было ещё гения без некоторой доли безумия».

Луций Аппей Сенека

Способность мыслить и творить — ценнейший из даров, получаемых каждым человеком при рождении. Однако распределяются они не поровну. Трудно встретить такого уника, который умел бы быстро бегать и прекрасно петь, потрясаясь готовить и решать сложные математические задачи, поднимать огромные тяжести и легко осваивать иностранные языки, находить контакт с любым собеседником и рисовать замечательные портреты, играючи чинить двигатель и виртуозно вести финансовые дела... Редкость и тот, кто абсолютно всеми талантами оделён. По задаткам и способностям люди различаются между собой не меньше, чем по характеру и внешнему облику. Любой из нас владеет неповторимым, лишь ему присущим набором даров — скромных или богатых, исключительных или типич-



ных. Какие-то проявляются уже в раннем детстве, а какие-то человек осознаёт, только оглядываясь на пройденный жизненный путь. Одни таланты возносят на вершину славы и вызывают восторг толпы, ценность других становится понятна окружающим порой уже после ухода их обладателя из жизни.

Хотя мы можем назвать кого-то гением за удачную шутку или обругать себя полным бездарем из-за мелкой ошибки в сложной и в целом успешной работе, у слов, обозначающих степень одарённости, есть строгие значения. Если достижения в какой-то области даются человеку легче, чем остальным, мы называем его способным. О том, чей дар явно превосходит способности большинства, скажут — одарённый. Когда дар реализовался, подкреплён значимыми результатами, перед нами талант. И наконец, человека, дела, идеи, произведения которого открыли новые горизонты в какой-либо области, вошли в разряд самых-самых, считают гением.

БОЖЕСТВЕННЫЙ ДАР

Разница между гением и остальными смертными осознавалась людьми всегда. Первым объяснением существования выдающихся способностей было их неземное, божественное происхождение. Необыкновенно одарённый человек, по мнению древних, счастливый избранник богов. Он послан на Землю, чтобы преодолеть обыденные представления и силой своего духа озарить другим путь к совершенству и величию. Само слово «гений» (от лат. *genius* — «дух») изначально относилось к персонажу античной мифологии, полубогу-получеловеку.

Люди долго не хотели верить в то, что гении получают из обычных смертных. Казалось, что у наделённого столь поразительными способностями должны быть замечательная родословная и особая судьба. Биографии выдающихся творцов неизменно обрастали разнообразными

легендами и невероятными подробностями, их предками непременно хотели видеть богов. И по сей день многие убеждены, что удивительные факты и события — необходимый атрибут гениальности, часть «имиджа гения». Да и сами великие люди порой не прочь поучаствовать в создании вокруг собственной персоны ореола таинственности, сочиняя о себе разные фантастические истории. Особенно это свойственно художественным натурам, которые, кажется, и свою жизнь воспринимают как своеобразное произведение искусства. Например, гениальный скрипач Никколо Паганини охотно поддерживал слухи о том, что его смычком водит дьявол. Иногда легенды рождаются не из демонстративных побуждений, а, наоборот, из желания скрыться от любопытных глаз публики за броским вымыслом.

Идея о божественном происхождении выдающихся способностей была, как и ряд других тысячелетних убеждений, подвергнута критике в эпоху Просвещения. Вокруг гениев нагромождено чересчур много мифов и легенд, заявили тогда мыслители. На самом деле гений спит в любом человеке, и, чтобы разбудить его, надо лишь уметь трудиться и упорно добиваться поставленных целей. «Каждый



Античный гений.
Фреска. Италия.

«Люди большей частью смотрят на гениальность, как на некое странное, ненормальное качество, которое, правда, прекрасно с виду, но которым опасно обладать».

Генри Томас Бокль, английский историк и социолог





БОРИС МИХАЙЛОВИЧ ТЕПЛОВ

Какова природа творческих способностей? Чем отличается музыкальный гений от простого исполнителя? Правда ли, что у каждого человека есть тот или иной талант? Этим и многим другим вопросам посвятил свою научную деятельность российский психолог Борис Михайлович Теплов (1896—1965).

Известный учёный родился в Туле, в дворянской семье. Детство его было омрачено ранней смертью матери. Отец вскоре снова женился, и мальчику стали уделять мало внимания. Однако ему дали хорошее образование, в том числе и музыкальное. В 1914 г., окончив гимназию с золотой медалью, Борис Теплов поступил в Московский университет на философское отделение историко-филологического факультета. Уже на втором курсе его увлекла психология. Закончить университет удалось только в 1921 г. Учёба прерывалась сначала Первой мировой войной — в 1916-м его призвали в действующую армию, затем Гражданской.

В 20-х гг. молодой учёный работал в научных учреждениях Красной армии (в частности, занимался проблемами военной маскировки) и в то же время сотрудничал с Институтом психологии. Он исследовал зрительные ощущения, прежде всего особенности цветового восприятия. В этот период Борису Михайловичу пришлось пережить арест по подозрению в антисоветском заговоре. Несколько суток он провёл в переполненной камере на Лубянке. К счастью, вскоре его выпустили на свободу (период массовых репрессий был ещё впереди).

В 1933 г. Теплова уволили в запас, и Психологический институт стал для него основным местом работы. Появилась возможность сосредоточиться на том, что его наиболее притягивало, — исследовании

природы человеческих способностей и индивидуальных различий между людьми. В эпоху, когда сам термин «индивидуальность» считался крамольным, а понятие «одарённость» вызывало сомнения, сфера научных интересов Теплова связывалась с определённым риском. Однако именно этим темам учёный посвятил всю дальнейшую жизнь.

С детства знавший несколько европейских языков, Теплов был хорошо знаком с зарубежными исследованиями. В западной психологии в то время проблема индивидуальности практически не рассматривалась — интерес к ней появился лишь в 70-х гг. Индивидуальные различия представляли упрощённо, сводя их к количественным показателям выраженности у людей тех или иных свойств. Способности понимали как некую планку, которая задана самой природой (или наследственностью) и выше которой человеку подняться нельзя. Научные изыскания Теплова заставили изменить эти стереотипы.

Учёный доказал, что, хотя люди действительно отличаются друг от друга по природным задаткам, человек в силах развить свои способности и они не имеют ограничений для совершенствования. Например, абсолютный слух, т. е. умение определять высоту звука, не прибегая к его сравнению с другими звуками, — врождённое качество. Но этому можно и научить, опираясь на относительный слух, тембровый слух и т. п. Психологические механизмы, обеспечивающие распознавание высоты звуков, у людей с природным абсолютным слухом и приобретённым будут отличаться, а результат — музыкальная чуткость — окажется совершенно одинаковым.

К тому же отсутствие одних способностей может быть компенсировано наличием других. Потому различия между людьми всегда не количественные, а качественные.

Любой человек не хуже и не лучше прочих, он просто иной. Неповторимое индивидуальное сочетание способностей и есть одарённость. Даже два талантливых пианиста талантливы по-разному. Причём одарённость лишь потенциальная возможность успеха. Способности существуют только в развитии, а развиваются в деятельности. Как бы ни был кто-либо способен к музыке, если он не обучился играть на одном из инструментов, его одарённость не проявится. Одарённые люди встречаются гораздо чаще, чем принято думать, полагал Теплов. Кроме того, настоящий талант всегда многогранен и проявляется во многих сферах. Разница между Моцартом и Сальери не в мере их изначального природного дара. Для Сальери музыка — единственный интерес в жизни, он «узок», глух ко всему остальному миру. Теплов исследовал особенности таланта Римского-Корсакова, Чайковского, других великих композиторов и исполнителей. В течение многих лет он читал лекции по психологии музыкальных способностей в Институте повышения квалификации музыкантов-педагогов.

Во время Великой Отечественной войны Борис Михайлович ушёл добровольцем на фронт. Однако вскоре его отозвали как ценного специалиста, и он оказался в Ашхабаде. Здесь не было возможности вести экспериментальную научную работу, и Теплов ещё раз проявил себя с неожиданной стороны. Изучая литературные описания и документы в местной библиотеке, он заинтересовался знаменитыми военачальниками: Наполеоном, Суворовым, Кутузовым и др. В результате родилась книга «Ум полководца».

Автор так охарактеризовал слабые практического мышления, которым должен обладать каждый талантливый полководец: «Умение охватывать сразу все стороны во-



проса, быстро анализировать материал чрезвычайной сложности, систематизировать его, выделять существенное, намечать план действий и, в случае необходимости, мгновенно изменять его...». Теплов представил интеллект как личностное качество, неразрывно связанное с волей и чувствами. Он показал преимущества комплексного подхода к человеку — ведь если изучать, как тогда было общепринято, лишь отдельные функции психики, теряется её своеобразие.

После войны Теплов стал одним из самых авторитетных советских психологов, хотя не стремился занимать высокие руководящие должности в науке (он даже не был членом Коммунистической партии, что для человека его ранга почти невероятно). С 1945 по 1952 г. Теплов работал заместителем директора Психологического института. В годы гонений на разного рода «лженауки», несмотря на давление властей, ему вместе с директором института А. А. Смирновым удалось сохранить здесь «оазис» порядочности и научной честности.

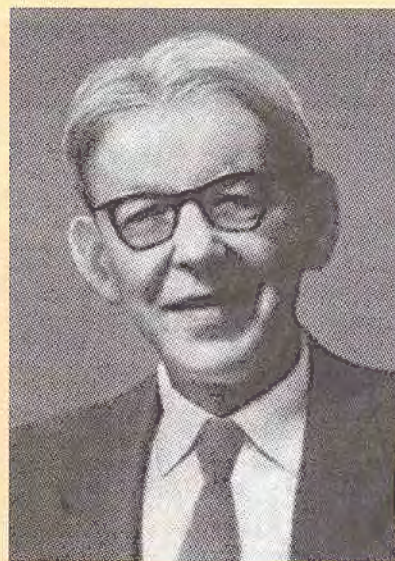
Конечно, и Теплову приходилось приспосабливаться к обстоятельствам. Но чтобы не извращать факты в угоду новым веяниям, он предпочитал менять тему исследований и продолжать работу, сохраняя верность научной объективности. Так, после известной сессии ВАСХНИЛ 1948 г., проходившей под руководством новоиспечённого академика Т. Д. Лысенко, на которой генетику объявили «служанкой империализма», ни о каких природных задатках и способностях человека не могло быть и речи. В психологии, как и в сельском хозяйстве, утверждалась полная зависимость качеств личности от среды и воспитания. Тогда Теплов переключился на историю психологии. А когда в 1950 г. прошла очередная «павловская» сессия Академии наук, потребовавшая свести психоло-

гию к физиологическим законам, открытым великим физиологом, Теплов снова оказался перед выбором. В области психофизиологии учение И. П. Павлова являлось серьёзной и достойной научной теорией, но оно не могло заменить собой психологию. И вот, вместо того чтобы «перекрашивать» психологию под психофизиологию, Теплов занялся развитием последней. «Не следует забывать, — писал он, — что Павлов вёл экспериментальную работу только на собаках, а высказывания его, относящиеся к человеку, делались чаще всего по аналогии. Поэтому задача учёных, изучающих свойства нервной системы человека, — продолжать творческую работу, начатую Павловым, а не повторять в качестве непреложных истин все сформулированные некогда Павловым положения». Борис Михайлович стал исследовать различия между людьми на психофизиологическом уровне, т. е. изучать врождённые свойства и типы нервной системы. Эти свойства, подчёркивал он, не предопределяют сами по себе наше поведение или психологические особенности, но образуют некую почву, на которой легче формируются одни типы поведения и личностные особенности и труднее — другие.

Как и во всяком деле, за которое брался Теплов, в психофизиологии индивидуальных различий ему удалось сделать очень многое: фактически он основал это научное направление. Традиционно было принято выделять сильный (выносливый) и слабый типы нервной системы. Считалось, что человек (или животное) со слабым типом быстрее утомляется и, значит,ступает сильному по продуктивности деятельности и иным качествам. Однако Теплов показал, что слабый тип нервной системы, хотя и является менее выносливым, чем сильный, превосходит его в другом: он более чувствительный. Кроме того,

в ходе экспериментов по изучению продуктивности умственной деятельности (выполнение арифметических операций в уме) было установлено, что люди со слабым типом нервной системы уставали быстрее, но по общим результатам даже несколько превосходили сильный тип за счёт более плодотворной работы вначале, до наступления утомления. Это подтверждало мысль о том, что нет плохих или хороших природных свойств, есть лишь бесконечное многообразие индивидуальностей. Любому человеку соответствуют свой стиль, режим и характер деятельности. К тому же существуют занятия, где нужны сила и выносливость, и такие, где важнее повышенная восприимчивость, утончённость. Опираясь на факты, Теплов смог доказать, что к каждому надо подходить индивидуально, ценя его природные задатки.

В конце 50-х гг., когда идеологическое давление на учёных несколько ослабло, Теплов, уже успевший стать авторитетным психофизиологом, вернулся к своим любимым психологическим исследованиям.





ГЕНИЙ ИЛИ БЕЗУМЕЦ?

Творчество — выход за пределы традиций и стереотипов. Поэтому неудивительно, что некоторые исследователи попытались обнаружить сходство поведения творческой личности и людей с психическими нарушениями. Так возникли две противоположные точки зрения: талант — это максимальная степень здоровья и талант — это болезнь.

Итальянский психиатр и криминалист Чезаре Ломброзо никогда не утверждал прямо, что существует зависимость между гениальностью и безумием, но приводил такие примеры: «Седина и облысение, худоба тела, а также плохая мускульная и половая деятельность, свойственная всем помешанным, очень часто встречаются и у великих мыслителей... Кроме того, мыслителям наравне с помешанными свойственны: постоянное переполнение мозга кровью (гиперемия), сильный жар в голове и охлаждение конечностей, склонность к острым болезням мозга и слабая чувствительность к голоду и холоду». Ломброзо характеризовал гениев как людей одиноких, холодных, равнодушных к семейным и общественным обязанностям. Среди них, по его мнению, много наркоманов и пьяниц: Мюссе, Клейст, Сенека, Гендель, По. XX век добавил в этот список множество имён — от Фолкнера и Есенина до Хендрикса и Моррисона. Гениальные люди, считал Лом-

брозо, всегда болезненно чувствительны к социальному поощрению и наказанию. У них наблюдаются резкие спады и подъёмы активности. Окончательный вывод, к которому пришёл психиатр, следующий: гений и безумие нередко совмещаются в одном человеке.

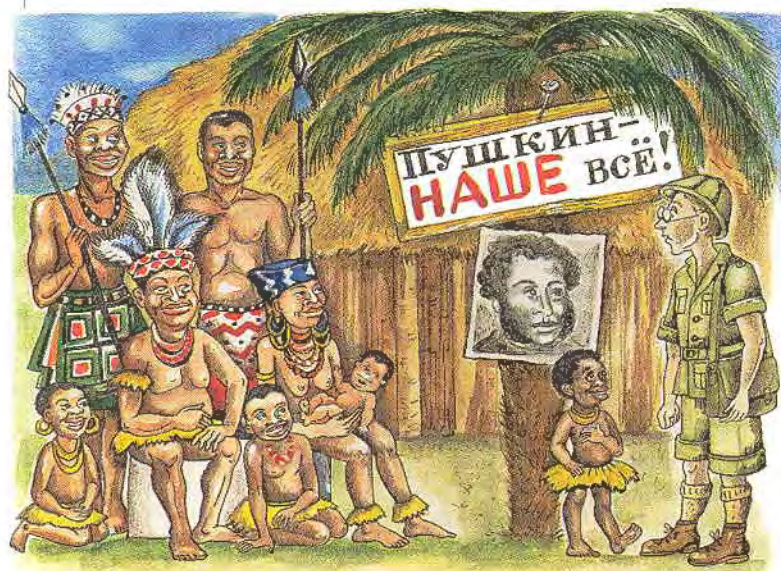
Список гениев, страдающих душевными заболеваниями, велик. Эпилепсией, в частности, страдали Александр Македонский, Петрарка, Мольер, Флобер, Достоевский, Наполеон, Юлий Цезарь. Приступы меланхолии мучили Руссо, Шатобриана, Свифта. Психопатами, по Эрнсту Кречмеру, были Жорж Санд, Микеланджело, Байрон, Гёте. Галлюцинации преследовали Байрона, Гончарова и многих других. Количество пьяниц, наркоманов и самоубийц среди творческой элиты не поддаётся подсчёту.

Но возникает вопрос: не лежит ли в основе представлений о связи гениальности и безумия иллюзия восприятия? Ведь таланты и их личностные качества всегда на виду. Может быть, душевнобольных среди остальных людей не меньше, а даже больше, чем среди гениев? Томас Саймонтон провёл исследование и выявил, что среди гениев душевнобольных не больше и не меньше, чем среди основной массы населения, а именно около 10 %. Правда, данные такого рода могут быть оспорены, поскольку непонятно, по каким критериям различать гения и просто выдающегося человека.

человек может быть гениальным хотя бы раз в год» — так выражал эту точку зрения немецкий учёный и писатель XVIII в. Георг Кристоф Лихтенберг. Подобные представления находили сторонников и в XX в. Например,

лауреат Нобелевской премии французский физик Пьер Кюри говорил, что титул гения с лёгкостью раздают биографы, слишком ленивые для того, чтобы выяснить те обычные свойства ума и характера, которые в соединении с удачей или случайностью сделали людей необычными.

Во второй половине XIX в. исследованием одарённости занялись в научном ключе. Одним из первых обратился к этой проблеме английский психолог и антрополог Фрэнсис Гальтон (1822—1911). Он попытался доказать, что гениальность — результат действия наследственных факторов. Гальтон сопоставил родословные 977 выдающихся людей из 300 семей, принадлежащих к высшему английскому обществу, и убедился, что талантливые личности часто оказываются в ближнем или дальнем родстве между собой. Кстати, сам Гальтон приходился двоюродным братом Чарлзу Дарвину и испытал на себе большое влияние его трудов. Гениальный человек — продукт гениального рода, подвёл итог исследователь.





Утверждения Гальтона вызвали бурную полемику. Но главное было сделано: истоки одарённости искали уже не в Божественном волсизъявлении, а в факторах, которые можно научно, в том числе и экспериментально, проверять, прогнозировать, целенаправленно развивать.

ИССЛЕДОВАНИЕ КРЕАТИВНОСТИ

Разные виды одарённости в различной степени привлекали внимание учёных. Например, способности к пению, спортивным достижениям, ремеслу вызывали в основном прикладной интерес, и чаще у учителей, мастеров, тренеров, чем у исследователей. А педагогический дар или способность некоторых общественных деятелей и политиков завоёвывать необыкновенный авторитет у людей — так называемая харизма — вовсе не изучены. Даже качества, необходимые для работы самим психологам, такие, как эмпатия — дар сопереживания, пока скорее описаны, чем серьёзно исследованы (см. дополнительный очерк «Эмпатия»).

Наиболее долгую историю изучения имеет интеллектуальная одарённость — незаурядная способность к познавательной деятельности. Первые тесты интеллекта, разработанные в начале XX в. французским психологом Альфредом Бине, преследовали противоположную определению одарённости цель: с их помощью отсеивали неспособных к обучению в школе детей. Однако вскоре, неожиданно для самого автора, эти методики получили широкое распространение в Европе и Америке именно как средство выявления одарённости. Измеряемый по результатам тестирования IQ (коэффициент интеллекта) стал рассматриваться на Западе как основной показатель умственных способностей (см. статью «Мышление и решение задач»).

Первоначально на основе подобных тестов могли судить не столько о способности мыслить, сколько об



общей информированности и уровне развития логического мышления. Дальнейшие попытки их усовершенствовать, по сути, ничего не изменили. По-прежнему тесты предлагали решить задачи, имеющие в основе жёсткий алгоритм. В реальной же творческой деятельности требуется не столько умение логически решать уже поставленные задачи, сколько ставить их самому, не столько искать единственно верный ответ, сколько рассматривать всё множество альтернативных вариантов. Настоящий интеллект проявляется более всего в моменты самостоятельного выбора, открытия нового, в способности к переносу знаний в другие ситуации, при решении оригинальных, нестандартных проблем.

Очередной этап в исследовании одарённости отмечен утверждением в 50-х гг. XX в. понятия *креативности* (от лат. *creato* — «созидание») — способности генерировать идеи, выработать стратегии и способы решения задач. Этот перелом связан с именем американского психолога Джоя Пауля Гилфорда (1897—1987) и его моделью структуры интеллекта. Учёный попытался рассматривать разные сочетания конкретных операций мышления и продуктов его содержания. Он предложил около 120 «способов быть умным», как шутя выразился сам, правда добавив,

Махатма Ганди.
Он проявлял яркие
черты харизматиче-
ского лидера.

■ Харизма (греч. «милость», «божественный дар») — исключительная одарённость и особая сила посланная свыше.

Джой Пауль Гилфорд.





Кто такой я?

ВЫСОКИЙ IQ И ЖИЗНЕННЫЙ УСПЕХ

Самое продолжительное исследование, связанное с интеллектуальной одарённостью, было проведено лабораторией Льюиса Термена в США. Оно началось в 20-х гг. и продолжалось до конца XX в.

В 1921 г. группой учёных под руководством Термена с помощью несколько усовершенствованного варианта теста А. Бине были отобраны 1528 детей от 8 до 12 лет из 95 школ Калифорнии. Подбирали детей с высоким коэффициентом интеллекта: средний показатель выборки составил 150 баллов, а у 80 детей он достигал 170 и более баллов. Параллельно создали контрольную группу из детей того же возраста, но уступающих по результатам тестирования интеллекта и по школьной успеваемости.

Обследование, осуществлённое через 12 лет по тем же методикам, показало, что за прошедшие годы почти у всех одарённых детей (около 90 %) коэффициент ин-

теллекта повысился. Успешно окончили колледж 70 % из них, а 66 % поступили в аспирантуру. Причём ещё до окончания колледжа 40 % юношей и 20 % девушек сами добывали половину или большую часть необходимых им материальных средств.

В 1950 г. провели оценку достижений 800 мужчин, представленных в выборке. В их активе на тот момент числилось 67 опубликованных книг (46 монографий в различных областях естественно-научного и гуманитарного направлений и 21 произведение художественной литературы), а также 150 запатентованных изобретений. 78 были докторами философии, 48 получили учёные степени в области медицины, 85 — в области юриспруденции, 51 — в области физики и техники. 104 стали крупными инженерами, 47 человек вошли в справочник «Люди науки в Америке за 1949 год». В совокупности это в 30 раз превысило достижения членов контрольной группы. Впрочем, гениев среди участников эксперимента не оказалось.

«Боязнь осуждения убивает гения».

Уильям Гилмор Симс, американский писатель

«Пламя гения сжигает того, кто им обладает, озаряет некоторые умы, а прочих сжигает».

Пьер Буаст

что существует ещё больше способов быть глупым.

Принципиальным стало предпринятое Гилфордом деление мышления на *конвергентное* (от лат. *convergentis* — «сходящийся») — логическое, направленное на поиск единственно верного решения, и *дивергентное* (от лат. *divergentis* — «расходящийся в разные стороны») — творческое, способное предлагать множество идей и решений. Так было положено начало разграничению понятий «интеллектуальная одарённость» и «творческая одарённость».

Одним из наиболее известных исследователей креативности и со-

здателем многих методик её диагностики является американский учёный Эллис Пол Торранс (родился в 1915 г.). «Креативность, — писал он, — это значит копать глубже, смотреть лучше, исправлять ошибки, беседовать с кошкой, нырять в глубину, проходить сквозь стены, зажигать солнце, строить замок на песке, приветствовать будущее».

При оценке креативности современные психологи учитывают такие параметры, как продуктивность — способность генерировать максимально большое число идей, гибкость — умение легко переходить от одних задач к другим, часто очень далёким по содержанию, оригинальность — возможность предлагать новые, неожиданные, отличающиеся от общепринятых идеи. Особым видом креативности можно считать способность критически и творчески разрабатывать уже существующие идеи.

Традиционно ценность интеллекта в глазах общества, по крайней мере западной цивилизации, намного выше, чем ценность креативности. Плохие отметки в школе воспринимаются как катастрофа, а невыраженность творческого начала — как норма. Традиционное среднее и высшее образование также ориентировано на задания, задействующие лишь интеллект, а не креативность. Свою





роль сыграло и широкое распространение в последние годы тестов на интеллект, результаты которых обыденным сознанием воспринимаются как «уровень ума».

Интеллект — более изученная, более заметная, более поддающаяся измерению характеристика. Между тем сфер человеческой деятельности, где для успешности не обязательны самые высокие показатели интеллекта, очень много. Воспитателю маленьких



IQ И НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

В мировой психологической практике широко используется коэффициент интеллектуального развития (IQ), который отражает способность детей к школьному обучению при самых разных системах образования. Множество психологических экспериментов убедительно показали, что в IQ находит отражение некая общечеловеческая характеристика, а закономерности, установленные в отношении её в разных странах, примерно одинаковы.

Передаётся ли по наследству интеллект? Огромный экспериментальный материал свидетельствует о том, что IQ контролируется и генетическими, и средовыми факторами. Определить, в каком соотношении находятся наследуемость и воспитание в формировании интеллектуальных способностей, гораздо сложнее. Ведь более интеллектуально развитые родители, как правило, занимают в обществе более высокое положение и дают своим детям более качественное воспитание. Эту проблему решить тем не менее удалось при сравнении IQ приёмных и родных детей в одних и тех же социальных группах. Вот результаты одного из таких исследований, проведённых К. Штерном в группе детей, взятых на усыновление из детских домов штата Миннесота.

Средние значения IQ у приёмных и родных детей в зависимости от профессии их отцов

Профессия отца	IQ приёмных детей	IQ родных детей
Инженеры, врачи и т. п.	112,6	118,6
Бизнесмены, менеджеры и т. п.	111,6	117,6
Высококвалифицированные рабочие и служащие	110,6	106,9
Рабочие средней квалификации	109,4	101,1
Неквалифицированные рабочие	107,8	102,1

Из таблицы видно, что связь между IQ ребёнка и профессией его родного отца более тесная, чем между IQ ребёнка и профессией усыновителя. С учётом результатов этого и многих других аналогичных исследований трудно не прийти к заключению, что интеллектуальные качества в большей степени определяются генами, чем средой.

Впечатляющие данные были получены в исследованиях преступников. Значения IQ у них в среднем оказались ниже, чем у остальных людей, следовательно, низкий уровень интеллектуального развития можно считать одним из криминогенных факторов.

Роль наследственности в социальных наклонностях показывают исследования однояйцевых и разнояйцевых близнецов, братья и сёстры которых отбывали заключение. Обнаружилось, что среди взрослых преступников-близнецов в расчёте на 100 человек у однояйцевых 71, а у разнояйцевых 34 партнёра по паре также совершали преступления. Для малолетних преступников эти числа равны 85 и 75 соответственно. Значимыми для нарушения законов факторами наследственного характера помимо низких показателей IQ оказались хромосомные аномалии и отклонения от нормы в электроэнцефалограмме. Кроме того, до 60 % несовершеннолетних правонарушителей отличались атлетическим телосложением, что могло провоцировать у них склонность к выражению своего недовольства силовыми действиями. При этом в каждом конкретном случае играли роль и средовые факторы (в первую очередь плохие домашние условия, бедность, отсутствие одного или обоих родителей, конфликты в школе и на улице).

Важность наследуемости в формировании умственных способностей не означает фатальной предопределённости жизненного пути человека его генотипом (если речь не идёт о наследственных заболеваниях, связанных с психическими расстройствами). Закономерности, устанавливаемые в психогенетических исследованиях, носят статистический характер и применимы к популяции в целом. Для конкретного человека, отдельной семьи они представляют лишь вероятностную ценность, т. е. позволяют дать прогноз наиболее вероятного уровня выраженности у ребёнка той или иной психологической характеристики в зависимости от способностей родителей.



ИНТЕЛЛЕКТ И КРЕАТИВНОСТЬ

Американские учёные М. Воллас и Дж. Коган, исследуя способности детей 11—12 лет, выделили четыре группы по уровням интеллекта и креативности. Выяснилось, что у детей из разных групп различаются отношение к себе и подходы к решению жизненных проблем.

Дети, обладающие высоким уровнем интеллекта и высокой креативностью, были уверены в своих способностях, имели адекватную самооценку, обладали внутренней свободой и высоким самоконтролем. Они могли казаться маленькими детьми, но, если ситуация того требовала, вели себя по-взрослому, проявляли инициативу и большой интерес ко всему новому и необычному, успешно приспосабливались к новому окружению, сохраняя личную независимость суждений и действий.

Дети с высоким уровнем интеллекта и низким уровнем креативности стремились к школьным успехам, прежде всего к отличным оценкам. Они крайне тяжело воспринимали неудачу, избегали риска, не любили публично высказывать свои мысли, были сдержанны, скрыт-

ны, дистанцировались от одноклассников. У них оказалось очень мало близких друзей. При этом они тяготились, будучи предоставленными самим себе, страдали без внешней адекватной оценки собственных поступков, результатов учёбы или деятельности.

Те, кто обладал низким уровнем интеллекта, но высоким уровнем креативности, часто становились «изгоями». Они с трудом приспосабливались к школьным требованиям, были очень тревожны, страдали от неверия в себя, комплекса неполноценности. Порой учителя характеризовали их как тупых и невнимательных, поскольку они с неохотой выполняли рутинные задания и не могли сосредоточиться. У таких детей отмечались необычные хобби, их нередко привлекали кружки, где в свободной обстановке можно проявить свою креативность.

Дети с низким уровнем интеллекта и творческих способностей внешне хорошо адаптировались, имели адекватную самооценку, были пассивны в учёбе, держались в «середняках» и выражали удовлетворённость своим положением. Низкий уровень их способностей компенсировался развитием социальных навыков и общительностью.

детей, сестре милосердия, общественному или религиозному лидеру, художнику, тренеру, модельеру, психотерапевту, косметологу, фотографу могут быть гораздо нужнее другие качества и способности. А вот отсутствие креативности присмелемо лишь для однотипной, исключаяющей всякую инициативу деятельности, которая ныне всё в большей степени переходит к автоматам и компьютерам.

НАСЛЕДИЕ ПРЕДКОВ ИЛИ ЗАСЛУГА ВОСПИТАТЕЛЕЙ?

Корень слова «одарённость» — «дар». Дар — то, что не заработано, не заслужено, а получено просто так. Действительно ли талант лишь выигрывш в генетической лотерее?

В значительной мере одарённость является врождённой, говорят данные психогенетики. Так, для интеллектуальных способностей исследования 20—30-х гг. XX в. определяли роль наследственности (генотипа) в 80 %. Более поздние исследования показали, что это было некоторым преувеличением, сегодня называют

цифры от 70 до 65 %. А вот специальные способности (музыкальные, математические и т. д.), по мнению современных учёных, менее зависимы от генотипа: доля их наследственной обусловленности колеблется в интервале 40—50 %.

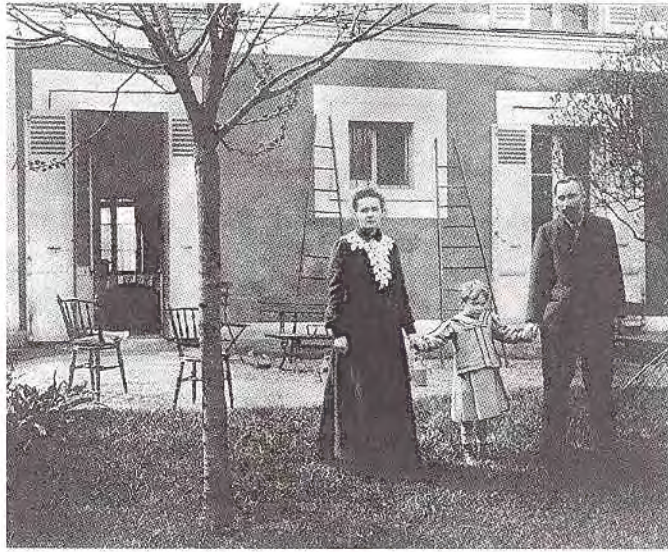
Интересно, что такие данные явно расходятся с обыденными представлениями. Принято считать, что музыкальные, пластические, математические и другие специальные способности — от Бога, они или есть, или их нет, интеллект же можно и нужно развивать и формировать. Результатом этого заблуждения является, в частности, построение школьной программы. Большую часть времени в ней отводят на решение однотипных формальных задач (решить уравнение, вставить пропущенные буквы, выбери верный ответ и т. п.), считая, что это развивает мышление учеников. На самом деле, как показывает опыт педагогов, средний ученик, прорешавший полностью весь задачник, например по физике, обычно по-прежнему не умеет физически мыслить, не понимает сути изучаемых законов природы и не в силах решить ни одну задачу, если не знает, «по какой она теме». Потому что

Прабабушка Л. Н. Толстого Ольга Трубецкая и прабабушка А. С. Пушкина Евдокия Трубецкая были родными сёстрами. Шесть крупнейших представителей немецкой культуры — поэты И. Ф. Шиллер и Ф. Гёльдерлин, философы И. Кант, Ф. В. Шеллинг и Г. В. Гегель, а также физик М. Планк состояли в родстве: у них был общий предок — Иоганн Кант, живший в XV в. В родословной И. С. Баха насчитывается более 26 талантливых, ярких музыкантов. Род этот был столь известен, что в то время городских музыкантов вообще называли «бахами».



при решении задач он действовал по принципу: подставил числа в формулу — получил ответ. Его интеллект и мышление в целом ничего не приобрели. Между тем занятия, которые действительно могли бы способствовать развитию — рисование, литературное творчество, танцы, исследовательская деятельность, конструирование и моделирование, — занимают в расписании уроков скромное место или вообще отнесены к внешкольным занятиям.

Генетический дар в чистом виде существует только теоретически. В жизни перед нами всегда сложный сплав наследственности и многочисленных влияний среды. Наследственность определяет не конкретные показатели способностей, а некий коридор — от минимально возможного уровня их развития до максимального. Генетики называют этот разброс нормой реакции. Более или менее широкий, он существует для



всех наследуемых признаков. Например, человек наделён от природы худощавым телосложением, но будет ли он стройным или растолстеет,

Известные учёные Мария Склодовская-Кюри и Пьер Кюри вместе со своей дочерью Ирэн.

СТВОЛ И ВЕТВИ

Означает ли одарённость некое общее свойство личности или только отдельно взятые, узконаправленные способности? Большинство учёных склоняются к тому, что в структуре психики талантливых людей есть некие общие, универсальные характеристики, которые не связаны с какой-либо специальной деятельностью. Если человек талантлив, то он может достичь успехов в нескольких сферах. Это подтверждают примеры Леонардо да Винчи, Р. Декарта, М. В. Ломоносова, А. С. Пушкина, В. И. Вернадского и др. Узкоспециальная одарённость, когда человек талантлив лишь в одной области и практически не пригоден к другим, встречается очень редко.

Известный английский психолог Чарлз Эдвард Спирмен сравнивал одарённость с государственным устройством. В мире способностей, как и в обществе, может царить анархия — тогда разные грани одарённости представляют собой хаотичную смесь и порой мешают друг другу, правит же олигархия — группа родственных способностей, например художественных, или монарх — талант, ставший на службу себе все остальные способности человека.

Уместно также сравнить совокупность способностей человека с деревом. Корень — природные, генетические задатки — скрыт под землёй. Ствол — общая одарённость, свойства личности в целом. От него берут начало многочисленные ветви частных проявлений одарённости:

крупные побеги, а от них уже более мелкие. Так, художественная одарённость может ветвиться на способности к музыке, изобразительному искусству, литературе, артистизм. Многие известные поэты иллюстрировали собственные произведения, музыканты писали картины, актёры сочиняли стихи и музыку. В свою очередь, способность к изобразительному искусству обычно включает в себя обострённое цветовосприятие, чувство формы, композиции и т. д.

Чем больше у человека частных способностей, тем выше уровень развития каждой, тем пышнее, ветвистее крона дерева. Чем равномернее, гармоничнее развиты отдельные способности (ветви), тем правильнее, естественнее форма кроны. Если одни способности развиты в ущерб другим, дерево будет выглядеть так, словно росло на постоянном сильном ветру: мощные ветви с одной стороны и почти голый ствол — с другой.

Вопрос об общей и специальной одарённости имеет важный практический смысл. Из представления о том, что каждый конкретный дар есть проявление творческой сущности человека, следует вывод: в раннем возрасте (старшем дошкольном и младшем школьном) нужно стремиться развивать не узкие способности, а одарённость как таковую. И только позже встаёт другая задача — определить, какими именно специфическими, направленными способностями наделён человек. Без мощного ствола невозможно полноценное развитие ветвей, даже если они рано начинают формироваться.



зависит от питания, образа жизни, занятий спортом, состояния здоровья и т. д. Среда, воспитание, образование также либо помогают способностям

раскрыться, либо мешают. И подобно тому как мастер-ювелир может превратить природный алмаз в роскошный бриллиант, благоприятное окружение и хороший учитель способны превратить природный дар в выдающийся талант.

Самая важная роль принадлежит семье — родителям, братьям и сёстрам, вообще семейным традициям и отношениям. Но кроме микросреды — семьи, друзей, учителей важна и макросреда — культура, общество, эпоха. Вероятно, среди наших далёких предков в первобытную эпоху встречались люди, генетически одарённые не меньше Эйнштейна или Рафаэля, но они не имели возможности реализовать свой дар. Плодотворная почва для развития — заботливые умные родители, талантливые педагоги, энергичные, творческие сверстники, а также подходящее время и место рождения — это тоже дар, только не природы, а судьбы.

СЕМЬЯ ВАЖНЕЕ ГЕНОВ

Последние психологические исследования не подтверждают гипотезу о наследуемости индивидуальных различий в творческих способностях. Одно из них в 1989 г. провели российские психологи Елена Григоренко и Борис Кочубей среди однояйцевых и разнаяйцевых близнецов — учащихся 9—10-х классов средней школы. Выяснилось, что различия в уровне креативности зависят не от генотипа, а от условий развития. Наиболее высокий уровень креативности встречался у детей с широким кругом общения и демократическим стилем взаимоотношений с матерью.

Американские учёные провели сравнительное исследование особенностей семейного воспитания лауреатов Нобелевской премии по науке и литературе. Почти все обладатели этой награды происходили из семей интеллектуалов или бизнесменов, среди них практически не оказалось выходцев из низших слоёв общества. Большинство родились в крупных городах (столицах или мегаполисах). Чаше всего Нобелевские премии получали выходцы из иудейских семей, реже — из семей протестантов, ещё реже — из католических.

В ходе анализа также выяснилось, что обстановка в семьях лауреатов-учёных отличалась большей стабильностью, чем в семьях лауреатов-литераторов. Как правило, учёные подчёркивали в интервью, что у них было счастливое детство, их научная карьера началась рано и протекала без существенных срывов. Впрочем, история знает и другие

примеры. Нишим и безрадостным оказалось детство Кеплера и Фарадея; маленького Ньютона бросила мать, и он воспитывался бабушкой.

А вот в жизни семей лауреатов Нобелевской премии по литературе трагические события — явление типичное. 30 % лауреатов-литераторов в детстве жили с одним из родителей или в разорившейся семье. Специалисты в области посттравматического стресса, который наступает после пережитой экстремальной ситуации (катастрофа, война, клиническая смерть), говорят о потребности пострадавших выговориться, рассказать о своём опыте. При этом человек испытывает острое чувство непонятности, одиночества. Возможно, травма, связанная с потерей близких в детстве, и является той незаживающей раной, впоследствии побуждающей писателя через собственную личную драму выразить в слове драматизм человеческого существования вообще.

В целом оказалось, что семья, где уделяют внимание ребёнку и предъявляют ему различные, несогласованные требования, где мал внешний контроль за поведением, где кто-то из близких является творческой личностью и где поощряется нестереотипное поведение, приводит к развитию у детей креативности. Благоприятны для её формирования повышенное внимание к способностям ребёнка, высокая оценка его талантов родителями. А конфликтность, напряжённые отношения в семье способствуют эмоциональному отдалению ребёнка от родителей, но сами по себе они не стимулируют развитие креативности.



КАК ВЫРАСТИТЬ ГЕНИЯ

Достиг ли человек пределов биологического совершенства? Существуют ли вообще такие пределы? Если основное направление эволюции человека — развитие и совершенствование мозга, то от чего зависит этот процесс и можно ли его «подхлестнуть»? Задача повышения «биологического потолка» человеческого мозга — одна из самых заманчивых для науки.

Одарённость, как и любое отклонение от нормы, является результатом определённого воздействия на человека в период его развития. Воздействия, приводящие к изменениям в структуре генотипа — мутации, — могут быть вызваны физическими (радиация, электромагнитное излучение, давление, температура и т. д.), химическими и биологическими (бактерии, вирусы) факторами. Отсюда родилась идея: установить факторы, благодаря которым появляется талант, и попытаться создать их искусственно.

В числе факторов, определяющих развитие мозга, называют действие гормонов. Американский учёный С. Замменгофф вводил беременным крысам гормон роста. Новорождённые крысята не отличались по своим размерам и весу от обыкновенных, но их мозг оказывался на 20 % богаче нервными клетками, они были значительно умнее, гораздо быстрее обучались проходить лабиринт и выполнять другие тесты.

Наступит ли время, когда женщинам, готовящимся стать матерями, будут просто предлагать таблетки, стимулирующие развитие мозга плода, детям и подросткам — повышающую «умность» микстуру, а пожилым людям начнут прописывать вещества, препятствующие угасанию интеллекта? Или появится возможность задавать мозгу нужные свойства, воздействуя прямо на генетический код половых клеток? Умственное превосходство такого поколения проявилось бы уже с первых дней жизни.

Но подобные мечты вызывают и немало скептических замечаний. Будет ли счастливо человечество, со-



стоящее из Моцартов и Эйнштейнов? Захотят ли все эти гении, например, убирать мусор, выращивать хлеб, ухаживать за детьми? Или придётся некоторых делать заведомо менее умными, воплощая в жизнь антиутопию Хаксли? Справится ли человечество с психологической нагрузкой слишком быстрого «поумнения»? Как сложатся отношения между людьми старого и нового типа, ведь какое-то время неминуемо будет существовать фактически две расы? Будет ли росту общей одарённости сопутствовать рост совестливости и человечности? Гениальные преступники — это страшно... Неудивительно, что исследования, связанные с искусственным воздействием на развитие мозга, сопровождаются сегодня опасениями не только обывателей, но и учёных. Впрочем, генетическое изменение человека может произойти и помимо сознательного вмешательства. Житель современного мегаполиса, по данным экологов, находится под влиянием свыше 6 тыс. веществ и соединений, действие которых на мозг и нервную систему не изучено.

Гораздо большие доверия и желания экспериментировать вызывают многочисленные методики развития способностей в дородовой период и раннем детстве.

Широко известны положительные результаты использования метода

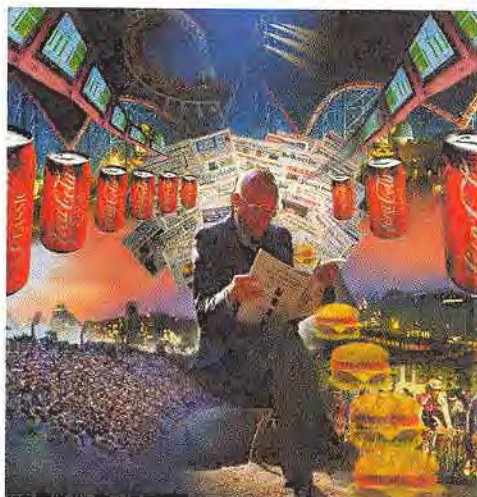
■ В фантастическом романе-антиутопии английского писателя Олдоса Хаксли «О дивный новый мир» (1932 г.) описано общество, в котором люди ещё на стадии эмбрионального развития распределяются по кастам с разным уровнем интеллекта, что закрепляется в процессе воспитания. У представителей разных каст существенно различаются образ жизни, виды деятельности, права.



Кто такой я?

«Каждое дитя до некоторой степени гений и каждый гений до некоторой степени дитя».

Артур Шопенгауэр, немецкий философ



дородовой стимуляции умственного развития, практиковавшегося владельцем корпорации «Sony» Масару Ибука для своих сотрудниц. В непосредственной близости от живота будущей мамы проигрывают определённые музыкальные мелодии. В результате активизируются не только музыкальные, но и общие интеллектуальные способности будущего ребёнка. Известно, что к аналогичным методам прибегали ещё древние китайцы более 2 тысячелетий назад. Сегодня учёные объясняют этот эффект следующим образом: музыка позволяет сохранить большее количество клеток мозга, обычно исчезающих после появления малыша на свет. Видимо, их стимуляция звуком даёт организму знак, что они нужны, востребованы, и программа их уничтожения отменяется.

Кроме того, получены интересные результаты, касающиеся эффекта раннего обучения детей. Начиналось всё с экспериментов на животных. Ещё в 30-х гг. XX в. российский нейрохирург Б. Н. Колосовский провёл серию любопытных опытов. Он разделил новорождённых котят и щенков на две группы — экспериментальную и контрольную. Формировались обе группы для большей объективности из братьев и сестёр. Котята и щенки контрольной группы развивались в естественных условиях. А те, что оказались в экспериментальной,

выращивались на медленно вращающемся подиуме и на протяжении всего исследования, которое занимало 10—19 дней, видели «мир в движении». В итоге у них не только лучше развился вестибулярный аппарат, но и увеличились отделы головного мозга, отвечающие за ориентировку в пространстве.

Американский исследователь Д. Крейч поселил одну группу новорождённых крысят в обстановке сенсорного голода (те практически ничего не видели, не слышали и не чувствовали), а другую растил в богатом сенсорном окружении, позволяющем активно развивать все органы чувств. Через некоторое время мозг крысят из второй группы оказался более крупным и развитым, а по результатам «тестирования на интеллект» они намного опередили животных из первой группы.

Принцип «больше впечатлений, хороших и разных» и лёг в основу многочисленных педагогических разработок, направленных на раннее развитие и обучение. Малышам предлагают самые разные зрительные образы, звуки, фактуры и запахи,





СТИМУЛЯТОРЫ РАЗВИТИЯ

Психологи и нейрофизиологи изучали особенности мозга животных, выращенных в среде, которая стимулирует развитие, — в клетках со специальными горками, лесенками, колёсиками, разнообразными игрушками. У обитателей подобных зверинцев кора головного мозга оказалась значительно толще, чем у животных, чья неволя

ничем не скрашивалась. Примечательно, что кортикальный слой был утолщён не только за счёт количества нервных клеток, но и благодаря усиленному ветвлению их отростков. Как предполагают учёные, подобная взаимосвязь между размером коры и условиями среды распространяется и на человеческий мозг. Следовательно, чем богаче наша деятельность, тем лучшие условия мы создаём для развития своих умственных способностей.



Эта крыса живёт в клетке, где есть только необходимые для выживания вода и корм.



Эта крыса-«интеллектуал» обитает в роскошных условиях — в её клетке много развивающих приспособлений и игрушек.



Нейрон коры головного мозга крысы, выросшей в «спартанских» условиях.



Нейрон той же области мозга крысы, из клетки «со всеми удобствами».

с ними рассматривают картинки, танцуют, рисуют, играют — словом, делают каждый день их детства насыщенным. Появились краски и карандаши для годовалых, книжки для трёхмесячных, конструкторы и музыкальные инструменты для ещё не умеющих ходить и говорить, системы обучения чтению и счёту для полтора-двухлетних. Детские комнаты украшаются надписями на разных языках, математическими формулами, географическими и звёздными картами, таблицей Менделеева и репродукциями с полотен великих художников.

Ряд задач, прежде казавшихся фантастическими, теперь вполне выполнимы. Большинство здоровых детей действительно способны научиться читать в два года, освоить компьютер в три, знать несколько иностранных языков к четырём. Свидетельство ли это того, что новые педагогические технологии позволяют сделать всех детей одарёнными, как утверждают их авторы? Или речь идёт лишь о раннем освоении некоторых навыков? Вы-

текает ли из умения читать в два года, что ребёнок будет любить чтение и глубоко понимать литературу в более позднем возрасте или что он будет энциклопедически образован? Где разница между развитием и простым натаскиванием? В ответ на подобные сомнения создатель одной из самых знаменитых систем раннего развития американский психолог Г. Доман заметил: даже если занятия лишь прививают малышу вкус к постоянному познанию нового, привычку к обработке большого количества информации, это уже много значит.

Учёные анализируют не только факторы, благоприятствующие развитию способностей, но и те, что мешают раскрыться природной одарённости. Одним из важнейших в этом отношении





ТВОРЧЕСТВО

Психология творчества — молодая отрасль знания, в которой мифов и предрассудков не меньше, чем достоверных сведений. Даже само определение того, что такое творчество, вызывает трудности.

Согласно одному пониманию, творить — значит создавать новое, то, что не существовало прежде. Но что такое новое? Австрийский монах Грегор Йоганн Мендель открыл законы генетики, однако об этом никто не ведал. Прошло много лет, и их «переоткрыли» другие учёные. Можно ли сказать, что последователи Менделя были творцами? Является ли новым результат соединения давно известных идей? Например, амфибия — транспортное средство, сочетающее свойства лодки и автомобиля? А усовершенствование автомобиля? А простое изменение его цвета?

Второе определение творчества представляет его как неалгоритмизированную, т. е. не расписанную жёстко, деятельность. На основании этого подхода родилось деление видов деятельности на творческие и нетворческие. Однако в реальности в любой профессии есть ремесленники и художники. Существует даже изречение: «У искусства две беды: мастер не художник и художник не мастер». Кроме того, в любой деятельности смешаны оба компонента: и великому физику приходится совершать черновые арифметические расчёты, и гениальному живописцу нужно уметь смешивать краски. Вместе с тем почти любая «ремесленная» работа, будь то уборка квартиры или пошив обуви, предусматривает возможность для творчества.

Крайне важно понять: является ли творчество привилегией талантов и гениев или это общечеловеческая, каждому из нас присущая и необходимая способность? Исследования психологов показывают, что верно второе. Усваивая любое новое знание, мы не просто механически добавляем его к предшествующему. Но-

вая информация, вступая в контакт с прежним опытом человека, полностью перестраивает, переструктурирует уже имеющиеся знания и представления. Таким образом, любое познание — творческий процесс, и творческое начало совершенно необходимо каждому человеку для успешного функционирования его интеллекта и мышления.

В той или иной мере все мы творцы, но жизнь складывается так, что по-настоящему развить эту способность удаётся немногим. В школе от ученика ждут отнюдь не творческого, оригинального, а лишь «правильного» ответа. На производстве работник, как правило, должен выполнять определённые, заранее предписанные обязанности. Да и сам человек часто боится собственных неожиданных, нестандартных решений, ведь они всегда связаны с риском ошибиться и оказаться предметом насмешек окружающих.

Многие психологи убеждены, что стоит избавить человека от внешних и внутренних барьеров, от страхов и стереотипов, как заключённый в нём творец освободится. Эти идеи



легли в основу метода мозгового штурма, суть которого — раскрепощённое фонтанирование идей (см. дополнительный очерк «Мозговой штурм»). Однако известный психолог Эдвард де Боно (родился в 1933 г.), специализирующийся на проблемах творчества, откровенно смеётся над подобными представлениями. «Вообразите себе связанного человека, рядом с которым лежит скрипка, — говорит Боно. — Если мы разрежем связывающие его верёвки, станет ли он играть на скрипке? Ответ прост: станет, если он скрипач, а если нет... Что толку с того, что мы его развяжем?» Для творчества недостаточно свободы, делает вывод Боно, ему необходимо учиться. Психолог разработал множество специальных методик. Одна из них — «метод шести думательных шляп». Чтобы выработать способность решать творческие задачи, не стоит пытаться сделать всё сразу, лучше последовательно выполнять по одному мыслительному действию. Для этого нужно представить себе шесть разноцветных шляп, каждая из которых символизирует определённый тип мышления и очередной этап решения проблемы.

Белая шляпа — факты, цифры и прочая информация. Чем я располагаю? Какие ещё сведения потребуются?

Красная шляпа — эмоции, ощущения, интуиция и предчувствия. Что я переживаю в связи с данной проблемой? Что меня радует или тревожит?

Чёрная шляпа — осторожность, здравый смысл и реалистичность. Сработает ли это? Насколько это безопасно? Осуществима ли такая идея?

Жёлтая шляпа — преимущества, выгода. Зачем это делать? Каковы будут результаты? Стоит ли заниматься подобным?

Зелёная шляпа — исследования, предложения, новые идеи. Что можно предпринять в данном случае? Существуют ли альтернативные идеи?

Синяя шляпа — рефлексия. Всё ли обдуманно? Нет ли ошибки? Каковы мои выводы? Над чем подумать дальше?



Практическими психологами давно замечено, что один из самых лёгких способов повышения своего творческого потенциала — постоянные изменения. Многие люди в повседневной жизни ведут себя как формалисты и консерваторы и при этом полагают, что в каких-то глобальных делах они могут достичь вершин творчества. Простое упражнение для повышения творческих возможностей — найти 100 вариантов изменить что-либо в своей жизни (переставить мебель, сделать новую причёску, пойти на работу другой дорогой, попробовать необычное блюдо и т. д.).

Развитию творческих способностей помогают любые задачи на дивергентное мышление — такие, в которых нужно найти не один, а как можно больше разнообразных и оригинальных ответов. Полезно составлять фразы и тексты из заданного набора слов, строить изображение из геометрических фигур, играть в «закорючки», дорисовывая картину по одному росчерку. Идя по улице или сидя в ожидании чего-либо, можно дать себе задание: например, найти максимальное количество предметов с одной (двумя, множеством) осью симметрии, или название которых начинается на определённую букву (с названием, состоящим из столько-то букв), или созданных в течение последнего века, или пригодных для того, чтобы колоть орехи (быть подарком, служить мерой длины, веса)... Интересный вид дивергентных задач — поиск причин событий. За основу берётся как реальная ситуация, так и любая случайная фраза. Задаёмся вопросом: «Почему?» (мальчик не пошёл сегодня в школу; в этом году в лесах было много грибов; весь день на улице звучала музыка...) — и пытаемся ответить.

Способность к ассоциированию развивают задания, предлагающие подобрать существительные к прилагательному. Например, тёплый — лето, солнце, котёнок, цвет, взаимоотношения; холодный — айсберг, утро,

расставание, север. Или придумать разноплановые сравнения: дождь похож на водопад, на душ, на слёзы, на музыку, на барабанную дробь, на время (потому что идёт), на колыбельную (убаюкивает), на приговор (отменяет прогулку), на муху (надевает), на воспоминание (навевает грусть).

Дивергентное мышление хорошо развивается при работе с конструктором — конечно, если собирать модели не по готовому образцу, а изобретать что-нибудь своё. Например, из деталей технического конструктора сделать фигурки животных или цветов, а грузовик или самолёт попытаться собрать из строительного набора. Вообще нестандартное использование материалов открывает большие перспективы для творчества. Можно рисовать крупной, создавать картины из цветных обрезков бумаги и ткани, мастерить игрушки или скульптуры из пластиковых бутылок, писать поздравление с днём рождения конфетами или монетками.

Любое сочинительство, серьёзное или нет, идёт на благо. Полезно писать стихи и сказки, шуточные поздравления и письма, играть в буриме, придумывать вместе с друзьями

истории. Развивают и задания с трудными условиями (составить рассказ из одних только существительных, или из слов, начинающихся на одну букву, или включающий как можно больше фразеологизмов).

Желание сделать красивой, оригинальной свою одежду или обстановку в комнате тоже стимулирует творческие способности. Старые, ненужные вещи преобразуются при новом взгляде на них и из хлама превращаются в уникальную дизайнерскую находку.

Сегодня есть компьютерные программы, позволяющие делать мультфильмы, создавать причудливые коллажи, писать музыку. Выходит много книг с творческими заданиями, развивающими играми, которые помогают весело и полезно провести время в компании.

Издавна способность к творчеству считалась даром свыше, уделом избранных. Современная психология опровергла это убеждение. Творчеству можно научиться. Практика работы психологов и педагогов показывает, что упражнения по развитию креативности дают очень заметный эффект. Действительны и самостоятельные занятия. Главное — направленность самой личности.





называют информационное загрязнение среды. Лавина несистематизированной информации, которая агрессивно навязывается ребёнку с экрана телевизора, предполагая его полную пассивность, может привести к таким же негативным последствиям, какие способны вызвать вредные физические, химические, биологические воздействия. Правда, отмечают специалисты в области нейрофизиологии, непосредственно мозг остаётся сохранным, но существенно нарушается развитие креативности и способности к самостоятельному, критическому мышлению.

«Гений и послушание — вещи несовместимые».

Зигмунд Фрейд



ПРЕДСКАЗАНИЕ ОДАРЁННОСТИ

Люди научились более или менее точно предсказывать движение планет, перемену погоды, исход президентских выборов и курс валюты. Но главную трудность представляет прогноз развития отдельного человека. Можно ли заранее распознать чью-то одарённость, угадать будущие достижения человека?

На мысль о необычайном даре часто наводят очень ранние и яркие проявления способностей. Известны блестящие творческие достижения маленького Моцарта, выдающиеся успехи в детстве Ф. Гальтона, И. И. Мечникова, К. Ф. Гаусса, Н. Винера, Г. В. Лейбница, В. Юго, Ф. Шуберта, М. П. Мусоргского и др. Однако далеко не всегда одарённые дети становятся выдающимися взрослыми. Очень многие бывшие вундеркинды так и остаются «бывшими», не добившись никаких серьёзных успехов в жизни.

Случается и наоборот: люди, никак не проявившие себя в детстве, достигают впоследствии необыкновенных результатов. Нередко выдающийся творческий потенциал долгое время остаётся не замеченным окружающими. Например, биографы великого шведского естествоиспытателя Карла Линнея отмечают, что в детстве его развитие шло медленно. Зато уже с 24 лет он стал приобретать известность. Альберт Эйнштейн в школе считался отстающим. А гениальный русский певец Фёдор Иванович Шаляпин не был в своё время принят в церковный хор.

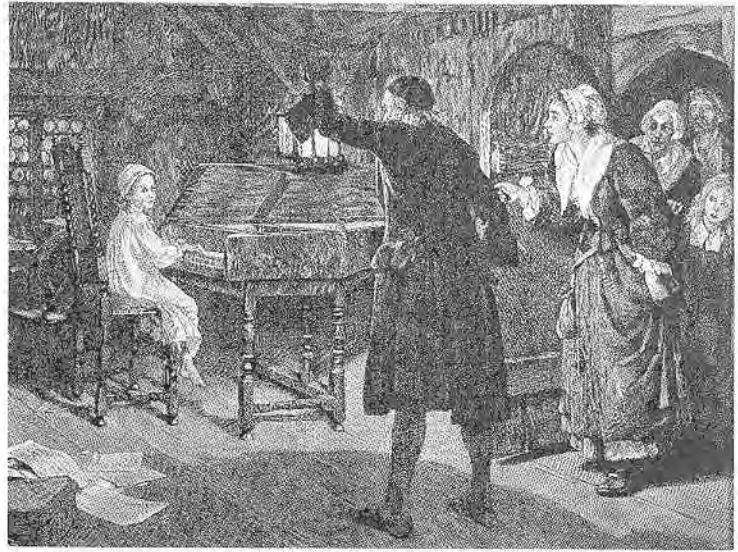
Причины, по которым это происходит, различны. Не исключено, что дело просто в индивидуальной особенности развития человека. А может быть, родители и педагоги не уделяют должного внимания тонким движениям детской души, им не хватает знаний, опыта, интуиции, наконец, любви. Незаурядность, интеллектуальность инициатива порой рассматриваются как недостатки, которые подлежат искоренению. Всегда есть родители.



школьные учителя, вузовские преподаватели, руководители производства, ценящие прилежание, послушание, аккуратность выше оригинальности, смелости, независимости действий и суждений. Американские учёные, изучившие биографии 400 выдающихся людей, обнаружили, что у 60 % из них были серьёзные проблемы в школе из-за необходимости соблюдать установленные правила.

Связь между темпом развития и конечным результатом вовсе не однозначна. С точки зрения психогенетики вполне вероятна ситуация, когда темп созревания генетически обусловлен как ускоренный, а конечный результат развития задан как норма. В этом случае ускорение в один период может смениться замедлением в другой — под влиянием всё того же генотипа. И наоборот, некоторое отставание в развитии от сверстников совершенно необязательно свидетельствует о пожизненной отсталости ребёнка. Возможно, в определённый его генотипом момент он сделает рывок и полностью компенсирует отставание.

Выявить приметы одарённости бывает нелегко. Часто случайные признаки пускали исследователей по ложному следу. В XVIII—XIX вв. было замечено, что практически все выдающиеся полководцы и флотоводцы (А. В. Суворов, Наполеон Бонапарт, Г. Нельсон и др.) отличались невысоким ростом. Некоторые биографы поспешили объявить это закономерностью и даже придумали теорию «низкорослых гигантов». Рассмотрев данную гипотезу, Гальтон пришёл к любопытным выводам. По его утверждению, одно из важнейших качеств настоящего полководца — храбрость. Этим отличались и Суворов, и Нельсон, и другие великие военачальники. Но именно храбрость не позволяла достичь зрелого возраста и стать полководцами большинства рослых людей. Они погибали, ещё будучи младшими офицерами, поскольку находились в первых рядах войска, а стрелки противника целятся прежде всего в самых крупных и высоких.



Одна из серьёзных проблем прогнозирования развития таланта в том, что требования к незаурядным личностям существенно меняются с течением времени. Так, например, вплоть до середины XX в. человека, занимающегося наукой, называли учёным. Предполагалось, что он много знает, хорошо образован, потому и учёный. В наше время сами деятели науки стараются называть себя не учёными, а исследователями, подчёркивая тем самым, что они могут и не владеть (и часто не стремятся владеть) большим объёмом информации. Современный научный работник не столько тот, кто много знает, сколько тот, кто способен вести поиск нового. А нужные сведения легко найти с помощью книг, Интернета, информационных баз.

Не менее важно и другое обстоятельство. На протяжении своей профессиональной карьеры человеку приходится выполнять роли, требующие подчас взаимоисключающих личностных свойств. Родителям Александра Васильевича Суворова и в голову не приходило, что их слабенький, болезненный мальчик будет военным. Практически все его сверстники-дворяне со дня рождения включались в списки военных частей и к моменту взросления уже имели офицерские чины. Суворову, который

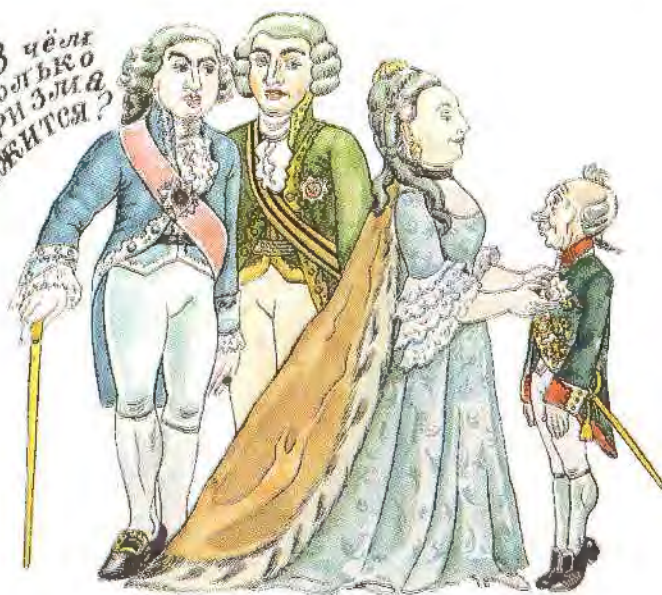
Юнни Георг Фридрих
Гендаль за роялем,
Гравюра
В. Сехомского,
сделанная по картине
М. Диккеезе.



в подростковом возрасте настоял на том, чтобы его приняли на военную службу, пришлось идти в армию солдатом. Лишь в 24 года он получил первое офицерское звание, что не мешало ему стать в конце концов генералиссимусом. Однако обязанности солдата и главнокомандующего предъявляют разные требования к способностям человека. Гениальным стратегом можно быть и сиди в инвалидной коляске. Только как стать военачальником тому, кто в силу состояния здоровья не прошёл службу рядового и младшего офицера? И как велико число одарённых людей, которым не удаётся повторить успех Суворова и которые не реализуют свои возможности, поскольку просто не добираются до сферы их применения?

Самые близкие люди — родители нередко ошибаются в определении направления способностей своего ребёнка и масштаба его дара. Порой собственные неосуществлённые мечты заставляют видеть в наследнике то, что хочется, а не то, что есть. Как заключил немецкий психолог Гюнтер Трост, родители с высоким образовательным статусом обычно недооценивают способности своих детей, а с низким — переоценивают.

- В чём
только
хариэля
держится?



Наиболее достоверными признаками, позволяющими судить о будущих достижениях человека, по данным Троста, являются, как ни банально, школьные успехи. Однако это справедливо только для сфер деятельности, требующих получения фундаментального образования: наука, медицина, юриспруденция, управление и т. д. К сфере искусства, ручного труда, мелкого предпринимательства данный прогноз неприменим.

В публикациях, посвящённых проблемам одарённости, часто пишут о том, что общество не ценит её и не любит одарённых. Это действительно серьёзная проблема, создающая немало преград на пути развития таланта. Но надо признать, что в таком подходе есть резон. Одарённость всего-навсего потенциал. Он может быть реализован или пропасть впустую. Общество ценит достижения, а не их возможность и не готово возвысить кого-то за одни лишь подаваемые надежды. Ни в даре природы, ни в даре судьбы личной заслуги человека нет, так что особо гордиться своими способностями, а тем более считать себя лучше других и ожидать признания нет оснований. Совсем другое дело — как сам человек распорядится этими способностями, к чему приложит их и каких результатов добьётся.

ПРИМЕТЫ ОДАРЁННОСТИ

Биологи утверждают, что каждый ребёнок — это новый эксперимент природы, он неповторим. Но при всём индивидуальном своеобразии проявлений одарённости существует набор черт, которые в той или иной степени обязательно присущи талантливым детям и взрослым. Важнейшие признаки одарённости относятся к познавательной сфере.

На пути, ведущем к вершинам познания, можно выделить три основные ступени. Первая — любопытство, жажда новизны, интеллектуальной стимуляции, она характерна для каждого здорового ребёнка. И. П. Павлов говорил, что ориентировочно-иссле-

Следующий уровень развития познавательной потребности — любознательность, или интеллектуальная активность. Для её становления важны не только умственные способности, но и чувства, мотивы. У значительной части детей любопытство так и не перерастает в любознательность, их интерес к окружающему миру носит лишь ситуативный, неустойчивый характер.

Одно из важнейших качеств истинного творца — сверхчувствительность к проблемам, способность видеть их там, где другим всё представится как будто ясным. В частности, Эйнштейн заложил основу теории относительности, будучи ещё подростком. Он вдруг задумался о том, что никому не приходило в голову: что произойдёт, если бежать со скоростью света?

A young child with blonde hair stands on a rocky shore, looking down at the water. The background shows a blue body of water and a cloudy sky.



Путь в неведомое.

оценить, что светлее — шероховатая стена или гладкое зеркало. Зеркало будет светлым лишь в одном положении: когда лучи падают на него под определённым углом. На шероховатой поверхности стены, напротив, всегда найдутся участки, освещённые прямыми лучами. Благодаря им вся поверхность издали кажется яркой. Но, похоже, чем убедительнее были доводы Галилея, тем большую неприязнь современников он вызывал.

Развитие сверхчувствительности к проблемам связано с характером обучения. Догматичное содержание, упор на простое повторение полученных сведений или действия по образцу подавляют восприимчивость к проблемам. И напротив, обучение, ориентированное на самостоятельную исследовательскую работу, развивает эту способность.

Российский психолог Д. Б. Богоявленская обратила внимание на такой компонент одарённости, как познавательная самостоятельность — стремление к постоянному углублению в проблему, даже после того как задача вроде бы решена. Для творческого человека решение задачи означает не завершение работы, а начало нового исследования. «В этой способности не „гаснуть“ в полученном ответе, — пишет Богоявленская, — а „возгораться“ в новом вопросе кроется тайна высших форм творчества». Данное качество одарённого человека интуитивно использовал известный английский физик Эрнест Резерфорд в своей знаменитой лаборатории. Каждому вновь принятому молодому исследователю он, как и положено руководителю, давал задание. Если, справившись с ним, сотрудник приходил вновь и спрашивал, что делать дальше, его увольняли.

Одарённые люди уже в детстве отдают предпочтение дивергентным задачам, т. е. не формальным, типовым, а творческим, проблемным, разнообразным, допускающим множество правильных ответов. Характерные для дивергентных задач ситуации с различной, в том числе и высокой, степенью неопределённости вызывают интерес, стимулируют познавательную активность. Способность решать дивергентные задачи есть необходимое условие успеха в творческой деятельности — научном поиске, создании произведений искусства, руководящей работе, предпринимательстве. Собственно, таковы практически все важные задачи, решаемые человеком в жизни: какую выбрать профессию? где жить? как общаться с окружающими? с кем создавать семью? как отдыхать?

ОДАРЁННОСТЬ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК

Исследования психологов показывают, что среди девочек старшего дошкольного и младшего школьного возрастов одарённых в среднем на несколько процентов больше, чем мальчиков. Но в период полового созревания соотношение меняется в пользу мальчиков, а значительная часть способных девочек «выравнивается» и уходит из разряда одарённых.

Возможно, это связано с давлением общества, которое поощряет в мальчиках активность, энергичность, инициативу, стремление к самоутверждению, побуждает их быть лидерами, победителями. Девочку же традиция предписывает воспитывать в прямо противоположном духе. Её интеллектуальная инициатива, лидерские порывы не приветствуются, не ценятся. Важнее считаются уступчивость, мягкость, скромность, чувствительность, соответствие общепринятым нормам. Если в дальнейшем ей удаётся стать политиком или руководителем производства, учёным или режиссёром, то, скорее всего, ценой гораздо больших усилий и способностей.

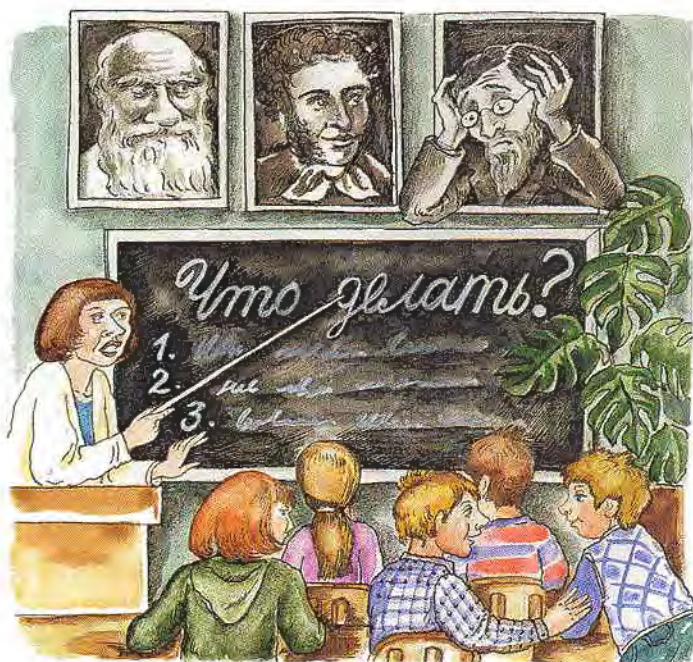


Большинство же взрослых людей, как подметил известный американский промышленник Генри Форд, ищут для себя работу, не требующую применения творческих способностей. Они испытывают дискомфорт в ситуациях нестабильности и неоднозначности. Возможно, это является не природным свойством людей, а результатом их «обработки» системой образования. Для традиционной школы задачи дивергентного типа — большая редкость. Почти все задания, получаемые учениками, относятся к числу конвергентных, т. е. имеющих единственно верный ответ, который может быть вычислен путём строгих логических рассуждений на основе использования усвоенных правил и алгоритмов (орфограммы, формулы и др.).

Способность выдвигать новые, неожиданные идеи, отличающиеся от широко известных, банальных, называют оригинальностью мышления. Оригинальность (либо её отсутствие) проявляется во всех видах деятельности: в играх и рисунках, в поведении и общении со сверстниками и взрослыми. Оригинальность творческого человека естественна, она не похожа на нарочитое желание выделиться. Порой она вызывает удивление или насмешки окружающих. Так, жителей Кёнигсберга забавляла пунктуальность философа Иммануила Канта: по тому, когда он выходит на прогулки и возвращался домой, можно было сверять часы. Сугубо оригинальные идеи математика Николая Ивановича Лобачевского стали причиной того, что он прослыл сумасшедшим.

Основа творчества — гибкость мышления, т. е. умение быстро и легко находить новые стратегии действия, устанавливать ассоциативные связи и переходить от явлений одного класса к другим, часто очень далёким по содержанию. Гибкости противостоит инертность, косность, или ригидность, мышления. Подлинная гибкость мышления — явление редкое и свидетельствует о явной одарённости.

Несколько иную грань одарённости представляет способность легко



и в большом количестве генерировать новые идеи — продуктивность мышления. Чем больше идей, тем больше возможностей выбрать оптимальные для сопоставления, развития, углубления. Замечено, что лёгкость генерирования идей тем выше, чем меньше давление стереотипов, которые приобретаются в процессе усвоения опыта и знаний.

За уроками.





Уильям Блейк.
Идеальный портрет
Исаака Ньютона,
погружённого
в занятия.

Продуктивность не связана однозначно с уровнем выдвигаемых идей. Леонардо да Винчи принадлежит немногим более десятка живописных произведений, но он вошёл в мировую историю искусства. При этом

было немало художников, создавших сотни и даже тысячи полотен, однако имена их никому не известны. Есть творцы, которых прославил единственное произведение, одно открытие. И всё же противоположных примеров гораздо больше. Моцарт написал свыше 600 музыкальных произведений. Бах сочинял по кантате в неделю. Эдисон провёл более 1000 экспериментов. Обычно истинный гений очень продуктивен.

Творчество невозможно без лёгкости ассоциирования — способности видеть скрытые от обыденного взгляда связи и отношения, умения отыскивать аналогии там, где никто прежде их не усматривал, дара находить решение проблемы, используя информацию, кажущуюся совершенно посторонней. Склонность к необычным ассоциациям всегда отличает одарённого человека. Александр Белл изобрёл телефон, уловив сходство внутренней поверхности человеческого уха со стальной подвижной мембраной.

Лёгкость ассоциирования чаще всего проявляется в метафоричности

ВОЗРАСТ И ТВОРЧЕСКАЯ ПРОДУКТИВНОСТЬ

В 1953 г. Г. Леман в книге «Возраст и достижения» опубликовал результаты анализа сотен биографий писателей, поэтов, художников, математиков, химиков, философов и других учёных. Его интересовала связь творческой продуктивности и возраста.

Оказалось, что для представителей точных и естественных наук творческий подъём наступает в возрасте 20—30 лет, пик продуктивности приходится на 30—35 лет, спад отмечается к 45 годам (50 % от первоначальной продуктивности). Существенно снижаются творческие способности к 60 годам. По данным Лемана, чем более ценен вклад личности, тем выше вероятность, что творческий пик пришёлся на молодой возраст (выводы о значимости вклада базировались на числе строк, посвящённых данному человеку в разного рода энциклопедиях и словарях).

Среди российских учёных задолго до работ Лемана к проблеме возрастной динамики творчества обратился Э. Я. Перна. В 1925 г. вышла его работа «Ритмы жизни и творчества». По данным Перна, пик творческого развития приходится на 35—40 лет. Именно в это время крупный учёный обычно публикует свою первую значи-

тельную работу (средний возраст — 39 лет). Наиболее рано пик достижений наблюдается у математиков (25—30 лет), затем идут физики-теоретики и химики (25—35 лет), далее — представители других естественных наук и физики-экспериментаторы (35—40 лет). Позже всех пика творчества достигают гуманитарии и философы. За пиком следует неминуемый спад, при этом взлёты и падения продуктивности чередуются. Первый общий спад творческой продуктивности у учёных наступает после 45 лет, второй — после 60—65 лет.

Многие психологи считают, что на протяжении жизни наблюдаются два пика творческой продуктивности: один приходится на 25—40 лет (в зависимости от сферы деятельности), а другой отмечается ближе к 50 годам и продолжается до 65 лет.

Преклонный возраст обычно сопровождается спадом творческой активности, но это не относится к наиболее выдающимся деятелям науки и искусства. До глубокой старости творческая продуктивность отличает людей, сохранивших независимость взглядов и находящих в постоянном поиске нового, т. е. обладающих качествами, присущими юности. Таким личностям по-прежнему свойственна высокая критичность по отношению к своим трудам. В структуре их способностей оптимально сочетаются способность к творчеству и интеллект.



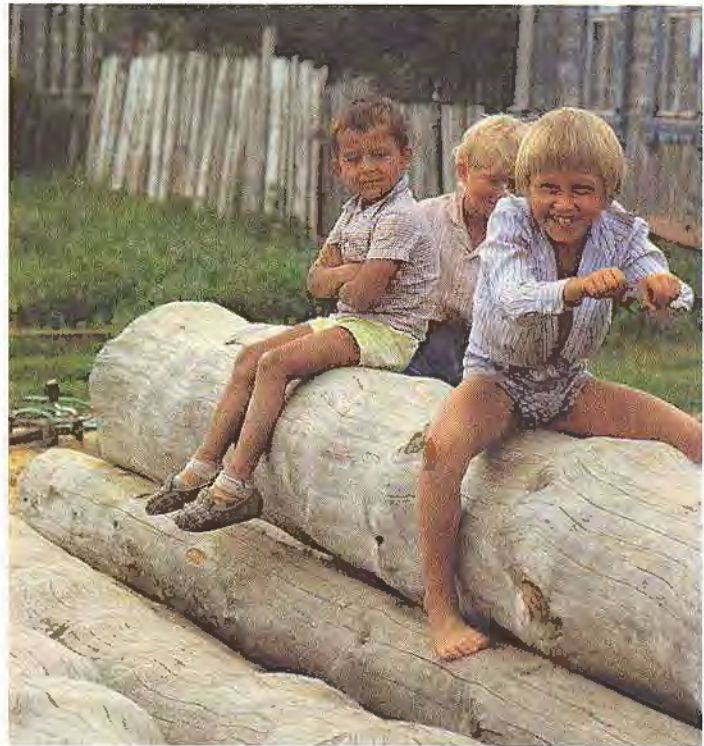
мышления, которую Аристотель считал признаком гения. Многие образные сравнения и метафоры поэтов, художников, кинематографистов и крупных учёных поражают сочетанием безукоризненной точности и абсолютной неожиданности.

Одарённым людям в значительно большей степени, чем остальным, свойствен талант прогнозирования. Он включает в себя воображение, интуицию, способность к глубокому анализу. Для основной массы людей характерен так называемый презентизм мышления — они не могут представить себе будущее и прошлое качественно отличным от настоящего.

Известный российский психолог А. В. Брушлинский писал, что человек, решая любую мыслительную задачу, уже в какой-то степени предвосхищает, прогнозирует искомое решение. У одарённых людей эта способность распространяется не только на процесс решения учебных задач, но и на самые разные проявления реальной жизни — от точного предвидения рядовых событий и человеческих реакций до возможности прогноза развития общества, культуры, природы. Например, писатель-фантаст Жюль Верн предсказал в своих произведениях создание подводной лодки и полёты в космос. Учёные, реализовавшие впоследствии эти идеи, считали его соавтором. Многие поэты, музыканты, художники предчувствовали среди вполне благополучной жизни грядущие общественные катаклизмы, войны и кризисы.

Талантливым людям свойственна способность к высокой концентрации внимания. Она выражается в полном погружении в задачу, умении работать в любых условиях, даже при наличии серьёзных помех.

Среди качеств, характерных для одарённых людей, все специалисты отмечают отличную память. Примеров незаурядной памяти выдающихся людей множество (см. статью «Память»). Однако даже феноменальная память сама по себе ещё не критерий таланта. Можно хранить гигантский объём информации, но быть эруди-



том — не то же самое, что быть умным, тем более творческим человеком. Как сказал Александр Сергеевич Пушкин, «учёных много, умных мало».

Психологи считают даже, что большой объём накопленных знаний порой мешает творчеству. Это явление называют барьером прошлого опыта. Известный гештальтпсихолог Карл Дункер в ходе экспериментов выяснил: человек, пытающийся при решении задачи воспроизвести в памяти нечто связанное с решением сходных задач в прошлом, может остаться слепым к сути стоящей перед ним проблемы.

Преимущества в творческой деятельности даёт не столько обилие хранившейся в памяти информации, сколько высокая эффективность работы с ней, способность её структурировать и использовать. Это проявляется в свойственной одарённым людям склонности к систематизации информации, опыта или идей. У детей такое качество часто выражается в увлечении коллекционированием.

В детской фантазии мир преобразуется: было бревно — стал лихой конь.



Кто такой я?



ИСТОРИЯ ДЛЯ МАЛЕНЬКОГО ЗООЛОГА

Десятилетний Джерри, герой (и будущий автор) книги Джералда Даррелла «Моя семья и другие звери», интересуется животными. И ничем, кроме животных. Юный натуралист готов проводить целые дни, наблюдая за природой замечательного греческого острова Корфу: птицами и насекомыми, рыбами и черепахами, изучая их повадки, делая записи, пополняя свою коллекцию редких экспонатов и домашний зверинец. Однако его мама считает, что Джерри нужно хоть чему-то учиться. Для него приглашают домашнего учителя, молодого человека по имени Джордж. Но дело не идёт. Ни математика, ни орфография, ни другие предметы не интересуют мальчика, причём настолько, что он просто ничего не понимает. И тогда Джордж решает творчески подойти к образованию начинающего зоолога. Классическая задача про землекопов, роющих канаву, превращается в задачу про гусениц, которые поедают листья, а правописание изучается в процессе сочинения длинной истории про путешествие с участием всех возможных представителей фауны. «Уроки истории проходили у нас без заметных успехов, пока Джордж не сообразил, что, если к унылым фактам прибавить чуточку зоологии... можно вполне завладеть моим вниманием. Таким образом мне стали известны некоторые исторические данные, которые, насколько я знаю, нигде раньше не были зафиксированы. От урока к уроку я следил с затаённым дыханием, как Ганнибал переходит через Альпы. Меня мало беспокоили причины, толкнувшие его на такой подвиг, и я совсем не интересовался, что он думал делать на той стороне. Зато в этой экспедиции... меня привлекла возможность узнать имена всех до одного слонов. Мне также стало известно, что Ганнибал специально назначил человека не только кормить и оберегать слонов, но и давать им в холодную погоду бутылки с горячей водой... ещё одна подробность, о которой не упоминают книги по истории, касалась Колумба. Когда он ступил на землю Америки, первые его слова были: „Боже мой, глядите... ягуар!“. После такого введения как можно было не заинтересоваться историей этого континента?»

Ещё одно свойство одарённости учёные видят в способности к оценке. Она предполагает критичность мышления и умение точно определять значимость продуктов собственной и чужой деятельности, понимать мысли и поступки — свои и других людей. Талант обычно осознаёт масштаб того или иного собственного достижения, хотя иногда такая оценка и расходится с мнением общества. Математик Льюис Кэрролл вряд ли мог предполагать, что войдёт в число самых известных людей мира не как учёный, а как автор детской сказки. А Исаак Ньютон главное своё достижение видел вовсе не в создании классической механики, а в денежной реформе, которую он провёл в Англии, будучи директором монетного двора.

Уже в детстве о способностях можно судить по интересам и склонностям человека. У одарённых детей они часто очень устойчивы и осознанны. Это проявляется в особом упорстве при достижении цели. Маленький музыкант буквально часами отрабатывает сложные навыки игры на инструменте без всякого принуждения со стороны взрослых, тогда как его сверстники, обучающиеся музыке «из-под палки», рады любому поводу избежать занятий. Будущие балерины охотно идут на строгое самоограничение и тяжкий труд ради овладения тонкостями мастерства. Начинающий натуралист готов к любым жертвам ради возможности наблюдать животных в природе или держать дома разнообразных питомцев. Такая нацеленность, приверженность делу служит одним из самых точных показателей одарённости и таланта. Не случайно опытные преподаватели готовы сверхурочно заниматься со страстно жаждущим знаний учеником, даже если тот пока не проявляет особо выдающихся способностей и кажется «неперспективным».

Другое свойство, характерное для значительной части одарённых детей, — широта интересов. Им многое удаётся, многое по душе и потому хочется попробовать себя в самых разных сферах. Нередко обилие увлече-



ний приводит к нерациональной, с точки зрения прагматичных взрослых, трате сил. Типичный упрек с их стороны такой: «Распыляешься, ничего не доводишь до конца: вчера играл в шахматы, сегодня уже рисуешь, а завтра будешь изобретать двигатель. Так ничего не добьёшься в жизни». Однако широта интересов совершенно естественное явление для детского и подросткового возраста. Погружаясь на время то в одно, то в другое занятие, человек лучше изучает себя, обогащается как личность, приобретает способность комбинировать, ассоциировать, находить нестандартные решения. Немало выдающихся людей посвящали себя не одной, а двум и более сферам деятельности. Философ, теоретик анархизма Пётр Алексеевич Кропоткин был крупным географом и геологом. Зоолог Джералд Даррелл — один из самых читаемых современных писателей. Необычайной разноплановостью отличались Леонардо да Винчи, Михаил Васильевич Ломоносов, Блез Паскаль, Готфрид Вильгельм Лейбниц. В принципе нерациональная трата сил возможна. Но вряд ли посторонний наблюдатель способен определить в каждом конкретном случае, чего больше в совмещении интересов — плюсов или минусов. Видимо, правильнее было бы довериться в этом отношении интуиции самого одарённого человека, даже если он пока ребёнок.

Есть и ещё один важный аспект проблемы. Разноплановость интересов предохраняет от заиклениости, которая бывает свойственна таланту. Человек, полностью посвятивший себя одному делу, одной идее, приносит ей в жертву многие другие ценности жизни. Иногда доходит и до курьёзов. Основатель кибернетики Норберт Винер помнил только о том, над чем в данный момент работал. Когда его семья поменяла квартиру, жена учёного положила ему в бумажник записку с новым адресом. Винер набросал на ней какие-то формулы, потом понял, что они не верны, и выбросил листок. Вечером, забыв о переезде, он отправился по старому адресу. Разумеется, никого там не нашёл и в растерянно-



сти вернулся на улицу. Ему встрети-лась девочка, которой он тут же стал объяснять, что он профессор Винер, что его семья недавно переехала из этого дома, но он не знает куда. Винер поинтересовался, не знает ли она случайно, где искать новую квартиру. Внимательно выслушав его, девочка ответила: «Да, папа, мама так и думала, что ты это забудешь».

Биографами описано множество случаев из жизни великих людей, свидетельствующих не только об их

Я. Непомук,
Леопольд Моцарт,
Мария
и Вольфганг Амадей
Моцарт.





«Гений есть терпение мысли, сосредоточенной в известном направлении».

Исаак Ньютон

«При нашей работе требуются две вещи: неустанная выдержка и готовность выбросить то, на что нами затрачено столько работы и времени».

Альберт Эйнштейн

выдающемся уме, но и о поступках, которые выглядят просто глупо. Ньютон, в частности, не любил отвлекаться от работы и для своей кошки проделал внизу двери отверстие, чтобы та могла сама входить в дом и выходить из него, не беспокоя хозяина мяуканьем. Когда у кошки родилось семеро котят, великий физик добавил по окошку для каждого из них!

Кроме особенностей познавательной деятельности одарённых людей отличают ещё некоторые черты личности и способы взаимоотношений с окружающими. Например, *перфекционизм* (от фр. perfection — «совершенство») — стремление всё делать наилучшим образом, тяга к совершенству даже в малозначительных делах. Это качество проявляется уже в раннем возрасте — ребёнок не удовлетворяется результатом, пока не достигает максимального для себя уровня (интеллектуального, эстетического, нравственного). Он готов переписывать сочинение из-за одной неудачной фразы, заново собирать сложную модель, если ему пришло в голову, как её можно усовершенствовать, и т. п. Когда маленькому Нильсу Бору дали задание нарисовать дом с садом и забором, мальчик вдруг об-

наружил, что не знает, сколько в заборе жердей. Недолго думая он выбежал на улицу и пересчитал их — ведь всё должно быть в точности так, как на самом деле.

Без перфекционизма невозможны серьёзные достижения. В XVI в. Иоганн Кеплер по поручению другого известного астронома, Тихо Браге, взялся за построение теории движения Марса и заключил пари, что завершит её через восемь дней. Однако пари он проиграл. В тот момент, когда результат, казалось, был уже получен, Кеплер обнаружил небольшие расхождения своих расчётов с наблюдениями Браге. Возможно, другой на его месте пренебрёг бы этим. Но Кеплер продолжил работу. Через несколько лет напряжённого труда у него вновь возникает ощущение, что решение найдено. Но учёный перепроверяет себя снова и снова, и уточнённые данные опыты ставят его выводы под сомнение. Только спустя годы, посвящённые наблюдениям и расчётам, он признаёт: «Война с Марсом закончена... Неприятель стал склоняться к миру и через посредство своей матери-Природы прислал мне заявление о сдаче в качестве военнопленного на известных условиях и под конвоем Арифметики и Геометрии без сопротивления приведён был в наш лагерь». Если бы Кеплеру не достало перфекционизма и он удовлетворился бы одним из выглядевших вполне правдоподобно результатов, развитие астрономии задержалось бы на неопределённый срок.

Следствием постоянного стремления к совершенству нередко становится вечное чувство недовольства собой, которое негативно отражается на самооценке, а порой становится причиной неврозов и депрессий. Выраженный слишком сильно, перфекционизм парализует волю человека, делает для него невозможным завершение любой работы: ведь всегда найдётся что-нибудь, нуждающееся в исправлении и улучшении. Часто это раздражает окружающих, особенно тех, кто работает вместе с перфекционистом или зависит от результатов его труда.





Одним из основных признаков одарённости является социальная автономность — независимость от мнения окружающих. Случается, подобное качество приводит ребёнка к трудностям во взаимоотношениях. Педагоги, родители, сверстники бывают излишне нетерпимы к его самостоятельной позиции. Чем ниже уровень развития окружающих, тем, как правило, менее тактичны и внимательны они к ребёнку, тем чаще прибегают к насилию.

С социальной автономностью связана и отмечаемая многими специалистами неприязнь творчески одарённых детей к традиционному обучению. Они далеко не всегда отличники, а порой даже не считаются хорошими учениками. Занятия в традиционном стиле, ориентированные на простое воспроизводство полученных от педагога сведений, кажутся им скучными и неинтересными. А к их исследовательским порывам школа обычно не готова. Результатом во многих случаях становится скрытый или явный конфликт с учителями.

Наставники Нильса Бора, росшего в либеральной Дании, с пониманием и любовью относились к его оригинальной манере мыслить (позже современники называли Бора «одним из наиболее свободных от предрассудков физиков»). Преподаватель мог с мягким юмором прокомментировать грохот, доносившийся из школьной лаборатории: «Ничего страшного. Это Бор». Повезло в этом плане и Пушкину, которому в лицее прощали нелады с математикой, признавая его яркий поэтический дар. А вот Эйнштейн чувствовал себя чрезвычайно неуютно и показывал неважные результаты до тех пор, пока учился в прусской, казарменного типа, гимназии. Но как только он переехал в Швейцарию, где школы отличались более терпимым и уважительным отношением к учащимся, то сразу вышел в лучшие ученики.

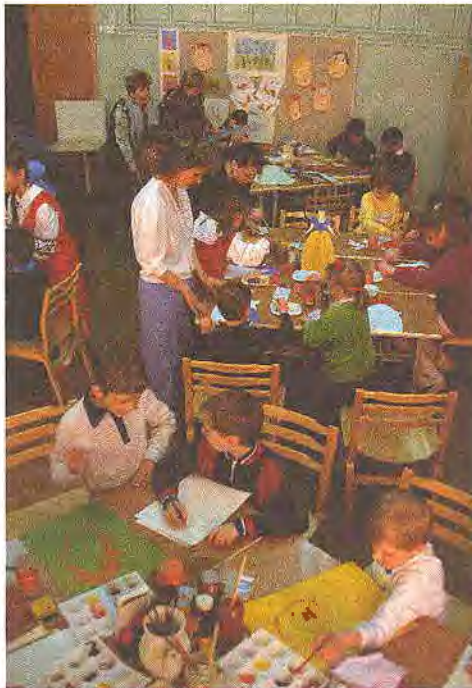
Сегодня в России появляются экспериментальные школы, где ценятся прежде всего индивидуальность ученика и его самостоятельность, пытли-



вость. Интересно, что в них в основном собираются как дети, обделённые способностями, не справляющиеся с традиционной школьной программой, так и те, кто не смог вписаться в общепринятую систему образования в силу своей одарённости. Они отмечают, что начали учиться и чувствовать себя гораздо лучше, получают

«Творить — значит всерьёз... творить — значит убивать смерть».

Ромен Роллан, французский писатель и общественный деятель



В одном из центров детского творчества.



больше удовольствия от посещения занятий и общения с педагогами и одноклассниками. А нередко тот, кого считали слабым учеником, в благоприятных условиях раскрывается как исключительно способный.

Одарённые люди, особенно дети, так же как и обычные, часто не могут взять в толк, что окружающие существенно отличаются от них по своим мыслям, желаниям, поступкам. Для одарённых детей дошкольного и младшего школьного возрастов очень характерен познавательный эгоцентризм. Они искренне не понимают, как можно не интересоваться тем, что занимает их, не справляться с заданиями, которые так легко даются им, не разбираться в том, что им представляется элементарным. Познавательный эгоцентризм сохраняется и у взрослых (см. статью «Мышление и решение задач»). По справедливому утверждению американского психолога Кэрла Тэкэкс, неумение одарённых людей выработать терпеливое и дружелюбное отношение к менее одарённым нередко ведёт к разочарованию, жёлчности и мизантропии, а в итоге не позволяет им стать лидерами, повлиять на окружающих. Подлинный талант, сталкиваясь с человеческой ограниченностью или глупостью, не испытывает удовольствия и чувства превосходства — только недоумение, досаду, иногда отчаяние. Он бывает счастлив, когда попадает

в окружение равных или превосходящих его по даровитости людей, потому что это даёт возможность быть понятым и развиваться дальше. Вот почему так велико значение научных центров и школ, творческих объединений и союзов, в которых может по-настоящему расцвести талант молодого человека.

Зато свойственный в той или иной мере каждому из нас моральный эгоцентризм — стремление подходить ко всем с одной меркой, приписывать другим собственную логику и мотивы поступков — у одарённого человека менее выражен. Высокий уровень умственного развития, способность улавливать причинно-следственные связи, глубже и тоньше воспринимать происходящее позволяют лучше понимать мотивы поведения людей. Одарённые люди в целом терпимее к проявлениям чужих слабостей и особенностей, не столь категоричны в суждениях, не склонны к стереотипным оценкам.

Проще преодолевают они и коммуникативный эгоцентризм — нежелание или неспособность встать на точку зрения собеседника. Им легче вообразить себя на месте знакомого, коллеги, случайного встречного, представить, как возраст, пол, род занятий, убеждения, личные особенности собеседника могут влиять на его видение ситуации.

В общении со сверстниками одарённый ребёнок довольно часто берёт на себя роль руководителя, организатора групповых игр или дел. Поэтому многие исследователи выделяют в качестве одной из важных черт одарённых детей стремление к лидерству. Но, в отличие от властолюбца, талантливый человек начинает командовать другими не ради власти как таковой, а будучи увлечённым занятием. Ов яснее остальных представляет себе, как действовать, обычно быстрее соображает, прогнозирует возможные ошибки и, желая предупредить их, поясняет, распоряжается. А в результате нередко сталкивается с резким отпором и неприязнью окружающих. Это тоже отличает его от карьериста-манипулятора, который умеет подчин



нять себе всех, не вызывая протестов, и сохранять свою власть с помощью «сдержек и противовесов».

Потому если одарённые дошкольники всегда стремятся в лидеры, то уже к младшему школьному возрасту, получив негативный опыт, часть таких детей перестают интересоваться коллективными играми и занятиями, предпочитая им индивидуальные. Став взрослыми, одарённые люди нередко сознательно избегают руководящих постов (как, впрочем, и ситуаций полного подчинения). Им больше по душе независимый статус «свободного художника», работа в команде равноправных единомышленников или роль советника при официальном руководителе.

Многие учёные отмечают также проявляющуюся в детстве склонность одарённых людей к соревновательности. Бурлящие силы, незаурядная способность к самовыражению требуют своего применения. Опыт побед и поражений, приобретаемый в ходе различных интеллектуальных, художественных, спортивных состязаний, чрезвычайно важен для развития таланта и закалки характера. В борьбе на



равных гораздо легче получить представление о собственных возможностях, самоутвердиться, приобрести уверенность в себе, научиться рисковать, рассчитывать силы, мириться с неудачами. Кроме того, очень важно, чтобы ребёнок мог соревноваться не с обычными, а с такими же способными детьми, тогда у него будет больше возможностей сформировать адекватную самооценку.

Известный американский психолог А. Танненбаум видел один из признаков одарённости в умении оказаться в нужное время в нужном месте. Многие научные открытия и изобретения появлялись на свет благодаря счастливому стечению обстоятельств. Биографии практически всех выдающихся людей содержат описания судьбоносных случайностей. Однажды французский химик Бернард Куртуа работал в лаборатории, когда его кот, играя, столкнул со стола две стоявшие рядом бутылки. В одной была серная кислота, в другой — спиртовой настой золы морских водорослей. Жидкости смешались, выделив облако сине-фиолетового пара. Так был найден йод. Немецкий физик Вильгельм Конрад Рентген даже получил Нобелевскую премию за открытие особого рода излучения, сделанное им совершенно случайно.

Занятия по моделированию в центре детского творчества.





Распространено мнение, что если дан человеку дар, то он никуда не денется, не исчезнет и обязательно где-то проявится. Есть даже поговорки: «Талант всегда пробьётся», «Талант не пропьёшь». Однако исследования последнего времени опровергают эту точку зрения. Одарённость существует лишь в постоянном движении, в развитии, она своего рода сад, который нужно неустанно возделывать. Подобно тому как попавшей в сказочную страну Алисе необходимо было бежать, чтобы оставаться на месте, и бежать в два раза быстрее, чтобы продвигаться вперёд, талант не терпит застоя и самоудовлетворённости. Он или развивается, или угасает. Талант невозможно безболезненно «зарыть в землю». Человек, из малодушия или самодовольства отказавшийся от совершенствования своего дара, становится не обычным, а глубоко несчастным.

Многообразие генетически передаваемых человеку качеств таково, считают современные исследователи, что каждый из нас просто не может не оказаться обладателем того или иного таланта. Возможно, он будет необычным, бесполезным на первый взгляд или невостребованным в данный момент обществом. Но он обязательно заложен, и судьба человека, его чувство удовлетворённости жизнью во многом зависят от того, сумеет ли он распознать свои задатки, поверить в них, развить способности, которыми наделён.

Случайность не прогнозируешь, не создашь специально, но умение находить пользу в непредвиденном стечении обстоятельств действительно дар. Удача приходит к тому, кто к ней готов (точнее, она и к другим приходит, но так и уходит, оставшись незамеченной). Как сказал один мудрый человек, «чем больше я работаю, тем удачливее становлюсь».

Наконец, немаловажный признак творческой натуры — чувство юмора. Именно его одарённые дети часто называют главным критерием при выборе друзей: «Нам смешно одновременно». Это качество является эффективным механизмом защиты достаточно уязвимой психики талантливой человека.



Шарж Иппейо Окамото на Альберта Эйнштейна с подписью, сделанной самим великим учёным: «Альберт Эйнштейн, или Его нос как мыслительный резервуар».

Шарж Иппейо Окамото на Альберта Эйнштейна с подписью, сделанной самим великим учёным: «Альберт Эйнштейн, или Его нос как мыслительный резервуар».

ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ ЧЕЛОВЕКА

Человек при рождении хрупок, беспомощен, лишён возможности повести миру о своих желаниях и переживаниях. Но вот проходит время, и он меняется настолько, что самому бывает трудно поверить: неужели это я когда-то был маленьким, кричащим, почти не ориентирующимся в мире существом?

Вся наша жизнь — цепь непрерывных превращений, причём психика преобразуется, пожалуй, сильнее, чем тело. Понять принципы становления сложного внутреннего мира человека, законы, по которым оно происходит, факторы, которые определяют развитие, — центральная задача психологической науки.



ГЕНЫ ИЛИ СРЕДА?

Индивидуальное развитие человека от момента зарождения и до смерти называется *онтогенезом* (от греч. «он-тос» — «сущее» и «генезис» — «развитие»). Ещё до возникновения психологии спор о том, что определяет развитие психики, вели философы. По мнению английского мыслителя Джона Локка, ребёнок при рождении являет собой чистую доску (*лат. tabula rasa*), на которой впоследствии среда и общество выводят свои письмена. Роль врождённых, биологических, факторов в психическом развитии человека Локк отрицал. Противоположных взглядов придерживался французский просветитель Жан Жак Руссо (1712—1778). Он считал, что природа — идеальный творец. Нужно довериться ей и следовать естественному ходу развития, тогда из ребёнка вырастет достойный человек. «Назад к природе!» — призывал Руссо, при этом обучению и воспитанию он отводил весьма незначительную роль.

Вопрос о природе психики человека встал с особой остротой в первой половине XX в., когда столкнулись демократический, коммунистический и фашистский взгляды на устройство

общества. Если психическое развитие целиком определяется наследственностью, то общество должно лишь устранять помехи на пути реализации генетического потенциала. Значит, ценность и «качество» человека напрямую зависят от его расовой, национальной принадлежности (фашизм). Если, напротив, всё определяется средой, тогда, создав одинаковую для всех совершенную систему общения и воспитания, можно гарантированно получать «правильных» людей





(коммунизм). Если же природа психики человека не сводится к одному фактору, то и схема устройства общества не должна быть одномерной. Это означает признание индивидуальности, уважение разных культурных традиций, отказ оценивать человека в зависимости от его пола, расы, национальности, социального происхождения (демократия).

Современные учёные пришли к выводу, что и биологический (генетический), и социальный (средовой) факторы играют важную роль в психическом развитии человека, конечно не определяя его полностью. Единство генетического и социального начал в психике человека изучает новая область психологии — психогенетика. Уже получены данные о роли этих составляющих в формировании интеллекта, а также в появлении ряда заболеваний, в частности алкоголизма и аутизма.

Один из методов психогенетики — сравнение того, как идёт развитие людей с одинаковым набором генов (однояйцевые близнецы) и сходным только наполовину (разнояйцевые близнецы). Другой метод — изучение приёмных детей и сопоставление их данных с характеристиками биологических родителей и усыновителей.

Некоторые результаты генетических исследований оказались неожиданными. Так, всегда представлялось естественным, что с возрастом врож-

дённые качества утрачивают своё первостепенное значение, а жизненный опыт, образование, профессия, культура усиливают влияние на личность. Однако обнаружилась обратная закономерность: именно генетически факторы со временем выступают на первый план. Особенно зависит от них уровень интеллекта. Американские психологи долго наблюдали за разными семьями, где воспитывались приёмные дети, и изучали развитие их интеллекта с младенчества до подросткового возраста. Выяснилось, что корреляция (соотношение) между умственными способностями биологических родителей и детей, живущих от них отдельно, с годами не уменьшалась, а, напротив, возрастала. С приёмными же родителями такого соответствия не выявилось. Следовательно, общая познавательная способность мало зависит от семьи и воспитания.

Сравнительное исследование однояйцевых и разнояйцевых близнецов на протяжении длительного периода жизни — от рождения до





зрелости — подтвердило эти выводы. Генетическая составляющая в раннем возрасте очень мала (от 10 до 20 % по разным данным). Со временем влияние наследственности растёт и ближе к старости достигает максимальных значений — 80 %. Причём практически не играет роли, росли близнецы вместе или порознь.

Итак, результаты тестов интеллекта в наибольшей степени зависят от врождённых способностей. Однако без соответствующей среды гены,

определяющие потенциал развития интеллектуальных способностей, не могли бы активизироваться. Именно в детстве среда должна быть максимально благоприятной для раскрытия генетических возможностей ребёнка, ведь по мере его взросления влияние родителей, воспитания, общества уменьшается. Изучение близнецов показало, что для развития интеллекта вполне сформировавшегося человека роль среды весьма незначительна.

ЛАНДШАФТ ЖИЗНИ

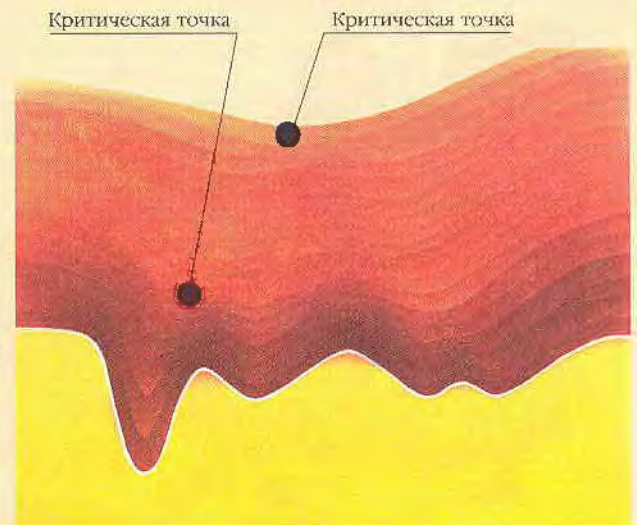
Взаимодействие генетических факторов и среды наглядно демонстрирует модель эпигенетического ландшафта (от греч. «эпи» — «на», «над» и «генезис» — «происхождение»), созданная английским эмбриологом Конрадом Уоллингом (1905—1975). Он предложил представить себе наклонную местность с холмами и впадинами, по которой катится шар — развивающийся организм. Совершенно очевидно, что ландшафт накладывает на движение шара определённые ограничения, по мере того как он спускается вниз с горы. Даже случайная колдобина или пригорок способны изменить его курс, и тогда шар рискует попасть в глубокую впадину, которую труднее преодолеть, чем мелкую ямку. Схема эпигенетического ландшафта показывает, что существуют естественные пути развития человека, но среда непредсказуемым образом влияет на маршрут. При этом чувствительность к подобным воздействиям у людей различна.

Ограничения развития учёные обозначают термином «канализация», подразумевая, что движение идёт по строго ограниченному пути с заданными свойствами: например, у ребёнка непременно есть две руки и две ноги. Однако в отдельных случаях возможны сбои, их результатом становятся изменения даже устойчивых качеств. Так, когда процесс развития зародыша seriously нарушается, дети рождаются без рук или ног.

Холмики среди впадин эпигенетического ландшафта своего рода критические точки. В них развитие обретает конкретные формы в зависимости от факторов среды и времени. Например, нормальный ход развития речи предполагает речевое общение родителей с ребёнком, наличие родной речи в окружении, познавательное разнообразие в среде. Если одно из условий нарушено (ребёнок, попав в другую культуру, перестал слышать родную речь, и родители не компенсируют этот дефицит), развитие речи, скорее всего, задержится — шар не может преодолеть холм. От того, как долго будут сохраняться возникшие трудности и насколько существенными окажутся компенсирующие условия, подталкивающие ребёнка (ша-

рик) к преодолению препятствия, зависит продвижение вперёд. Скорость движения определяется степенью наклона: пологие участки соответствуют относительно устойчивым состояниям, крутые — периодам быстрых изменений и резких переходов. В это время влияние среды (кочки и впадины) может иметь серьёзные последствия, хотя в других точках те же обстоятельства вряд ли окажут воздействие на ход развития.

Сравнение с эпигенетическим ландшафтом удобно для демонстрации взаимосвязи непрерывности и скачкообразности в развитии. Оно идёт вдоль одной впадины (непрерывное изменение), пока не переходит в новую впадину через критическую точку (скачкообразное изменение). Эпигенетический ландшафт иллюстрирует и другой важный принцип развития: одинаковый результат может быть достигнут разными путями. Этот принцип завершающего равенства объясняет, почему развитие человека бывает более медленным или более быстрым при равных итоговых достижениях: в каждом конкретном случае оно идёт своим неповторимым путём.





«Золотое детство! Уж такое ли оно было золотое? А близость к эссе? Недавнему небытию? А беззащитности перед корью и скарлатиной? А необходимости учиться, ходить в гимназию, знать уроки? А кашель, к которому все прислушивались? А отращивание к некоторым видам пищи, которые как раз и нужно было есть!»

Юрий Олеша

Грищу о юности своей,
Что незаметно миновала,
Хоть жил я многих веселей,
Покуда старость не настала,
Шла не пешком и не скакала, —
Вдруг неожиданно совсем
Вспорхнула птицей и пропала,
Меня оставивши ни с чем.

Франсуа Вийон

Франсуа Вийон

Согласно исследованиям американского учёного, крупного авторитета в области психогенетики Роберта Пломина, воздействие наследственности на рост интеллекта наиболее сильно в момент перехода от младенчества к раннему детству и от раннего детства к младшему школьному возрасту.

СТАДИИ И ЦИКЛЫ

Современная психология располагает значительным объёмом знаний о развитии человека начиная с *prenatalного* (дородового) периода. Однако пока неясно, представляет ли оно собой цепь непрерывно протекающих процессов или последовательность резко отличающихся друг от друга стадий с отчётливыми границами. Стремительные качественные перемены особенно очевидны у детей в первые годы жизни; скачки в развитии замечают даже родители, которые общаются с ребёнком каждый день.

Американский психолог Джон Флэвелл предложил несколько критериев для выделения стадий развития. За основу он взял качественные изменения, связанные с возможностью совершать какие-либо действия не только лучше и быстрее, но, главное, по-другому. Например, малыш сначала учится передвигаться, ползая по полу, и лишь затем делает первый шаг. Совершенно иной тип перемещения характеризует переход на новый уровень.

Кроме того, границы между стадиями отмечены сразу несколькими изменениями в поведении. Так, на втором году жизни дети учатся говорить, что предполагает понимание символического значения слов. Тогда же они начинают использовать в игре символические свойства объектов, воображая, что кубик — это машина, а кула — человек.

Наконец, переходные периоды между стадиями обычно протекают очень бурно. Примером может служить стремительное развитие подростков. Или освоение ребёнком родного языка. Первым 20 словам он обучается порой довольно долго, зато потом количество их увеличивается в геометрической прогрессии.

Концепцию стадийного развития принимают многие психологи. Среди них — Ж. Пиаже, З. Фрейд, Л. С. Выготский, Д. Б. Эльконин, Э. Эриксон. Не соглашаясь друг с другом по ряду вопросов, они единодушны в том, что стадийность не только не исключает, а скорее предполагает непрерывность общего развития. Именно за счёт этого и обеспечивается преемственность всех процессов.

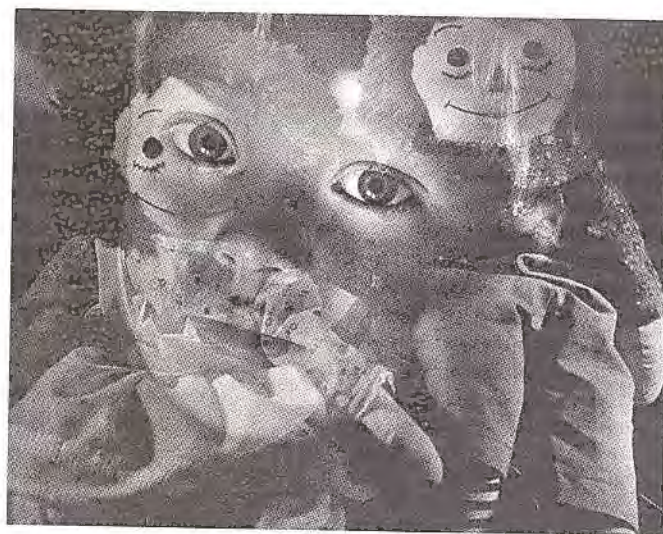
Развитие каждого человека уникально, поскольку неповторимы как генетический багаж, так и жизненные обстоятельства. Но помимо индивидуальных закономерностей существуют некоторые общие. Одной из них является *цикличность*. Ценность не только года, но даже месяца жизни для развития человека неодинакова; она определяется в первую очередь тем, какое место данный промежуток времени занимает. Например, отставание в интеллектуальном развитии на шесть месяцев для двухлетних детей очень серьёзный показатель неблагополучия, та же задержка для шестилетнего ребёнка свидетельствует лишь о небольшом снижении темпа, а для 16-летнего считается и вовсе незначительной.

Другая закономерность состоит в *гетерохронности* (от греч. «гетерос» — «другой», «хронос» — «время») развития — одновременном созревании отдельных психических способностей. Так, способность





к восприятию действительности формируется в первый год жизни, а эстетическое чувство, позволяющее наслаждаться искусством и красотой мира, — значительно позже. Самосознание человека растёт и углубляется всю его жизнь, однако отчётливое постижение себя как члена общества возникает в юношеском возрасте. Гетерохронность выражается также в несовпадении хронологического, физического и психологического возраста одного и того же человека. Передки и несоответствия умственного, социально-психологического, эмоционального аспектов личности. У физически взрослого подростка может ещё не быть понимания тонких и противоречивых социальных законов. А интеллектуально развитый взрослый, прекрасно выполняющий свои профессиональные обязанности, иногда ведёт себя как ребёнок (не умеет сдерживать эмоции, поступать желаемыми).



реоскопического) зрения, в основе которого лежит обработка в мозге различных образов, полученных от левого и правого глаза. Критический период здесь — возраст от 13 недель до 2 лет. Если у ребёнка косоглазие, врождённая катаракта или повреждён один глаз и к этому сроку дефекты не удалось исправить, то полноценно видеть он так никогда и не будет. Критические периоды чрезвычайно редки. Обычно они приходятся на

«Юность — это кошмар сомнений; средний возраст — утомительный тяжёлый марафон; пожилой возраст — наслаждение. Жизнь просто ради того, чтобы жить».

Карл Витакер

Психологи разделяют *сензитивные* (буквально «чувствительные», от лат. *sensus* — «чувство», «ощущение», «восприятие») и *критические* периоды развития. Сензитивный период — время, максимально благоприятное для формирования какой-либо способности или функции. Например, для становления речи — это возраст от девяти месяцев до двух лет. Именно в данный период ребёнку необходимы опыт разговорного общения, образцы обозначения предметов и явлений словами, поддержка и поощрение взрослых в его стремлении выразить свои чувства и желания с помощью речи. Интересно, что во всех культурах сензитивный период развития речи одинаков и по длительности, и по характеру происходящих процессов.

По отношению к критическим периодам единого мнения у психологов пока не выработано. Многие специалисты называют критическим такой этап развития, когда конкретная функция или способность может быть реализована только в жёстких временных рамках, иначе существует риск потерять её безвозвратно. Примером служит развитие бинокулярного (сте-





ДЕТСТВО

Самый динамичный период жизни человека — детство. За 11—12 лет любой из нас проходит огромный путь от новорождённого до подростка. На каждом этапе этого пути мы решаем определённые задачи, испытываем трудности и радости.

Казалось бы, ребёнок первого года жизни только спит, ест и плачет, совершает лишь неловкие попытки перемещаться в пространстве, управляться с предметами, вступать в общение. Но именно в эти месяцы человек составляет мнение о том мире, в который пришёл: добрый он или безразличный, надёжный или опасный, тёплый или пустой? Если ребёнок убеждается, что плакать и звать бесполезно — мама всё равно не придёт, он может вырасти с чувством брошенности, ненужности, одиночества. Малыш, которого туго пеленали и кормили строго по режиму, а не тогда, когда он был голоден, будет воспринимать мир как совершенно не зависящий от его воли и желаний. Вечно раздражённое или расстроенное лицо мамы, даже если её неприятности связаны не с ребёнком, а с мужем или нехваткой денег, способно заложить у малыша основы будущей депрессии. Открытые же проявления неприязни, отторжения со стороны матери нередко спустя много лет оборачиваются алкоголизмом, антиобщественным поведением, самоубийством.

В детстве важно всё: окружающая обстановка, питание, уход, игрушки. Но самое главное — и это подтверждают исследования, проведённые психологами в разных странах и в разное время, — любовь. Ни материальные условия жизни, ни численность детей в семье, ни внешние обстоятельства несравнимы с данным фактором по значению для физического и психологического развития ребёнка. Если малыш лишается ласки матери, у него развивается госпитализм — глубокая психическая и физическая отсталость, трудности в овладении речью, эмоциональная обеднёность, подавленность; для такого состояния характерны бессмысленные, навязчивые движения. Госпитализм возникает у детей, находящихся в детских домах, но может появиться и в семье, у младенцев равнодушных, холодных матерей.

Сделав свои первые шаги, ребёнок тем самым вступает в период раннего детства — от года до трёх. Это совершенно особое, уникальное время, когда человек овладевает такими фундаментальными и принципиально новыми для него способностями, как ходьба, речь и мышление. Став взрослыми, мы перестаём удивляться умению ходить, точно и слаженно выполнять множество различных движений, говорить, размышлять. Ребёнок же испытывает восторг, обнаружив однажды, что ноги держат его, что мама поняла его просьбу, что он сам догадался, куда закатился мячик. Маленькие дети способны бесконечно долго повторять одно и то же движение, испытывая при этом настоящее удовольствие. Новые возможности даёт целый букет впечатлений и переживаний, правда не всегда радостных.

Только-только пошёл — и вдруг больно шлёпнулся, так стараясь — а не вышло! Объясняешь — а никто не понимает!..

Именно тогда малыш сталкивается и с первыми запретами. Ведь он уже в состоянии добраться куда угодно, но ни опасности, ни ценности вещей не осознаёт. Поэтому то и дело звучит: «Нельзя! Не трогай! Не смей!». Но освоение окружающего мира в этот период — одна из главных задач, так что неуёмная активность — не шалость и не развлечение, а необходимое условие развития мышления, речи и личности в целом. Тем родителям, которые сумели окриками и неусыпным контролем добиться того, что сын или дочка «спокойно сидит и никуда не лезет», вряд ли доведётся в будущем гордиться школьными успехами детей и их значительными достижениями.

На третьем году жизни ребёнка многие взрослые впервые понимают, что их дитя — личность. «Вот ведь характер!» — говорят они иногда с восхищением, иногда с досадой. И сам малыш начинает осознавать своё «Я». Он уже не желает послушно выполнять распоряжения старших, пробует проявлять собственную волю. Отсюда постоянные: «Не хочу! Не буду!». Подавление воли ребёнка, стремление любой ценой «поставить его на место» может сделать его пассивным и зависимым. Однако и частое потакание капризам и неспособность установить границы дозволенного способны привести к тревожности и неуверенности. Если родители не разрешают малышу самовыражаться, он начинает думать: «Лучше уступить, кто я такой, чтобы иметь своё мнение?». Но если взрослые пасуют перед его упрямством, он, как ни странно, может прийти к выводу: «Когда я настаиваю на своём, даже мама пугается!». Период детского негативизма (от лат. *negativus* — «отрицательный») требует от родителей немало терпения, мудрости, изобретательности и чувства юмора.

Возраст от трёх до шести лет принято называть дошкольным детством. Ребёнок быстро расширяет собственные возможности: сам ест и одевается, учится кататься на велосипеде, рисовать и резать ножницами. Осваивает он и первые абстракции: геометрические фигуры, календарь и время, счёт и буквы. Особенно важно в этот период совершенствовать мелкие и точные движения рук. Как доказано учёными, подобные действия напрямую связаны с развитием мозга. Складывая мозаику, нанизывая бусы, заплетая волосы кукле, играя с конструктором или просто с камешками, помогая маме лепить пельмени или собирать рассыпавшиеся спички, дошкольник закладывает фундамент будущей успешной учёбы. Все эти занятия дают для развития памяти, внимания, мышления, речи гораздо больше, чем специальные уроки подготовки к школе.

Оборотной стороной новых возможностей является опасность того, что у ребёнка возникает чрезмерное чувство вины. Само по себе такое чувство полезно и важно, именно оно формирует в человеке совесть, ответственность за свои поступки. Но слишком сильное, постоянное, неадекватное ощущение вины мешает проявлять самостоятельность



и отстаивать личные интересы, делает детей зависимыми от внешних правил и ограничений, снижает самооценку, лишает радости жизни. Хроническое чувство вины формирует у ребёнка мнение о себе как о недостаточно хорошем, не оправдывающем ожиданий взрослых.

Современные родители переживают за то, сумеет ли в будущем их сын или дочка «пробиться» в жизни. Поэтому детским успехам и неудачам уделяется повышенное внимание. От ребёнка ждут совершенства во всём и сознательных усилий по достижению того идеала, который создали себе взрослые. Если малышу, впервые взявшемуся наклеить на бумагу цветок или кораблик, сказать: «Какой же ты неаккуратный — клей размазал, картинку вырезал криво», да ещё показать безупречно выполненную аппликацию, он вряд ли с желанием примется за это дело в следующий раз. Но в любой работе есть то, что заслуживает похвалы: деталь, сочетание цветов, сама идея. Даже небольшая удача способна стать стимулом, и тогда малышу захочется сделать все лепестки цветка столь же красивыми, добавить к кораблику дельфинов и солнышко.

Особенно часто чувство вины бывает вызвано сложными отношениями в семье. Мышление дошкольника не отличается критичностью, ему трудно отделить фантазии от реальности, трезво оценить возможности своих желаний. Тяжёлая болезнь матери, уход из семьи отца, опасная травма, полученная младшим братом, почти всегда заставляют ребёнка такого возраста винить себя. Ведь именно он, хотя и любит братика, злился на него и даже мечтал снова стать единственным сыном у родителей. Это он не слушался маму, и она говорила: «Никакого здоровья на тебя не хватит». Это он хотел жениться на маме, а папу отгеснить в сторону. В подобных случаях гипертрофированное чувство вины может закрепиться на всю жизнь и стать причиной невротического характера (см. статью «Психологическое здоровье личности. Норма и отклонения»). Чтобы такого не произошло, родителям важно не терять контакта с ребёнком, обсуждать с ним происходящее, помогать разбираться в своих чувствах, а при необходимости обращаться к детскому психологу.

Трудным испытанием для маленького человека становится переход в разряд школьников. Резко меняется весь уклад жизни, появляются постоянные обязанности, расширяется круг общения. К началу обучения у ребёнка уже складываются определённая самооценка, манера работы, навыки взаимоотношений с окружающими. Но вот он сталкивается с авторитетнейшим для него мнением учителя, с большим коллективом сверстников, получает оценку собственных успехов и личных качеств. Если этот опыт вступает в резкое противоречие с представлениями о себе, неминуем тяжёлый кризис. Порой ребёнок оказывается между молотом и наковальней: с одной стороны, негибкий, авторитарный учитель, с другой — родители, требующие только хороших оценок и некритично поддерживающие любые претензии к ребёнку со стороны школы. С проблема-

ми сталкиваются и дети тревожных, не уверенных в себе взрослых, которые сами очень боятся отпускать своё дитя в школу, где его не поймут, не полюбят, обидят. Внушённый в семье страх парализует первоклассника, не позволяет получать удовольствие от нового опыта, а его испуганный вид провоцирует сверстников на агрессию.

Наконец, наступает последний период детства, который психологи часто называют латентным, скрытым. От 7 до 11—12 лет развитие ребёнка протекает плавно, по возрастающей, без каких-либо особых кризисов. На этот возраст приходится минимум болезней и психологических травм. Отношения с мамой и папой, оставаясь по-прежнему значимыми, всё же отходят на второй план, образуя прочный тыл при освоении новых территорий. Огромным авторитетом обладают учителя, нового уровня достигают отношения со сверстниками. Рождается дружба, потрясают первые предательства. В подобных переживаниях начинают складываться собственные представления о том, что такое хорошо и что такое плохо.

Нормально развивающегося младшего школьника отличает широта интересов: он увлекается то растениями, то музыкой, то спортом, пробует себя в самых разных областях. Он переполнен идеями и мечтами, энергичен, жизнерадостен. Занятия, порой кажущиеся взрослым бессмысленной тратой времени (коллекционирование пустячных вещей, наблюдение в течение целого часа за жуком, болтовня с друзьями «ни о чём» и т. п.), скрывают за собой неустанную подготовку к рывку в развитии, который предстоит сделать совсем скоро. Счастливым возраст Тома Сойера словно специально даёт самой природой перед испытаниями отрочества и юности.

«Все взрослые сначала были детьми, только мало кто из них об этом помнит», — заметил создатель «Маленького принца» Антуан де Сент-Экзюпери. А жаль — можно было бы добавить. Теряя связь со своим детством, человек отсекает лучшую, творческую, искреннюю, всегда стремящуюся к развитию часть собственной души.





ИГРА И ИГРУШКИ

Детство неотделимо от игры. Это основная самостоятельная деятельность ребёнка, в которой происходит его физическое, психическое, социальное становление.

Первые игры начинаются в возрасте около года в общении со взрослыми. Малыш с удовольствием играет «в ку-ку», «в сороку-ворону», катает с папой мячик, укладывает с мамой куклу. Для игры подходят и каша в тарелке, и вода в ванной, и кухонная утварь, и даже, к ужасу родителей, содержимое мусорного ведра.

После трёх лет малыш всё чаще выходит из тёплого круга семьи, его начинают занимать сверстники. Если двухлетки могут играть рядом, не обращая никакого внимания друг на друга или интересуясь только чужими игрушками, то дошкольники открывают для себя мир отношений, учатся дружить, ссориться, договариваться, уважать чужую собственность, делиться. В это время преобладают сюжетно-ролевые игры, изображающие деятельность взрослых: «в дочку-матери», «в доктора», «в магазин». Дети разыгрывают знакомые ситуации, примеривая самые разные роли; при этом они учатся ставить себя на место другого, действовать согласованно и улаживать конфликты. Развиваются речь, воображение, способность к импровизации, наблюдательность и многие другие полезные качества. Постепенно игровые действия становятся всё более условными, иногда они могут замещаться словесными обозначениями, например: «Мы понарошку обедаем». Затем сюжетно-ролевые игры дополняются играми со сложными правилами — и подвижными, и настольными. Большинство таких игр предполагает участие нескольких человек, их соревнование, установку на победу, успех. Полного расцвета культура этих игр достигает в школьные годы.

Взрослые нередко поражаются тому значению, которое приобретает для малыша любимая игрушка. Неважно, что мишка старый и с оторванным

ухом. Ребёнок всюду носит его с собой, спит с ним, разговаривает. Если мишка потерялся или забыт в гостях, хозяин в отчаянии. Он не может заснуть без своего любимца, не соглашается ни на какую замену, плачет и гневно отталкивает нового роскошного медведя. Бывает, родители готовы среди ночи поехать за мишкой на другой конец города и разбудить друзей, лишь бы ребёнок утешился. И, пожалуй, они правы, считают детские психологи. Любимая игрушка для малыша не прихоть, это символ покоя, любви и безопасности, помогающий ему пережить разлуку с мамой, ночные страхи, несправедливость взрослых и другие трудности, которых так много в детстве.

В наше время существует целая индустрия игрушек. Многие из них настолько точно повторяют реальные вещи взрослого мира, что сами взрослые приходят в восхищение и готовы заплатить за подобные шедевры большие деньги. Но, принеся покупку домой, замечают: малыш быстро потерял к ней интерес и предпочитает возиться с какими-то шепками, обломками, тряпочками и тому подобным хламом. Природа ребёнка такова, что ему быстро надоедает игрушка, которую можно употребить только с одной определённой целью.

Его переполняют идеи и фантазии, ему скучно действовать по образцу. Найденная во дворе палочка легко превращается то в карету для принцессы, то в саму принцессу, стоит лишь придать ей другое положение. А идеально выполненная модель девочки в роскошном платье способна быть очень красивой принцессой, однако больше уже никем. Тщательно вырисованная улыбка куклы прелестна, но как представить её плачущей или злой, если того требует сюжет игры?

В последние годы индустрия игрушек, чтобы обеспечить рост продаж, постоянно эксплуатирует страсть детей к коллекционированию. Игрушки выпускают сериями, связывают по теме с популярными фильмами, активно рекламируют. По сути, они не предназначены для игры, ибо слишком конкретны, узкофункциональны. Скорее это повод для своеобразных психологических игр между детьми и родителями (состязание «выклянчить — устоять» или возмещение недополученного ребёнком внимания), в компании сверстников (у кого больше кукол или машинок — тот авторитет). Удел таких игрушек, после того как будет облегчён родительский кошелек и всем друзьям рассказано, «что у меня есть», — занять своё место на полке, а со временем — в дальнем пыльном углу.





РАЗВИТИЕ РЕЧИ

Дети начинают учиться говорить с рождения, а возможно, и до него, но должно пройти время, чтобы их успехи стали заметны. Уже у новорождённых речевая зона в доминантном полушарии увеличена, т. е. способность к речи у человека генетически запрограммирована. Но потенциальная способность станет реальной лишь в общении с людьми, в условиях погружения в родной язык.

Первые два месяца дети умеют только кричать. Крик со временем превращается из врождённой реакции на дискомфорт во вполне осознаваемый младенцем способ привлечь к себе внимание: если покричать подольше и погромче, обязательно придут и покормят, укроют, приласкают.

Примерно в возрасте трёх месяцев, задолго до произнесения слова «дай!», ребёнок учится дотягиваться до предметов и хватать их. Пока вещи не имеют для него ни названий, ни назначения, но их можно схватить, потрогать, пососать. Оказывается, делая всё это, он... учится говорить. Разнообразные движения руками вызывают раздражение участка в коре головного мозга, соседнего с речевой зоной. В результате она стимулируется и развивается.

В возрасте двух месяцев младенец начинает издавать звук, похожий на воркование голубя. Звук монотонный, в нём пока ещё не различаются слоги, но таким образом у ребёнка развивается голосовой аппарат. При этом совершенно необязательно, чтобы ребёнок слышал какие-то звуки: глухие от рождения дети тоже проходят этот этап. А вот дальнейшее совершенствование основано на подражании слышимым звукам. В четыре месяца ребёнок переходит к лепету. Малыш произносит повторяющиеся слоги, причём вначале в лепете присутствуют звуки, имеющиеся во всех языках мира. Но через какое-то время «ненужные» звуки, т. е. те, которые ребёнок не слышит, забываются. Лепет приобретает характерные фонологические черты родного для ребёнка языка. Постепенно повторяющиеся им слоги связываются у него с окружающими людьми, предметами, явлениями, чему, конечно, способствуют взрослые. Одна из излюбленных тем родителей — какое слово ребёнок сказал первым: «ма-ма», «па-па» или «дай». В общении ребёнка со взрослыми складывается своеобразный язык, состоящий из отдельных упрощённых слов. Иногда это просто звукоподражание животным или издающим звуки предметам. «Мням-мям», «бух», «би-би», «ав-ав» и пр. Иногда вместо целого слова произносится лишь ударный слог или слова изменяются по каким-то другим закономерностям. Параллельно ребёнок создаёт свой язык, описывая предметы или явления на основе одному ему ведомых ассоциаций. Знаменитый лингвист Вячеслав Всеволодович Иванов рассказывал о годовалом ребёнке, называющем все предметы, которые в принципе могут быть горячими (батарею центрального отопления, грелку, чайник и т. д.) звуком «х». Как правило, способность слышать все звуки, вычленять их из потока речи полностью разви-

вается к двум годам. В 40-х гг. XX в. Н. Х. Швачкин в результате исследований пришёл к выводу, что вначале дети учатся различать фонемы, сильно отличающиеся друг от друга, но со временем их слух делается всё более тонким. Тот же принцип действует, когда ребёнок учится произносить звуки. Например, гораздо легче оказывается произношение гласных «и» и «у», чем «е» и «о», поскольку гласные первой пары проще отличить друг от друга. Очень трудно даётся звук «ы». Естественно, на первых порах дети произносят звуки, похожие на рефлекторные реакции: на дыхание, на крик («а»), на сосание (губные согласные), на глотание (заднеязычные согласные). Больше всего мучений обычно вызывает «р», вместо которого произносятся «л» или шипящие. Если какие-то звуки вовремя не формируются, необходимо вмешательство логопеда, иначе дефекты речи останутся и во взрослом возрасте. Полное освоение фонетики обычно завершается в 6 лет.

Со временем словарный запас ребёнка увеличивается. Смысл слов смешается от конкретного к абстрактному. Например, «гав-гав», сначала означавшее конкретную собаку, позже распространяется на всех мохнатых животных и мягкие игрушки. Во втором году жизни ребёнок начинает складывать предложения. Они пока состоят из двух-трёх слов или даже слогов, однако малыш уже пытается осваивать грамматику родного языка. При этом ребёнок «поправляет» систему языка в сторону большей строгости, универсальности. Любые исключения из общей логики грамматических изменений нивелируются: «А куда пошли те человеки?», «А у меня бант хорошее, чем у Кати!», «А почему мальчик плакает?».

Примерно с трёхлетнего возраста дети активно создают новые слова, используя уже усвоенные словообразовательные модели. Пик детского словотворчества приходится на период от трёх до семи лет.

Однако ребёнку предстоит научиться не только говорить, но и читать, и писать. И хотя, как правило, такой процесс проходит легко и быстро, у некоторых он вызывает немалые мучения. Часто это связано с врождённой микротравмой одного из участков речевой зоны. Она не влияет на мышление и другие способности и вообще не проявляется ни в чём, кроме затруднения в распознавании фонем и букв. Результатом становятся проблемы с чтением — дислексия и с письмом — дисграфия. Даже усердно занимаясь, ребёнок не в состоянии достаточно бегло и внятно читать, делает много ошибок (пропускает и меняет местами буквы, пишет не просто «как слышится», а как угодно, например «субака»). В подобных случаях бесполезны дополнительные занятия, призывы быть повнимательнее и тем более наказания. Как правило, эти трудности преодолимы, но необходимо как можно раньше обратиться к логопеду и начать специальные занятия. Очень помогает любая деятельность, развивающая мелкие и сложные движения рук: лепка, сборка разнообразных моделей или головоломок-пазлов, игра с конструкторами, рукоделие.



МАРГАРЕТ МИД И ЭТНОГРАФИЯ ДЕТСТВА

Американская исследовательница Маргарет Мид (1901—1978), пожалуй, самый известный в мире этнограф. Тираж первой книги Мид «Взросление на Самоа» превысил 2 млн экземпляров; её перевели на 16 языков. Всего Мид опубликовала 25 работ и сотни статей, посвящённых своеобразию разных культур. Благодаря обилию деталей, приводимых автором, и яркому изложению у читателя создаётся впечатление, что он сам побывал в отдалённых краях, встречался с местными жителями и полюбил их. Успех этих изданий способствовал тому, что этнография привлекла интерес широкой аудитории.

Маргарет Мид родилась в Филадельфии. Она была единственным ребёнком в семье. Её отец — профессор Пенсильванского университета, мать — социолог. В автобиографии Мид вспоминала, что на её решение стать учёным главным образом повлиял отец, считавший познание наиболее важной ценностью в жизни. Родители создавали все условия для развития и реализации способностей дочери. Маргарет поступила в Колумбийский университет, причём сначала хотела специализироваться в психологии, но под влиянием друзей выбрала этнографию.

В 20-х гг., когда формировались научные взгляды Мид, шли жаркие споры о том, что определяет развитие человека и общества: природа или воспитание? Являются ли основополагающими качества, получаемые каждым при рождении, или воздействия, которым человек подвергается в течение жизни. Дискуссии не были чисто теоретическими: если всё зависит от наследственных факторов, значит, оправданы расизм и дискриминация; если же людей формирует жизненный опыт, то они должны иметь равные права и равные условия. Существенно различались и практические выводы, в частности для сферы образования: если умственные способности врождённые, процесс обучения следует

ориентировать на одарённых детей; если же многое зависит от системы обучения и воспитания, неравенство необходимо преодолевать.

В зависимости от подхода менялся взгляд не только на отдельного человека, но и на целые культуры. Стоит допустить, что человеческие сообщества представляют собой разные ступени социальной эволюции, как напрашивается вывод: отсталым культурам надо тянуться за высшими, европейскими. Но раз каждый этнос имеет свою логику развития, правильно ли внедрять в него какие-либо «передовые» элементы? Возможно, цивилизация, считающая себя развитой, сама могла бы чему-то научиться у «отсталых».

Подобные споры вызвали огромный интерес к обстоятельным, непредвзятым исследованиям жизни народов. Одной из важнейших задач стало сравнительное изучение процесса взросления. Обусловлены ли его особенности только природой — половым созреванием или они вытекают из уклада общества?

Маргарет Мид, тогда 23-летней аспирантке, было поручено изучить процесс взросления девушек островов Самоа. На протяжении шести месяцев она наблюдала за 68 островитянками от 8 до 20 лет. На её глазах они из детей превращались в нянек, учились вести хозяйство, плести циновки, уходили из компании сверстниц и становились членами большой семьи.

Оказалось, что девушки на Самоа пользуются значительной сексуальной свободой и вступают до брака в половые связи. Порой это продолжается годами, поскольку здесь всячески стараются отложить замужество. Процессы физиологического развития у самоанок мало отличались от присущих юным американкам. Однако для самоанок отрочество не становилось временем страданий. Мид пишет: «Самоанский фон, делающий рост детей таким лёгким и таким простым делом, — это общий стихийный характер всего общества. Самоа — это место, где никто не делает очень больших ста-

вок и не платит очень больших цен. Здесь никто не страдает за свои убеждения и не бьётся насмерть во имя определённых целей. Конфликт между родителем и ребёнком здесь разрешается тем, что ребёнок переселяется жить на другую сторону улицы; между деревней и взрослым — тем, что взрослый уезжает в соседнюю деревню; между супругом и соблазнителем его жены — несколькими парами циновок тонкой работы. ... Здесь никто не спешит в жизни и никого не наказывают за отставание. Наоборот, здесь сдерживают одарённых, развитых не по возрасту, чтобы самые медленные могли сравняться с ними. И в личных отношениях самоанцев мы не видим сильных привязанностей. Любовь и ненависть, ревность и месть, печаль и переживание тяжёлой утраты — всё это лишь на недели. С первого месяца своей жизни ребёнок, передаваемый из одних случайных рук в другие, усваивает урок: не привязывайся очень сильно к одному человеку, не связывай очень больших ожиданий ни с одним из родственников». Таким образом, делает вывод этнограф, на развитие девочки большое влияние оказывает социальное устройство. Позже это мнение подтвердили и другие исследования.

Неожиданный успех первой книги вдохновил Мид на новые экспедиции. В 1928—1929 гг. она побывала на островах Адмиралтейства, где изучала детей племени манус; в 1930—1933 гг. — на Новой Гвинее, у папуасских племён арапешей, мундугуморов, ятмулов и чамбули. В 1936—1939 гг. осуществила большое исследование на острове Бали (Индонезия). В 50—60-х гг. она также совершила несколько кратковременных экспедиций.

Тип взросления, отличный от самоанского и европейского, был описан Мид в результате наблюдения за племенами горных арапешей (Папуа — Новая Гвинея, острова Океании). Тут оказались распространены ранние помолвки. Они происходят между невестами 7—8 лет и женихами на 6—7 лет старше. Будущие мужья сами растят

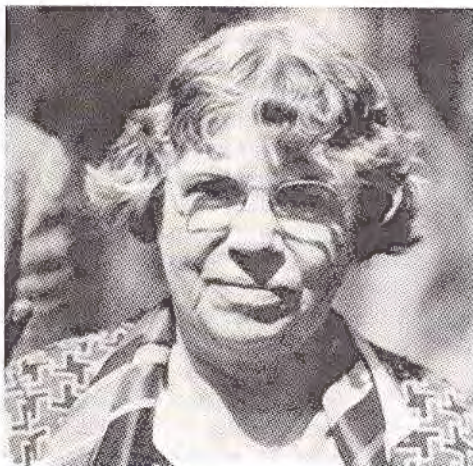


предназначенных им подруг при участии всей своей семьи. Арапеша считали, что родители имеют полное право контролировать поведение детей, ведь они их поставили на ноги, а муж призван руководить женой, поскольку он более сильный. Девочка, несколько лет живущая с юношей как с братом, начинала испытывать к его семье те же чувства, что и к собственной. Она привязывалась к жениху, заботилась о нём и его родственниках и постепенно становилась здесь своей. За юной парой в этот период строго присматривали: так как, по убеждению арапешей, преждевременные сексуальные контакты не идут на пользу.

Первая менструация сопровождалась церемонией, в которой участвовали братья невесты. Они строили ей специальную хижину. Все украшения с девочки снимали, тело натирали жгучей крапивой, после чего не разрешали пить и есть три дня. Затем она покидала хижину, и брат матери делал ей символические надрезы на плечах и ягодицах, знаменующие достижение брачного возраста. Теперь помолвленные могли вместе гулять, уединяться и решать, когда вступить в брачный союз, уже подготовленный годами совместной жизни.

Несмотря на совершенно разные традиции взросления у горных арапешей и самоанцев, подростковый период у тех и других был лишён потрясений и конфликтов, в противоположность их сверстникам из цивилизованных стран. Он скорее являл счастливую пору, отличающуюся богатством возможностей и небольшим числом обязанностей. В этих архаичных культурах годы отрочества представляли собой плавный переход от беззаботного детства к семейной жизни, накладывающей определённые обязательства.

Около 50 лет, до самого конца жизни, Мид занималась исследованием примитивных культур, писала книги, обучала студентов. Кроме научного признания она завоевала большой авторитет как общественный деятель. Этнограф активно участвовала в феминистском движении и своим примером доказала, что женщина может совмещать блестящую карьеру с личной жизнью. В 1956 г. Маргарет Мид была названа в числе самых выдающихся женщин XX столетия.



Маргарет Мид.

пренатальный этап или на самые ранние стадии развития младенца.

Если смысл сензитивного периода можно выразить словами «лучше сейчас, чем позже», то для критического подходит формулировка «сейчас или никогда».

ЭТАПЫ ЖИЗНИ

Первые версии деления человеческой жизни на этапы дошли до нас из глубокой древности. Так, согласно древнекитайской классификации, первый период жизни — молодость — охватывал интервал от рождения до 20 лет.

СЛОВА ВЗРОСЛЫХ

Сколько ненужных слов у взрослых!.. Как, например, мама заботится, чтобы он говорил «пожалуйста», а это слово даже и не значит ничего.

— Оно означает просьбу, — сказала мама. — Ты у меня просишь карандаш, и в знак того, что это просьба, ты добавляешь: пожалуйста.

— А ты не поняла, — спросил Серёжа, — что я у тебя попросил карандаш?

— Поняла, но без «пожалуйста» — это невежливо, невоспитанно. На что это похоже — «дай карандаш»? А если ты скажешь: «Дай карандаш, пожалуйста» — это вежливо. И я с удовольствием дам.

— А если не скажу — без удовольствия дашь?

— Совсем не дам! — сказала мама.

Хорошо, пожалуйста. Серёжа говорит им «пожалуйста» — при всех своих странностях они сильны и властвуют над детьми, они могут дать или не дать Серёже карандаш, как им вздумается.

(Из повести Веры Пановой «Серёжа».)



ОТРОЧЕСТВО

Подростковый возраст называют переходным. За очень короткий срок — примерно с 12 до 15 лет (девочки чуть раньше, мальчики чуть позже) — человек из ребёнка превращается во взрослого. Меняются организм, психика, взаимоотношения с окружающими, причём эти изменения происходят не одновременно. Биологически зрелый человек может ещё долгие годы по состоянию души и положению в обществе оставаться ребёнком.

Наиболее очевидны физические изменения: рост, половое созревание. Просыпаются генетические программы, которые, подобно скульпторам, начинают создавать обновлённый облик девушки или юноши. Этот процесс сопряжён не только с радостями, но и с трудностями. Недавняя детская лёгкость и резвость сменяются неуклюжестью. Резко вытянувшийся подросток порой не идёт, а тащится, не садится на стул, а тяжело падает, то и дело задевает за углы мебели, словно он не привык к новым границам своего тела. Внутренние органы не успевают приспособиться к обслуживанию больших габаритов, работают с напряжением — отсюда утомляемость, сонливость. Гормональные бури потрясают организм, вызывая то апатию, то беспричинное возбуждение, снижается умственная работоспособность, возникают проблемы с кожей, полнотой.

Физические изменения вызывают смятение в душе. Почему я такой худой (толстый)? По-моему, у меня очень маленькая (большая) грудь. Почему у меня совсем не растут (слишком быстро растут) усы? Каждый орган развивается в своём темпе, чем объясняются непропорционально длинные конечности, высокий детский голос у здорового парня или заметная грудь у девочки, которая ещё чувствует себя ребёнком. Подростку трудно поверить, что пройдёт год-полтора и дисгармония исчезнет. Подстёгиваемые гормонами эмоции могут заставить отказаться от долгожданной вечеринки из-за пустякового прыщика или считать жизнь кон-

ченной по причине «ужасного» изъяна во внешности, никому, как правило, не заметного.

Трудности переходного возраста связаны не только с физиологией. Положение подростка в нашей культуре весьма двусмысленно. В древние времена и в сохранившихся архаичных культурах человек, достигший половой зрелости, становился полноценным членом общества. Он получал право заводить семью, распоряжаться собой, на равных с другими принимать решения, касающиеся судьбы племени. Момент перехода из детей во взрослых отмечался особым обрядом — инициацией, которая символизировала смерть человека как ребёнка и рождение его как взрослого. Хотя такой обряд был сопряжён с нештучными испытаниями, сопровождался болью, страхом, разнообразными лишениями, инициация воспринималась как радостное и долгожданное событие, ведь статус прошедшего её резко повышался.

Совсем иначе обстоит дело в современной цивилизации. Чтобы обеспечить не то что семью — самого себя, нужно долго учиться, осваивать множество навыков: от оплаты счетов и пользования сложной техникой до взаимоотношений с начальством и организации своего рабочего дня. Проходит от семи до десяти лет, прежде чем человек становится взрослым с точки зрения общества. А поскольку обряда инициации не существует, непонятно, когда именно совершается окончательный переход в новое качество. Кто-то считает рубежом достижение определённого возраста, кто-то — получение аттестата, диплома или первой зарплаты. Взгляды самого подростка и мнение его родителей, учителей, общества могут в этом отношении существенно расходиться. Подросток лишён большинства привилегий детского возраста. От него ждут взрослой серьёзности и ответственности за свои поступки. Закон, например, обычно предусматривает наказание за совершение правонарушений с 13—14 лет. Учителя и родители тоже не склонны уже снисходительно относиться к проявлениям

легкомыслия, беспечности, импульсивности — всего того, что прощают детям. Однако и преимуществ взрослых подростку не предоставляется. Он зависит от родителей материально и морально, должен отчитываться перед ними, куда идёт, с кем и зачем. Любый встречный считает себя вправе сделать ему замечание. Между подростком и взрослыми словно идёт нескончаемый спор. «Я уже не ребёнок!» — заявляет молодой человек, отстаивая своё право на самостоятельность. «Но ты же ещё не взрослый!» — отвечают ему, ограничивая и контролируя. «Я ещё не взрослый!» — говорит он, прося о поддержке и терпимости. «Но ты же уже не ребёнок!» — слышит он на это и сталкивается с постоянным требовательным недовольством старших. Неудивительно, что подростки часто отличают конфликтность, раздражительность, даже агрессивность.

Если биологические процессы происходят произвольно, а изменение социального статуса предусмотрено устройством общества, то работу по перестройке души приходится делать самому человеку. К 12 годам в основном проявляется всё, с чем ребёнок пришёл в мир: темперамент, способности. За плечами важнейший опыт детства. Теперь из этого материала предстоит создать свою личность — то, что в скором будущем позволит распоряжаться собственной жизнью, самостоятельно принимать все решения. Эрик Эриксон назвал процесс, цель которого — обретение самого себя, кризисом идентичности.

Подросток, в отличие от жизнерадостного, уверенного в себе ребёнка, кем он был совсем недавно, остро чувствует своё несовершенство, зависимость от старших и сверстников. Он старается быть лучше — и в результате страдает от неискренности, фальши. Потом решает: «Раз я такой плохой, нечего это скрывать», и делает и говорит много такого, о чём потом жалеет. Поглощённость собой, постоянная потребность оценивать себя делает подростка очень ранимым. Ему кажется, что все только и делают, что наблюда-



ют за ним, обсуждают его внешность и поступки. Малейшая неловкая ситуация, некстати сказанное слово, допущенная ошибка заставляют «проваливаться сквозь землю», становятся предметом долгих мучительных размышлений. Минительность подростков беззастенчиво используется рекламой: её создатели прекрасно понимают, как действует в этот период образ привлекательной девушки, демонстративно отшатывающейся от юноши из-за «несвежего дыхания» или запаха пота.

Самое важное в отрочестве — отношения с людьми. Они отодвигают на второй план и учёбу, и увлечения. Но вот парадокс: именно свойственная данному возрасту крайняя поглощённость собой мешает взаимопониманию с окружающими. Часто становятся очень напряжёнными отношения в семье. Подросток решает задачу по отстранению от родителей, преодолению в своём сознании их незыблемого авторитета. Он вдруг видит вместо самого сильного, мудрого и справедливого на свете отца какого-то почти незнакомого человека — раздражённого, немолодого и, похоже, не очень умного. Вместо лучшей в мире, самой красивой и доброй мамы — уставшую женщину, полную дурацких предрассудков насчёт секса и жизни вообще. Поразительно, насколько он и родители разные люди, как отличаются их вкусы, мнения, ценности! Естественно, свои предпочтения подросток считает единственно верными, а родительские — устаревшими и скучными. Даже если это не говорится вслух, то сквозит в голосе и взгляде, на что взрослые порой обижаются как дети. Ведь они в это

время и сами нередко остро чувствуют приближение старости, а тут ещё собственный ребёнок нажимает на больное место. В результате обычный спор из-за музыкальных вкусов может разгореться в жесточайший конфликт.

Подросток и его родители живут словно в разных системах координат: он стремительно меняется — они стараются сохранить стабильность; они хотят, чтобы он сначала поумнел и стал ответственным, а потом проявлял самостоятельность, — у него получается наоборот. Напуганные происходящими в любимом ребёнке изменениями, родители срочно берутся за воспитание, чем окончательно портят отношения. Сын или дочь приходит к выводу, что «с ними не о чем разговаривать». И вместе с тем страдает от одиночества, хочет возобновить контакт — и не знает как. А в итоге отдаляется от семьи, подчёркивает своё равнодушие. Исследования психологов показывают, что причиной тяжёлых переживаний и попыток самоубийства 12—15-летних в подавляющем большинстве случаев становятся отношения с родителями. Хотя сами родители обычно бывают уверены, что «ему всё равно», «ей на нас наплевать».

Особую роль в жизни подростков играют сверстники. Даже в школу, как показывают опросы, они ходят в первую очередь ради общения с одноклассниками. Для многих успехи в учёбе имеют смысл, лишь

когда они помогают поднять авторитет среди сверстников. Если же в данном коллективе быть отличником зазорно, то способный мальчик может специально перестать делать уроки, чтобы «соответствовать требованиям». Роль белой вороны, изгой для него намного хуже любых репрессий со стороны родителей и учителей. Подросток стремится одеваться, говорить, думать «как все

наши». Развивается (не без помощи бизнеса, делающего на этом огромные деньги) целая подростковая субкультура: музыка, кино, журналы, одежда, электроника, напитки, жаргон, способы проведения досуга. Всем этим подростки как бы сообщают окружающим взрослым: мы уже не дети, мы не такие, как вы, и мы вместе. Взрослых, особенно родителей, мечтающих вырастить своего ребёнка независимо мыслящей, яркой индивидуальностью, раздражает подобный стадный конформизм. Героине рассказа Ильи Зверева «Второе апреля» семикласснице Маше родители не разрешают отрезать косы. Она спорит, убеждая, что сейчас все коротко стригутся, это современно и оригинально. Папа с толковым словарём в руках убеждает её, что «оригинально» и «как все» совсем разные вещи, но Маша, девочка в общем-то неглупая, остаётся при своём мнении. Особенно трудно родителям понять подражание лидеру, часто менее интеллектуально развитому, чем их ребёнок, и обладающему неприятными чертами характера. Но тратить усилия на развенчание авторитета в глазах подростка бесполезно. Лучше просто подождать, когда возраст коллективизма и подражания сменится возрастом индивидуализации, подчёркивания своей неповторимости, — а это произойдёт уже скоро.

Трудности подросткового возраста неизбежны. Но далеко не для всех он становится тяжёлым и травматичным периодом. Многие зависят от того, насколько благополучным был предыдущий опыт человека, какая у него «группа поддержки» — друзья, семья, учителя. Эриксон писал: «Молодой человек должен, как акробат на трапеции, одним мощным движением отпустить перекладину детства, перепрыгнуть и ухватиться за следующую перекладину зрелости. Он должен сделать это за очень короткий промежуток времени, полагаясь на надёжность тех, кого он должен отпустить, и тех, кто его примет на противоположной стороне».





Кто такой я?

«Я уже не так молод, чтобы
знать всё».

Джеймс Мэтью Барри,
английский писатель
и драматург

«Молодость — заблуждение,
зрелый возраст — борьба,
старость — сожаление».

Бенджамин Дизраэли,
английский политик
и писатель



Далее следовали возраст вступления в брак (до 30 лет), возраст выполнения общественных обязанностей (до 40 лет), возраст познания своих заблуждений (до 50 лет), завершающий период творческой жизни (до 60 лет), желанный возраст (до 70 лет). А после 70 лет, как считали китайские мудрецы, наступала старость.

Древнегреческий мыслитель и математик Пифагор (VI в. до н. э.) сравнивал этапы жизни с временами года: от рождения до 20 лет — период становления (весна), от 20 до 40 лет — молодость (лето), от 40 до 60 лет — расцвет сил (осень), от 60 до 80 лет — старость и угасание (зима).

Ныне жизнь человека традиционно разделяют на 6 периодов: пренатальный — в среднем 266 дней, детство — от рождения до 12 лет, отрочество и юность — от 12 до 20 лет, зрелость — от 20 до 60—65 лет, пожилой возраст от 60—65 до 75 лет, после 75 — преклонный возраст. Кроме того, каждый из этих периодов подразделяется на несколько стадий со своими характерными особенностями.

Представления о развитии психики в разных психологических школах не только различны, но и часто противоположны друг другу. Одни учёные полагают, что оно в большей степени предопределено биологическими данными, другие считают развитие психики прежде всего продуктом социума и культуры. Неудивительно, что очень далеки друг от

друга и периодизации психического развития.

В первом случае возрастные рамки связываются с развитием того или иного аспекта психики, например с развитием мышления; во втором учёные видят сущность происходящих перемен в особых задачах каждого периода жизни.

СТАНОВЛЕНИЕ РАЗУМА

Многие психологи рассматривают развитие интеллекта как своего рода ось развития психики в целом. Так считал, в частности, швейцарский психолог Жан Пиаже, который собрал огромный материал об особенностях детского интеллекта.

Когнитивное, или познавательное, развитие, по мнению Пиаже, обеспечивает адаптацию ребёнка к среде. Исследователь показал, что формирование интеллекта всегда идёт одним и тем же путём, и выделил 4 основные стадии: развития сенсомоторного интеллекта (от рождения до 2 лет), дооперационального мышления (от 2 до 7 лет), конкретных операций (от 7 до 11 лет) и формальных операций (от 11—12 до 14—15 лет). Возрастные границы могут сдвигаться, но последовательность стадий остаётся неизменной.

На первой стадии ребёнок, изначально наделённый только рефлексам, постепенно связывает воедино разрозненные впечатления. Шаг



за шагом он постигает свойства окружающих предметов и явлений через действия с ними. В результате у него складываются умственные представления о разных объектах, появляется внутренний план окружающей среды.

На следующей стадии у детей 2—4 лет начинают развиваться символические функции мышления. В играх один предмет употребляется взамен другого (кубик легко превращается в машинку, паровозик и т. п.), ребёнок действует понарошку, «как бы». Он овладевает речью, и слово начинает заменять отсутствующие объекты, события, поступки. Дальше он может перейти к простым умственным действиям, предваряющим построение рассуждений. В 5—7 лет дети уже способны делать умозаключения, но логика их иная, чем у взрослого человека, в силу основной особенности мышления такого возраста — познавательного эгоцентризма (см. дополнительный очерк «Познавательный эгоцентризм»). Ребёнок ещё не умеет учитывать разные аспекты ситуации, вставать на другую точку зрения. Признаки объектов и явлений для него выстроены в общий ряд, существенные качества от второстепенных не отделяются, закономерности, связывающие их, не вскрываются. Отсюда и забавные детские суждения, когда один признак объясняется через другой. «Почему солнце не падает?» — «Потому что жарко, оно держится». — «Как?» — «Потому что оно жёлтое».

На стадии конкретных операций с 7 до 11 лет формируется способность к логическим умозаключениям. Однако она проявляется, только если задача совершенно конкретна. Так, вопрос «Миша выше Маши, Маша выше Коли. Кто выше всех?» может вызвать затруднение у младшего школьника.

Наконец, на этапе формальных операций появляется способность к абстрактному мышлению и построению логических суждений по правилам индукции и дедукции.

Периодизация Пиаже посвящена исключительно интеллектуальному развитию. Он не касался вопроса о связи между познанием и эмоциями. Его интересовало одно: как дети приходят к знаниям и взрослой логике мышления. По концепции Пиаже, ребёнок включается в жизнь общества, преодолевая долгий путь, расставаясь с исходным эгоцентризмом.

Пиаже одним из первых начал исследовать не только интеллектуальное, но и нравственное развитие детей. Он, в частности, предлагал им ряд моральных дилемм. Например, Жак, помогая маме, нечаянно разбил 15 чашек, а Анри нарочно разбил 1 чашку. Кто больше провинился? Семилетние называли Жака, полагая, что вина в данном

— Учись, Петя!
А то останешься, как я,
на стадии конкретных операций!



«Молодые гонятся за тем, что желают приобрести, а старики привязываются к тому, что боятся потерять».

Жак Анри
Бернарден де Сен-Пьер,
французский писатель





ЖАН ПИАЖЕ

Всемирно известный психолог Жан Пиаже (1896 — 1980) родился в Невшателе (Швейцария). В этом тихом городе прошли его детские годы, здесь он написал и опубликовал своё первое научное исследование. Работа 11-летнего мальчика была посвящена воробьям-альбиносам, за которыми он несколько лет наблюдал в парке. К 15 годам Пиаже приобрёл столь прочную репутацию знатока моллюсков, что его пригласили на работу в секцию моллюсков Женевского музея. В 21 год юноша получил диплом по естественным наукам, а затем степень доктора биологии в Невшательском университете.

За несколько лет молодой учёный сделал блистательную карьеру. К 1918 г. он успел написать и опубликовать более 30 работ по биологии. Но неожиданно его увлекает психология. Этот, по его словам, «психологический переворот» кардинально меняет всю его жизнь. Некоторое время он работает в Цюрихе под руководством выдающегося психиатра Эйгена Блейлера (1857—1939). Позднее во Франции Пиаже принимает участие в тестировании детей на интеллект. Он был настолько очарован их ответами, особенно неправильными, что решил посвятить себя изучению проблем умственного развития детей. В 1921 г. его как руководителя научных исследований приглашают в Институт Жана Жака Руссо (Женева), в 1925 г. он становится профессором психологии, социологии и философии в Невшательском университете.

В эти годы, когда происходило становление Пиаже-психолога, больше всего его привлекали психоанализ Фрейда и работы Юнга. Соединение естественно-научного и индивидуального подходов, принятое в психоанализе, натолкнуло Пиаже на мысль создать собственный метод исследования — клиническую

беседу. Именно этот метод оказался в дальнейшем одним из основных при изучении мышления детей. Важнейшей частью работы учёного стало наблюдение в течение многих лет за развитием собственных детей — Жаклин, Люсьен и Лорен. В 1923 г. появляется его знаменитая книга «Речь и мышление ребёнка».

Пиаже считал, что именно развитие мышления определяет становление человека в целом, влияет на уровень развития речи, восприятия, памяти. Согласно его концепции, навыки мыслительной деятельности приобретаются естественным образом — по мере того как расширяются горизонты изучаемого ребёнком мира. Особенно важная роль в процессе исследования окружающего мира принадлежит детским играм. Например играя камешками, раскладывая и группируя их, ребёнок осваивает понятия количества, числа.

В ходе долгих наблюдений и общения с детьми Пиаже были открыты интереснейшие грани детского мышления, прежде никем не замечаемые. Он обнаружил, что дети видят мир только «со своей колокольни» и до определённого возраста не могут встать на точку зрения другого (см. дополнительный очерк «Познавательный эгоцентризм»). Мир всегда представляется детям одушевлённым. Они не видят большой беды в логических противоречиях и вообще имеют свою, особую логику (см. дополнительный очерк «Первобытное мышление»).

В 1929 г. Пиаже переезжает в Женеву и работает в университете одновременно на трёх кафедрах. Здесь он плодотворно трудится вплоть до выхода на пенсию в 1971 г. Параллельно в качестве профессора ведёт преподавательскую и научную работу в Сорбонне и Лозанне, становится директором Международного бюро по образованию и Международного центра генетической эпистемологии (от греч. «эпистеме» — «знание» и «логос» — «учение»). В це-

лом за свою жизнь Пиаже состоял членом 17 научных обществ, получил 12 международных премий за исследования, был награждён 31 почётной докторской степенью.

Несмотря на то что Пиаже проявил исключительную широту междисциплинарного подхода, наибольшее признание он получил как исследователь детской психологии и интеллекта. Человеческое мышление — его становление, законы, механизмы — интересовало учёного всегда. Пиаже создал одну из самых авторитетных в настоящее время периодизаций интеллектуального развития, описав особенности каждого этапа развития мышления и признаки перехода от одного этапа к другому. В процессе исследований он придумал и опробовал множество методик и приёмов, которые сегодня используются психологами всего мира.

Исследовательская деятельность Пиаже признана величайшим вкладом в познание о человеке. Она привлекала к себе внимание учёных на протяжении большей части XX столетия и определила ту научную парадигму, которая существует ныне.





случае пропорциональна размеру причинённого ущерба. Однако в девять лет дети выбирают Анри, потому что он намеренно совершил дурной поступок. Развитие нравственности Пиаже тесно связывал с когнитивными возможностями, ведь для того чтобы выносить какие-то моральные суждения, ребёнок должен сначала усвоить правила совершения мыслительных операций.

Пиаже прослеживал развитие когнитивной способности до подросткового возраста, полагая, что затем она достигает уровня зрелости и её развитие прекращается. Однако эта точка зрения не подтвердилась. Формирование интеллекта продолжается в течение всей жизни. Данных об изменении интеллектуальных способностей взрослого человека, правда, совсем немного, тем не менее о некоторых закономерностях уже можно говорить.

Исследования показали, что в молодости интенсивно развиваются творческое мышление, умение обобщать, повышается способность и к абстрактному мышлению. На первый план выступают склонность к поиску оригинальных решений и стремление к достижению жизненных целей. В возрасте от 18 до 25 лет отмечается наиболее высокая степень восприимчивости к профессиональному и социальному опыту. В 26—29 лет происходит некоторое снижение функций памяти и мышления. Возможно, потому, что приходится тратить силы на многие важные шаги: предстоит определять жизненную позицию, создавать семью, профессионально утверждаться. Период от 30 до 33 лет отличает значительный подъём всех интеллектуальных функций. Уровень их активности начинает постепенно снижаться к 40 годам.

У взрослого человека интеллект достигает расцвета, только если он постоянно в работе, в творческом поиске, решает какие-либо нестандартные задачи. Экспериментальные исследования говорят о том, что наибольшего подъёма научное творчество достигает к 35—45 годам, причём



в разных отраслях науки свои пики творческой активности. У математиков, физиков, химиков это 30—34 года; у медиков и географов — от 35 до 40 лет; для многих представителей фундаментальных научных дисциплин, включая философию, возраст главных открытий и идей — между 40 и 60 годами.

Скорость старения интеллектуальных функций, как показал российский психолог Борис Германович Ананьев (1907—1972), зависит от двух факторов — одарённости человека и его образованности. Основа интеллектуальной деятельности формируется до 35-летнего возраста. Между 26 и 35 годами усиливается взаимодействие всех интеллектуальных функций (анализа и синтеза, классификации, различения абстрактного и конкретного





ЮНОСТЬ

Английское слово «тинейджер» (от *англ.* суффикса *teen*, общего для всех числительных от 13 до 19, и *age* — «возраст») обозначает и подростков 13—15 лет, и молодых людей в возрасте от 16 до 19 лет (реально до 21—22). Однако разница между этими возрастными группами очень велика.

К 15—16 годам в основном завершается физиологическое взросление, улучшаются самочувствие и внешность. Постепенно человек обретает всю полноту физических и интеллектуальных возможностей. Уже с 12 лет быстро развивается способность к обобщениям, логическое мышление. Но в отрочестве трудно по достоинству оценить открывшиеся перспективы. Ухудшение концентрации внимания, падение умственной работоспособности, вызванное гормональной нестабильностью, могут даже создать у некоторых подростков и их учителей впечатление «поглупения». Только часть подростков, имеющих устойчивые познавательные интересы, делают интеллектуальный рывок сразу же. Остальные начинают использовать новые возможности позже, когда придут в себя после потрясений отрочества, — если за это время не разуверятся в себе и не будут списаны в безнадежные нетерпеливыми родителями и педагогами.

Исследования показывают, что существенной разницы между мышлением юноши и взрослого человека нет. То есть уже в 15—16 лет в принципе посильна любая интеллектуальная задача. Но ещё важнее то, что новый уровень развития мозга позволяет осознать сам процесс мышления, получать удовольствие от поиска решения задачи. В юности человека интересуют границы возможностей его интеллекта, ему любопытно сравнивать себя с другими. Многие в этом возрасте с удовольствием играют в сложнейшие интеллектуальные игры, азартно решают хитроумные задачи, не упускают случая «размять мускулы» ума.

Расцвет переживают и другие способности: в юности часто сочиняют стихи и песни, рисуют, играют в спектаклях, изобретают. Именно на период от 16 до 22 лет приходится пора наивысших достижений в большинстве видов спорта. Успеху благоприятствует и крепнущая способность к самоконтролю, саморегуляции. Юноша уже, как правило, знает, что ему нужно, и может управлять собой, от чего-то отказываясь, прикладывая немалые усилия, чтобы добиться желаемого. Меняется отношение к учёбе: она воспринимается теперь как часть собственных жизненных планов. Даже если некоторые моменты вызывают протест и скуку, юноша в состоянии сознательно смириться с ними ради достижения цели, например поступления в институт.

Один из основных вопросов подросткового возраста «Кто я?» сменяется вопросами о своих реальных возможностях и жизненных целях: «Чего я хочу?» и «Что я могу?». Сами обстоятельства жизни 16—18-летних — окончание школы, необходимость зарабатывать, отделение от семьи из-за учёбы в другом городе или службы в армии, первая любовь — заставляют совершать серьёзный выбор: профессии,

круга общения, стиля поведения, способа проведения досуга, а возможно, и спутника жизни. Это очень важные решения, которые, по сути, человек вынужден принимать раньше, чем он к этому готов, раньше, чем у него появляется достаточно опыта, информации, мудрости, чтобы оценить тот или иной вариант. Такова главная особенность и главная трудность юношеского возраста.

Иным становится восприятие мира, себя, других людей. Появившаяся в подростковом возрасте способность к обобщению, к построению глобальных схем в сочетании с отроческим максимализмом приводила к видению мира в чёрно-белом свете (исключительно плохой — бесспорно хороший, совершенно правильный — абсолютно неправильный). Это затрудняло общение с людьми, обрекало подростка на постоянную эмоциональную качку. В юности способность к обобщению дополняется умением видеть переходы и полутона, замечать единство в различном. Самооценка повышается, поскольку мелкий изъян уже не заслоняет всего остального. Человек помнит, что он хотя и застенчивый, зато умный, пусть не красавец, но с хорошим чувством юмора. Вознаграждается и тяжёлый труд по осознанию себя, созиданию своей личности. Человек уже не так сильно зависит от мнения окружающих, знает себе цену.

Постепенно налаживаются отношения со старшими (если обе стороны за это время не поставили друг на друга крест). Пережив острое разочарование в подростковом возрасте, в юности человек начинает по-новому относиться к родителям и учителям. Он никогда больше не будет обожествлять их, как в детстве, но и несовершенство их отныне не кажется ему трагедией: люди как люди, со своими достоинствами и недостатками, которые не мешают их любить и уважать. Положение самих молодых людей в глазах окружающих заметно смещается от промежуточного в сторону взрослого. Возмужалый вид и стиль поведения вчерашних детей убеждает родителей предоставить большую самостоятельность, они постепенно свыкаются с мыслью, что их ребёнок уже не ребёнок. В юношеском возрасте многие стремятся самостоятельно зарабатывать если не на жизнь, то на личные расходы — полная материальная зависимость теперь несовместима с внутренним состоянием человека.

Некоторые американские психологи считают, что в 17—20 лет необходимо «вырвать корни», т. е. отделиться от родителей и психологически, и физически: стать независимыми, самостоятельными и по возможности покинуть родной дом. Так обычно и происходит в западных странах, где начало учёбы в колледже или университете, поиск выгодной, интересной работы, как правило, становятся поводом для переезда. Однако для многих других культур, в том числе и российской, столь раннее отделение от семьи скорее свидетельствует о проблемах в отношениях между родителями и детьми, о том, что молодого человека дома ничего не держит или, напротив, слишком сильно держит, потому он стремится побыстрее вырваться. Ранняя самостоятельность, безусловно, многое даёт юноше или девушке,



но в чём-то и обделяет. В частности, они лишаются навыка жизни в семье не на правах ребёнка, а в качестве одного из её взрослых членов. Чувство же одиночества и неприкаянности порой толкает молодых на поиски рискованных способов проведения досуга или завязывание тесных связей с совершенно случайными людьми.

Отношения с окружающими продолжают играть важную роль, но их характер меняется. Уверенность в себе позволяет оставить в прошлом полную подчинённость группе сверстников. Теперь человек стремится найти своё, особое место в коллективе, ему важно не слиться с ним, а сделать так, чтобы его слышали и ценили. Если же есть принципиальные разногласия, юноша уже способен противопоставить себя группе, выдержать изоляцию, но не уступить в важном вопросе. Сверстники начинают восприниматься более избирательно, на первое место выходят не такие, в общем, случайные признаки, как музыкальные вкусы или манера поведения, а схожий образ мыслей, близкие интересы, убеждения. Именно в этот период часто рождается глубокая, на всю жизнь, дружба.

Само слово «юность» неразрывно связано в нашем сознании со словом «любовь». Мало что в этом возрасте кажется столь же важным, как отношения с возлюбленным. Обретая самостоятельность, молодой человек психологически отделяется от прежнего источника эмоциональной поддержки — родителей. Отсюда повышенная тревога, обострённая потребность в понимании и как следствие — желание найти в другом человеке идеал, который заменит собой всё, что ушло вместе с детством. Юных гораздо больше волнуют собственные чувства, чем состояние любимого, от которого требуются безусловное признание и понимание. Поскольку предмет привязанности, скорее всего, не сможет оправдать столь высоких ожиданий, рано или поздно эмоциональный союз даст трещину. Чем больше идеализировался партнёр, тем большее разочарование испытает человек, столкнувшись с реальностью. Недавний идеальный друг или возлюбленный сразу превращается в противоположность — предателя или негодая. «Ликование до небес и печаль до смерти» — так говорил о юношеских чувствах великий Гёте.

Однако в эмоциональных потрясениях этого возраста заключён глубокий смысл. Юношеская «сила страстей» способствует развитию личности и ускоряет его, как и всякое сильное переживание. Одиночество, ревность, обида, разочарование переживаются очень остро, доставляют много сердечных мук, но они совершенно необходимы для душевного роста, для обретения подлинной глубины чувств.

Ещё одна задача отрочества и юности — создание собственной системы ценностей. Человек больше не может и не хочет «жить чужим умом», он должен сам для себя определить, что важно, а что нет, что хорошо, а что плохо. Потому в этот период так много читают, спорят, думают. Здесь главное — не упустить время, не потратить его на бездумное подчинение воле старших или столь же бездумные

развлечения. Обычно молодые люди остро осознают это. Меняется восприятие времени. Если ребёнок живёт настоящим, подросток поглощён задачей отделения от своего прошлого — детства, то юноша устремлён в будущее. Именно в юности человек принимает первый жизненный план, который впоследствии будет определять его судьбу, причём независимо от того, реализуется он или нет. Возможное разочарование или чувство измены своему предназначению может стать основой глубочайших кризисов в зрелые годы.

Юношеские планы — это ещё не чисто прагматичные расчёты взрослого человека, исходящего из жёстких реалий жизни и своих ограниченных возможностей. Они часто носят глобальный характер, включая в себя кроме личных достижений идеи переустройства общества и изменения жизни всего человечества. Нередко суждения молодых людей вызывают у взрослых тяжёлый вздох: «Жизни не знаешь...» — или возмущают своей категоричностью. Но вряд ли у тех же взрослых вызвал бы симпатию 16-летний юноша, которого бы отличали приземлённость, расчётливость и циничное признание несовершенства мира. В этом возрасте существует негласный запрет на критику собственных идей и планов, человек не хочет сам себе заранее подрезать крылья. И никому другому не стоит этого делать, пусть и с добрыми намерениями уберечь от разочарований. Юношеское ощущение всемогущества, конечно, иллюзия. На осуществление всех планов и проектов просто физически не хватит времени, даже если достаточно способностей и энергии. Но благодаря этой иллюзии человек переживает один из самых ярких, творческих, счастливых периодов жизни и поднимается вверх, на расстилающееся перед ним плато зрелости. И никто заранее не может сказать, каким мечтам и в какой мере предстоит исполниться.





— С раннего детства их
когнитивные возможности
оставляли желать
много лучшего!



и др.), а позднее, в 35—46, растёт жёсткость связей между ними. Это означает, что наряду с подъёмом умственной активности и максимальной отдачей в избранной профессии осваивать новые области знаний и навыков человеку уже тяжело. Интеллектуальные функции сохраняют высокую эффективность, если человек включён в систему непрерывного образования.

Период старения, согласно международной классификации, начинается у мужчин с 60, а у женщин с 55 лет. Все происходящие на данном этапе изменения нацелены на использование резервных возможностей, накопленных в течение жизни, и сохранение того, что включают в понятие «светлый ум».

Начиная с 70 лет (иногда позже) у человека заметно слабеет механическая память: ему трудно запомнить информацию точно и по-

следовательно, например выучить стихотворение. Но в то же время содержание сообщения усваивается хорошо. Словарный запас и владение абстрактными понятиями не снижаются до 60 лет и незначительно ухудшаются лишь к 80 годам.

Есть многочисленные свидетельства о людях, которые сохранили прекрасную работоспособность не только в пожилом, но и в самом преклонном возрасте. В подобных случаях существенную роль играет целый ряд факторов: уровень образования, род занятий, личностная зрелость, степень творческой активности. Включённость в профессиональную деятельность помогает интеллекту оставаться в хорошей форме. Так, у учёных с возрастом не меняются запас слов и общая эрудиция, у инженеров — пространственные и комбинаторные способности, у бухгалтеров — скорость выполнения арифметических действий, а водители, моряки и лётчики до глубокой старости могут похвастаться острым зрением.

ОБРЕТЕНИЕ СОВЕСТИ

Исследования Пиаже продолжил американский психолог профессор Гарвардского университета Лоренц Колберг (1927—1987). Его интересовал процесс формирования нравственности у детей. Колберг выделил в нём несколько уровней и стадий, причём уровни морального развития тесно связаны со стадиями интеллектуального развития, предложенными Пиаже. На преднравственном уровне (с 4 до 10 лет) поступки определяются внешними обстоятельствами и точки зрения других людей не учитываются. Сначала — на первой стадии — суждения выносятся на основе того, последует ли наказание за тот или иной поступок или он удостоится похвалы. (Брать конфетку без спросу нельзя, потому что отругают.) Позже — на второй стадии —



Лорен Колберг.





ВЕК ЖИВИ — ВЕК УЧИСЬ

Большую часть истории цивилизации образованием считалась сумма знаний, нужных для жизни и профессиональной деятельности. А учителем называли человека, много знающего и умеющего передавать свои знания другим. Однако в конце XX в. эти представления значительно усложнились.

Стремительное развитие мира в эпоху информационной революции не позволяет людям всю жизнь пользоваться полученным в молодости багажом сведений. Во многих отраслях каждые пять — десять лет почти полностью обновляются знания и навыки, необходимые работнику. Ещё сравнительно недавно бухгалтер ассоциировался со счётами и нарукавниками — чтобы не протирались рукава от долгой писанины. Сегодня эта профессия немыслима без компьютера. Хирург, когда-то полагавшийся на точность своего глаза и руки, сегодня имеет дело со сложнейшей электронной аппаратурой. Современные технологии внедряются повсюду, с ними сталкиваются чиновник, дворник, военный, продавец. Ежегодно появляются не существовавшие прежде специальности. Не каждый знает, чем занимаются логистик и провайдер, билд-редактор и модератор, но есть множество людей с самым разным образованием, которые успешно выполняют эту работу. Всё, что человек знал и умел, однажды может устареть и стать ненужным, и его дальнейшая судьба будет зависеть от того, как быстро и эффективно он сможет освоить новые требования.

Не проще и положение учёных. Сто лет назад солидное университетское образование и основательное штурдирование литературы позволяли досконально изучить ту или иную область знания. Сегодня это совершенно невозможно. Количество исследователей и научных центров в мире постоянно увеличивается. Буквально ежечасно публикуются новые данные исследований, статьи, монографии. Как все их проанализировать, оценить или хотя бы прочесть? Конечно, можно предельно сузить сферу интересов, стать специалистом только по белым медведям или только по экономической истории Англии 90-х гг. XIX в. Но бывает ли серьёзная наука без широты взгляда, без охвата смежных областей, без знания истории вопроса?

Так реальная ситуация в корне меняет представление о том, что значит быть образованным человеком. В сегодняшнем мире мало толку от обученности, необходима обучаемость — умение, способность, желание учиться. Нет смысла много знать — всё равно нельзя знать достаточно; важно уметь быстро и правильно найти нужную информацию, творчески применить её. К счастью, развитие технологий не только создаёт проблемы, но и помогает их решать. Раньше учёным приходилось годами сидеть в библиотеках, чтобы работать с уникальной литературой, и даже ехать ради этого в другую страну. Ныне в Интернете реально найти почти всё, и его ресурсы постоянно пополняются. Коллеги, живущие на разных континентах, обмениваются мнениями за считанные минуты. Интернет

даёт и большие возможности для самообразования, в частности для дистанционного обучения.

В представлении общества образование перестало быть прочно связано лишь с детским и юношеским возрастом. Взрослые, порой многого уже достигшие люди с удовольствием получают второе образование, занимаются на курсах повышения квалификации, посещают тренинги и семинары, изучают иностранные языки. В ответ на подобный запрос создаются новые формы обучения специально для взрослых — занятых и несогласных выполнять задания, смысл которых им не понятен. Ролевые игры, образные средства подачи информации, необычные методики, тщательно продуманные и выстроенные с учётом последних психологических данных учебники призваны сделать обучение интересным, динамичным и приятным. Успехом пользуются занятия, где учат учиться: скорочтение, тренинги памяти, самоорганизация, развитие креативности.

Есть только одна сфера, остающаяся почти равнодушной к требованиям времени. Как ни парадоксально, это именно сфера традиционного образования, особенно школьного. Головы учеников по-прежнему стремятся наполнить как можно большим количеством пассивно усвоенных знаний. Средний выпускник школы помнит множество дат, формул и правил, причём большинство из них ему никогда не понадобятся. Однако он не умеет пользоваться литературой, самостоятельно рассуждать, находить нужные аргументы в споре. На экзаменах также оценивают именно то, насколько прочно человек запомнил предусмотренные программой сведения, а отнюдь не способность гибко мыслить и добыть информацию, необходимую для решения задачи. Использование на экзамене справочников и словарей до сих пор многими педагогами рассматривается как поблажка. Между тем всегда встречались и дальновидные преподаватели, разрешавшие и даже приветствовавшие обращение во время подготовки к ответу к любой литературе, в том числе к шпаргалкам и учебникам. Ведь если человек не владеет предметом, за полчаса он всё равно ничего не узнает. А если владеет, разрешение пользоваться книгами избавит его от ненужного зазубривания второстепенных подробностей.

И всё же даже такая консервативная структура, как школа, не сможет бесконечно сопротивляться изменениям. Требования общества постепенно заставляют её искать новые формы преподавания. Значит ли это, что в будущем совсем откажутся от фундаментального образования и реальное общение с педагогом сменится виртуальным? Наверное, нет. Чтобы вести поиск информации, осваивать новые знания и умения, нужны чёткая «система координат», развитое, тренированное мышление. А это требует прочной образовательной базы, заложенной в юности. Учитель тоже необходим, но он уже не столько хранитель сведений, сколько проводник в мир познания. Его задача — привить вкус к знанию, стремление к истине, желание постоянно обновляться и совершенствоваться.



РАЗВИТИЕ ЧЕРЕЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Некоторые исследователи при составлении периодизации психического развития главным образом обращают внимание на его причины и движущие силы. Наиболее разработанная классификация такого рода принадлежит Даниилу Борисовичу Эльконину (1904—1984). Основанием для неё послужили положения культурно-исторической теории Л. С. Выготского и теории деятельности А. Н. Леонтьева (см. статью «Наука о душе»).

Источником психического развития, по мнению Эльконина, является практическая деятельность ребёнка, однако не всякая, а лишь та, что является ведущей, основной для данного периода. Благодаря ей происходит формирование возрастных новообразований — очередных навыков, черт

характера и т. д. Развитие человека изначально социально. Любая вещь, будь то игрушечная лошадка, стол или чашка, обладает не только физическими свойствами, но и общественно выработанными способами возможных действий с ней. Дети учатся у взрослых, как обращаться с окружающими их предметами. Перед ребёнком взрослый выступает не просто как человек, а скорее как представитель определённого общества с присущими ему социальными ролями, установками, мотивами, стереотипами (в том числе и воспитания).

Активно познавая мир предметов и людей, ребёнок находится в двух системах отношений: «ребёнок — вещь» и «ребёнок — взрослый». Деятельность ребёнка в рамках обеих систем являет собой единый процесс, в ходе его и формируется личность. При этом во всякой ведущей для того или

иного возраста деятельности одна из систем поочерёдно выступает на первый план, что и означает смену периода развития.

Каждой ключевой точки своего развития ребёнок достигает с определёнными расхождениями: усвоенное из одной системы отношений в чём-то не совпадает с усвоенным из другой. Моменты, когда такое несоответствие максимально, называют кризисами. После них развиваются те черты и качества, которые отставали в предыдущий период. Одна сторона содействует развитию другой. Например, в подростковом возрасте ведущей деятельностью становится общение. Учебная деятельность, приоритетная для младшего школьного возраста, отходит на второй план. В процессе общения со сверстниками происходит усвоение норм и правил социальных отношений. Личное общение именно та деятельность, внутри которой оформляются взгляды на жизнь, на будущее, формируется система ценностей. Благодаря этому подготавливается следующая стадия развития, направленная на дальнейшую реализацию себя, в том числе в будущей профессии.

Периодизация Эльконина показывает зависимость между развитием познавательных способностей и общим становлением человека как социального индивида. Процесс развития психики предстаёт в его классификации не как линейный, а как идущий по восходящей спирали.



поступок оценивают исходя из пользы, которую благодаря ему можно извлечь. (Мальчик, взявший конфету без спросу, всё равно хороший, ведь она очень вкусная.)

На конвенциональном (от лат. *conventio* — «соглашение») уровне (с 10 до 13 лет; третья и четвёртая стадии) поступки воспринимаются в соответствии с нормами, существующими в обществе. Ребёнок ориентируется на мнения других людей. На третьей стадии главным критерием выступает чьё-то одобрение или неодобрение. (Мама похвалит, если



спросить разрешения.) На четвёртой стадии ребёнок начинает ориентироваться на общепринятые правила. (Воспитанные мальчики всегда спрашивают разрешения.)

Постконвенциональный уровень (с 13 лет) представляет собой, по убеждению Колберга, истинную нравственность, поскольку человек в своих действиях исходит из собственных критериев, а это предполагает развитый интеллект. На пятой, начальной для данного уровня стадии суждение о поступке основывается на уважении прав человека и призна-

нии демократических норм. (Мальчик прав, желая получить сладости, но следует спросить, как заведено у взрослых.) Наконец, на шестой стадии основным судьёй становится совесть, независимо от мнения других людей и общепринятых норм. (Каждый человек имеет право отстаивать свою позицию.)

Колберг отмечал, что многие люди в течение всей жизни так и не переходят даже на четвёртую стадию нравственного развития; а шестой стадии достигают только 10 % из тех, кому минуло 16 лет.

«Разница между взрослыми и детьми заключается в стоимости их игрушек».

Роберт Фрост,
американский поэт

ДЕТСКАЯ ИГРА

Игра — один из важнейших видов деятельности человека. В периодизации Д. Б. Эльконина она является ведущей деятельностью, определяющей психическое развитие ребёнка в дошкольном возрасте. Впрочем, свои игры есть и у взрослых.

Игра имеет биологическую основу; играть любят и молодые животные. Логично было бы предположить, что она служит средством выработки умений, необходимых для выживания. Так, именно в игре молодые животные осваивают навыки охоты, борьбы с противником, погони. То же самое, считали учёные, происходит и с человеком: дети, играя, готовятся к будущей жизни. Однако подобные представления не могут объяснить, почему даже взрослые любят игру, почему она имеет столь большое значение в социальной жизни.

Американский психолог Джером Сеймур Брунер отмечает, что в промышленно развитых обществах существует чёткая граница между детской игрой и работой взрослых. Если игра возникает в силу спонтанного внутреннего желания, то работа подчинена социально значимым целям. В других культурах такой явной границы нет. Например, детям африканских пигмеев игра помогает освоить взрослый стиль жизни. Маленькие члены племени играют в охоту, в сбор плодов и корней, и по мере взросления эти действия постепенно перерастают в реальные.

В детской игре происходит знакомство с разными предметами, изучаются человеческие отношения и социальные роли. Есть игры (их называют ролевыми), которые моделируют нормы и стереотипы поведения, принятые в обществе, — это игры «в дочки-матери», «в магазин», «в школу» и т. п. Игра может быть спонтанной или подчиняться правилам. Беспорядочная возня маленьких детей служит той же цели, что и игровая агрессия котят: она позволяет в безопасных условиях тренировать навыки нападения и защиты. Агрессивные элементы при этом лишь обозначаются, что отличает игру от настоящей схватки.

По сравнению с физической символическая игра предполагает, что действия происходят в воображаемой реальности. Объекты могут заменяться на их условные обозначения: палочка становится ложечкой, листик — тарелочкой, коробка — кроватью. Когда играют в маму, учителя, врача, происходит такое же символическое освоение социальных ролей и отношений. Развиваются воображение, символическое и творческое мышление.

Игра очень важна не только для формирования интеллекта, но и для эмоционального развития. У многих детей есть любимая игрушка, с которой ложатся спать, гуляют, ходят в детский сад. Психотерапевты называют подобные предметы переходными объектами. Игрушка помогает ребёнку совершить переход от тесного контакта с матерью к самостоятельности, обходиться без постоянной поддержки и опеки близких. Дети, с трудом обретающие самостоятельность, не расстаются с заветной игрушкой даже в школьном возрасте. Она служит своеобразным заместителем матери. Плюшевый мишка или старая кукла всегда готовы помочь своему хозяину. Сходными психологическими причинами объясняется привычка некоторых взрослых носить при себе талисманы.





НА ПУТИ К СОЦИАЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ

При переходе к взрослой жизни человеку предстоит не только развить мышление и другие психические функции, но и найти своё место в обществе, научиться строить взаимоотношения с окружающими. Находясь в той или иной среде общения — семье, школе, компании сверстников, ребёнок впитывает те нормы и ценности, которые здесь главенствуют, а затем постепенно перерабатывает их, изменяя и приспособляя к собственным индивидуальным особенностям, взглядам и жизненным целям. Есть этапы жизни, когда он руководствуется в основном усвоенными извне нормами, «живёт чужим умом» (сначала родителей, потом учителей, затем литературных или реальных кумиров). А в другие периоды идёт бурный процесс переработки, осмысления опыта; главным тогда становится стремление жить не как все, быть непохожим на других. В конечном итоге эта сложная спираль развития должна привести к социальной зрелости личности — гармонизации типического и индивидуального в человеке.

История взаимоотношений каждого из нас с нормами в детстве и юности драматична, полна опасностей. Преодолеть их без помощи и поддержки способны далеко не все.

Дошкольник ещё сомневается в достаточности собственного опыта, поэтому некритично принимает внушаемые взрослыми нормы и очень старается «играть по правилам». В детском саду он уверенно докладывает воспитателю: «А Петя плохой, он кричал и кидался игрушками». Однако ему пока трудно владеть собой и часто не удаётся самостоятельно удерживаться в рамках «правильного» поведения. Стоит воспитателю выйти из комнаты — и маленький блюститель порядка с удовольствием присоединится к Пете. Кроме того, в этом возрасте ребёнок некритичен не только по отношению к родителям и педагогам. Он всеяден: с радостью копиру-

ет внешние образцы поведения — как хорошие, так и плохие. Ему нравятся и роль милиционера, и роль хулигана, притягивают и образ Зайца, и образ Волка из знаменитого мультфильма.

Младший школьный возраст (семь—десять лет) получил устойчивое название «правильный». Это блаженный для взрослых период, когда дети ещё хотят и уже могут слушаться. Важнейшая задача данного возраста — усвоение норм, правил, ритуалов, общепринятых представлений. Время для критики и осмысления наступит потом, сейчас главное — накопить и научиться выполнять. Большинство младших школьников с удовольствием копируют образцы поведения и выполнения задания, предложенные взрослым, когда же родители советуют: «Попробуй сделать по-другому», яростно отстаивают своё право поступить именно так, как велел учитель. Практические психологи считают, что ребёнку не надо в этом мешать. Не следует пытаться привить ему личностную независимость в девять лет. Он может с ней не справиться. Но вместе с тем важно не эксплуатировать нормативность ребёнка, не злоупотреблять его послушностью, уважая достоинство и огромный личностный потенциал, который пока набирает силы.

К 12 годам всё меняется. Младших подростков отличает особый интерес к обобщённым нравственным нормам. Принцип важнее конкретного случая. Трудно совместить реальный, далеко не чёрно-белый мир с такой категоричностью. В этом возрасте дети тяжело переживают ситуации лжи и двуличности близких им взрослых людей. Невинная фраза отца «Если мне позвонят, скажи, что меня нет» больно отзывается в жаждущей справедливости душе. Оценивая каждую ситуацию, подросток пытается применить к ней тот или иной нравственный закон, почерпнутый им из книг, фильмов, семейных разговоров. Но не из своей жизни — личный опыт всё ещё не обладает в его глазах большой ценностью. К этому возрасту появляется и потребность быть активным в отстаивании своих

взглядов на жизнь, способность к совершению сильных поступков. В результате складывается тот взрывоопасный, драматичный внутренний мир, в котором живёт младший подросток. Неудивительно, что 12-летние становились когда-то участниками Крестовых походов, а в наши дни нередко безоглядно бросаются в экстремистские и религиозные организации.

К 13—15 годам проявляется всепоглощающее стремление к индивидуализации, отрицанию типического социального опыта. Взрослые ничего не понимают в жизни, на самом деле всё не так, как они думают, и жить надо по-другому!

От обобщённых и некритично усвоенных социальных норм мира взрослых подросток освобождает себя через такое же некритичное, полное погружение в нормы группы сверстников. Теперь он принадлежит к избранному им «клану»: стремится одеваться, как принято в его группе, слушать определённые песни, говорить на жаргоне, исповедовать общие для группы идеи и ценности. Основным источником, из которого он черпает материал для познания мира социальных отношений, — стихийный личный опыт, получаемый часто в рискованных, экстремальных формах. Однако к полной личностной независимости и самостоятельности подросток пока не готов. Он часто знает, что не хочет жить так, как навязывают ему взрослые, но как жить по-другому? Его души сильный эмоциональный протест, и на фоне мощных душевных переживаний ещё нет места анализу, осмыслению, поиску собственных ценностных ориентиров. В этом возрасте человеку важно иметь возможность самостоятельно идти по жизненной дорожке, но у дорожки должны быть чётко очерченные бордюры.

Подростковый период — самый сложный этап социального становления человека. Вернуться назад к некритичной нормативности младшего школьника означало бы отказаться от перспективы развить собственную индивидуальность. Существует и опасность застрять



РАЗВИТИЕ ЧЕРЕЗ ОБЩЕНИЕ

в положении «вечного подростка»: остаться в плену негативизма по отношению ко всем прочим. Это отнюдь не свобода, а та же зависимость от норм, только вывернутая наизнанку. Наконец, есть путь вперёд — к формированию социально-психологической самостоятельности, осознанной, лично принятой системе ценностей, убеждений и норм.

После 15 лет при успешном решении предыдущих задач начинается движение к социальной зрелости. Невозможно сказать, к какому возрасту она должна быть достигнута. Всё зависит от множества обстоятельств — как внутренних, так и внешних. Зрелость именно тот уровень развития, когда человек ориентируется в действиях и оценках на собственные ценности и нормы, причём на те из них, что обладают общечеловеческой широтой и универсальностью. Решающее слово теперь уже не за родителями, педагогами, друзьями, а за самим человеком. Этот уровень предполагает достаточно высокий интеллект, многообразный социальный опыт, чувство собственного достоинства.

Достигший социальной зрелости человек следует нормам общества, если разделяет их, восстаёт против них, если по принципиальным соображениям с ними не согласен. А порой он оказывается способен изменить самые прочные, самые незыблемые правила и представления, как это сделали Мартин Лютер, Махатма Ганди, Мартин Лютер Кинг.



Лукас Кранах Старший.
Мартин Лютер в молодости. Фрагмент.

С познавательным развитием тесно связано и социальное — освоение навыков общения, закономерностей взаимодействия между людьми, способность строить отношения. Постепенное включение ребёнка в общество, усвоение и активное воспроизводство социального опыта называют *социализацией* (понятие было введено в 40-х гг. XX столетия в работах американских психологов Дж. Долларда и Н. Миллера). Этот процесс может происходить как стихийно, так и целенаправленно, в результате воспитания.

Особое значение для социализации ребёнка и его психического здоровья имеют привязанности. Английский психолог Дж. Боулби и австрийский психиатр Р. Шпиц впервые раскрыли их роль, описав, что происходит, когда малыша отрывают от матери. Оказалось, уже через три-четыре месяца у ребёнка проявляются отрицательные последствия лишения матери и её эмоциональной защиты. Через четыре—шесть месяцев из-за дефицита общения снижается интерес к окружающему миру, возникают нарушения моторного развития, апатия, обедняются эмоции. Затем меняется в худшую сторону весь ход интеллектуального и личностного становления. В результате формируется ущербный характер — по словам Боулби, такой человек не может никого любить и сам не испытывает потребности в любви.

Боулби и Шпиц рассматривали привязанность как избирательные отношения ребёнка с матерью, которая гарантирует ему безопасность и надёжную эмоциональную поддержку. Концепция эмоциональной привязанности стала своего рода критическим ответом на представления Фрейда о «корыстной» любви ребёнка к матери, обеспечивающей его питанием. Критика этой идеи Фрейда была подготовлена ещё экспериментами Генри Харлоу на детёнышах шимпанзе. Отлучённым от матери обезьянкам предлагали суррогатных матерей, олицетворявших «корыстную»

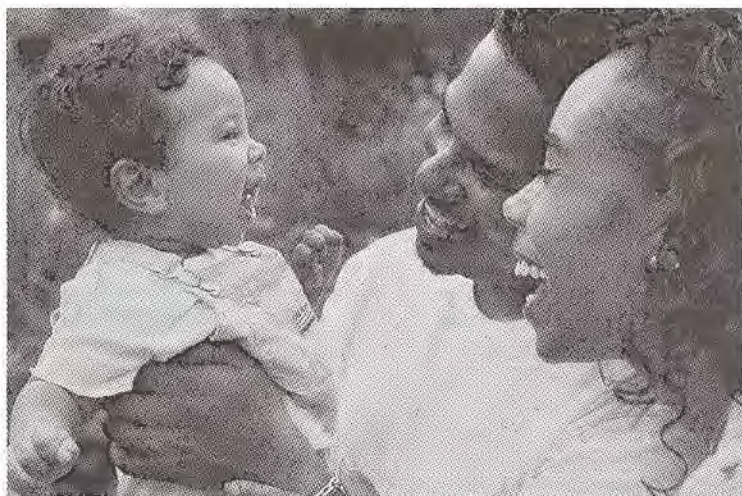


Один из экспериментов
Генри Харлоу.

«За грехи молодости мы расплачиваемся в старости».

«Промашки, свойственные возрасту, с возрастом и проходят».

Латинские пословицы



Крепкие эмоциональные связи с родителями обеспечивают ребёнку чувство безопасности и доверия к миру.

любовь (проволочный манекен обезьяны с бутылочкой молока) и эмоциональную защиту (манекен обезьяны, обтянутый тёплой мохнатой материей). Выяснилось, что детёныши предпочитают «тёплую маму» «кормящей» и, более того, при появлении незнакомого страшного объекта (огромного игрушечного медведя) ищут защиты именно у «тёплой».

Привязанность детёныша к матери, по мнению Харлоу, имеет биологические корни (позволяет удовлетворить потребность в безопасности). Её проявления различны у представителей разных природных видов. Так, детёныши шимпанзе цепляются за шерсть матери; человеческие мла-

Эмоциональная привязанность к отцу не менее важна, чем привязанность к матери.



денцы контактируют с матерью с помощью улыбки и плача. В самом начале жизни — между 8-й и 12-й неделями — ребёнок посылает сигналы, не адресуя их конкретному лицу. В конце первого года развивается привязанность к матери — уверенная либо неуверенная. В первом случае образуются крепкие эмоциональные связи с ней и другими близкими, приходит доверие к миру, чувство безопасности. Во втором — ребёнок испытывает страх потери надёжной защиты и тепла, ощущает тревогу и сомнение в собственной ценности.

Нарушение отношений привязанности сказывается и на особенностях познавательного развития. Ранняя уверенная привязанность обеспечивает более сложные формы исследовательского поведения, повышенный интерес к решению самых разнообразных проблем, упорство в достижении цели и удовольствие от встречи с трудной задачей. Малыши, лишённые материнского тепла, ведут себя более пассивно и скованно.

В дальнейшем качество привязанности определяет отношения с ровесниками. Американский психолог А. Роуф наблюдал за развитием 40 детей с 12-месячного возраста до 3,5 лет. Тех, у кого сформировалась ранняя уверенная привязанность к матери, воспитатели характеризовали как детей с высокой самооценкой, контактных и активных. Малыши радовались жизни, чаще других проявляли инициативу и ответственность, отличались выносливостью и меньшей агрессивностью. У них оказались лучшие развиты навыки общения, и они пользовались большей популярностью среди сверстников, чем те, у кого сложилась неуверенная привязанность. Подобную зависимость выявили также у дошкольников, учащихся начальной школы и подростков.

Последние данные показывают, что привязанность может формироваться и в более позднем возрасте. Принципиальных различий между эмоциональной привязанностью к матери и отцу не обнаружено. Всё зависит от качества общения с ребёнком.



ПОД ЗНАКОМ ЛИБИДО

Основатель психоанализа Зигмунд Фрейд считал, что на развитие личности влияет прежде всего *либидо* — глубинная, бессознательная психическая энергия, проявляющаяся в сексуальном влечении. На протяжении жизни она реализуется в формах, характерных для того или иного возраста. В частности, меняются ведущие эрогенные зоны — места на теле человека, наиболее чувствительные к эротической стимуляции: рот, анальная область, гениталии. Если либидо не находит выхода или удовлетворяется не так, как того требует природа, развитие человека останавливается, он застревает на той или иной стадии и у него закрепляются определённые черты личности. Фрейд выделил пять стадий личностного развития: оральную, анальную, фаллическую, латентную и генитальную.

Оральная (от *лат.* *oris* — «рот») стадия длится от рождения до года. Удовлетворение либидо в этот период достигается во время сосания, покусывания или жевания. Невозможность реализовать либидо (раннее отлучение от груди, неприязнь матери к процессу кормления) приводит впоследствии к возникновению таких вредных привычек и негативных черт, как курение, неводержанность в еде, словесная агрессия. А личность характеризуется зависимостью от окружения и пассивностью.

Анальная (от *лат.* *anus* — «заднепроходное отверстие») стадия протекает от одного года до двух лет. Попытки приучить ребёнка к пользованию горшком ведут к перемещению зоны удовлетворения либидо в анальную область. Ребёнок получает удовольствие от новой для него возможности контролировать деятельность своего организма и самому решать, «порадовать» ли родителей. Это, по Фрейду, первый опыт власти. Нарушения развития могут быть обусловлены неверным поведением мамы и папы: слишком бурным выражением радости или отвращения в случае удачных или неудачных действий малыша. Суровость родителей, чрезмерная фик-

сация внимания ребёнка на необходимости соблюдать чистоту тела порождают у него страх потерять контроль над процессом выделения, не оправдать ожиданий. В результате могут сформироваться повышенная пунктуальность, педантизм, скупость, чрезмерная чистоплотность или упрямство (немотивированное систематическое сопротивление либо отказ делать то, чего ожидают другие).

Фаллическая (от *греч.* «фаллос» — «мужской половой орган») стадия приходится на возраст от двух до пяти лет. Ребёнок начинает интересоваться половыми органами, отличиями мальчиков и девочек. В эту пору у мальчиков, считал Фрейд, развивается эдипов комплекс, а у девочек — комплекс Электры. Их суть в том, что у детей возникают нежные чувства к родителю противоположного пола



Жан Огюст Доминик Энгр. Эдип и Сфинкс. Фрагмент. Эдип — персонаж греческой мифологии, сын Лая, царя города Фивы, и Иокасты. Когда он появился на свет, оракул предсказал, что ему предназначено убить отца и жениться на собственной матери. По приказанию Лая младенца бросили в горах на растерзание диким зверям. Но ребёнка подобрала пастухи, которые передали его бездетному царю города Коринфа, и тот принял его. Однажды Эдип узнал об ужасном пророчестве и, полагая, что его отец — царь Коринфа, покинул город, пытаясь убежать от судьбы. По дороге он встретил старика, поссорился с ним и убил его, не ведая, что это и есть его родной отец Лай. Добравшись до Фив, Эдип спас город, разгадав загадку Сфинкса, державшего жителей в страхе, и они избрали своего избавителя царём. Он женился на царице Иокасте, у них родились четверо детей. Прошло время, и прорицатель открыл Эдипу страшную тайну: царь совершил двойной грех — отцеубийство и кровосмешение. Обезумевшая от горя Иокаста повесилась, а Эдип выколол себе глаза и стал изгнанником.



и агрессия по отношению к родителю своего пола, которого воспринимают как соперника и подсознательно стремятся устранить. Конфликт разрешается, когда нежные чувства мальчика к матери (девочки к отцу) преодолеваются путём отождествления себя с родителем сходного пола.

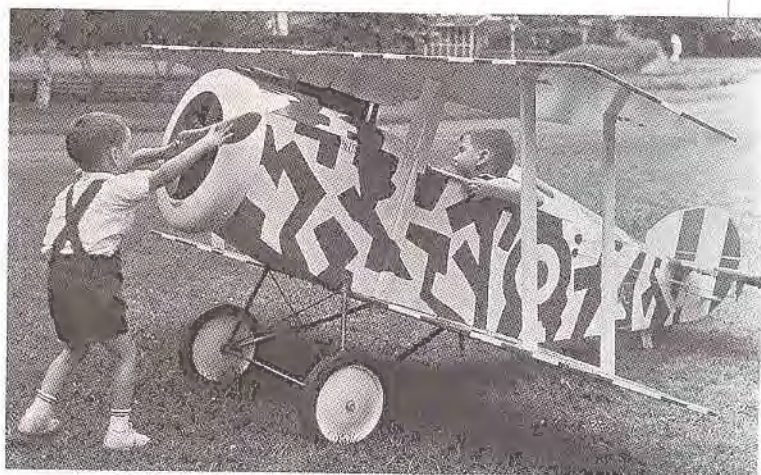
Электра и Орест. Согласно греческой мифологии, Электра была дочерью царя Агамемнона, возглавлявшего войско ахейцев во время Троянской войны. Жена царя Клитемнестра сговорила со своим любовником Эгисфом погубить мужа по его возвращении из похода и занять трон. Электра, узнав о преступных замыслах матери, пыталась воспрепятствовать этому, но не смогла предотвратить трагедию. Тогда она решила отомстить за отца и побудила брата Ореста убить Клитемнестру и Эгисфа.



Ребёнок как бы решает: я не могу жениться на маме, но поскольку я такой же, как папа, — мужчина, то когда-нибудь и у меня будет жена (надеюсь, такая же хорошая, как мама). Комплекс Эдипа (Электры) — необходимый этап психосексуального развития. Нежная любовь мальчика к матери, а девочки к отцу помогает многое узнать о представителях другого пола. Возврат к отождествлению с родителем своего пола позволяет перевести развитие на новый уровень — когда уже учитываются ценности, роли и стереотипы, свойственные и собственному полу, и противоположному. Если родители слишком подыгрывают нежной привязанности ребёнка или, наоборот, высмеивают, стыдят его, а также в случае когда один из родителей отсутствует, процесс психосексуального развития может нарушиться. Фиксация на этой стадии может стать причиной гомосексуальной ориентации (ребёнок отождествляет себя с родителем противоположного, а не своего пола) либо впоследствии определить выбор мужа или жены как заместителя родителя.

Латентная (от лат. *latens* — «скрытый», «невидимый») стадия приходится на возраст от 6 до 11 лет. В этот период проявления либидо носят скрытый характер, сексуальная активность и интерес к вопросам пола снижаются. Ребёнок осваивает формы поведения, присущие своему полу, нередко в утрированной форме. Для мальчиков на этой стадии характерны дёрганье девочек за косички, подглядывание за ними в туалете, грубости. Фрейд не указывает на возможности фиксации на данной стадии развития. Однако недостаточное освоение норм полового поведения иногда приводит к инфантилизму, искажённому пониманию половых ролей. Например, слишком детское восприятие мужской роли может закрепить у мальчика грубоватое отношение к девочкам, невозможность проявления сочувствия, слабости, склонность к физической агрессии.

Генитальная (от лат. *genitalis* — «половой», «детородный») стадия начинается при половом созревании.



Подростки переориентируются на половое удовлетворение с партнёрами противоположного пола. Так человек приближается к зрелости, важнейшим критерием которой Фрейд считал способность любить другого ради него самого, а не потому, что он соответствует подсознательным установкам, сложившимся в результате фиксации на предыдущих стадиях.

Многие психологи не согласны со сведением всего содержания личности к психосексуальной сфере. Более того, с предположением, что развитие личности есть развёртывание некой биологически заданной энергии. Тем самым, считают они, Фрейд отказал человеку в возможности собственного выбора и самосовершенствования.

В ПОИСКАХ СЕБЯ

Эрик Эриксон создал одну из самых признанных на сегодняшний день теорий развития личности. Учёный предположил, что наряду с описанными Фрейдом фазами психосексуального развития существуют стадии формирования «Я». На каждой из них человек вырабатывает основные ориентиры по отношению к себе и социальной среде. Становление личности, считал Эриксон, не заканчивается в подростковом возрасте, а происходит всю жизнь. Любая стадия имеет свои задачи личностного

роста; благоприятный или неблагоприятный исход кризиса на очередном этапе определяет последующее развитие личности.

Эриксон описал восемь стадий в развитии «Я», на каждой из которых человек переживает кризис, выбирает тот или иной путь развития.

Первая стадия в основном соответствует психоаналитической оральной стадии и длится также от рождения до года. Кризис первого года жизни связан с тем, насколько полностью удовлетворяются основные физиологические и эмоциональные потребности ребёнка. В зависимости от этого формируется доверие или недоверие к окружающему миру. Малыш начинает считать его дружелюбным, надёжным или, напротив, враждебным и полным опасностей.

Вторая стадия практически совпадает с анальной стадией по теории

«
В возрасте от 6 до 11 лет дети осваивают нормы поведения, свойственные для их пола.





ЭРИК ЭРИКСОН

Идеи американского психолога Эрика Эриксона (1902—1994) нашли отклик в душах многих людей, в том числе и далёких от психологии, не случайно книги учёного уже много лет расходятся тиражами в сотни тысяч экземпляров. Особенно близки оказались читателям второй половины XX в. его теория развития личности, представляющая человеческую жизнь как последовательность кризисов, решающих определённые задачи, и концепция идентичности.

В 40-х гг., работая в реабилитационной клинике для ветеранов Второй мировой войны, Эриксон заметил, что его пациенты выглядят испуганными и потерянными, любое непредвиденное обстоятельство вызывает у них крайне болезненные реакции: сердцебиение, головную боль, повышение температуры и т. п. Им казалось, что «они не знают, кто же они в действительности», каково их место в жизни. Эриксон и сам не раз испытывал сходные чувства — в детстве и юности. Позже он вспоминал, как его друзья советовали «дать какое-то название своему кризису и... отыскать нечто похожее у кого-то другого, чтобы лучше разобраться в себе». Данное учёным название — «кризис идентичности» — теперь стало общепризнанным в психологии.

Один из ранних кризисов самого психолога был связан с его происхождением. Родители Эрика расстались ещё до рождения сына. Мать переехала из Дании в Германию и вскоре вышла замуж за врача Теодора Хомбургера. Эрик воспринимал его как родного отца, а себя как немца. Когда же узнал правду, он, невзирая на датские и еврейские корни, продолжал считать себя немцем, хотя сверстники-немцы не признавали его своим, а евреи сторонились светловолосого и голубоглазого мальчика. Эрик долго носил фамилию отчима, даже

первые психоаналитические статьи подписывал как Хомбургер. В 39 лет он взял себе псевдоним. Дословно Эриксон означает «сын Эрика». Биограф психолога Поль Розен отметил, что так Эриксон стал «сыном самого себя».

Эрик далеко не сразу нашёл себя. После окончания гимназии он отправился путешествовать по Европе, а вернувшись через год, поступил в художественную школу, хотя отчим настаивал на медицинском образовании. Эрик изучал основы живописного мастерства в Мюнхене, выставлял свои первые работы — резьбу по дереву и гравюры. Затем его привлекла Италия, где он вёл жизнь свободного художника и не помышлял о психологии. В 1927 г. в Вене он устроился преподавателем живописи в экспериментальную школу, основанную дочерью Зигмунда Фрейда Анной. Там занимались дети, чьи родители проходили курс психоанализа. Эриксон хотел поработать учителем, потому что в тот период был увлечён написанием детских портретов. Кроме живописи он преподавал историю и другие предметы, а впоследствии создал собственную программу обучения.

После знакомства с Фрейдом и его сторонниками Эриксон заинтересовался психоанализом. Анна Фрейд начала проводить с ним ежедневные психоаналитические сеансы в доме своего отца. Одновременно Эриксон посещал занятия в Венском институте психоанализа. После завершения обучения в 1933 г. он заявил, что наконец нашёл то, что искал: личную и профессиональную идентичность.

Вена изменила и его личную жизнь: он познакомился с Джоан Серсон — хореографом, педагогом и социологом, которая стала его женой.

После прихода к власти Гитлера Эриксон с семьёй эмигрировал в Соединённые Штаты. Он практикует в Бостоне как детский психо-

аналитик, работает на медицинском факультете Гарвардского университета, в известных клиниках. В 1936 г. начинает преподавать в Йельском университете. Он знакомится с психологами Генри Мюрреем, Куртом Левином, антропологом Рут Бенедикт и этнографом Маргарет Мид. Встречи с ними укрепили его решимость соединить психоанализ с традиционной психологией и антропологией.

В 1938 г. учёный предпринял экспедицию в штат Южная Дакота для наблюдения за детьми индейского племени сиу. Исследование проводилось по заказу специальной комиссии, обеспокоенной резким ухудшением положения в индейской резервации. Молодые индейцы не хотели учиться, пребывали в апатии, склонялись к пьянству и воровству.

Изучив жизнь племени, Эриксон пришёл к выводу, что воспитание молодёжи зашло в тупик из-за противоречия между двумя системами ценностей — традиционной, усвоенной в раннем детстве, и новой, прививаемой в школе. Индейцы сиу испокон века были воинами, кочевниками и охотниками на бизонов, у них не культивировались ни чувство собственности, ни способность к конкуренции. Навязываемые ценности у многих юношей вызвали ощущение потери культурной традиции и размывали представление о себе. Аналогичные симптомы Эриксон позже обнаружил у ветеранов Второй мировой войны, испытывавших сильнейшие эмоциональные потрясения. Перенеся тяготы войны, в мирных условиях солдаты нередко заболевали неврозом. Они должны были найти своё место в обществе, т. е. сформировать новую личностную идентичность.

В 1939 г. Эриксон с семьёй переезжает в Калифорнию. Он продолжает работать с детьми, изучает антропологию и историю, преподаёт психологию в Калифорнийском университете. В 1950 г. вышла в свет его первая книга — «Детство и об-



шество», ставшая бестселлером. Впоследствии её перевели на десятки языков.

В 1950 г. Эриксон был вынужден уйти из университета, так как попал в разряд политически неблагонадежных граждан. Позднее его восстановили в должности профессора, однако он сам отказался от неё из солидарности с другими либерально настроенными коллегами. Эриксон устроился в Центр Остена Риггса, который в то время являлся ведущим психоаналитическим институтом, преподавал в нескольких американских университетах. В этот период он приступил к изучению судеб и характеров выдающихся людей: Мартина Лютера, Махатмы Ганди, Бернарда Шоу и др. Его книга «Истина Ганди» получила Пулицеровскую премию и Национальную книжную премию США.

Выйдя на пенсию в 1970 г., Эриксон поселился в Сан-Франциско. Вплоть до последних дней он писал книги, вёл научную работу; больше всего его теперь интересовала старость как последняя стадия человеческого развития. Творческая продуктивность Эриксона казалась неисчерпаемой. Возможно, в её основе лежал жизненный принцип, когда-то им самим сформулированный: «Поступай по отношению к другому так, чтобы это могло придать новые силы ему и тебе».



Фрейда. Ребёнок овладевает двигательными навыками, психическими способностями, навыками чистоплотности, и на основе этого у него развивается чувство независимости. Если родители оказывают ему поддержку, не торопят, не ругают за просчёты, то исходом кризиса становится выработка самостоятельности. Но если ребёнку постоянно твердят, какой он неловкий, или не дают ему возможности самому достичь желаемого, исход будет иным: возникнет чувство стыда и неуверенности в своих силах.

Третья стадия приходится на возраст от четырёх до шести лет. В это время ребёнок осваивает многие сложные психомоторные навыки (самообслуживание, езда на велосипеде, рисование, чтение и т. д.), придумывает игры, может сам занять себя и даже помогать взрослым. Для данной стадии характерны чувство инициативы на одном полюсе и чувство вины — на другом. Взрослые, поощряющие самостоятельность и пытливость ребёнка, способствуют его самоутверждению. Если старшие выражают сомнения в возможностях малыша, не хотят или боятся его инициативы, на следующие этапы развития он перейдёт с чувством вины.

Четвёртая стадия схожа с латентной стадией по Фрейду и охватывает период от 6 до 11 лет. Это время бурного развития познавательных способностей, освоения навыков общения. Если поощрять тягу ребёнка к новому, к достижению результатов, у него формируется чувство компетентности. Насмешки дома и в школе, неудачи в учёбе и дружбе со сверстниками, напротив, способствуют развитию чувства неполноценности.

На пятую стадию приходится кризис подросткового возраста. Задача этого периода — идентификация «Я», т. е. осознание собственной индивидуальности. Когда подросток созревает физиологически и психологически, у него складываются новые взгляды на предметы и явления, новый подход к жизни, новые ощущения собственного тела. Встаёт задача объединить всё, что он теперь



«Если бы родители только могли себе представить, как они надоедают своим детям!»

Бернард Шоу

«Усилия взрослых направлены, в сущности, на то, чтобы сделать ребёнка удобным для себя».

Януш Корчак



ЗРЕЛЫЕ ГОДЫ

Взрослостью или зрелостью принято называть длительный жизненный этап между юностью и старением, примерно с 25 до 60—65 лет. Особенности этого возраста изучает акмеология (от греч. «акме» — «вершина» и «логос» — «учение»).

В современной европейской цивилизации главенствует культ молодости. Реклама, телевидение, пресса (на деньги производителей косметики, пищевых добавок, спортивных тренажёров и других «способов омоложения») внушают, что счастлив, привлекателен, успешен может быть только молодой человек. Поэтому в юности многие боятся взросления, считают, будто впереди — только проблемы, обязанности, болезни, старость. Однако исследования психологов показывают обратное: в 35—45 лет люди оценивают свои годы как лучшие в жизни. Они вовсе не хотели бы вернуться в детство или юность, им нравятся их нынешние возможности. А состоявшиеся люди 50—55 лет желали бы подольше продлить именно этот жизненный этап и утверждают, что не променяли бы его на 40-летие. Встречаются, конечно, и такие, кто отказывается признавать свои годы. Обычно причина этого — инфантильность, неготовность нести ответственность за собственную жизнь. Женщины болезненно относятся к возрасту, если слишком сильно связывают свою личность с сексуальной привлекательностью, не могут научиться ценить другие стороны жизни, например материнство, творчество, профессию. Неприятие собственного возраста (а значит, и самого себя, своей жизни) является источником сильной дисгармонии личности.

Положение в обществе у взрослых людей более высокое, чем у молодых. И это, в общем, справедливо: уже накоплен жизненный опыт, есть знания и умения, которые приобретаются только с возрастом. Взрослый человек способен принимать самостоятельные решения и главное — нести ответственность за сделанный выбор, быть хозяином собственной судьбы. Он обладает сложившейся (но не закоснелой) системой жизненных ценностей, принципов и убеждений, которую воплощает на деле. На этой основе складываются его индивидуальный стиль жизни и жизненная философия. Взрослый человек стремится и умеет быть самим собой, ценит свою неповторимость. Любимая молодыми людьми фраза «Это моя жизнь» для него не оборонительная формула в споре со старшими, а данность. Меняется отношение и ко времени. Молодой человек всеми мыслями обращён в будущее и часто пренебрегает настоящим: «Вот окончу институт (получу квартиру, вырастут дети, защитю диссертацию), тогда и заживу». Взрослый ценит прежде всего настоящее, сегодняшний день.

С возрастом человек становится более психологически устойчив, поскольку обладает достаточно стабильной самооценкой, хорошо знает себя и собственные возможности, пережил кризисы и трудности предыдущих возрастов. Чувствуя своё преимущество, он стремится поддерживать окружающих, заботиться и помогать более слабым и зави-

симым. Ему важно ощущать нужность для других, иметь возможность влиять на окружающий мир. Вместе с тем люди с богатым жизненным опытом философски относятся к жизни, принимая её такой, какая она есть. Они проявляют большую терпимость к человеческим слабостям и недостаткам, способны прощать себе и другим неудачи и ошибки.

Но возникает вопрос: почему же тогда наша цивилизация, руководимая именно взрослыми людьми, столь далека от совершенства? Почему так мало счастливых семей, так редко налаживается по-настоящему эффективная, творческая работа, почему взрослые люди редко поступают мудро и движет ими отнюдь не только любовь и забота о ближних? Дело в том, что взрослость и зрелость не одно и то же. Зрелым может быть лишь взрослый человек, а вот обратное справедливо нечасто. Например, самые важные внешние показатели взрослости — наличие своей семьи и профессиональная состоятельность — необязательно говорят о зрелости личности. В то же время такие черты, как самостоятельность мышления, ответственность, мудрость, верность себе, принятие происходящего, свойственны далеко не всем людям в возрасте от 25 до 60. Зрелость не приходит к человеку автоматически, на 30-й или 40-й день рождения, она становится итогом определённого пути.

Первый период взрослости — его называют периодом экспансии — начинается в 20—25 лет. Молодой человек чувствует себя полным сил и идей, ему хочется везде себя проявить, всё испытать, всему научиться. В процессе проб и ошибок стартует профессиональный путь, вырабатывается собственный стиль деятельности, осознаются свои способности и возможности. Вторая важнейшая задача данного возраста — поиск спутника жизни. Перед молодыми женщинами в это время встаёт сложный жизненный выбор между желанием создать семью и посвятить себя мужу и детям и стремлением самостоятельно зарабатывать, делать карьеру или заниматься творчеством.

Около 28—30 лет наступает момент, когда человек в первый раз оглядывается назад, оценивает прошлое и явственно ощущает, что юность прошла. Бурные чувства молодости сменяются рассудочностью и реализмом среднего возраста. Происходит корректировка глобальных юношеских жизненных целей и устремлений, становится ясно, что далеко не все из них удастся воплотить. Вера в способность преобразовать мир сменяется размышлениями о том, как найти в нём своё место. На возраст около 35 приходится пик разводов. Юношеская влюблённость, с её идеализацией партнёра, полным слиянием с ним, к этому времени заканчивается, и если не найдены более глубокие, духовные источники для семейного союза, то он распадается или продолжает существовать лишь формально. Для этого же возраста характерна неудовлетворённость работой. То, что привлекало в юности, становится скучным, вызывает разочарование. Но профессию меняют редко, чаще — место работы. Многих людей начинает беспокоить монотонность и однообразие в любой из сфер жизни: появляется боязнь



«увязнуть в болоте», упустить какие-то возможности, застыть в развитии.

В силу своего прагматизма 30-летние, особенно мужчины, недолго предаются грустным размышлениям и переходят к действиям. Они верят, что главное — уметь анализировать факты, принимать взвешенные решения и претворять их в жизнь. Люди на данном этапе как никогда стремятся к материальному достатку и к явным, осязаемым достижениям (должность, дом, счёт в банке и т. п.). Успех кажется более важным, чем отношения, и потому в это время нередко разрушается юношеская дружба, не выдержавшая разницы в общественном и материальном положении бывших друзей. Жёны упрекают мужей в том, что те живут только работой, уделяя мало времени семье, детям.

Однако после 35 лет многие оценивают предыдущий жизненный период как достаточно спокойную фазу жизни. Независимо от внешних событий большинство людей ощущали в это время внутреннее равновесие и уверенность в себе. Ближе к 40 годам подобная уверенность постепенно исчезает. Сначала подспудно, затем всё отчётливее возникает вопрос: «А зачем всё это? Зачем я работаю, рашу детей, вообще — живу?». Взрослый человек вступает в самый критический период жизни — «десятилетие роковой черты» (35—45 лет). Духовность должна занять место рассудочности. Именно тогда происходит проявление Самости человека — его истинного «Я». «Независимо от того, что мы делали до сих пор, в нас есть нечто, что мы подавляли, и сейчас оно рвётся наружу», — пишет о данном возрасте психолог Гейл Шихи. Поэтому бывает, что в возрасте около 40 лет люди меняют семью, профессию, образ жизни и начинают всё с нуля.

Женщины, которые до сих пор отдавали все силы семье, в это время ощущают большую потребность заняться собой или карьерой, расценивая это как последний шанс наверстать упущенное. Причём они действительно обнаруживают в себе не реализованные ранее творческие способности. Супружеские пары, сумевшие пройти вместе через все кризисы, к 45 годам ощущают обновление чувств и отношений. Более того, исследователи отмечают в этом возрасте заметный подъём удовлетворённости людей своим брачным союзом. Шихи видит причину происходящего не в том, что партнёры неожиданно меняются в лучшую сторону, просто они перестают обвинять друг друга в собственных внутренних противоречиях и проблемах.

Нередко человеку удаётся подавлять сомнения и тревоги, сопровождающие переход на новую жизненную ступень. Одни делают это, с головой погружаясь в работу, другие — прибегая к алкоголю, третьи — «занимаясь поисками эротических приключений или одурманивая себя в полусне телевидением», как пишет психолог Бернард Ливехуд. Тем не менее от себя не уйдёшь. Тот, кто избегает работы по изменению себя, вроде бы благополучно минует все кризисы, однако к старости оказывается в трагической ситуации. Он завершает жизненный путь, в буквальном смысле не

имея ничего за душой. Единственным содержанием старости становятся болезни, одиночество и ожидание смерти.

Если же в роковое десятилетие человек успешно решает те задачи, которые ставит перед ним судьба, то в возрасте 50—55 лет он переживает ещё один подъём творческих сил, иногда продолжающийся до 65 и даже 70 лет. Жизнь, как свидетельствуют люди этого возраста, становится интереснее, повседневные проблемы отодвигаются на второй план, появляются новые, неведомые прежде радости и цели. Возникает особое чувство ценности времени, желание успеть как можно больше, сожаление о том, как много времени было потрачено на пустяки. Причём пустяками теперь кажется вовсе не то, что понималось под этим в 30 или 40 лет: не посиделки с друзьями, а усилия, направленные на карьерный рост; не любимое увлечение, на которое вечно не хватало времени, а стремление заработать побольше денег; не беспечная возня с детьми, а выяснение отношений с супругом. Ливехуд пишет: «В последние годы перед библейским возрастом мы можем подвести итоги и настроиться на тишину и покой старости... и на её повышенную внутреннюю активность, из которой наконец вырастает доброта».

Таким образом, беда скучных, уставших, недовольных всем вокруг взрослых людей в том, что они остановились в своём личностном развитии, не смогли увидеть суть и смысл нового жизненного этапа. Хотя взрослых людей, так и не достигших зрелости, немало, их следует считать скорее отклонением от естественного пути развития. Не случайно основные черты зрелого человека во многом совпадают с качествами, которыми, по мнению психологов, должна обладать психологически здоровая личность. Нелогично и неестественно, чтобы человек с годами становился хуже себя прежнего, — зачем же тогда ему были даны все уроки жизни? Нормой является расширение с возрастом личностных и духовных горизонтов человека, достижение гармонии внутренней и во взаимоотношениях с миром.





СТАРОСТЬ

«Старость не радость» — гласит поговорка, и с ней многие согласятся. Но не все. Истории известны общества, где стариков считали ненужными и от них без раздумий избавлялись. Однако есть немало культур, в которых пожилые люди занимают самое высокое положение: они авторитетны, уважаемы и, несмотря на физическую немощь, совершенно незаменимы. Современная европейская цивилизация относится к старости, с её пассивностью, косностью и зависимостью, скорее как к неизбежному злу и отдаёт предпочтение молодости, энергии, энтузиазму и новаторству. Между тем по мере развития медицины и роста продолжительности жизни вопрос об «искусстве старения» становится всё более актуальным. Ведь, по оценкам демографов, через несколько десятилетий каждый третий житель экономически развитых стран будет пожилым человеком (см. статью «Грани долголетия» в томе «Человек», часть 1, «Энциклопедии для детей»). Поэтому всё большее значение приобретают исследования по геронтологии (от греч. «герон» — «старик» и «логос» — «учение») и геронтологической психологии.

Люди по-разному проживают детство, юность, зрелые годы, но, пожалуй, никогда эта разница так не бросается в глаза, как на склоне дней. Один и в 70, и в 80 лет полон бодрости, планов, идей, к нему тянутся окружающие, его мнением дорожат. Другой в том же возрасте лишь «доживает», целиком поглощённый своими болезнями и сожалениями об ушедшей молодости, а постоянное брюзжание и манера всех поучать способны вызвать раздражение даже у близких. Причём такое различие не обязательно связано с состоянием здоровья и запасом физических сил. В старости, как ни в каком ином возрасте, самочувствие и мироощущение человека в гораздо большей степени зависят от состояния души, чем от состояния тела.

Практически все происходящие в этот период жизни биологические изменения неприятны, хотя некоторые болезни, напротив, отступают или делаются менее опасными. Перемены в облике и физической форме обычно тоже воспринимаются не так болезненно, как в поздней зрелости. Человек уже не чувствует себя обязанным «быть на уровне». После 65 мужчине легче, чем прежде, смириться с тем, что ему трудно бегать или поднимать тяжести, а женщине — с потерей сексуальной привлекательности. Правда, есть люди, которым благодаря хорошей наследственности, здоровому образу жизни и современной косметологии удаётся сохранять прекрасную форму очень долго. Однако «защитенность» на продлении молодости, стремление 70-летнего человека непременно выглядеть и вести себя как 30-летний скорее говорит о неблагополучии, внутреннем неприятии своих лет и страхе перед угасанием. Важная задача старости — не только приспособиться к уменьшившимся возможностям организма, но и осознать свой возраст, принять себя таким, какой есть.

Заметно меняется в старости и психика. Снижается острота реакции, слабеет память, мышление утрачивает гибкость, и как следствие — трудно даются новые знания, навыки. Пятилетний правнук за месяц освоил компьютер, а дедушка боится к нему даже подойти. Ригидность, догматичность старческого мышления часто оказываются причиной конфликтов. Пожилой человек уверен, что во всём прав и знает больше молодых, он не принимает чужую точку зрения, новые веяния. Только люди, которым всегда было свойственно свободное, критичное, независимое мышление, сохраняют его и в старости. Многие учёные, писатели, общественные деятели, достигшие преклонных лет, поражают юной восприимчивостью, гибкостью и открытостью передовым идеям в сочетании с мудростью и зрелостью оценок.

Психологи-геронтологи отмечают такую особенность пожилых людей, как интровертированность, т. е. сосредоточенность на себе — на собственном здоровье, чувствах, проблемах, отсутствие интереса к внешним событиям. Это свойство таит опасность эгоцентризма, замкнутости в своём мирке. И вместе с тем оно может побудить к подлинному погружению в глубины внутреннего мира, уходу от повседневной суеты к вершинам духа.

Исследования показывают: жизненная позиция с возрастом меняется с активной на пассивную. После 60 лет люди воспринимают окружающий мир как более опасный и сложный, чем в молодости, причём считают, что любые действия бесполезны, поскольку не могут ничего изменить в нём. Отсюда и характерные черты пожилых: консерватизм, осторожность при высказывании суждений, стремление избежать риска, разборчивость. Здесь тоже возможны два пути: один ведёт к соглашательству, конформизму, боязливости, другой — к обретению новой глубины ощущений, многомерному видению ситуации, позволяющему уберечь от необдуманных решений, от слишком высоких ставок в жизненной игре. Парадоксально, но порой старость бывает более смелая и решительная, чем молодость. У пожилых людей есть определённая свобода от условностей, принятых в обществе, собственная манера одеваться и высказываться, независимость от оценок окружающих и модных веяний.

Старость — возраст утрат. Умирают друзья, родные, любимые. Покидают дом выросшие дети, а потом и внуки. Меняются привычный уклад жизни, дорогие сердцу места. В молодые годы потери компенсируются ожиданием перемен к лучшему, в старости — только потери. Научиться жить в одиночестве, черпать поддержку не в настоящем, а в прошлом — ещё одна печальная и важная задача данного периода. Американский психолог Эрик Эриксон считал, что самоощущение человека в старости зависит от оценки им пройденного пути: испытывает он в итоге удовлетворение от сделанного и происшедшего или отчаяние, вызванное осознанием, что всё было не так, а теперь ничего не изменишь.

В течение жизни человек движется от зависимости к независимости, от малых умений к настоящей компетентности. Он живёт с ощущением роста, развития. И вдруг в ста-



рости начинается путь в противоположную сторону. Наверное, это самая сложная проблема данного возраста, поскольку в современных развитых странах социальный статус старых людей намного ниже, чем молодых и работоспособных. С утратой профессиональной роли неминуемо снижается и влияние на окружающих. Иногда человек полностью теряет возможность распоряжаться собой, оказывается зависимым от родственников или от государства. Сохранить самостоятельность для пожилых крайне важно. И любящим их близким лучше не проявлять подчеркнутую заботу, а создавать условия для такой самостоятельности. Кстати, пожилые люди нередко становятся деятельными участниками общественных организаций и подчас решают вопросы, на которые у молодых не хватает терпения и энтузиазма (например, преодолевают сопротивление чиновников, выигрывают судебные процессы и т. п.).

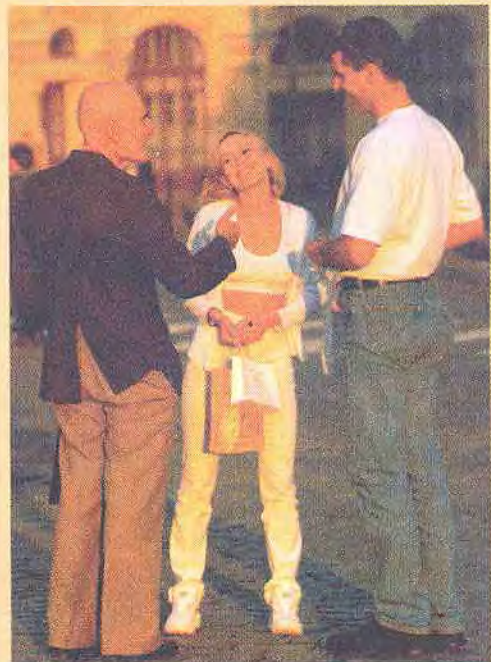
Особая проблема для стареющего человека — деньги. В молодости, когда ты здоров и полон идей, финансовые трудности воспринимаются как временные. Старик же знает: больше ему не заработать, придётся довольствоваться нажитым, и это очень сильно влияет на самооущение. Страх перед нищетой может привести к патологической скупости. Иной старик годами отказывает себе в самом необходимом, откладывая «на чёрный день», а в результате умирает в нищете, будучи обладателем немалой суммы. Теряющий почву под ногами, остро переживающий утрату своего статуса и места в обществе пожилой человек порой использует имеющееся у него имущество для давления на окружающих. Немало пьес и романов, от водевилей до трагедий, строится на коллизиях вокруг наследства, которым своенравный старик или старуха ловко манипулирует, подчиняя, а то и унижая молодых родственников. У тех же, кто в старости любим и уважаем, нет необходимости прибегать к подобной игре. Мудрый старец пренебрегает земными ценностями — он лучше, чем кто-либо другой, знает, что с собой из этого мира ничего материального не заберёшь.

Изменяются в старости и взаимоотношения со временем. Всю жизнь его не хватало — а тут вдруг явный избыток, и его надо «коротать». Больше нет необходимости работать, ухаживать за детьми, куда-то спешить. Казалось бы, занимайся чем душе угодно, развлекайся, отдыхай. Но человеку трудно структурировать свободное время, он чувствует скуку, пустоту. Снижение остроты ощущений делает многие удовольствия совсем не такими приятными, как прежде. Даже возможность выспаться, столь желанная в молодости, теперь не радует — у стариков потребность во сне значительно меньше. В результате появляются тревожность, мнительность, бессонница, порой развивается депрессия. От того, сумеет ли человек найти новые занятия и интересы, зависит, насколько счастливой будет его старость. Например, сегодня в развитых странах всё более распространённым явлением становится пенсионер, сидящий на студенческой скамье. Пожилые люди используют появившиеся возможности, чтобы исполнить мечту юности, заняться

тем, от чего когда-то пришлось отказаться из-за обязанностей перед семьёй или нехватки средств и времени.

Старость связана с экзистенциальным кризисом — острым чувством потери смысла существования. Главные жизненные задачи выполнены, от человека уже никто ничего не ждёт, и сам себя он начинает воспринимать ненужным, случайно забытым обломком прошлого. Всё реже его посещают мысли о будущем, а настоящее предстаёт неопределённым и бессодержательным. Согласно опросам, в 50 лет люди надеются на лучшее будущее, в 60 прошлое, настоящее и будущее оцениваются равно, а в 70 прошлое кажется лучше, чем настоящее, а настоящее лучше, чем будущее. Экзистенциальный кризис включает в себя и ещё один важный вопрос — приближение смерти. Прежде можно было отбрасывать от себя эту мысль, заниматься более насущными делами. Теперь откладывать некуда: необходимо выработать своё отношение к смерти, подготовиться к ней. И снова два пути: к ужасу и отрицанию, иногда прячущимся за равнодушным смирением, или к подлинному принятию данности смерти, готовности к встрече с вечностью.

Старость — непростой возраст. Но вместе с тем это вершина жизни, точка максимального накопления опыта, знаний, мудрости. Пора максимальной свободы от обязательств и суеты, от социальных масок и соответствия чьим бы то ни было ожиданиям. Американский психотерапевт Карл Витакер заметил: «Бернард Шоу сказал, что юность — такое прекрасное время жизни, что стыдно тратить его в юности. Я бы добавил сюда, что старость — такое прекрасное время, что стыдно ждать его так долго!».





Кто такой я?

«Будь верен мечтам своей юности».

Иоганн Фридрих Шиллер, немецкий поэт и драматург

«Разочарования среднего возраста — наследники заблуждений юности».

Бенджамин Дизраэли

знает о самом себе, в единое целое, осмыслить, связать с прошлым и проецировать в будущее. Идентификация «Я» выражается в решениях-формулах, например: «Я юноша высокий и симпатичный, несколько вспыльчивый, но добрый. Я способен к точным наукам и надеюсь добиться в этой области успехов. Я верю в дружбу и любовь и создам семью». Если в данный период подросток не имеет возможности искать, пробовать себя, делать самосто-

ятельный выбор, задача идентификации не будет решена. Ему трудно определить своё «Я», понять, кто он такой, куда идёт. Именно симптом путаницы ролей нередко приводит подростков в ряды правонарушителей, наркоманов, алкоголиков.

В кризисе подросткового возраста проявляются итоги всех предыдущих. У ребёнка, испытывающего доверие к миру, чувство инициативы, компетентности, шансы на идентификацию значительно возрастают. Испол-

ЖИЗНЕННЫЕ СЦЕНАРИИ

Американский психотерапевт Эрик Бёрн (1902—1970) в результате многочисленных наблюдений пришёл к выводу, что у большинства людей есть некие подсознательные жизненные планы, или сценарии, в соответствии с которыми они строят свою жизнь: выбирают сферу деятельности, круг общения, цели и способы их осуществления. Сценарий влияет на поведение, чувства, мысли, представления человека, он постоянно толкает его «навстречу судьбе», иногда даже вопреки внутреннему сопротивлению.

Типичные сюжеты жизненных сценариев очень похожи на сюжеты мифов, сказок, классических литературных произведений. Есть сценарии неудачников и победителей, плохих и хороших парней, принцесс и золушек и т. д. Например, в ковбойском сценарии хороший парень — храбрый, решительный и честный борется с плохими парнями — хитрыми, жадными, злыми, трусливыми. По законам жанра герой обязательно в конце концов побеждает и наказывает противников. В сценарии «Золушка» должны быть злая мачеха и завистливые сёстры, добрая фея и благородный принц, а в итоге — счастливый взлёт, превосходящий самые смелые мечты. Человек, который живёт по сценарию «Сизиф», усердно трудится и почти добивается успеха, но в один из моментов он расслабляется, прекращает усилия и теряет уже достигнутое, чтобы снова начать всё сначала.

Жизненный сценарий закладывается главным образом в раннем детстве (до шести лет). В этом возрасте родители являются для ребёнка единственными и несомненными авторитетами, почти всезнающими, они и задают ему программу отношения к жизни и поведения в мире. Все родители обычно желают своим детям счастья и добра, однако опираются они на собственные представления о жизни. Исходя из

родительских предписаний, ребёнок способен проникнуться уверенностью: «Этот мир прекрасен, когда-нибудь я сделаю его ещё лучше» (с помощью науки, политики, поэзии, музыки, медицины и т. п.). Или прийти к противоположному выводу: «Этот мир отвратителен, наверное, когда-нибудь я убью себя либо кого-то ещё». И действительно, может со временем совершить самоубийство, а то и убийство, стать алкоголиком, наркоманом. Установка «В этом мире нужно выполнять всё, что требуется, а в промежутках получать удовольствие» предопределяет один образ жизни, а убеждение «В этом мире нужно гнуться, изворачиваться, торговаться, покоряться силе и сражаться за себя» — другой.

Родителям кажется, что они предостерегают и воспитывают ребёнка, говоря ему: «Ты так всю жизнь потратишь впустую», «Кончишь под забором, если не возьмёшься за ум», «Кому ты будешь нужна с таким характером?».

На самом деле они дают прямую установку, которая укореняется в подсознании. Ведь малыш не в состоянии отнестись к словам мамы и папы критически. Если его часто называют неумехой, простодилем, подчёркивают его неуклюжесть («Он у нас дурачок», «Она, когда ест, вечно вся перепачкается с головы до ног!»), он и будет таким в жизни. Частое повторение подобных фраз программирует дальнейшее поведение человека и образ «Я».

Сценарий действует порой против воли человека. Он может заставлять своего обладателя совершать несуразные, неожиданные для него самого поступки. А может содержать запрет, например на то, чтобы ясно мыслить, отстаивать свои права, открыто прояв-





ненному же недоверия к окружающим, чувства стыда и неуверенности, переживающему собственную неполноценность решить задачу идентификации очень сложно. Однако если благополучно пройти кризис подросткового возраста не удалось, это ещё не означает, что человек останется неприкаянным на всю жизнь. И напротив, тот, кто, казалось бы, с юности уже обрёл ясные представления о своём «Я», не гарантирован от разочарований в столкновениях с жизнью.

Шестая стадия — период ранней зрелости (20—25 лет). Выбор этого возраста, согласно Эриксону, — близость или одиночество. Учёный имел в виду не только физическую близость, но и душевную. Обретение себя в другом человеке возможно при построении семьи или в дружбе. Если достичь близости не удаётся, человек обречён на одиночество — состояние, когда не с кем разделить радости и невзгоды, не о ком заботиться.

«Юные и красивые редко бывают мудрыми».

Гомер

«Печальней вида молодого пессимиста может быть только вид старого оптимиста».

Марк Твен

лять чувства или строить глубокие отношения с другими людьми.

По мере взросления ребёнка и его прохождения через возрастные кризисы сценарий обычно несколько меняется и дополняется. Но его суть — жизненная позиция, как правило, остаётся той же. На неё почти не оказывают влияния внешние обстоятельства. Так, если у человека ампула бедняка, то он будет продолжать прибиваться, сколько бы денег у него ни было, и готовиться к чёрному дню. А считающий себя богачом, даже оставшись без денег, расценивает это как временные трудности.

Интересно, что ребёнок улавливает не только то отношение к жизни и те образцы поведения, которые родители стараются сознательно передать ему, но и их бессознательные мотивы и импульсы. Иногда подобные «послания» противоречат друг другу. Бёрн приводит такой пример. Мать школьника находит в комнате у сына бутылку из-под виски. «Не рановато ли тебе пить?» — интересуется она, искренне считая, что предостерегает сына от пьянства, сгубившего его отца. Но истинный смысл её фразы, который она не осознаёт, означает следующее: «Пить виски — мужское дело, а ты ещё мальчик». И подросток делает подспудный вывод: если он хочет проявить себя как настоящий мужчина, то нужно пить виски. Слова «Чтобы я тебя больше не видела пьяным!» скрывают смысл: «Ты можешь пить, но только не попадайся мне на глаза». А требование «Не смей брать у меня деньги на наркотики!», вполне вероятно, будет понято как разрешение: «Можешь принимать наркотики, однако деньги доставай где хочешь, лишь бы я об этом не знала».

Бёрн замечает, что уже в первые минуты знакомства люди интуитивно определяют жизненную позицию друг друга. При этом обычно «подобное тянется к подобному». Так, «люди, хорошо думающие о себе и о мире... предпочитают общаться с себе подобными, а не с теми, кто вечно недоволен». Супругов, друзей и врагов мы выбираем не вслепую, а в соответствии с распределением ролей в намеченном жизненном сценарии. Человек, считающий, что никому нельзя доверять, как нарочно, постоянно ввя-

зывается в сомнительные дела с недобросовестными партнёрами, а когда его обманывают, ещё больше убеждается в этом и почти с удовольствием повторяет: «Я же говорил, что кругом одни мошенники!».

Степень зависимости людей от жизненного плана лична. Сценарии неудачников бывают наиболее узкими и жёстко заданными. Более свободны люди, чьи родители давали предписания, содержавшие мало запретов и много разрешений.

Порой, бунтуя против своего сценария, человек делает всё наперекор. Но это не гарантирует освобождение от родительской программы. Иной протест оборачивается лишь другим видом несвободы — точным выполнением антисценария. Бунт может даже быть заложен в самой программе. Один из признаков следования антисценарию, в отличие от истинной свободы, состоит в том, что он приводит к негативным последствиям и неудачам, тогда как указания родителей выглядят вполне позитивными. Мать, которая сама живёт по сценарию неудачника, твердит сыну: «Принимай душ каждый день». Он же норовит вообще не мыться, потому что реагирует не на произнесённые вслух слова, а на звучащее в душе матери: «Наплюй на всё, ведь всё равно ничего не изменить». По этому поводу Бёрн пишет: «...там, где свобода ведёт к поражению, она иллюзорна».

Однако власть сценария не абсолютна. Бёрн разработал метод психотерапии, который помогает освободиться от сценариев. Терапевт, по сути, «расколдовывает» пациента, снимая негативные родительские установки и открывая ему возможность быть счастливым, умным, умелым, красивым, успешным. Но психотерапия не единственное средство. Нередко и без помощи извне человек будто прозревает, после чего рвёт путы своего сценария. Этому способствуют внутреннее перерождение личности, сильные потрясения и переживания, главное из которых — любовь. По убеждению Бёрна, любовь — естественная психотерапия и великий целитель.

Освобождение от сценария всегда благо, даже если речь идёт о сценарии «Победитель». Это происходит, когда человек обретает своё подлинное «Я». Тогда сценарию начинает противостоять зрелая личность.



«Седые волосы — признак возраста, а не мудрости».

Древнегреческая
пословица

«Чем старше я становлюсь,
тем с большим недоверием
отношусь к известному по-
ложению, что мудрость
приходит с годами».

Генри Менкен, американ-
ский публицист и сатирик

«Человек не стар, пока он
к чему-то стремится».

Эдмон Ростан,
французский поэт
и драматург

«Человек — единственное
существо, которое не хочет
быть самим собой».

Альбер Камю

«Чтобы быть собой, надо
быть кем-то».

Станислав Ежи Лец

На седьмой стадии — средней зрелости (от 26 до 64 лет) — совершается выбор между продуктивностью и инертностью. Продуктивность связана с заботой о будущем поколения, с пониманием общечеловеческого аспекта собственной жизни. Появляется новый параметр личности: на одном конце шкалы — общечеловечность, на другом — самопоглощённость. По мнению Эриксона, общечеловечность означает способность человека интересоваться судьбами людей за пределами семейного круга, задумываться над жизнью будущих поколений и формами грядущего мироустройства. Подобное чувство возникает не только у имеющих детей. Те же, у кого чувство сопричастности человечеству не выработалось, сосредоточиваются полностью на себе. Главная их забота — удовлетворение своих потребностей и собственный комфорт.

Восьмая стадия — период поздней зрелости — завершает жизненный путь. Человек оглядывается назад и переосмысливает прошлое. Подведение итогов и оценка всех стадий развития могут дать ощущение полноты бытия или повергнуть в отчаяние. Лишь тот, кто плодотворно трудился и заботился о других, испытывал триумфы и поражения, создавал близкие отношения, выдвигал новые идеи, может насладиться плодами семи предшествующих стадий и достичь чувства интеграции «Я». Оно связано со способностью человека получить удовле-

творение от прожитого, принять себя со всеми удачами и допущенными промахами. Тогда рождается мудрость, которая видит продолжение жизни в детях или творчестве и избавляет от страха смерти. На противоположном полюсе находятся люди, относящиеся к своей жизни как к череде нереализованных возможностей и ошибок. Они осознают, что начать всё сначала нельзя, упущенного не вернуть, и потому их охватывают безнадёжность, озлобленность, панический страх смерти.

Безусловное достоинство периодизации психосоциального развития, предложенной Эриком Эриксоном, — подход к жизненному циклу на основе анализа центрального звена личности — человеческого «Я».

Создание общей теории развития человека ещё впереди. Этой теории предстоит вобрать в себя достижения биологии, психологии, психиатрии, культурологии, а также социологии, педагогики. Она должна рассматривать весь цикл жизни — от момента возникновения зародыша до завершения жизни.

Только такая многомерная теория развития человека может стать надёжным инструментом для понимания изменений, происходящих с ним, помощи ему. В перспективе это означает большую свободу человека, большую гармонию его развития, большее душевное равновесие.

КТО Я?

Существует интересная методика. Человеку предлагают взять лист бумаги и быстро, особенно не задумываясь, десять раз подряд ответить на вопрос «Кто я?». Казалось бы, так просто. Но большинство людей с трудом добираются до десятого пункта. Первые строчки обычно занимают обозначения пола и возраста, семейного положения, профессии, социального ста-

туса: «девушка», «отец», «хозяйка», «строитель», «студент». Иногда встречается слово «человек». Некоторые на одну из первых строк ставят своё имя или домашнее прозвище. Ближе к середине списка участник опроса упоминает, что он «друг» и «коллега», «племянник» и «сосед», а также «пешеход», «покупатель», «гражданин». Появляются и слова, отражающие лич-



ностные качества: «зануда», «оптимист», «серая мышка», «неудачник». Называются увлечения, неосновные занятия — «филателист», «пратарь»; политические и религиозные убеждения — «демократ», «христианин»; внешние характеристики — «толстяк», «рыжий», «дылда». Сколько людей — столько списков. Один сразу указал религиозную принадлежность и лишь к концу вспомнил, какого он пола. У другого почти весь список состоит из перечисления родственных связей. У третьего семья всплывает только на девятом пункте, а прежде всего он «начальник», «очень занятой человек», «глава фирмы»...

Подобный перечень многое говорит о составившем его человеке — с этой целью методику и применяют психологи. А разнообразие вариантов свидетельствует о том, как много граней и составляющих у человеческого «Я», как трудно учесть и перечислить всё то, что формирует чувство «это я, я сам», которое психологи называют чувством *идентичности*.

ОБРЕТЕНИЕ СЕБЯ

На вопрос «Кто я?» ответить и правда сложно. Наше «Я» столь неотделимо от нас самих, что обычно мы не замечаем его свойств, как не замечаем дыхания и сердцебиения. Только когда работа сердца и лёгких затрудняется или они испытывают предельные нагрузки, мы вспоминаем о них. Точно так же о своём «Я» человек вспоминает в особые моменты жизни: во время кризиса, при необходимости сделать важный выбор, при столкновении с резко изменившейся реальностью.

У многих людей остался в памяти тот момент, когда они впервые отчётливо осознали: «Вот он я, я существую, я — это я, один такой на свете». Обычно так случается в возрасте 10—13 лет, иногда раньше или позже. Острое, абсолютно ясное осознание себя приходит внезапно, вызванное каким-то пустяком — ощущением муравья, ползущего по руке, запахом лета, незначай услышанными словами —

или вообще ничем конкретным не вызванное, и заставляет человека замереть, поражённого открывшейся ему новой истиной. Он не понимает, как мог не знать этого раньше и почему живущие с этим знанием другие люди имеют такой скучный, будничный вид. «Папа, а все люди знают, что они живые?» — спрашивает отца десятилетний герой повести Рес Брэдбери «Вино из одуванчиков». Рассказы людей о первом переживании собственной идентичности и есть, по сути, самое раннее достоверное, хотя и субъективное, свидетельство того, как происходит процесс обретения себя. Обо всём, что было раньше, что готовило эту минуту осознания, мы можем только догадываться, судить по косвенным признакам.

Считается, что новорождённый ребёнок не осознаёт себя и своей отдельности от мамы и от мира вообще. Он многие месяцы являлся частью маминого организма, она составляла всю его вселенную. И после рождения его миром ещё долго будут её грудь, руки, голос. Со временем ребёнок начинает понимать, что мать — отдельное от него существо, она приходит и уходит, радуется ему или сердится. Наверное, непросто пережить подобное открытие. Представим такую картину: наше Солнце — живое существо, захочет — будет светить, не захочет — может уйти в гости к подруге, в другую галактику. Для наших языческих предков, которые так и думали, солнечное затмение всегда становилось ужасным событием, но ведь оно длится совсем недолго, тогда как даже краткое отсутствие мамы в восприятии младенца — вечность!

Постепенно внимание ребёнка начинают привлекать другие люди и предметы. Вот скачет и громко поёт сестрёнка. Папа взял на руки и щекочет бородой. Музыкальная каруселька играет и движется. Собака лает. Как воспринимает всё это



«Хорошая жизнь — это процесс, а не состояние бытия. Это направление, а не конечный пункт».

Карл Роджерс

«...Искусство жить является... самым важным и самым редким из всех искусств — исчерпать всю чашу красоты, кому это удавалось?»

Карл Густав Юнг



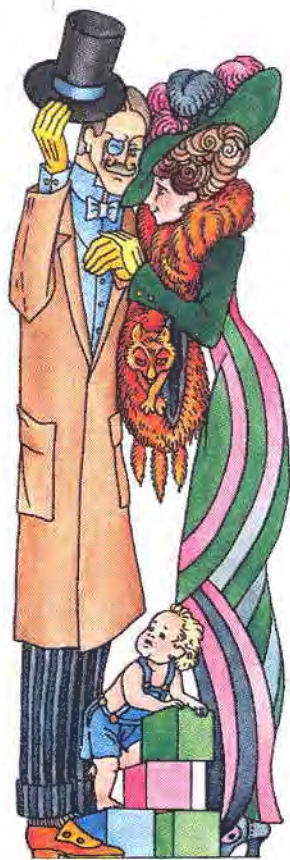


Кто такой я?



Года четыре был я
бессмертен,
Года четыре был я
беспечен.
Ибо не знал я, что век мой
не долог
Ибо не знал я, что век мой
не вечен.

Самуил Маршак



малыш? Каким видит себя среди множества предметов? Точно никто не знает. Психологи утверждают, что собственные ручки, мелькающие перед глазами, он считает отдельным предметом, таким же, как погремушка, потому так удивлённо их и рассматривает. Со временем, связав воедино разные ощущения, он поймёт, что засунутый в рот палец — его собственный, раз он чувствует прикосновение не только языком, но и кожей пальца и раз от него самого зависит, засунуть ли палец поглубже или вытащить. Выясняется, что погремушку, например, он может заставить звучать — нужно лишь потрясти, а радио — нет, оно непонятно почему то говорит, то замолкает. Папу или бабушку можно заставить подойти — стоит только зареветь погромче, а кошка не слушается — она то приходит, когда не звали, то убегает. Так осваиваются границы своих возможностей, а где границы — там желание их преодолеть. Вот ведь вчера не получалось собрать пирамидку — сегодня вышло. Почему же не получится, если очень постараться, скосырнуть пальчиком картинку из книжки, чтобы зайка стал настоящим, а не нарисованным? Малыш не теряет надежду, каждый день пробует, а мама смеётся. Почему? Ведь за пирамидку хвалила! Эту задачу — отделить пока недостижимое от в принципе недостижимого, прикладывать усилия там, где имеет смысл, а в остальных случаях принимать действительность такой, какая она есть, — человеку придётся решать всю жизнь, до последнего дня.

Родители радуются успехам малыша, но вскоре они сталкиваются с оборотной стороной его открытий. Раз мама не мироздание с неизменными законами, а просто человек, который иногда делает так, а иногда по-другому, может сказать, а потом передумать, раз поведением взрослых удаётся управлять, это открывает очень интересные возможности. Не разрешают брать часы — а если хорошенько поплакать? Хватают, несут домой, меняют колготки, а я, между прочим, занимался важным де-

лом — наблюдал, куда ползёт гусеница. Как тут не возмутиться! Открыв для себя удовольствие сказать «нет», настоять на своём, ребёнок осваивает новое умение. Ему всё равно, хочет ли он кашу, главное — воздействовать на окружающий мир, менять его по собственному желанию, например заставить маму убрать кашу и достать йогурт. Своеволие проявляется не только в упрямстве и капризах, но и в категорическом «я сам». Ещё вчера малышу очень нравилось, что мама его кормит и одевает, а сегодня он готов полчаса сражаться с пюре или трусиками, но никому не позволит себе помогать. Это первый, по крайней мере из наблюдаемых со стороны, кризис самоосознания, его условно называют *кризисом двухлеток*. «Я хочу» и «я умею» — два важнейших открытия, которыми завершается период.

Важнейшим моментом в обретении себя является миг осознания собственной смертности. Это происходит в возрасте 4 — 7 лет, после того как ребёнок впервые задумывается о том, что все умрут. Он уже освоил границы своего «Я» в пространстве, теперь предстоит осознать, что оно конечно во времени. «Когда тебя ещё не было...» — говорят родители. «А где я был?» — спрашивает малыш и не понимает ответа «Нигде, ты ещё не родился». Но прошлое есть прошлое, как-то же он появился, и ладно. А вот то, что в будущем его снова не станет, слишком важно и трудно для осознания. Насколько испугает ребёнка встреча с этой реальностью, сможет ли он благополучно преодолеть первый в своей жизни *экзистенциальный кризис*, во многом зависит от родителей, от их отношения к смерти, от того, как и что они скажут. Но в любом случае человеку предстоит осваивать идею своей смертности всю жизнь, думать об этом, ощущать хрупкость собственного бытия, страдать, протестовать, стараться забыть, пытаться понять... В той или иной форме вопрос о смерти будет возникать в каждом последующем критическом этапе жизни. Работа, которую начал выполнять четырёхлетний



малыш, снова станет главной для человека на пороге старости.

Следующий важный этап самосознания связан с выходом в большой мир — к сверстникам. Теперь перед ребёнком встанет новый вопрос: «Какой я по сравнению с другими?». Прежде он был просто «хорошим мальчиком» или «умной девочкой» почти всегда, когда не шалил или не капризничал. Детские психологи обратили внимание: дети 5 — 6 лет дают себе наивысшую оценку по любому положительному, на их взгляд, качеству. Каждый нормально развивающийся ребёнок в этом возрасте искренне считает себя очень умным, красивым, добрым, смелым и, конечно, скромным. С подобной иллюзией ему предстоит расстаться в школе. Он получит первые оценки от самого авторитетного для него человека — учителя. Он увидит, что эти оценки много значат для родителей, которые или недовольны, или слишком уж гордятся его успехами, но в любом случае больше не выглядят совершенно уверенными в том, что их ребёнок — «умница» и «молодец».

Оценки выставляют и одноклассники. Они хотят дружить или избегают. Говорят: «ты воображала», «ты плакса», «у тебя ранец, как у маленького». Многие предстоит о себе узнать. Одно дело — просто быть полненьким ребёнком, другое — самым толстым в классе. Раньше бегал по двору ни о чём не задумываясь, а теперь знаешь, что бегаешь быстро, или медленно, или даже хуже всех. Почти у каждого выявляется какое-нибудь «плохо»: некрасиво пишет, медленно читает, часто болеет, вечно всё теряет, не может усидеть на месте, не разбирается в математике, часто плачет, громко смеётся... Такого рода переживания иногда называют *кризисом первого школьного года*. Его вторая важная составляющая — первые настоящие обязанности, которые требуют самоконтроля. Хочется встать, а нельзя. Нет желания решать задачу, а приходится. Раньше казалось: это других трудно заставить делать то, что мне нужно. Теперь выясняется: труднее всего управляться с самим собой. Совершается

ещё одно важное открытие: в моём «Я» желания и чувства существуют отдельно от намерений и решений. Я могу сделать то, что не хочется. Могу пойти туда, где страшно. Могу отвернуться от того, что интересно. Трудно, не всегда получается, но в принципе — могу. Открытие «я управляю собой» подводит к следующему важнейшему этапу обретения себя.

Наступает отрочество. Независимо от того, вспыхивает ли это в виде яркого переживания или вызревает в душе постепенно, каждый подросток испытывает *кризис идентичности*, когда он стремится ответить на вопрос «Кто такой я?». Из переживаний и сомнений отрочества и юности человек выходит с важнейшими приобретениями: совестью, чувством личной ответственности за свою жизнь, осознанием собственной неповторимости, особенности.

В молодости человек с азартом бросается отвечать на следующие вопросы: «Чего я стою?», «Каково моё место в обществе?». Он решительно уходит от детской зависимости, хочет быть хозяином своей жизни, всё решать самостоятельно. Человек делает карьеру, зарабатывает деньги, создаёт семью. За короткий период, примерно с 20 до 30 лет, осваивает множество социальных ролей. Учитя быть невестой (женихом), женой (мужем), матерью (отцом), невесткой (зятем) и одновременно коллегой, конкурентом, руководителем, подчинённым — и это не считая собственно

«Наиболее вздорное из всех заблуждений — когда молодые одарённые люди воображают, что утратят оригинальность, признав правильным то, что уже было признано другим».

Иоганн Вольфганг Гёте





КРИЗИС ИДЕНТИЧНОСТИ

Период отрочества называют самым трудным возрастом. И действительно, в это время многое меняется в душе человека (пока именно в душе, в жизни начнёт меняться позже). Подростку уже недостаточно оценок со стороны, ему хочется узнать, «какой я на самом деле». В 10 лет героический фильм или книга вызывает мечты, в которых ребёнок видит себя таким же непобедимым героем. В 13 мысли могут быть совсем другими: «Да, он не трус. Не то, что я...», «Хорошо ей быть принцессой и красавицей. А мне, страшной троечнице, что в этой жизни делать?».

Подросток приходит к осознанию ответственности за свои действия. Прежде поступки совершались импульсивно, под влиянием мгновенных чувств. Потом самому было непонятно — как угораздило такое натворить? Ребёнок искренне утверждает, будто чашка «сама упала», а задача «не решилась». Единственное желание при этом — чтобы буря поскорее миновала, родители перестали сердиться и снова всё стало хорошо. В отрочестве сделать какую-нибудь глупость под влиянием момента по-прежнему очень легко, зато потом, даже если не случилось никаких неприятностей, начинается мучительный процесс обдумывания, порой настоящего «самоедства». Это касается не только значимых поступков, но буквально каждой своей мысли и чувства. «О ребёнке следовало бы говорить „мне думается“, „мне запоминается“ — безлично; о подростке: „я думаю“, „я запоминаю“», — писал Выготский.

Познание себя, чувство ответственности, самоосознание — всё это составляющие чувства идентичности, которое обретает человек именно в данном возрасте. Оно часто переживается столь ново и остро, что подросток кажется себе «не таким, как все», особенным, и это чувство может колебаться от уверенности в своей гениальности, особой миссии до ощущения полного ничтожества, уродства, ненормальности. Даже заурядность переживается в отрочестве как приговор, что поразительным образом сочетается со стремлением быть «как все наши». Чувства и желания подростка противоречивы, непонятны ему самому. Он хочет войти в большой мир, найти в нём собственное место и вместе с тем подвергает его жёсткой критике, не приемлет всей душой. «Надоело мне, что все чего-то добиваются, чего-то хотят сделать выдающееся, стать кем-то интересным, — говорит юная Френни, героиня повести Джерома Сэлинджера „Над пропастью во ржи“. — Надоело, что у меня не хватает мужества стать просто никем! ... Все они такие. И всё, что они делают, всё это до того — не знаю, как сказать, — не то, чтобы *неправильно*, или даже скверно, или глупо — вовсе нет. Но всё до того мелко, бессмысленно и так уныло. А хуже всего то, что, если стать богемой или ещё чем-нибудь вроде этого, всё равно это будет конформизм, только шиворот-навыворот».

Впервые о подростковом возрасте как трудном, критическом этапе в жизни человека сказал в 1904 г. английский

психолог Стэнли Холл. Он описал отрочество как возраст «бури и натиска», проблемное время, полное противоречивых чувств, внутренних и внешних конфликтов, тяжёлых переживаний. Психоналитики вслед за Анной Фрейд и Франсуазой Дольто также считают, что психологические проблемы — нормальный вариант развития подростка и не отражают взрослых должно скорее отрочество, протекающее без потрясений. В своей знаменитой книге «На стороне подростка» Дольто пишет: «Подросток... должен то и дело предпринимать всё новые и новые попытки жить. Это сизифов труд... его настроение колеблется между депрессией и экзальтацией, это его постоянный фон». Эрик Эрикссон считал подростковый кризис важнейшим из всех возрастных кризисов. По его мнению, в это время оживают все психологические проблемы, которые были в детстве, и появляются новые, связанные с социальным, половым, мировоззренческим самоопределением.

Такое восприятие отрочества было подвергнуто сомнению, когда антропологи с удивлением обнаружили, что никакого подросткового кризиса в архаичных обществах нет. Напротив, отрочество здесь самый комфортный период в жизни человека, поскольку сочетает в себе максимум возможностей с беззаботностью. Отсюда вывод: подростковый кризис есть один из «пороков цивилизации», связанный с удлинением периода обучения и социального взросления. «Юноша был изобретён одновременно с паровой машиной, — иронично отмечал Ф. Масгрейв. — Изобретя юношу, общество оказалось перед лицом двух больших проблем, как и где разместить его в социальной структуре и как сделать его поведение соответствующим эталону».

Опровергали теорию «бунтующего отрочества» и психологи, проводившие массовые обследования подростков. По их данным, психологически неблагополучна лишь меньшая часть подростков, примерно такая же, как и взрослых. То есть нельзя считать тяжёлые переживания в отрочестве нормой, для них всегда есть какие-то причины, и эти причины не сводятся к возрасту и задачам развития.

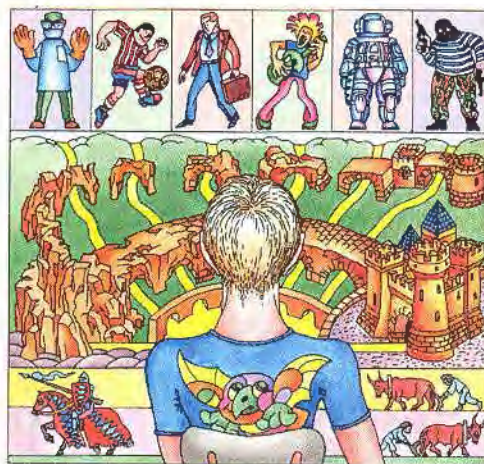
Трудно сказать, какая из точек зрения ближе к истине. Ведь если цель подросткового кризиса — обретение способности к самоопределению, к принятию решений, то неудивительно, что он не отмечается в архаичных культурах. Эти общества предоставляют человеку немного возможностей для выбора и потому предъявляют куда меньше требований к его способности распоряжаться собой, для кризиса идентичности просто нет почвы. Такая почва появилась именно с Нового времени, когда традиционное, строго регламентированное общество стало уходить в прошлое. А то, что большая часть подростков не отмечает у себя заметных психологических сложностей, может объясняться двояко. Либо это выросшие в очень благополучных семьях подростки, либо они просто избегают кризиса, предпочитая продлевать бесконечное детство. Иначе откуда бы взялось столько взрослых, не способных осознанию и ответственно строить свою жизнь?



профессии. Кроме того, он становится налогоплательщиком, избирателем, собственником жилья, автолюбителем, членом садоводческого товарищества, родительского комитета... Молодые люди признаются, что мало читают, редко отдыхают, не имеют возможности остановиться, оглянуться на происходящее и подумать о жизни и о себе. Самовосприятие человека в данный период зависит от того, как его оценивают окружающие, общество в целом. Главное — социальный успех. Нет работы — неудачник. Не смог создать семью — проигравший. «Если ты такой умный, почему такой бедный?» — девиз этого возраста.

И вдруг в определённый момент то, что казалось восхождением к вершинам успеха, предстаёт перед человеком как «бег по кругу, по кругу без конца...». Социальные роли, профессия, семейные обязанности уже освоены, не требуют творчества, азарта, выполняются автоматически. Многие мечты реализованы, про другие уже ясно, что они несбыточны. Человеком овладевает чувство, что жизнь прошла, а жизни-то и не было, что он тратит время и силы не на то и не так. Да, он обрёл независимость, деньги, успех, однако себя потерял. Снова, как в отрочестве, встаёт вопрос «Кто я?», но теперь, подкреплённый опытом и прожитыми годами, он звучит иначе: «Кто я на самом деле, по своей сути?». Так начинается *кризис середины жизни*, трудное путешествие в глубь себя, к себе подлинному. За многочисленными «Я для других» человеку предстоит найти «Я для себя».

Впереди ещё одна важная задача. В старости, подводя итоги жизни, человек ищет своё «Я для вечности». Про этот возраст говорят: «пора о душе подумать». Возникают вопросы: «Зачем я приходил в этот мир?», «С чем из него уйду?». Многое видится в новом свете. Прежние огорчения оборачиваются трогательными воспоминаниями, важные достижения кажутся суетой сует. Всплывшее в памяти слово, улыбка, настроение затмевают собой дела и проблемы, воспринимаются как самое главное, самое ценное из того, что было.



Обзор человеческой жизни наталкивает на неожиданный вывод. Путь обретения себя есть путь утрат. Выясняется, что моя мама — это не я. Вообще окружающий мир — это не я. Есть места, где меня нет, и есть времена, когда меня не было и не будет. И моё тело — это не я. Оценки и мнение уважаемых людей — не я. Мои собственные способности, качества, свойства — не я. Чувства, желания, страхи тоже не я. Мои социальные роли, успехи и неудачи — не я. И даже сама жизнь, всё мной сделанное и пережитое — это не я. Хотя перечисленное — часть моего внутреннего мира, моё подлинное «Я», самый центр моей сущности постоянно ускользает от попыток связать его с чем-то. Каждый жизненный кризис несёт с собой утрату очередной иллюзии. Вместе с тем каждая утрата — освобождение, обретение нового уровня осознания себя, расширение возможностей души. Так, делая потери обретениями, человек движется одновременно вверх и вглубь — к самому себе.

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ «Я»

Ни в 10, ни в 50 пунктах не дашь сколько-нибудь полного описания «Я» даже одного человека. И самый длинный список пришлось бы дополнить ответами на вопросы «Какой я?», «Что я люблю?», «Чего боюсь?», «Зачем живу?» и множество других, потом

«Быть собой, со всеми своими сильными и слабыми сторонами — вполне нормально».

Карл Роджерс

«Самое страшное неверие — это неверие в самого себя».

Томас Карлейль,
английский историк,
писатель, публицист

«Для того чтобы избежать критики, надо ничего не делать, ничего не говорить и никем не быть».

Элберт Хаббард



КРИЗИС СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ

«С меня на цифре 37 в момент слетает хмель» — пел Владимир Высоцкий, называя великих поэтов, ушедших из жизни, во многих случаях добровольно, именно в этом возрасте. Период примерно с 35 до 40 лет — время, тяжёлое не только для поэтов. Статистика свидетельствует: в этом возрасте, иногда чуть раньше или позже, большинство людей переживают серьёзный личностный кризис, который называют кризисом середины жизни. Биографии многих великих и легендарных личностей, художников, философов, писателей и пророков свидетельствуют о глубоких внутренних изменениях, произошедших с ними в эти годы. Среди них Иисус Христос, Махатма Ганди, Лев Толстой, Поль Гоген и даже былинный Илья Муромец (который, как известно, пролежал на печи 30 лет и 3 года, а потом совершил немало ратных подвигов).

Кризис середины жизни как научная тема был введён в психологию К. Г. Юнгом, тоже прошедшим через острый душевный кризис в возрасте около 40 лет (см. дополнительный очерк «Карл Густав Юнг»). Учёный считал кризисы не злом, а залогом развития: «Большие жизненные проблемы никогда не разрешаются навсегда. Если они однажды покажутся нам разрешёнными, то это будет идти нам только в ущерб. По-видимому, смысл и цель существования таких проблем заключаются не в их разрешении, а в том, чтобы мы беспрестанно над ними работали. Одно это оберегает нас от отупения и закоснения».

Вторая половина жизни человека, по мнению Юнга, имеет свой особый смысл и особые цели, она отличается от первой, как вечер от утра, как осень от весны. Поэтому и нужна глубокая внутренняя перестройка. Утро жизни бывает посвящено устройству человека во внешнем мире, обретению социального положения, семьи, продолжению рода и заботе о потомстве. Когда эти цели в основном достигнуты, дальнейшая гонка за ними бессмысленна. Цель и смысл вечера жизни — внутреннее, духовное развитие человека, обретение Самости. Не зря в традиционных культурах пожилые люди являются хранителями мудрости, таинств и законов жизни. Но: «Где мудрость наших стариков? — горестно восклицает Юнг. — Скорее старики у нас чуть ли не пытаются подражать молодым». Они не видят смысла и цели впереди и устремлены назад — в молодость. Это противоестественно, и это действительно лишает их вторую половину жизни всякого смысла. Причина — в убеждении, будто она чем-то хуже первой. Но как нельзя сказать, что лучше: утро или вечер, весна или осень, так нельзя отдать предпочтение молодости или зрелости — они очень разные и замечательны каждая по-своему.

Начало кризиса нередко связано с какой-либо значительной переменой в жизни и особенно утратой: отделение от семьи выросших детей, смерть близких или родителей, разрыв с любимым человеком, развод, потеря работы, творческий спад, тяжёлая болезнь или травма, финансовый крах.

Однако кризис может начаться и у внешне вполне благополучного человека, казалось бы безо всякой на то причины. Удовлетворённость собой и своей жизнью внезапно или постепенно сменяется беспокойством и сомнениями. Кризис обычно начинается исподволь, незаметно. Вдруг накатывает приступ неясного недовольства, раздражения, тоски. Он может быть вызван минутным впечатлением. Например, при взгляде на книжный шкаф приходит мысль: «Большую часть этих книг мне уже никогда не прочитать». Успех молодого коллеги вызывает приступ обиды: «Конечно, меня теперь не ценят, я же отработанный материал». Вид счастливой влюблённой парочки тоже причина для мрачного настроения: «Мне такого уже не испытать».

Переживания бывают и гораздо менее конкретными, вроде бы не связанными с возрастом. Человек чувствует себя как-то странно, словно удивляясь, где он и зачем. Ему вдруг становится непонятно, что он делает в этом кабинете, зачем звонит кому-то по телефону, перекладывает бумаги. Что общего у него с этой женщиной, почему он ложится с ней вместе в постель и обсуждает планы на лето? Кто этот юноша, постоянно что-то ищущий в холодильнике и на любой вопрос отвечающий: «Все нормально, пап»? Он смотрит на старую запись в своём еженедельнике, помеченную тремя восклицательными знаками, что означает «очень важно», и никак не может понять, что такого важного было в этом деле и почему оно вызывало столько переживаний и беспокойства?

Вначале такие состояния приходят изредка, чаще всего перед сном. Наутро человек, как бы стряхнув их с себя, продолжает свою обычную жизнь. Но через какое-то время они возвращаются снова и снова, уже среди бела дня, не давая сосредоточиться на работе, и постепенно осознаются в виде вопросов: «А моя ли это жизнь?», «По какому ли пути я иду?», «Для чего я существую?», «Для чего вообще всё?». Наступает довольно тягостный и мрачный период кризиса, который приводит к глубокой внутренней перестройке человека. «Всюду мрак и сон докучный... Жизни мышья беготня...» — эти строки написаны Пушкиным на 32-м году жизни.

Порой человеку, переживающему кризис, кажется, будто его жизнь рушится, а то, что у него было ценного и важного, обращается в прах. Достижения, ради которых он потратил когда-то столько сил и времени, теряют ценность в его глазах. Он чувствует себя так, словно отдал полжизни за стакан воды в пустыне, а получив этот стакан чистой холодной воды, вдруг понял: пить ему уже совсем не хочется. Все связи и привязанности тоже остались там, в другом времени. А сейчас он очень одинок и переживает одиночество тем более мучительно, что ещё вчера чувствовал себя вовлечённым в глубокие, прочные отношения с супругом, детьми, друзьями. Из этого, однако, не следует, что близкие перестали быть ему дороги, напротив, возможно лишь выйдя из кризиса, он осознает, как много значит для него жена или друг, какое душевное родство соединяет его с вы-



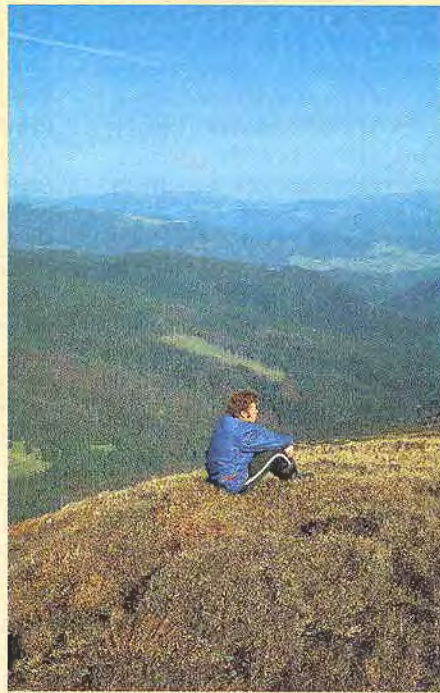
росшим сыном или дочерью. Или поймёт, что в гонке за успехом слишком многое потерял в отношениях с самыми важными для него людьми, и попробует начать всё с нуля.

Особую роль в данный период играет тема смерти. Человек впервые явственно ощущает реальность собственной смерти, которая в молодости казалась такой далёкой, что в неё верилось с трудом. Поэтому он начинает остро переживать недостаток времени, оставшегося для «настоящей» жизни, той, которую он всё время откладывал на потом. Приходит осознание того, что «потом» — это сейчас или никогда.

По сути, кризис заставляет человека пережить символическую смерть себя прошлого, с тем чтобы мог родиться новый человек. Поэты, и вообще творческие люди с тонкой душевной организацией и особой чувствительностью к образу и символу, нередко воплощают эту смерть в реальность, сознательно (самоубийство) или неосознанно (дуэль, болезнь, наркомания, несчастный случай). Тот же, кто сумел пройти через испытание, в последующие годы вновь почувствует себя счастливым, обретёт смысл жизни, ощутит творческий подъём.

Происходящие во время кризиса процессы идут изнутри, а не извне, задействуют не рациональное мышление, а более глубокую, духовную сущность человека. Поэтому многие психологи относят кризис середины жизни не просто к возрастным, а к духовным кризисам (см. дополнительный очерк «Духовный кризис»). Его результатом может стать глубокое душевное перерождение, расширение сознания, обретение нового видения мира и самого себя.

Но кризис середины жизни не «гарантирован» человеку, он не приходит автоматически в определённом возрасте. Юнг пишет: «Чем ближе середина жизни и чем больше удалось утвердиться в своей личной установке и социальном положении, тем сильнее кажется, что найдены правильная линия жизни, верные идеалы и принципы поведения. Поэтому в дальнейшем возникает представление, что они неизменны, и появляется желание навсегда за них зацепиться». Для того чтобы услышать голос своей души, человек должен пройти определённый путь, иметь опыт самопознания, интерес к собственному внутреннему миру. Если же он давно махнул на себя рукой, живёт совершенно бездумно, заглушая внутренний голос алкоголем, работой, телесериалами, борьбой за продление молодости, он с большой вероятностью «проспит» эту возможность измениться



и полноценно прожить вторую половину жизни. Из таких людей получаются мелочные, озлобленные, неумные старики; глядя на них трудно поверить, что старость — возраст умиротворённости, мудрости и просветления.

В современной западной цивилизации переживания среднего возраста считаются неизбежным злом, психологической проблемой, которую нужно решать с помощью врачей и лекарств или любыми способами отвлекаясь, с головой погружаясь в работу, путешествуя, пускаясь в гонку за острыми ощущениями. А потому испытывающий кризис человек не находит понимания окружающих. Навязчивое чувство и забота близких, даже самых любящих, советы «не раскисать» и «развлекаться» в этот период тоже могут только помешать. Есть дороги, которые каждый должен пройти сам, один. Опыт духовных переживаний нельзя передать другому или получить в готовом виде. Его обретают через собственные страдания и размышления.

Кризис середины жизни даёт человеку шанс измениться, приблизиться к самому себе. Поэтому к его испытаниям правильнее было бы относиться не со страхом, а с уважением и благодарностью.

«ЖДАТЬ БОЛЬШЕ НЕЧЕГО...»

Прозу Сергея Довлатова невозможно читать без смеха — с таким неподражаемым юмором описывает он анекдотичные ситуации и разнообразных персонажей. Однако сам писатель страдал от глубокой неуверенности в себе, испытывал приступы тоски и отчаяния. В письмах к давнему другу он признавался: «...приступы депрессии учащаются, именно депрессии, то есть беспричинной тоски, бессилия и отворачивания к жизни... Просто я всю жизнь чего-то ждал: аттестата зрелости, потери девственности, женитьбы, ребёнка, первой книжки, минимальных денег, а сейчас всё произошло, ждать больше нечего, источников радости нет.

...Я переживаю так называемый „кризис среднего возраста“... И я никогда не думал, что самым трудным с годами для меня будет преодоление жизни как таковой — подниматься утром, звонить, писать всякую чушь и обделывать постылые делишки.

Я мог бы добавить ещё несколько пунктов, но и этого достаточно, чтобы ощущать себя глубоко несчастным. Таким образом я впал в крайний пессимизм и уныние, от соприкосновения с жизнью испытываю только муку...».



Ибо каждый человек
в одиночестве,
Ему остаётся лишь
Стать Фениксом...

Джон Донн,
английский поэт

описать весь жизненный опыт человека, всю сумму его впечатлений, мыслей, чувств, решений, учесть его характер и темперамент, взаимоотношения с людьми, его походку и взгляд, любимый цвет и настольную книгу, имя, выбранное им для своей собаки... И даже тогда портрет «Я» не будет полным и точным.

Но всё это множество факторов распадается на определённые группы, или слои. Понятно же, что, хорошая память, пережитый в детстве развод родителей, профессия юриста, напряжённые отношения с женой, боязнь высоты, любовь к жареной картошке и категорический отказ брать взятки хотя и могут описывать одного и того же человека, являются совсем разными, точнее, разноплановыми, разнородными характеристиками его «Я».

Человек приходит в мир благодаря некой силе, которая запустила и поддерживает процесс его роста и развития. Эта скрытая пружина и дальше будет побуждать его расти, узнавать новое, самосовершенствоваться, выздоравливать после болезней, восстанавливаться после поражений. Эрик Бёрн называл эту силу фактором Х. Можно назвать её душой — чистой возможностью, потенциальной способностью жить и развиваться, которая заложена в каждом живом организме. Как она будет реализована — никто не знает. Это пока не «Я», а лишь предпосылка его возникновения.

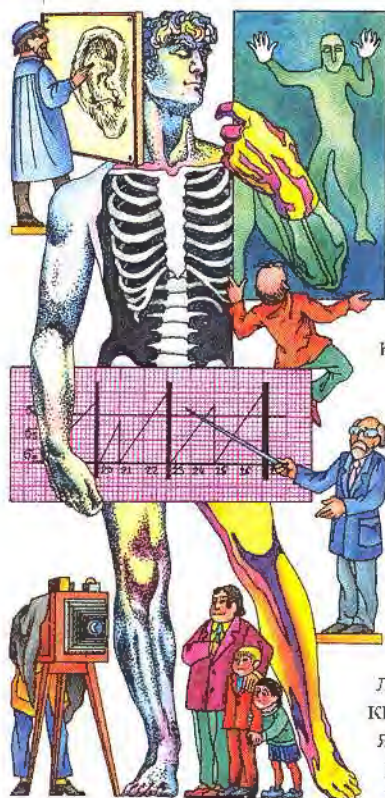
Кроме того, ребёнок ещё с момента зачатия обладает индивидуальностью. Причудливое сочетание генов обуславливает неповторимые особенности его внешности, организма и нервной системы. Уже у зародыша есть пол, он принадлежит к определённой расе, он крупный или маленький, здоровый или ослабленный, подвижный или лежебока. Одни черты его психики, например темперамент, проявятся с первых часов жизни, другие, такие, как свойства памяти и мышления, станут ясны много

позже. То, что заложено в ребёнке с момента зачатия, — дар природы, который не изменить и который будет в значительной степени определять его будущее «Я». Высокий, широкоплечий здоровяк чувствует себя совсем иначе, чем малорослый, слабый, болезненный мужчина. «Я» холерика всегда отличается от «Я» флегматика. Внутренний мир того, кто практически не тратит усилий на решение задач из школьной программы, не похож на внутренний мир человека, вынужденного даже средних результатов добиваться только благодаря усердию.

Кроме дара природы каждый человек так или иначе получает ещё один — дар судьбы. Это среда, в которой довелось расти, культура, к которой принадлежит семья, а значит, и сам человек, полученное им воспитание и образование.

Все эти обстоятельства закладывают фундамент «Я», определяют его важнейшие свойства. Бывает, человек не использует полученные дары или, будучи в чём-то обделён природой или судьбой, несмотря ни на что добивается многого ценой огромных усилий. Но даже если он постоянно борется с тем, что досталось ему вместе с генами или средой, оба начала всё равно играют важнейшую роль в его жизни.

Едва появившись на свет, человек погружается в мир взаимоотношений. Он оказывается единственным ребёнком своих родителей или одним из нескольких, старшим или младшим, любимым или не очень, долгожданным или никому не нужным. С ним сидит только мама, или две бабушки, или дедушка, папа, тётя и старшая сестра. Мама берёт его спать к себе или оставляет одного в кроватке. Ему разрешают всё посмотреть, потрогать и даже лизнуть языком или чуть что говорят «нельзя», «оставь», «отойди». В доме звучат чаще всего ласковые и весёлые голоса или грубые, раздражённые, злые. Каждый обращённый к нему (или не к нему) взгляд, каждое услышанное слово так или иначе воздействуют на «Я» растущего человека. Позже свою лепту внесут друзья, учи-





теля, коллеги, сексуальные партнёры, любимые певцы и актёры, религиозные авторитеты, наконец, собственные дети, а потом и внуки. Отношения с людьми — важная составляющая внутреннего мира, именно ей посвящена, пожалуй, большая часть наших мыслей, чувств, устремлений.

Не менее значимы и отношения с самим собой. С того времени, как человек начинает осознавать себя, он приступает к построению собственной Я-концепции, словно набрасывает свой портрет. Материалом для строительства служат мифы и истинные прозрения о самом себе, самонаблюдение и оценки окружающих, сопоставление с другими и родительские наказания о том, какими должны быть «хороший мальчик» или «популярная девочка». Периоды пристального внимания к своему внутреннему миру, постоянной рефлексии, «самокопания» сменяются этапами, когда человек почти не задумывается о себе, руководствуется Я-концепцией, выработанной несколько лет назад, пока не наступит время снова её пересмотреть, уточнить, дополнить.

Я-концепция отличается большой устойчивостью, её изменение — серьёзная работа. Обычно люди очень тяжело переносят покушения на неё, предпочитают отрицать очевидное. Тот, кто считает себя альтруистом, все делающим для других, ни за что не признает проявлений своего эгоизма, даже вполне оправданных и естественных. Девушка, уверенная в собственной непривлекательности, скорее найдёт десятки самых невероятных способов объяснить знаки внимания со стороны молодого человека, чем согласится с тем, что она ему просто понравилась.

Иметь представление о самом себе вовсе не означает действительно знать себя. Всё то, что человек не желает или не в силах узнать о себе, он изгоняет из своей Я-концепции и вообще из сознания. Однако вытесненное не исчезает совершенно, оно влияет на чувства, мысли, поведение, порой заставляя нас удивляться самим себе. Чтобы приобрести более полное и верное видение своего «Я»,

необходимо проделать работу по самоосознанию, «вытащить на свет», осмыслить и принять то, что было изгнано из Я-концепции.

Отношения с собой и с другими составляют значительную часть нашего жизненного опыта, но не весь опыт. Человек включён также в отношения с природой, в том числе с собственным телом, вещами, искусством, идеями, общественными институтами, историей человечества. Всё это вызывает в нас различные мысли, чувства, помогает что-то понять, толкает на совершение поступков. Никто не может заранее сказать, каким будет значение того или иного впечатления для данного человека. В результате взаимодействия индивидуальности и опыта складывается его характер — устойчивые психологические черты и способы поведения.

Человек не просто «получатель» жизненного опыта, он сам активное действующее лицо. Всё происходящее с ним он так или иначе осмысливает и оценивает, делает выводы, принимает решения. У него есть собственные ценности и убеждения, жизненные цели и представление о том, ради чего он живёт. Мы совершаем выбор, реализуем свою свободу воли. Эту составляющую «Я» Карл Юнг, а затем психологи-гуманисты называли Самостью. Она не достаётся в дар — её надо в себе найти, выстрадать, вырастить. Обретению Самости в первую очередь и служат важнейшие жизненные кризисы, а может быть, и сама жизнь.

Самость — проекция ещё одной составляющей человеческого «Я», о которой говорят религии, — её называют духовной. Это назначение человека, его связь с высшим миром, то, что вне опыта и судьбы, то, с чем человек покинет земной мир.

На пространстве между двумя полюсами —

Безумных лет угасшее
веселье
Мне тяжело, как смутное
похмелье.
Но, как вино — печаль
минувших дней
В моей душе чем старше,
тем сильнее.
Мой путь уныл. Служит мне
труд и горе
Грядущего волнуемое море.

Но не хочу, о други,
умирать;
Я жить хочу, чтоб
мыслить и страдать;
И ведаю, мне будут
наслажденья
Меж горестей, забот
и тревоженья:
Порой опять гармонией
утююсь,
Над вымыслом слезами
обольюсь,
И может быть — на мой
закат печальный
Блеснет любовь улыбкою
прощальной.

Александр Пушкин
«Элегия», 1830





ИМЯ

Для наших далёких предков имя вещи, природного явления, зверя или человека было не просто названием, а воплощением сущности, важнейшей частью того, что именовалось. Так, индонезийцы из племени толампу верили, что вместе с именем человека можно забрать его душу, а эскимосы настолько отождествляли себя со своим именем, что в старости обычно брали себе новое, чтобы получить приток молодых сил. У китайцев вплоть до недавнего времени человек на протяжении жизни имел несколько имён: в раннем детстве он носил «молочное имя» (яомин), с наступлением совершеннолетия — «официальное имя» (мин), ещё одно имя (цзы) брал при поступлении на службу. Так, выдающегося китайского писателя Лу Синя вначале звали Чжаншоу, затем — Чжоу Жушань, и только потом он стал Лу Синем.

Повсеместно считалось, что нельзя произносить имя вслух, тем более позволять недругам узнать его: это делает человека уязвимым, ведь, воздействуя на имя, можно нанести вред и ему самому. Поэтому настоящие имена заменялись открытыми, обиходными. «У каждого египтянина, — писал видный английский этнолог и религиовед Джеймс Фрэзер, — было два имени: истинное и доброе, или, иначе, большое и малое. Доброе, или малое, имя было известно всем, истинное же, или большое, имя египтяне держали в глубокой тайне». В Индии ребёнок из касты брахманов при рождении нарекается двумя именами: обиходным и тайным, которое известно только ему и родителям и произносится лишь во время священных обрядов, например бракосочетания.

Другой «обиходной манёвр» состоял в том, что к человеку обращались не по его собственному имени, а по имени отца или сына. По-видимому, считалось, что отцов уже нет или скоро не будет в живых, а дети пока не обзавелись врагами. Имена такого типа до сих пор приняты у арабов

(Ибн Сауд — сын Сауда; абу-Халифа — отец Халифы), персов, азербайджанцев (Ибрагим-оглы, Гасан-заде) и некоторых других народов. У женщин этому соответствуют арабское «бинт» и тюркское «кыз» — дочь.

По мере отхода от магических представлений началось и «рассекречивание» имён. Самыми устойчивыми оказались запреты на произнесение имён вождей, правителей, жрецов и в особенности богов. В иудаизме имя Бога — Яхве донныне считается неприкосновенным. Так же и в исламе: Аллах лишь эквивалент скрытого настоящего имени Господа. Отсюда и иносказательные обращения: «Всемогущий», «Всесильный», «Всемиловитый» и т. п.

В наше время настоящие имена скрывают, пожалуй, только преступники или шпионы. Но и для современного человека его имя является не просто биркой, позволяющей отличить его от других, а важной частью своего «Я», неотъемлемой составляющей идентичности.

С распространением христианства и ислама у принявших их народов пошли в ход канонизированные в священных книгах имена. Считалось, что святой становился небесным покровителем ребёнка и малыш должен унаследовать его лучшие качества. Поэтому имя заметно влияло на самовосприятие человека, на то, каким он стремился быть, или, говоря языком современной психологии, на его идеальную Я-концепцию. В западном христианстве ребёнку могут дать не одно, а несколько личных имён, причём как мужских, так и женских, независимо от его пола. Когда-то это было связано с желанием обеспечить человека большим количеством святых-покровителей. Впрочем, позже появились и другие соображения. В 70-х гг. XX в. в бельгийском городке Перселе новорождённому дали имена двух десятков игроков основного и запасного составов местной футбольной команды.

Имя зачастую сообщало о социальной принадлежности человека. В ан-

тичности личные имена, производные от имени бога солнца и света Аполлона (например, Аполлодор), считались привилегией аристократов. В Древней Индии личное имя содержало тот или иной дополнительный компонент в зависимости от касты, к которой принадлежал человек.

В России огромную социальную роль играло звучание отчества. Московские бояре яростно боролись с царями за право писать своё отчество полностью, например «Иван Фёдорович», а не «Иван сын Фёдоров». Многие попадали за это в опалу, монастырь, даже на плаху. Но только Екатерина II официально признала, что особы первых пяти классов имеют право на полное отчество (Фёдорович). Представители шестого — восьмого классов должны были обходиться полуотчеством (сын Фёдоров), остальным же отчество вообще не полагалось. Сходным образом обстояло дело с фамилиями. Как в Германии по частице von (фон), а во Франции по частице de (де), означающим «от», «из», так в Польше, Белоруссии, на Украине, в России по фамилии, оканчивающейся на -ский, с большой вероятностью можно было определить дворянина.

Выбирая ребёнку имя, родители вольно или невольно высказывают тем самым пожелания, каким бы они хотели видеть его в будущем. Называя дочку Настенькой, мама вряд ли представляет её в своих мечтах красивой стервой, женщиной-вамп. А нарекая Властиной, явно не собирается растить робкую и кроткую девочку.

Имена подвержены моде. словно сговорившись, родители называют своих малышей тремя-четырьмя наиболее популярными в данный момент именами. Бывают годы, когда в почёте имена необычные, яркие: Кристина, Ангела, Рудольф, Эдуард. Затем становятся излюбленными традиционные имена, и появляются Дарьи, Арины, Никиты, Макары. Вряд ли кто не знает о периоде небывалой популярности в СССР Владиленов, Тракторин, Кимов и Электрификаций. Меньше известно, что



в посленацистской Германии долгое время многие родители, стыдясь своей истории, не давали новорождённым исконно немецкие имена.

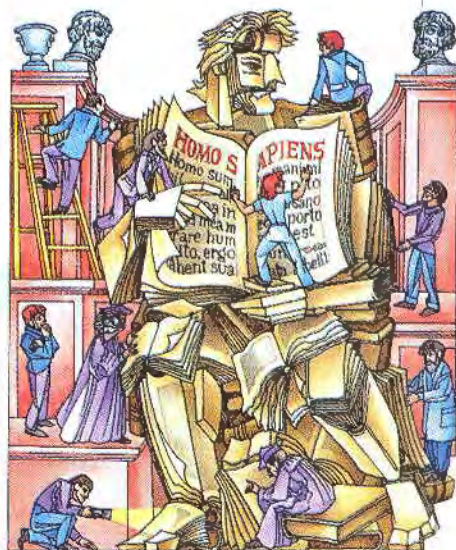
Фамилии возникли значительно позже имён. Согласно одному предположению, они существовали уже в Древнем Риме. Например, Гай Юлий Цезарь — это Гай из ветви Цезарей фамилии Юлиев. По мнению других исследователей, тут можно говорить только о наименованиях семей. А фамилии появились в X—XI столетиях в Италии, откуда «перебрались» во Францию, Англию и Германию, а затем и в Россию. Князья и дворяне нередко получали фамилии по названиям своих владений, купцы — по месту жительства, ремесленники — по основному занятию, крестьяне — по фамилии владельца.

Фамилия, как и имя, играет большую роль в самовосприятии человека. Это его связь с предками, с родительской семьёй. Отношение к своей фамилии определяется не только её благозвучностью и значением слова, от которого она произведена, но и «славностью», репутацией носящего её рода. Обычно люди, которые гордятся своим отцом и дедом, не стремятся сменить фамилию, даже если она звучит нелепо. И наоборот, неприязнь к своей фамилии почти всегда говорит о напряжении в отношениях с родителями, особенно по мужской линии.

Смена фамилии, как правило, символизирует важный момент в жизни человека, например вступление в брак для женщины. Принятие новой фамилии означает в этом случае переход в другую семью.

Иногда смена имени и фамилии связана, как и в древние времена, со стремлением защитить себя от враждебных влияний. Это одна из причин, по которой люди публичных профессий — актёры, певцы, писатели — часто берут себе псевдонимы. С подобными опасениями связан и строжайший запрет этикета на то, чтобы спрашивать у человека его фамилию. Это позволительно лишь официальным лицам при исполнении обязанностей (врачу, полицейскому, секретарю) или взрослому по отношению к детям. Во всех остальных случаях можно только ждать, когда человека представят или он назовёт свою фамилию сам.

душой и духом, началом и концом, возможностью и итогом — расположены жизненный опыт и отношения с людьми, самосознание и неосознаваемое, индивидуальность и Самость. Все составляющие человеческого «Я» взаимосвязаны и не всегда отделимы одна от другой. Душа как таковая и дух находится за пределами ведения психологии и науки вообще. Остальные составляющие «Я» изучает психология личности, или персонология. Наука эта очень своеобразная. Собственно, никакого целостного, всеми признанного учения о человеческой личности нет. Есть множество теорий личности, созданных разными авторами: Фрейдом, Юнгом, Адлером, Э. Эриксоном, Маслоу, Роджерсом. Есть много идей, проблем, противоречий. И есть очень сложный и интересный объект (который на самом деле вовсе не объект) изучения.



НЕУЛОВИМАЯ ЛИЧНОСТЬ

Разные авторы и школы называют личностью разные составляющие «Я». Сам термин «личность» происходит от слова «личина», т. е. маска (от лат. — persona; так назывались театральные маски, изображавшие суть персонажа: злой, добрый, грустный и т. д.). Именно в этом ключе понимают личность некоторые психологи. Например, для Юнга личность, Персона — это маска человека, «лицо», надетое им для общества и для самого себя. А за маской прячется Тень — всё то, чего человек в себе не видит, не знает и знать не хочет или не в силах. Это сходно с представлением о Я-концепции и о том, что из неё вытесняется.

Психоаналитики вслед за Фрейдом наиболее важной частью личности считают именно вытесненное, т. е. бессознательное. Сталкиваясь

*Среди нехоженых путей
Один путь — мой,
Среди невзятых рубежей
Один — за мной!*

Владимир Высоцкий



Кто такой я?

«То, что обычно принято называть личностью, является не чем иным, как самосознанием человека. Это есть конечный результат и центральная точка всего переходного возраста».

Лев Выготский

«Человек есть личность в силу того, что он сознательно определяет отношение к окружающему».

Сергей Рубинштейн

с неразрешимыми жизненными конфликтами, человек вырабатывает собственную систему психологических защит, с помощью которой и удерживает болезненные переживания вне своего сознания. Набор характерных для каждого защит и составляет, по мнению психоаналитиков, личностное своеобразие человека.

Социальные психологи во главу угла ставят отношения и место человека в обществе. С их точки зрения, личность есть совокупность социальных ролей человека, его взаимоотношений с другими людьми. И здесь нет никакой негативной оценки. Известно, что вне общения личностью стать невозможно. Об этом говорят известные примеры детей-маугли, а также детей, слепоглухонемых от рождения. Пока не были созданы специальные методики их обучения, они не становились личностями и вообще разумными существами, хотя обладали совершенно нормальным мозгом.

Для психологов-бихевиористов личность человека равняется его опыту, под которым понимается сумма всего того, чему он научился, получая ту или иную реакцию окружающего мира на свои поступки. Именно результаты этого научения определяют будущие действия человека, его желания и решения.

Для психологов гуманистического направления личность, напротив, — это прежде всего Самость, свободный выбор. И хотя на человека оказывают влияние опыт и отношения с окружающими, то, каким он будет в конечном итоге, зависит от него самого. Он может развиваться — самоактуализироваться или остановиться в своём развитии, отказаться от дальнейшего роста. Поэтому личность — в первую очередь совокупность решений, выборов, которые человек совершал на протяжении всей жизни. Выборы, сделанные человеком в критические моменты развития,

Я МАЛЬЧИК ИЛИ ДЕВОЧКА?

Первый вопрос, который следует за известием о появлении на свет ребёнка: «Мальчик или девочка?». Про новорождённого пока ничего толком не известно: ни характер, ни способности, но он уже принадлежит к одной из двух половин человечества — «сильной» или «прекрасной».

Пол ребёнка всегда вызывает особые чувства у родителей. Иногда ещё до его рождения они страстно желают именно девочку либо мальчика. Позже, хотя бы, чтобы ребёнок вырос с чертами, которые, как считается, присущи его полу: мягкостью или напористостью, кротостью или умением постоять за себя. Если родители не согласны с принятыми в обществе половыми стереотипами, то стараются в собственной воспитательной практике преодолеть их. Тогда мальчика обучают хозяйственным навыкам, поощряют в нём эмоциональность, чуткость, а в девочке приветствуют смелость, лидерство, интеллектуальные интересы. Так или иначе, каждый родитель мечтает видеть сына «настоящим мужчиной», а дочь — «настоящей женщиной» (в своём понимании). От этого будут зависеть и отношение уже повзрослевших детей к противоположному полу, и воспитание их будущих отпрысков, и выбор профессии, и многое другое. Как же складывается половая самоидентификация — ощущение себя человеком определённого пола?

Половые различия в поведении детей проявляются уже на первом году жизни. К десяти месяцам мальчики требуют внимания матери настойчивее, чем девочки. В свою очередь те раньше и точнее понимают обращённые к ним слова матери, лучше поддерживают общение. Почти у всех народов мальчики значительно агрессивнее, причём эта особенность сохраняется в течение всей жизни.

Сегодня большинство специалистов считают, что подобные различия обусловлены биологически: определёнными гормонами, особенностями функционирования головного мозга. Кроме биологических действуют ещё множество других факторов. Прежде всего — влияние родителей. О том, что взрослые постоянно учитывают пол ребёнка в общении с ним, говорит





такое исследование. Испытуемым предлагали поиграть с незнакомыми 14-месячными детьми. Сначала ребёнка представляли как мальчика, а затем как девочку. Полагая, что имеют дело с мальчиком, взрослые проявляли большую активность и давали малышу игрушки, которыми обычно играют мальчики. Когда же считали, что перед ними девочка, то действовали нежнее, мягче, игры выбирали относительно спокойные, предполагающие более близкое общение.

Специфику поведения представителей обоих полов малыши усваивают через взаимоотношения с родителями и наблюдение за тем, как те поступают в различных жизненных ситуациях и как относятся друг к другу. Причём большую часть информации ребёнок воспринимает бессознательно, «считывая» те чувства и эмоции, что стоят за словами.

К трём годам дети обычно твёрдо знают, к какому полу они принадлежат, и понимают, какие формы поведения приемлемы для их пола, а какие — нежелательны. Мальчики не любят «сюсюкать» и уклоняются от чрезмерного заласкивания. Девочки, при всей их подвижности и резвости, стараются не демонстрировать удулья, начинают уделять внимание внешнему виду.

Важнейшая роль в отождествлении со своим полом принадлежит сверстникам. Вплоть до подросткового возраста дети чаще играют и дружат со сверстниками одного с ними пола. Существует два отдельных мира — мир девочек и мир мальчиков. Их представители общаются «по делу», участвуют в совместных мероприятиях, которые предлагают им детский сад и школа. Однако в каждом из миров особые интересы, устремления, забавы.

Наступает время, и подростки открывают для себя противоположный пол, ощущают интерес друг к другу. Постепенно они осваиваются в системе отношений между полами и с юношеского возраста уже примеряют на себя разные стили полового поведения. Девушка пробует побыть легко-

мысленной кокеткой, недотрогой, своим парнем или женщиной-вамп. Юноша экспериментирует с ролями крутого парня, романтика, искусителя и верного рыцаря. Если человек слишком жёстко связывает себя с каким-либо определённым стилем, это может говорить о проблемах с половой самоидентификацией. Девочка, которая кокетничает всегда и везде, скорее всего, в глубине души убеждена, что мир принадлежит мужчинам, а женщины созданы для их убаживания. Та, что, напротив, ни при каких обстоятельствах не отходит от ровного, товарищеского тона в общении с юношами, возможно, не уверена в своей женской привлекательности. Для того чтобы к моменту достижения зрелости найти собственную, гармоничную и естественную манеру полового поведения, важно попробовать себя в разных качествах.

Нарушение половой самоидентификации, когда человек осознанно или безотчётно тяготеет своим полом, возникает по разным причинам и по-разному проявляется. Полное неприятие собственного пола, желание его сменить — *транссексуализм* (от лат. *trans* — «сквозь», «через» и *sexus* — «пол») встречается очень редко. Гораздо больше распространены психологические проблемы, часто неосознаваемые самим человеком. Например, женщина не хочет или боится материнства, мужчина избегает любых ситуаций требующих «мужского», решительного, твёрдого поведения.

Нередко подобные трудности закладываются в семье. Вот рождается «не тот», кого ждали, и родители испытывают сильное чувство разочарования. Иногда дело доходит до психологического неприятия ребёнка. Ему словно не могут простить, что он занял место долгожданного сына или дочери. Малыш чувствует это и интуитивно старается найти такие формы поведения, которые импонируют родителям. Девочка отказывается надевать платья и с удовольствием играет с папой в футбол. Мальчик не отходит от маминой юбки и про-

являет большой интерес к её рукоделию. Родители, осознанно или нет, подкрепляют это поведение. «Настоящий казак», — одобрительно говорит о дочери отец, так и не дождавшийся сына. «Ласковый, как девочка», — умиляется мать, родившая сына вместо желанной дочки.

Трудности в полоролевой идентификации часто испытывают дети, пережившие развод родителей, тем более когда семья остаётся длительное время неполной. Случается, мальчик выносит из подобного опыта страх и ненависть ко всем мужчинам как носителям зла, особенно если отец в процессе разрыва вёл себя недостойно. Возможно, сын не захочет становиться таким же, будет отказываться от мужской роли. Девочка, которая постоянно слышит от матери сетаования по поводу женской доли, жалобы на тяготы воспитания детей, ведения хозяйства и завистливые высказывания в адрес мужчин, у которых «не жизнь, а малина», способна поставить себе цель не повторить участи матери и жить интересной и беззаботной «мужской» жизнью.

* * *

Ни один пол не является самодостаточным. Женщины и мужчины взаимно нуждаются друг в друге, и те и другие играют в круговороте жизни свою роль. Известный отечественный биолог В. Геодакян пришёл к выводу, что основные новообразования возникают раньше в геномном наборе мужчин, обеспечивая мужскому поведению в масштабах эволюции большее разнообразие. Однако сохранение и передача этих новообразований следующим поколениям — биологическое предназначение женщин. Природа сделала всё необходимое, чтобы обе эти задачи могли с успехом решаться, ведь одна без другой не имеет смысла. Поэтому существуют различия в биологии и психологии мужчин и женщин. Вместе с тем все мы люди и имеем много общего, благодаря чему можем и должны научиться понимать и ценить друг друга.



Кто такой я?

*С тропы своей ни в чём
не сосутая,
Не отступая, быть самим
собой.
Так со своей управиться
судьбой,
Чтоб в ней себя нашла
судьба другая
И чью-то душу отпустила
боль.*

Александр Твардовский

«Если вы намеренно собираетесь быть меньшим, чем вы можете быть, я предупреждаю вас, что вы будете несчастны всю оставшуюся жизнь».

Абрахам Маслоу

определяют личность и по мнению Эрика Эриксона. А для экзистенциальных психологов личность формируется совокупностью выборов по отношению к основным вопросам бытия: смерти, свободе, одиночеству.

Одни психологи тесно связывают личность с самоосознанием, т. е. для них личность тот, кто знает, что делает, кто несёт ответственность за себя и свои поступки. Более того, только личность и способна совершить поступок, потому что поступок, в отличие от простой реакции, — акт свободного выбора. Такой точки зрения придерживались многие ведущие российские психологи.

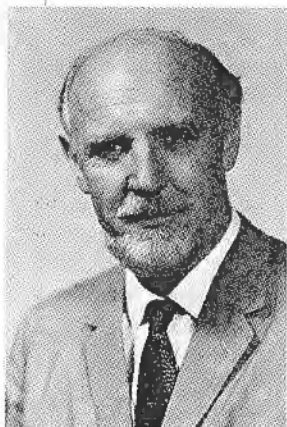
Другие учёные считают, что сам человек не авторитет в деле оценки собственной подлинной личности. Например, американский психолог Гордон Олпорт утверждал: личность — то, что представляет собой человек на самом деле, — можно достоверно и объективно описать с помощью определённого присущего ей набора черт, наиболее важных и постоянных характеристик. То есть личность понимается прежде всего как индивидуальность, как то, что отличает человека от остальных, составляет его свособразие. На основе этого подхода, получившего название теории черт, Рэймонд Кеттелл создал методику, которая, по его мнению, позволяет объективно описывать и оценивать личность, — знаменитый многофакторный опросник. Позже были разработаны и опробованы другие опросники, призванные самым детальным образом определять личные качества человека.

Однако не все согласны рассматривать личность человека как совокупность черт, отмечая, что главный её признак — целостность, неделимость. Одна и та же черта может приобретать совершенно разное значение в контексте других. Например, скрытность подлеца и скрытность чувствительного, ранимого человека вряд ли можно считать одной и той же чертой личности. Ряд учёных сомневаются и в том, что личности постоянно присущ устойчивый набор качеств. Исследования показывают:

только часть людей сохраняют его на протяжении всей жизни, психологический портрет многих может сильно отличаться на разных возрастных этапах. Жизненные наблюдения дают немало подтверждений двух противоположных истин: «люди меняются» и «люди не меняются».

Таким образом, за каждой теорией личности стоят свои ответы на самые принципиальные вопросы о сущности человека. Например, что важнее — внешние воздействия или свободная воля человека? Сами ли мы выбираем свой путь или всё наиболее значимое в нашей жизни предопределено, не важно, роком ли, генами, детскими психотравмами, опытом научения, воздействием окружающих? Для психоаналитиков и бихевиористов характерна точка зрения, которую можно выразить словами Козьмы Пруткова: «Многие люди подобны колбасам: чем их начиняют, то и носят в себе». Психологи гуманистического направления с ними категорически не согласны, считая именно человека хозяином самого себя и ответственным за всё, что с ним происходит.

Не менее важен другой вопрос: каково основное направление развития личности? Двигается ли она, побуждаемая проблемами и конфликтами, к их разрешению, стремясь обрести покой? Или, наоборот, не терпит застоя, развивается изнутри, потому что потребность в росте и самореализации есть её глубинное свойство? Здесь противоположных взглядов придерживаются два основных направления в психоанализе — фрейдовское и юнгианское. По Фрейду, мы становимся такими, какие есть, в результате стремления снизить напряжение, уйти от душевной боли. С этой точки зрения человеческая личность представляется закрытой, конечной системой, стремящейся к равновесию. Для Юнга суть происходящих с человеком изменений состоит в обретении Самости, в поиске самого себя. В его понимании личность — система принципиально открытая, развивающаяся. Ту же позицию разделяют Эриксон, Маслоу, Роджерс, психологи экзистенциального направления.



Рэймонд Кеттелл.



С этим вопросом тесно связан следующий: а познаваема ли вообще личность человека? Можно ли её объективно изучать и описывать? Бихевиористы, фрейдисты, сторонники теории черт считают, что в принципе можно. Хотя бихевиористы категорически не соглашались принимать во внимание «домыслы» вроде подсознания, психологических защит и толкования сновидений, а психоаналитики не приемлют видения человека как некоего дрессированного животного, в этом столь разные направления смыкаются. Психологи-гуманисты, напротив, разделяют точку зрения о принципиальной непознаваемости человека, о его заведомой «непрозрачности» для стороннего наблюдения.

Естественно, что и ответы на более частные вопросы у представителей разных направлений будут существенно отличаться. Например, такой вопрос: «Можно ли не быть личностью?». Ведь в жизни мы часто говорим о ком-то: «Он личность!», имея в виду человека яркого, цельного. Но значит ли это, что большинство других не личности? Если под личностью понимать индивидуальность, или опыт, или сумму взаимоотношений и социальных ролей, то личностью является каждый. Если же иметь в виду самосознание, способность управлять собой и принимать самостоятельные решения, то звание личности ещё нужно заслужить.

Другой пример — когда о маленьком ребёнке говорят: «Он уже личность!», это всегда звучит с неким вызовом, словно подразумевается, что личностью он пока быть не должен. Но личность как опыт и как индивидуальность и даже личность как маска и как неосознаваемое есть и у ребёнка. А вот говорить о самосознании или Самости до подросткового кризиса идентичности действительно рано. Более того, не все признают наличие личности у древних людей, а также у наших современников, принадлежащих к архаичным, строго регламентированным культурам. Какая может быть личная ответственность и свободный выбор

у человека, если каждый его шаг предопределён традицией или интересами общины?

В то же время неясно, входят ли в определение личности такие составляющие внутреннего мира, как особенности памяти и мышления, творческие способности, стиль деятельности, религиозные и нравственные убеждения, принадлежность к тому или иному поколению, увлечения и пристрастия. Мыслимо ли отделить от личности Пушкина или Эйнштейна их гений? Но вместе с тем известно немало примеров, когда очень талантливый художник, поэт, учёный поражал близко знакомых с ним людей несоответствием между масштабом своего дарования и посредственной, мелкой, часто неприятной личностью. Или, например, личности людей, с детства воспитанных в религиозном духе, пришедших к вере собственным сложным путём, равнодушных к религиозным вопросам атеистов и трагически разочаровавшихся в Боге будут очень сильно отличаться друг от друга. И совершенно непонятно, что здесь первично — личностные качества или отношение к вере. Представитель «потерянного поколения» совсем не похож на того, кому довелось жить в эпоху перемен, хотя личности встречаются разные и в том, и в другом времени. В конце концов, сладко-ежка сильно отличается от поклонника острого и солёного, а тот, кто с нетерпением ждёт лета, — от любителя снега. Должна ли всё это изучать и учитывать теория личности? И возможно ли в принципе учесть всё, что нужно?

Наука о личности сегодня находится в самом начале своего становления. Когда-то Кеттел остроумно заметил, что персонология похожа на шекспировскую пьесу «Гамлет», которую играют без участия главного героя. И хотя сам учёный многое сделал для развития этой науки, его слова справедливы и по сей день. Психологам ещё

Я занят своим делом,
а ты — своим.
Я в этом мире не для того,
чтобы соответствовать
твоим ожиданиям.
А ты — не для того, чтобы
соответствовать моим.
Ты — это ты, а я — это я.
Если нам случится найти
друг друга —
это прекрасно.
Если нет — этому нечем
намочить.

Фредерик Перлз.
«Гештальт-молитва»





Эрих Фромм.

предстоит разобраться с понятиями, выработать методы изучения столь непростой сущности, как личность, определить границы возможностей науки в её познании. Пока же остаётся лишь согласиться с осторожным замечанием Карла Витакера: «Можно предположить или заподозрить, что существует такое явление, как личность, но нельзя доказать её существования. Ясно только, что человек является чем-то более или менее цельным и эта цельность зависит от человека и обстоятельств».

ПОНЯТЬ И ПРИНЯТЬ

В разные моменты своей жизни человек способен быть ребёнком и взрослым, весёлым и грустным, успешным и неудачником, подлецом и героем, он может сменить профессию, семью, социальную среду, веру, даже пол — и при этом оставаться всё тем же самым человеком. «Идентичный» буквально и означает «тот же самый». Как и за счёт чего это получается — неизвестно. Однако психологи и психотерапевты хорошо знают, что происхо-

ЭРИХ ФРОММ

Книги Эриха Фромма (1900—1980) известны едва ли не каждому образованному человеку. Ещё при жизни психолога они издавались миллионными тиражами. Идеи и концепции Фромма в значительной степени повлияли на общественные настроения целой эпохи.

Интересы учёного не ограничивались философией и психологией. Он был знатоком Библии и Танаха (собрание священных книг иудеев, в христианстве ему соответствует Ветхий Завет), психотерапевтом, социологом, антропологом, публицистом, редактором. Интересовался историей, экономикой, мифологией, религией, литературой, этикой. Благодаря такой разносторонности ему удалось расширить горизонты психологии, показать её связь с социологическими, экономическими и антропологическими исследованиями.

Большую часть жизни Фромм провёл в Америке, хотя родился в немецком городе Франкфурт-на-Майне. Он появился на свет в ортодоксальной еврейской семье. Предки по отцовской и материнской линиям были раввинами (священнослужители в иудаизме). Отец Эриха пренебрёг семейной традицией и занялся торговлей, но являлся человеком глубоко религиозным. Заглядывавшие в его небольшую лавочку посетители чаще всего заставляли хозяина за чтением Священных Писаний.

Эрих также начал изучать священные тексты под руководством несколь-

ких авторитетных учителей. В Танахе мальчика привлекали, с одной стороны, эмоциональные, полные надежды книги пророков, с другой — истории грехопадения Адама и Хаввы, заступничества Авраама за жителей Содома и Гоморры, судьба пророка Ионы. Первые несли в себе гармонию и идеал всеобщего мира — впоследствии это нашло отражение в теориях Фромма. Вторые, по-видимому, побудили его к размышлениям о том, что «история человечества начинается с акта непослушания» — оно «начало его освобождения и интеллектуального развития». Эту мысль с воодушевлением подхватила молодёжь 60-х гг. XX в.

Позднее Фромм охарактеризовал мир своего детства как докапиталистический. «Я приходил в недоумение, — вспоминал он, — когда кто-либо в моём присутствии признавал, что является дельцом, то есть тратит свою жизнь на добывание денег. Мне становилось за него очень стыдно». Эрих полагал, что конечная цель любого труда — духовное совершенствование, а деньги лишь средство достижения материальной независимости ради удовлетворения духовных потребностей.

В отрочестве на Фромма произвели огромное впечатление два события. Первое из них произошло, когда Эриху было 12 лет. Талантливая художница, близкая знакомая семьи, покончила с собой, потому что не смогла пережить кончину своего отца. Мальчик был потрясён и никак не понимал, почему молодая, привлекательная

и умная женщина в расцвете сил предпочла смерть. В поисках ответа на этот вопрос спустя десять лет Эрих обратился к трудам Фрейда.

Вторым событием, этапным для Фромма, стала Первая мировая война. В 14 лет он отчётливо сознавал её абсурдность. Почему люди слепо идут на поводу у агрессивных лидеров-националистов? Как рождаются ненависть и желание убивать? «Когда в 1918 году война закончилась, — писал он впоследствии, — я был серьёзно озадачен вопросом о причинах возникновения войн и пытался понять иррациональное поведение человеческих масс. Меня охватило страстное стремление к миру и взаимопониманию между народами».

То, что волновало юного Фромма, уводило в сторону от изучения иудаизма. После окончания гимназии он решил заниматься не теологией, а правом, а чуть позже — философией, социологией и психологией. В 22 года он защищает докторскую диссертацию в Гейдельбергском университете.

Пытаясь понять, какие законы управляют жизнью человека и общества, молодой учёный обращается к психоанализу и марксизму. Он углублённо изучает терапию Фрейда в Мюнхене, Франкфурте, а затем в знаменитом Берлинском институте психоанализа. В Берлине он знакомится с Карен Хорни (см. дополнительный очерк «Карен Хорни»), ещё не подозревая, как тесно переплетутся их судьбы в будущем. В 1925 г. Фромм начал са-



«Ищи мира в своей душе на том месте, где ты стоишь».

Хасидская мудрость

дит, когда человек ощущает угрозу своей идентичности, когда какие-то жизненные обстоятельства мешают ему оставаться самим собой.

В фильмах и книгах не раз изображался герой, потерявший память. Он бодр и здоров, но почему-то мучается, хочет любой ценой восстановить своё прошлое, вспомнить, кто он и откуда и что значат для него те или иные люди или места. Желание восстановить свою целостность толкает людей на поиски давно потерянных родственников, заставляет воз-

вращаться в конце жизни или во время очередного кризиса туда, где прошло детство. Оно заставляет нас бережно хранить старые письма и фотографии, в любых условиях сохранять хоть немногие, но свои собственные привычки и вещи, сопротивляться попыткам со стороны изменить наш образ жизни.

Если человек отвергает своё имя или одержим желанием изменить внешность, если он стыдится своей семьи, скрывает социальное происхождение, меняет вероисповедание,

мостоятельно проводить психоаналитические сеансы, а через некоторое время, отступив от традиционных приёмов, разработал собственный метод психотерапии. Позже этот метод получил название *гуманистического психоанализа*. Новый подход предполагал, что основным источником невротических проблем, страхов, тревоги, чувства одиночества и изоляции является отчуждение человека от природы и других людей. Целью терапии Фромм считал самопознание пациента, поскольку без этого нельзя разобраться в своих внутренних проблемах, понять окружающих и мир в целом.

В начале 30-х гг. Фромм стал руководителем отдела социальной психологии Института социальных исследований во Франкфурте. Он изучает неосознаваемые мотивы поведения больших групп людей. Полученные результаты дали основание для горького вывода: общество не только не окажет сопротивления нарождающемуся нацизму, но и само приведёт его к власти. Фромм связал это с неспособностью большинства людей ценить свободу и распоряжаться ею, ведь обычно она приносит одиночество и чувство отчуждённости от других. Учёный заметил, что нацизм, как и любая форма тоталитаризма, даже привлекает многих, поскольку бремя свободы часто непосильно.

Неутешительные научные прогнозы Фромма объясняют, почему он одним из первых отказался от всяких иллюзий в отношении будущего

Германии и эмигрировал в Соединённые Штаты. Здесь он ведёт обширную частную практику, занимается научной и преподавательской деятельностью, пишет книги. Первая из них — «Бегство от свободы», опубликованная в 1941 г. В ней раскрывалась природа тоталитаризма и анализировались механизмы подавления индивидуальности (см. дополнительный очерк «Психология фашизма»). Автор завоевал мировую известность.

В Америке Фромм опять встретил Карен Хорни. Их приятельские отношения быстро переросли в любовь. Этот союз творчески и интеллектуально обогащал обоих учёных. Однако к 1941 г. отношения между ними становятся прохладными. Фромм вступает в основанную Хорни Ассоциацию по распространению психоанализа, но уже через год покидает её вместе с группой сторонников из-за нарастающих расхождений в профессиональных взглядах.

В 1944 г. Фромм вновь женится, на этот раз на Хенни Гарланд, проявлявшей большой интерес к религии и мистике. Не без её влияния он начинает изучать дзен-буддизм. В 1951 г., когда у Хенни возникли проблемы со здоровьем, супруги переехали в Мексику, где для неё был более благоприятный климат. Фромм работал в Национальном университете Мехико, создал психоаналитическую кафедру в медицинском институте.

После смерти жены он остался в Мехико, откуда часто ездил в США

читать курсы лекций в университетах. В 50-х гг. учёный занялся социально-психологическими исследованиями в мексиканской деревне, быт которой резко изменился с приходом современных технологий. Крестьянам оказались доступны блага цивилизации. Но вместе с тем кино потеснило карнавалы, радио — местные фольклорные группы, готовая одежда, стандартная мебель сменили самобытную одежду и утварь. Среди жителей деревни Фромм выявил несколько социальных характеров. Он убедился в том, что каждый из них складывается в соответствии с требованиями общества, способен влиять на социальную структуру и сам испытывать её влияние.

В 1968 г. учёный перенёс инфаркт и был вынужден значительно снизить темп своей работы. В 1974 г. он переехал в Швейцарию, где и провёл последние годы жизни.

Психологическая теория Фромма, как ни одна другая, раскрыла социальную обусловленность личности. Фромм вывел целую галерею типов социальных характеров. А самую большую известность принесла ему концепция отношения человека к свободе. Психолог описал не только феномен «бегства» от неё, но и опыт позитивной свободы, когда каждый чувствует единство с другими людьми и обществом и при этом не жертвует собственной индивидуальностью. Достижение такого идеала, считал Фромм, возможно благодаря любви, труду и действиям, согласованным с внутренней природой человека.



ВОВНУТРЬ И ВНЕ

Из существующих типологий личности одной из наиболее известных и используемых в практической работе стала идея Юнга о том, что люди отличаются прежде всего по психологическим способам приспособления к миру. Психическая энергия может быть направлена на окружающий мир: предметы, других людей и события, которые и становятся основной движущей силой для мыслей, чувств и действий человека. Такую обращённость на внешний мир Юнг назвал *экстраверсией* (от лат. extra — «вне», «снаружи» и verito — «поворачиваю»). Противоположной экстраверсии установкой является *интроверсия* (от лат. intro — «внутри»). В этом случае психическая энергия направлена на внутренние переживания. Собственные мысли, чувства, воспоминания и мечты оказываются наиболее важными объектами внимания.

Типичный экстраверт общителен, подвижен, чистосердечен, сговорчив, уживчив, легко приспосабливается к новым ситуациям, быстро сходится с людьми. Решения принимает с беззаботной уверенностью. Типичный интроверт малообщителен, склонен к уединению, застенчив, неразговорчив и скрытен; он предпочитает находиться в привычной обстановке, общаться только с узким кругом близких друзей. Он осторожен, склонен к сомнениям и колебаниям перед принятием решений.

Кроме того, по Юнгу, люди отличаются друг от друга ещё и по ориентации на одну из четырёх психологических функций: чувство, мышление, ощущение или интуицию. Причём чувство и мышление — противоположные по характеру функции: пер-

вое непосредственно воспринимает, второе делает логический вывод. Чем сильнее развито чувство, тем в меньшей степени включено мышление. Аналогичные отношения между ощущением и интуицией. Ощущения говорят о происходящем «здесь и сейчас», интуиция позволяет проникнуть в мир возможностей, будущего. Но это не значит, что в нас присутствует только одно из противоположных начал. Качества, слабо представленные в явной части личности, Персоне, попадают в Тень и оттуда тоже сильно влияют на жизнь человека. Чем больше он эксплуатирует качества Персоны, тем сильнее рвутся из Тени противоположные свойства.

В зависимости от сочетаний экстраверсии — интроверсии и той или иной из четырёх возможных ориентаций Юнг предлагал различать восемь основных психологических типов, противопоставленных друг другу.

Принадлежащие к экстравертному мыслительному типу ориентируются на факты, логический вывод и расчёт, они хорошие организаторы. В Тени у них оказывается всё, что связано с чувствами: артистизм, художественный вкус, тёплые личные взаимоотношения. Поэтому нередко человек этого типа воспринимается окружающими как холодный, недружелюбный. Если узники Тени вырываются наружу, экстраверты-мыслители могут поразить необъяснимыми вспышками любви, безграничной преданности или, напротив, приступами мелочности, недоверчивости и обидчивости. В некоторых случаях люди, всю жизнь отличавшиеся трезвым беспристрастным мышлением, делают замкнутыми, суеверными, чело-

Представители экстравертного чувствующего типа всегда оглядываются на чужие мнения. В книге «Психологические типы» Юнг пишет, что они способны назвать картину прекрасной лишь потому, что она вывешена в салоне и подписана известным художником, или потому, что боятся, назвав её плохой, огорчить автора, владельца картины и т. д. И это не лицемерие — их чувства действительно зависят от внешних критериев. Из Тени же могут вырваться качества интровертного мышления — тогда одолевает подозрительность, чувство одиночества, бессмысленности существования. Чувствующий экстраверт не любит быть один; если не к кому пойти, он включает телевизор, радио или просто смотрит в окно.

Экстравертный осязающий тип настроен на ощущения, исходящие из внешнего мира. Такие люди точны в мелочах, аккуратны, легко находят дорогу в незнакомой местности, не забывают о назначенных встречах и не теряют ключи. Они окружают себя изысканными вещами, любят вечеринки, охотно занимаются спортом. Мало вникают в чужие мысли и чувства, зато всегда обращают внимание на новую причёску, фасон платья или духи. В Тени у них находятся качества интуитивного интроверта: необоснованные дурные предчувствия, мысли о катастрофах и прочих бедах.

Экстравертному интуитивному типу свойственно так называемое шестое чувство — проникновение в тайны вещей, предвосхищение возможностей, озарения. Его интересует то, что только зарождается, он тратит энергию на поиск новых возможностей, но не склонен воплощать их в жизнь. Реализацию идей он предоставляет другим. В Тени у человека такого типа таятся ощущения, поступающие изнутри, поэтому возможны преувеличенное внимание к собственному телу, личной гигиене, фанатичное следование различным теориям оздоровления и правильного питания.

Интровертный мыслительный тип независим в своих оценках. Именно

	Мышление	Чувство	Ощущение	Интуиция
Экстраверсия	Экстравертный мыслительный	Экстравертный чувствующий	Экстравертный осязающий	Экстравертный интуитивный
Интроверсия	Интровертный мыслительный	Интровертный чувствующий	Интровертный осязающий	Интровертный интуитивный



представители этого типа создают научные теории, размышляют над глобальными философскими вопросами. Интроверт-мыслитель обычно погружён в раздумья и плохо ориентируется в повседневной жизни, многого в ней просто не замечает. Это классический образ рассеянного учёного. В личной жизни такой человек довольно неловок, ему трудно выразить свои чувства. Будучи проницательным и независимым во всём, что касается отвлечённых идей, в области отношений он чрезвычайно наивен и подвержен внушению. В Тени у интроверта-мыслителя — чувствующий экстраверт, который может проявить себя самым неожиданным образом. Например, почтенный профессор вдруг безрасудно влюбляется в секретаршу, бросает работу, семью, друзей и полностью посвящает себя объекту страсти, даже если не встречает взаимности.

Интровертный чувствующий тип ориентирован на собственные переживания. Такие люди таят в себе богатство эмоций, но редко открыто выражают свои чувства, поэтому окружающие ошибочно принимают их за «сухарей». Чувствующий интроверт всегда немного загадочен и независим, проникнуть в его мир дано только самым близким. Из Тени может вырваться экстравертное мышление, и тогда рождаются нелепые предположения о том, что окружающие замышляют нечто плохое, иногда даже развивается что-то вроде мании преследования.

Интровертный осязающий тип отличается крайней восприимчивостью к деталям. Наблюдая за кем-нибудь, он замечает всё сразу: походку, выражение лица, одежду, манеру говорить, особенности речи и т. п. Любой объект он



воспринимает как носитель особого смысла. Так, дождь может напомнить ему о Всемирном потопе или неостановимом течении времени. Именно с точки зрения осязающего интроверта сняты фильмы Андрея Тарковского. В Тени у этих людей экстравертная интуиция, которая порой приводит к подозрительности и мрачным фантазиям на тему о том, что может случиться с миром, человечеством и близкими.

К интровертному интуитивному типу относятся мечтатели и фантазёры. Они часто увлекаются мистикой, необычными религиозными учениями. Иногда они способны угадать события будущего. При этом интуитивные интроверты житейски беспомощны, легко теряются в чужом городе, забывают о назначенных встречах, не доводят начатое до конца, постоянно кладут вещи не на свои места и т. п. Экстравертное ощущение, которое прячется у них в Тени, может приводить к болезненной чувствительности. Свет кажется ослепительным, малейший звук за окном перебивает сон, одеяло нестерпимо колет. Возникает и болезненная привязанность к каким-то предметам: человек не может расстаться со старыми, но привычными, удобными ботинками или пиджаком.

ПО ПОЛОЧКАМ

Свои типологии и классификации человеческих личностей предлагали разные авторы и школы. Первые типологии основывались на наблюдениях за людьми с деформациями личности, т. е. психопатами. У них некоторые черты характера столь сильно развиты, что оказывают влияние на человека в целом, как бы подминая под себя все его остальные качества (см. статью «Психологическое здоровье личности. Нормы и отклонения»). Однако, как было замечено позже, и совершенно нормальные люди тоже тяготеют к тому или иному личностному типу. Классификаций существует множество, и за каждой стоит определённое видение того, что такое личность. Некоторые из них выглядят убедительно, другие вызывают удивление. Одни бывают полезны в практической работе психологов и психотерапевтов, другие остаются лишь на страницах монографий своих создателей.

Но особенно интересным является само постоянное желание разобраться в многообразии человеческих личностей, как-то его упорядочить, «пересчитать», причём присуще подобное желание не только психологам. Почти каждый, наткнувшись в журнале на простенький тест или составленные астрологами характеристики разных знаков Зодиака, непременно просмотрит их, пусть и со скептической улыбкой. Словно автор материала действительно знает о нас нечто такое, чего не знаем мы сами. Складывается впечатление, что нам спокойнее знать, что мы относимся к «типу Б» или являемся «типичным Драконом», отличаемся чертами, которые и должны быть присущи младшим детям в семье, или шатенам, или склонным к полноте, или людям с первой группой крови и т. п. Классификации выглядят наукообразно и убедительно, они создают иллюзию того, что личность можно познать, «разложить по полочкам». Видимо, именно это снижает тревогу, которую у любого из нас вызывает осознание своей «непрозрачности», в том числе для самих себя.



«Пока мы откладываем жизнь — она проходит!»

Луций Анней Сенека

«Чтобы добраться до истоков, надо плыть против течения».

Станислав Ежи Лец

«Я ушёл в лес потому, что хотел жить разумно, иметь дело лишь с важнейшими фактами жизни и попробовать чему-то от неё научиться, чтобы не оказалось перед смертью, что я вовсе не жил. Я не хотел жить подделками вместо жизни — она слишком драгоценна для этого; не хотел я и самоотречения, если в нём не будет крайней необходимости. Я хотел погружаться в самую суть жизни и добраться до её сердцевины, хотел жить со спартанской простотой, изгнав из жизни всё, что не является настоящей жизнью...».

(Из книги Генри Торо «Уолден, или Жизнь в лесу».)

круг общения, культуру, это говорит о нарушении чувства идентичности, о том, что человек не способен принять себя таким, какой он есть, и вынужден искать себя другого.

Желание изменить себя характерно для кризисов идентичности подросткового и среднего возраста. В отрочестве человек стремится отказаться от тех даров природы и судьбы, которые не вписываются в его Я-концепцию. Это могут быть большие уши и плохая память, маленький рост и робость. Не приниматься может пьющий или, наоборот, очень богатый и преуспевающий отец, малограмотная или, напротив, рафинированная мать-интеллектуалка. Соответственно подросток из благополучной с точки зрения общества семьи становится, например, хиппи, презирающим успех и живущим в своё удовольствие, а тот, кто не способен смириться с низким социальным статусом родителей, посвящает себя упорной учёбе и карьере или добивается материального благополучия любыми иными путями. В среднем возрасте отторжение вызывает уже собственная жизнь как результат прежде сделанных выборов: профессии, семьи, друзей, убеждений, образа жизни. Некоторые окончательно порывают с прошлым и начинают совершенно новую жизнь. Так, французский художник Поль Гоген бросил работу в конторе и семью и отправился на остров Таити, чтобы жить в лесу и рисовать смуглых женщин.

Кризис идентичности может быть вызван не возрастом, а некими жизненными событиями, такими, как вступление в брак, рождение детей, начало самостоятельной работы. Все эти изменения требуют от человека отказаться от чего-то в себе и найти новое в своём «Я». Нарушение чувства идентичности всегда сопровождается психологическими проблемами: порождает тревогу, растерянность, низкую самооценку, разочарование, усталость, чувство тупика. Можно вспомнить состояние Элизы, героини пьесы Бернарда Шоу «Пигмалион». Казалось бы, ей несказанно повезло: из неотёсанной цветочницы она пре-

вратилась в изысканную светскую даму. Но девушка вдруг признаётся, что тоскует по той жизни, в которой была самой собой, причём просто вернуться назад она уже не в состоянии: изменились не только её речь и манеры, но и мысли, чувства, отношение к жизни — её «Я». А своего места в новой действительности у неё пока тоже нет. Можно притворяться несколько часов на званом вечере, но нельзя же делать это постоянно... Выхода из кризиса идентичности существует два: либо изменить то, что в самом деле чуждо и мешает развитию, либо суметь принять раздражающую часть собственного «Я».

Со стороны порой кажется: хорошо бы человеку отбросить что-то из своего опыта, какие-то слабости и недостатки — ему же будет лучше! Да и сам он иногда говорит в сердцах, например, о предавшем его близком друге: «Лучше бы мне вообще никогда его не встречать!» или о постигшей неудаче: «Знал бы — и не пробовал!». Но со временем, успокоившись, мы почти всегда понимаем: в нашей жизни нет ничего случайного и незначимого. Всё, что нам доводится пережить и испытать, — часть нас самих, нашей идентичности. Ведь чтобы забыть предательство, пришлось бы забыть и дружбу. Отказаться от воспоминаний о неудаче можно только вместе с тем ощущением подъёма и вдохновения, с которым начинали дело. Чувство вины мы способны утратить только вкупе с совестью, страх за близких и скорбь об ушедших — вместе с любовью к ним, тоску и отчаяние — вместе со своей личностью, переживание несовершенства мира или неизбежности смерти — вместе с разумом.

Хорошее и плохое, важное и неважное во внутреннем мире человека неразрывно связаны. «Если мои дьяволы оставят меня, то, боюсь, мои ангелы тоже разлетятся кто куда», — сказал как-то австрийский поэт Райнер Мария Рильке. Нет смысла заниматься самоизучением, заполнять опросники, подбирать подходящий тип в классификации только для того, чтобы сокрушаться о нелучшей на-



следственности, о неудачно сложившейся жизни, о «не тех» личностных качествах. Но принимать не означает всё себе позволять и считать себя во всём правым. Просто необходимо видеть оборотную сторону медали и помнить, что в конечном итоге своей жизнью распоряжается сам человек.

Любые исходные данные могут стать основой для совсем разных результатов. Плохая память — это недостаток, но его следствием часто оказывается добросовестность и усидчивость. Левшество создаёт человеку определённые трудности в жизни и обучении, но часто наделяет особыми творческими способностями. Внешнее уродство или инвалидность бывают причиной комплексов, одиночества, озлобленности, но нередко именно такие люди становятся светлыми личностями, которые притягивают к себе мудростью и теплотой. Взрывной характер — серьёзный недостаток, но случается, что вспыльчивый человек оказывается именно тем единственным, кто не смолчал и не смирился с несправедливостью. Пьянство родителей может побудить человека не только самому прервать уходящую в глубь веков «семейную традицию», но и сознательно положить начало новой, иначе воспитав своих детей и внуков. Совершивший плохой поступок и остро переживший это человек порой намного надёжнее и порядочнее того, кого жизнь ещё ни разу не испытывала.

В сказке о спящей красавице добрые феи одаривают новорождённую принцессу всеми талантами

и прекрасными душевными качествами. Злая же колдунья одной фразой сводит их усилия на нет, поскольку принцесса не сможет воспользоваться волшебными дарами — она умрёт. Но в то мгновение, пока заклятие ещё не обрело силы, маленькая фея успевает добавить: не умрёт, а заснёт и проснётся от поцелуя прекрасного принца. Так всё и случилось. Как ни старались родители оградить принцессу от будущего, пришёл период юности (кризис идентичности, сказал бы психолог), девушка отправилась на поиски своей судьбы, и она нашла и чёрную её сторону, и светлую... В жизни, как и в сказке, любой дар можно обесценить, но и любое проклятие превратить в счастливый шанс. Главное — не прятаться от самого себя и своего предназначения.

* * *

Мало что в жизни интересует нас так же сильно, как собственная личность, но одновременно так же мало нам знакомо. Сколько бы ни прожил человек, сколько бы ни думал о себе и сколько бы психологических трудов ни прочёл, он никогда не будет застрахован от того, чтобы снова испытать растерянность и тревогу перед простым, казалось бы, вопросом: «Кто такой я?».



«Лучший человек тот, кто больше всех старается совершенствоваться; счастливейшим является тот, кто всего сильнее чувствует, что он действительно совершенствуется».

Сократ

«Мудрость людей измеряется не их опытом, а их способностью к опыту».

Бернард Шоу





МИР ОТНОШЕНИЙ

Человек в этом мире никогда не бывает один. Даже если он полностью поглощён своими мыслями и чувствами, так что не видит и не слышит никого вокруг, — ведь результатом своих размышлений или творчества ему обязательно захочется поделиться. Даже если он остро страдает от одиночества — ведь именно потребность в других, мучительное сознание того, что они рядом, но недоступны, составляет суть его переживаний. Даже если он находится на необитаемом острове — ведь он черпает силу в воспоминаниях о дорогих и близких ему людях, ему помогают выжить советы, данные когда-то друзьями, и сведения из прочитанных прежде книг, в его памяти живут стихи и сказки.

В действительности почти всё, что делают люди, является актом общения, актом взаимодействия с другими. В этом смысле и внешний облик человека не является исключением. Так, короткая юбка, обилие косметики и украшений как бы говорят: «Я привлекательна и не прочь познакомиться», строгая, официальная одежда предупреждает: «Никаких вольностей», а тёмные бесформенные балахоны просят: «Не трогайте меня, я не хочу контактов». Готовя вкусный обед и стремясь учесть пристрастия всех членов семьи, хозяйка тем самым выражает свою любовь, а может быть, посылает сообщение: «Видите, как я для вас стараюсь, а вы меня не цените». Бросая шкурку от банана в урну, а не под ноги, человек не только соблюдает чистоту, он ещё и делает заявление (окружающим, идущему с ним ребёнку, самому себе, своим родителям, образы которых есть в его памяти): «Я не хочу, чтобы было грязно, я не хочу, чтобы кто-нибудь упал и ушибся, я хочу поступать правильно».

Акты общения определяют и жизнь общества. Выборы — волеизъявление народа, по сути его послание властям, указание на то, что нравится, а что нет, что приемлемо или же недопустимо. Если такого механизма нет или реально он не работает, общение с властью может принять форму бунта или революции... Наказание преступника — не просто кара, но и предупреждение всем тем, кто ещё только задумал нарушить закон. Сооружение памятника — сообщение современникам и потомкам о том, какие действия и образ мыслей приветствуются и ценятся данным народом (или властью). Когда известный человек, независимо от возраста и состояния здоровья, сдает кровь для жертв катастрофы или теракта — это прежде всего выражение позиции.

Людское общество обычно чересчур доступно. Мы встречаемся слишком часто, не успевая приобрести друг для друга новой ценности. Мы трижды в день сходимся за столом и угощаем друг друга всё тем же старым заплесневелым сыром — нашей собственной особой. Чтобы сделать терпимыми эти частые встречи, нам пришлось договориться о некоторых правилах, именусмых приличиях и этикетом, которые не дают нам вступить в бой... Лучше было бы иметь по одному жителю на квадратную милю, как живу я.

(Из книги Генри Торо «Уолден, или Жизнь в лесу».)



Махатма Ганди, который нарушил тысячелетний запрет и принял пищу из рук женщины, принадлежащей к касте неприкасаемых, в тот момент обращался ко всему индийскому народу, хотя и не сказал ни слова. И его услышали — по всей Индии прошли массовые братания с неприкасаемыми. Это важный признак акта общения: в какой бы форме он ни выражался, но если на него получен ответ, если он вызвал реакцию, значит, совершилось не просто действие, а действие, обращённое к другим людям.

Произведение искусства и рекламная акция, подарок на день рождения и мимолётная улыбка незнакомца в толпе, драка и научная дискуссия, сексуальный акт и заявление о приёме на работу — всё это разные лики человеческого общения, проявление связей между людьми.

ЧЕЛОВЕК СРЕДИ ЛЮДЕЙ

«Быть — значит общаться диалогически... Один голос ничего не кончает и ничего не разрешает. Два голоса — минимум жизни, минимум бытия». Эта мысль принадлежит известному литературоведу, философу и психологу Михаилу Михайловичу Бахтину.

С самого появления на свет (а по мнению некоторых исследователей, ещё в утробе матери) человек включается в непрерывный процесс общения с другими людьми. Сначала ему доступно только общение эмоциональное — взгляд, улыбка, прикосновение. Затем он осваивает язык и основным становится речевое общение. В контактах с себе подобными и миром культуры формируется то, что поднимает человека разумного над прочими обитателями Земли: сознание, воля, логическое мышление. Возникновением и развитием этих уникальных психических возможностей мы обязаны именно особому образу своей жизни, протекающей в общении с другими людьми.

МЕНЯ ЗАМЕЧАЮТ, СЛЕДОВАТЕЛЬНО, Я СУЩЕСТВУЮ

Есть множество подтверждений тому, что вне общества себе подобных живое существо, принадлежащее к биологическому виду *Homo sapiens*, не способно стать человеком в истин-

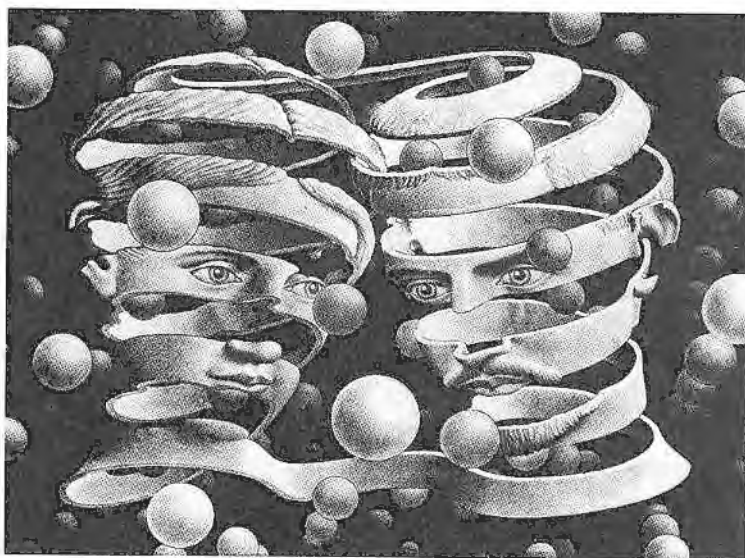
ном смысле этого слова. Самый яркий пример — человеческие детёныши, вскормленные животными. Маутли, как их обычно называют, выживают биологически, но людьми стать уже не могут (см. дополнительный очерк «Дикие дети» в томе «Человек», часть 1, «Энциклопедии для детей»).

Человек всегда, в любом возрасте, нуждается в общении с другими людьми. В детстве такая потребность имеет витальный, т. е. жизненно необходимый, характер. Ещё в Средние века один испанский епископ, описывая состояние домов призрения, заметил: «...в приюте дети начинают скучать и от скуки они умирают». Сегодня

«Без многого может человек обойтись, только не без человека».

Карл Людвиг Бёрне,
немецкий критик
и публицист

Мауриц Корнелис Эшер.
Узы единства.





«Каждое расставание — маленькая смерть».

Народная мудрость

«Истинный рост души возможен только при одиночестве».

Герхарт Гауптман,
исмецкий драматург

ОДИНОЧЕСТВО

Подобное состояние знакомо всем без исключения. Иногда оно может быть вызвано физической изоляцией (в больнице или тюремной камере), но чаще человек чувствует себя одиноким и среди множества людей, и в шумной компании, и в собственной семье. Чувство это бывает печальным и временным, когда связано с потерей близкого друга или расставанием с любимым, либо постоянным, привычным и даже комфортным — у того, кто давно живёт один. Есть и желанное одиночество, без него невозможно заниматься творчеством, обдумывать серьёзные решения, общаться с самим собой. Некоторые философы, а также психологи-экзистенциалисты считают, что человек по сути своей очень одинок. Рождаясь, он оказывается заброшенным в мир помимо воли. Умирая, обречён встречаться со смертью один на один. Он всё время стремится преодолеть изначальное одиночество, но в полной мере это недостижимо. Если у нас и возникает чувство единения с кем-либо, то оно преходяще. Одиночество же неизменно и неизбежно. Просто кто-то осознаёт это, а кто-то прячется за иллюзией близости.

В 70-х гг. XX в. данной проблемой занимались американские психологи социологического направления. Они изучали вопрос отчуждённости людей в крупных городах, положение живущих без родственников стариков, эмигрантов, домохозяек, благополучных с виду, но чувствующих себя одинокими. Оказалось, что средний американец очень боится одиночества и стре-

ребёнок, идущий в детский сад, тоже часто начинает болеть. И дело не в сквозняках или, напротив, духоте, а в снижении иммунитета, причина которого — ощущение, что «мама меня бросила, больше не любит».

В 30-х гг. XX в. в США провели исследование в двух клиниках, где находились тяжелобольные дети. В обеих были хорошие условия, квалифици-

рованный персонал, внимательный уход. Но в одной клинике родственников к малышам не пускали, опасаясь инфекции, а в другой пошли на нарушение предписаний. В определённые часы члены семьи приходили в специально отведённую комнату, где могли поговорить или поиграть с ребёнком. Через несколько месяцев в первой клинике смертность, не-

мится к общению. Количество социальных контактов ассоциируется в США с личными достижениями человека, его общественным признанием, успехом в жизни, карьерой. Замкнутых и некоммуникабельных считают неудачниками или чудаками.

Однако чувство одиночества, как показали исследования, не находится в прямой зависимости от числа социальных контактов. Живущий один нередко испытывает его в меньшей степени, чем тот, кто находится в постоянном круговороте общения — на работе, в компаниях и дома. Одиночество не определяется по внешним признакам, это внутреннее переживание: одинок тот, кто чувствует себя одиноким.

Американский психолог Роберт Сейденберг пишет: «Именно тогда, когда потеряно своё „Я“ или когда прервана связь с „Я“, и возникает отчаянная потребность в „другом человеке“. В этом случае пребывание в одиночестве становится особенно страшным, так как дома в буквальном смысле нет никого. Дом пуст, потому что пуст человек». Иными словами, одиночество становится острым, болезненным переживанием не когда нам не хватает других, а когда нам не хватает себя, когда мы несамодостаточны. В таком состоянии возникает зависимость от общения, люди «цепляются» за кого-то, прячутся в постоянную занятость, лишь бы не оставаться наедине со своими чувствами и мыслями. Один из авторитетных исследователей проблемы одиночества К. Э. Мустакас назвал эту защитную псевдоактивность суетой одиночества.

Неожиданным стало для исследователей и то, что одиночество — проб-

лема молодых. Многие студенты колледжей признались, что испытывают это чувство, тогда как большая часть людей старше 65 лет на одиночество не жаловались. И ещё один парадокс: старики, живущие в достатке, окружённые родственниками, часто ощущают себя более одинокими, чем те, кто вынужден думать о хлебе насущном и самостоятельно распоряжается своей жизнью. Чувство одиночества у молодых людей некоторые исследователи объясняют навязчивой установкой иметь романтические, любовные отношения с кем-нибудь. При этом реальная дружба, общение в семье недооцениваются.

И у молодых, и у вполне зрелых людей чувство одиночества оказалось тесно связано с самооценкой. Одиночество воспринимается как отрицательная черта личности. Не иметь любимого, друзей или семьи — значит потерпеть неудачу и в глазах общества, и в собственных. В большинстве случаев люди считают, будто они сами виноваты в своём состоянии. «Я одинок» звучит как «никому не нужен, не представляю ценности, не заслуживаю любви», причём обычно это противоречит реальности. Люди, страдающие от одиночества, часто вполне привлекательные и способные, а недостатков у них не больше, чем у прочих.

Есть и обратная зависимость: тот, кто низкого мнения о себе, бывает более одинок. Он даже не пытается проявить инициативу для сближения с кем-то, опасается заводить знакомства, избегает доверительных отношений. Ведь так страшно, если другие вдруг поймут, «какой я на самом деле», и отвергнут, посмеются, обидят.



смотря на все усилия врачей, осталась на уровне 30 %. А во второй, где пациентов лечили теми же средствами и методами, за прошедший срок не умер ни один ребёнок! Контакт с близкими помог детям выжить и оказался лучшим лекарством.

Заложенная в нас потребность в других людях очень глубока. Это не только лишь желание общаться —

это необходимость ощущать, что тебя видят, замечают, признают. Для человека, как подчёркивал Уильям Джеймс, нет более страшной кары, чем находиться в обществе и быть незамечаемым. Насмешка, неприязнь, осуждение, — такие формы социального наказания болезненны, но переносимы. Психологическое же неподтверждение не просто тягостно — оно

«Дважды в жизни человек должен быть одиноким: в юности — чтобы большему научиться и выработать себе образ мыслей, и в старости — чтобы взвесить всё пережитое».

И. Циммерман

Многие психологи видят истоки чувства одиночества в детских переживаниях. Те, у кого были хорошие отношения с родителями, обычно испытывают его реже, чем те, кому не доставало любви и понимания с их стороны. Установлена прямая связь между одиночеством взрослого человека и разводом в детстве его родителей. При этом чем младше был ребёнок в момент распада семьи, тем сильнее одиночество. Оказалось, что развод влияет на возникновение подобного чувства даже в большей степени, чем смерть отца или матери.

В современном мире немало и других причин, приводящих к одиночеству. Например, тот тип взаимоотношений, который господствует в бизнесе и офисных коллективах (он получил название антагонистического сотрудничества). Человек постоянно находится в состоянии конкуренции с окружающими, ему требуется демонстрировать уверенность и скрывать проблемы, поскольку любая его промашка или слабость может быть подмечена и использована против него. Причём нужно всем показывать доброжелательность, быть приветливым и открытым. В то же время контакты с людьми ни в коем случае не должны становиться глубокими, перерастать в настоящую дружбу или любовь. Если явное равнодушие к коллеге, особенно к начальнику или подчинённому, окажется заметно, это будет означать ещё более пристальное наблюдение, вызовет боязнь, что любое действие и решение истолкуют как принятое не в интересах дела, а из-за личных пристрастий. В результате огромные психологические усилия тратятся на под-

держание игры, сохранение определённой социальной маски. При этом человек не получает от окружающих должной помощи и тепла и фактически ни с кем по-настоящему не общается. Неудивительно, что он чувствует себя словно в безлюдной пустыне, хотя в течение дня почти не бывает один.

Страх одиночества гораздо чаще, чем кажется, определяет поведение людей. Многим неловко в одиночку гулять или зайти в кафе, непереносимо возвращаться вечером в пустую квартиру, непонятно, как без компании провести выходные или отпуск. Поспешный брак, случайные приятели, бессодержательное общение призваны заглушить неприятное переживание, придать уверенности. Особенно тяжело положение людей, которые чувствуют себя одинокими, находясь в кругу приятелей или членов семьи. Личнос-

ти независимые, самостоятельные порой вовсе не страдают от одиночества, а если в какой-то период им не хватает общения, то бывает достаточно повидаться со старым другом. Человек же, надеявшийся преодолеть одиночество вступая в брак, будет сильно разочарован, если убедится, что этого не произошло. Мучительно переживают одиночество люди, которые не мыслили себя без совместной жизни с кем-то, а потом неожиданно, из-за развода или смерти близкого человека, оказались одни.

Для тех, кто остро переживает своё одиночество, существует множество программ психологической и психотерапевтической помощи. Это группы встреч, а также тренинги, обучающие навыкам знакомства, установлению взаимопонимания и искренних, открытых отношений.

Бежать от одиночества неправильно и бесполезно, считают учёные. Американский психолог Дж. Оди пришёл к выводу, что данное чувство по характеру творческое, созидательное: «Здоровое развитие психики требует чередования периодов интенсивного получения ощущений и информации с периодами погружённости в уединение в целях их переработки». По словам немецкого философа Фридриха Ницше, для развития человека необходим «семикратный опыт одиночества». Только наедине с собой можно услышать свою душу, найти и понять того единственного, кто никогда тебя не покинет, — самого себя. А человек с наполненной и цельной душой всегда привлекателен для других, так что он обязательно найдёт, с кем разделить любовь и дружбу.





«Тот, у кого нет ни одного друга, никогда не желал их иметь».

Готхольд Эфраим Лессинг,
немецкий писатель
и драматург

разрушительно для личности. Достаточно вспомнить, что самое жестокое наказание, придуманное подростковой группой для тех, кто смеет вести себя «не как все», — не оскорбления и даже не «тёмная», а бойкот. В жертве он будит глубинные чувства страха и унижения, подвергает психику и самолюбие тяжелейшему, часто непосильному испытанию. Таким образом, другой человек играет в нашей жизни огромную роль, по су-

ти, партию первой скрипки. От того, существуем мы в его глазах или нет, зависят наши самооценка, эмоциональное самочувствие и даже психическое здоровье.

Неподтверждение — трагедия, не знающая возрастных границ, но серьёзнее всего от этого страдают дети. В хроническом, последовательном неподтверждении матерью сына или дочери английский психиатр Рональд Лейнг увидел причину подростковой шизофрении. Если мать, ухаживая за ребёнком, не вступает с ним в эмоциональную связь, не отвечает на его чувства, не приветствует усилия и успехи, не оценивает поступки, он теряет контакт с самим собой, не понимает, что делает и зачем, не знает, как относиться к той или иной ситуации (см. статью «Психическое здоровье личности. Норма и отклонения»). В лучшем случае отстранённость и холодность взрослых обернутся несформированной самооценкой, психологической зависимостью, слабостью и зыбкостью внутреннего «Я».

Дети ненавидят формы наказания, связанные с психологической изоляцией, интуитивно и совершенно справедливо предпочитая этому лишение чего-то материального и даже рукоприкладство. Иногда ребёнок, которого в целях «воспитания» какое-то время намеренно не замечают, говорит: «Лучше бы отлупили». Когда родители «лупят», лишают развлечений или просто кричат, они сообщают ребёнку: «Ты плохой, но ты есть». Если же они обращаются с ним как с неодушевлённым предметом, то непроизвольно доносят до него значительно более страшную идею: «Тебя нет», «Ты не имеешь права существовать».

Потребность быть подтверждённым другими, иметь в их глазах самостоятельную ценность и значимость существовала в людях всегда. Культура любого народа содержит обязательный для всех минимум подтверждения. Этот минимум заложен в языке, закреплён официальными и неписаными правилами хорошего тона и морального поведения. «How do you do?», «Bon jour!», «Здравствуй-те!» — подобные приветствия несут в





себе психологический и даже психотерапевтический смысл. Его можно сформулировать так: «Я тебя вижу, ты мне не безразличен, я желаю тебе добра». Каждый раз, увидев знакомого, необходимо оказать ему знак внимания: кивнуть, улыбнуться, дотронуться до плеча, т. е. сделать нечто, указывающее: «Ты для меня существуешь». Когда человек перестаёт это делать, как бы мы ни объясняли целесообразность его «психологического молчания», лёгкий укол, досада, еле уловимый дискомфорт сообщат нам об истинной реакции нашего «Я».

Подтверждение — первый шаг на пути установления контакта психолога с любым нуждающимся в помощи. Иногда именно психотерапевт становится тем, кто наконец заметил вечного аутсайдера, обратил на него внимание, уделил ему время. Можно сказать, что вся ориентированная на человека психология, в которой он выступает не как объект изучения и воздействия, а как творец собственной судьбы, по сути своей подтверждающая деятельность.

ЭФФЕКТ ПРИСУТСТВИЯ

Окружающие люди оказывают существенное влияние не только на нашу душевную жизнь, но и на физические возможности. В конце XIX в. психолог Норман Трипплет установил, что гонцики-велосипедисты достигают лучших результатов, когда соревнуются между собой, а не просто ориенти-

руются на секундомер. Благодаря многочисленным экспериментам, проведённым в начале XX в., были выявлены и другие факты. Например, если в комнату, где работает машинистка, входит человек (пусть и посторонний), она начинает печатать с большей скоростью, правда, количество совершаемых ею ошибок тоже возрастает. В присутствии себе подобных люди быстрее выполняют простые упражнения на умножение или нахождение в тексте заданных букв. Этот феномен получил название *социальной фасилитации* (от англ. *facility* — «лёгкость», «благоприятные условия»). Похожий эффект наблюдается и в поведении животных. Среди особей своего вида муравьи проворнее роют песок, а цыплята склёвывают больше зёрен. Так и люди на виду у других активнее выполняют простые или хорошо знакомые действия. При этом скорость их растёт, а качество падает, показатели элементарной умственной работы улучшаются, а сложной, творческой — ухудшаются. Социальный психолог Роберт Зайенц выдвинул и экспериментально подтвердил предположение о причинах таких явлений. Согласно его данным, присутствие других возбуждает нас или усиливает напряжение. Если это состояние способствует выполнению работы, её темп будет повышаться —

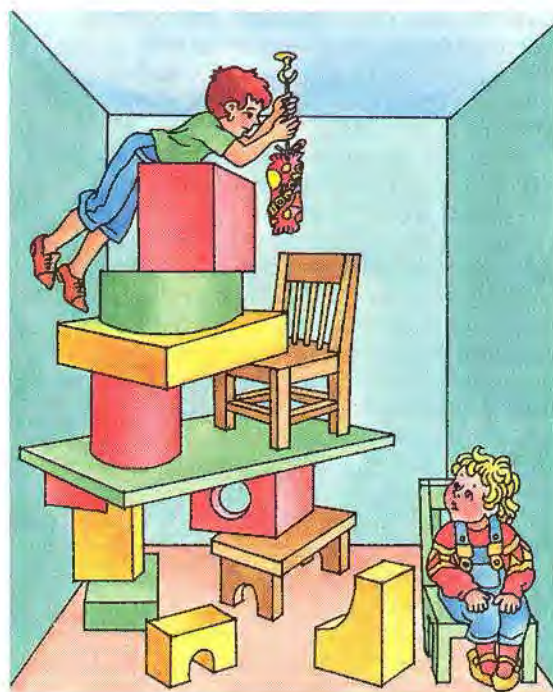
«Обращайтесь с людьми так, как будто они на самом деле такие, какими они хотели бы быть, и вы сможете им стать такими».

Иоганн Вольфганг Гёте

«Недоверчивость — мудрость дурака».

Бернард Шоу





так происходит с простыми, рутинными операциями. Если же возбуждение мешает деятельности, например решению трудной задачи, её результаты ухудшатся.

Некоторые эксперименты, напротив, позволяют сделать вывод, что публичность способна побудить к творчеству. Вот один из них. В комнате, изобилующей лесенками, стульями, большими кубами, палками, под потолком висит конфета. Сюда вводят трёхлетнего малыша и говорят ему: «Побудь здесь и делай что хочешь». При этом за ситуацией наблюдают через непрозрачное с одной стороны стекло. Оказавшись в одиночестве, ребёнок сначала пытается допрыгнуть до конфеты или сбить её палкой. Затем, подумав, он сооружает из наличных материалов неустойчивую конструкцию и достигает заветной цели. Семилетние ведут себя иначе: они без промедления строят надёжную подставку нужной высоты и, забравшись на неё, достают желаемое. Однако ситуация меняется, когда в комнату одновременно вводят двух детей: трёхлетнего ребёнка, который уже

был здесь и всё знает, и семилетнего новичка. Экспериментатор обращается к старшему: «Сейчас вообще-то твоя очередь, но малыша некуда девать. Пусть он тихо посидит, он обещал молчать, а ты займись чем-нибудь». Психолог удаляется, и происходят странные вещи: новичок не спешит заполучить сладость, он что-то бормочет, прикидывает... Малыш, разумеется забыв про обещание молчать, начинает давать советы, делиться опытом. И слышит в ответ приблизительно следующее: «Так каждый может». В присутствии младшего старший ребёнок ищет необычный, неординарный способ выполнения простейшей задачи.

Когда одно «Я» соприкасается с другим, в нём просыпаются творческие силы, стремление проявить свою индивидуальность. В психологии такое поведение, выходящее за пределы простого приспособления к обстоятельствам, именуют *надситуативным*. Как показали эксперименты, у детей надситуативная активность наблюдается только в общении с другими детьми; наедине с экспериментатором ребята удовлетворяются более простыми вариантами. Взрослый человек, благодаря развитой способности диалога с самим собой, может проявлять творческую активность и вне присутствия других людей. К раскрытию индивидуальности, нестандартным решениям проблемы его подталкивает внутреннее «Я».

ИПОСТАСИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ

Человек включён в общение каждую минуту своего бытия. Оно осуществляется в разных формах. Обычно другие люди входят в нашу жизнь через диадическое общение (общение в паре), взаимодействие в больших и малых группах, через мир культуры и внутренний диалог. Иными словами, люди могут присутствовать в нашей жизни и непосредственно, и опосредованно: когда мы

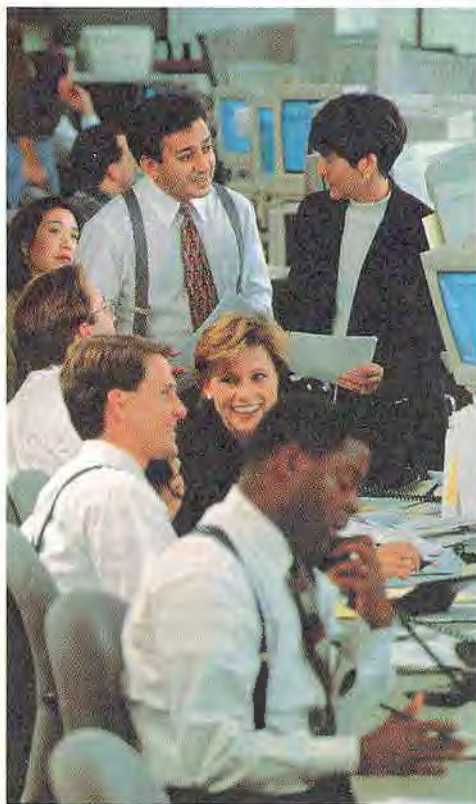


читаем книгу, рассматриваем живописное полотно или просто размышляем. «Даже наедине с самим собой человек сохраняет функцию общения», — утверждал Л. С. Выготский. Думать — значит, как правило, обращаться к самому себе с вопросами и отвечать на них, разговаривать с какой-либо частью своего «Я» или с гипотетическим внутренним собеседником.

Иногда в процессе общения человек выступает как носитель определённой социальной роли: начальника или подчинённого, контролёра или безбилетного пассажира, покупателя или продавца, матери или дочери и т. д. Такой «актёр» не свободен в выборе стратегии поведения — она предписывается ролью. «Я сейчас начальник...», «Я мать и, следовательно, должна реагировать на это так-то...», «Я, как представитель своего народа...». При ролевом общении люди лишаются спонтанности своего поведения, зато обретают чувство принадлежности к определённой группе, ощущение статуса, защищённости. Впрочем, каждый из нас вносит в собственные социальные роли уникальность и неповторимость. Нет и не может быть одинаковых президентов, судей, контролёров, учителей, капитанов дальнего плавания.

Иначе происходит общение между друзьями, родными, соседями по даче, случайными попутчиками и т. п. Люди в подобной ситуации предстают уже не исполнителями тех или

иных социальных «партий», а уникальными личностями, с неповторимыми чертами и опытом. В межличностном общении люди более свободны в реакциях и действиях. Они могут исходить из внутреннего эмоционального состояния, истинного отношения к другому человеку и своих желаний. Благодаря подобной раскованности они способны достичь высокого уровня доверия, открытости, взаимопонимания. Но межличностное общение — хрупкое произведение психологического искусства. Различные случайности: перепады настроения, отсутствие навыков решения конфликтов, эмоциональная несдержанность партнёров — способны привести к распаду отношений. Ролевое общение защищено от этой угрозы: пока участники ведут себя в соответствии с предписаниями роли, неожиданностей не происходит. Каждому более или менее понятен очередной шаг партнёра, ясно, как следует поступать самому.



«Как и все люди на свете, я одновременно исполняю несколько ролей, и все они для меня характерны».

Бернард Шоу

«Человек определяется разыгрываемыми им комедиями ничуть не меньше, чем искренними порывами души».

Альбер Камю



В ЛАБИРИНТЕ ПРИВЫЧНЫХ ИГР

Не нужно быть слишком наблюдательным, чтобы заметить, насколько меняются люди, общаясь друг с другом. Перемены манер и поведения порой столь разительны, что закрадывается сомнение: неужели перед нами тот же самый человек? За примерами далеко ходить не надо. Каждый, наверно, обращал внимание, что родители в одних ситуациях ведут себя как заботливые, но строгие наставники, умудрённые жизненным опытом и требующие послушания, в других могут становиться весёлыми, непосредственными и шаловливыми, как дети. Но, конечно же, они способны поступать и рассудительно, спокойно, без преувеличенных эмоций. Таковы в разных обстоятельствах все люди. Правда, в себе это заметить трудно. Со стороны, разумеется, виднее.

Рассуждая подобным образом, один наблюдательный американский психолог пришёл к выводу, что любой человек в общении с другими может проявлять себя как ребёнок, как родитель и как взрослый, поскольку внутреннее «Я» каждого из нас, включая даже первоклассника, содержит в себе эти три ипостаси, или три состояния, «Я». Проницательного психолога звали Эрик Бёрн. Он стал автором оригинальной теории человеческих взаимоотношений, изложенной в книге «Игры, в которые играют люди». Ему принадлежит также интересная концепция жизненных сценариев, закладывающихся в раннем детстве (см. дополнительный очерк «Жизненные сценарии»).

Самобытность подхода Бёрна к явлениям социальной психологии и его тонкий анализ поведения людей в разных жизненных ситуациях привели к рождению идеи о трёх состояниях «Я». Почему для человеческой психики характерна подобная тройственность? Каждый когда-то был маленьким, и в его психике зафиксировались переживания и мироощущение той поры — состояние «Ребёнок». Кроме того, бережно хранятся в памяти образы родителей (или людей, заменивших их). И время от времени такой «Родитель» даёт о себе знать в каждом из нас. Ну а «Взрослый» реализуется потому, что все люди, включая детей, способны быть самостоятельными и объективными.

Ценность «Ребёнка» особая: он несёт в себе радость и очарование творчества. Ему свойственны интуиция, проницательность, эмоциональность, спонтанность. Внутренний «Ребёнок» может быть независимым, а может находиться под сильным влиянием «Родителя» (вести себя так, как хотели бы отец или мать). Порой он бывает излишне резвым либо чрезмерно плаксивым.

В состоянии «Родитель» человек рассуждает так, как это делали когда-то его отец или мать, реагирует на всё теми же словами, жестами, позами, испытывает те же чувства, словно выполняя родительское предписание: «Делай как я!». Это состояние может проявляться и в косвенной форме, тогда все действия соответствуют другому родительскому наставлению: «Не делай как я — делай, что я

говорю!». В подобных случаях на первый план выходит уже не подражание родителям, а укоренившееся в психике стремление во всём следовать их требованиям, послушание. Благодаря существованию внутреннего «Родителя» каждый может успешно справляться с ролью реальных матери или отца и таким способом передавать их образ и опыт из поколения в поколение. Ведь не случайно люди, оказавшиеся сиротами в раннем возрасте, испытывают серьёзные трудности при воспитании собственных детей. Как считает Бёрн, вместе с состоянием «Родителя» мы осваиваем все культурные и социальные традиции, нормы, запреты, а также необходимые стереотипы поведения. Поэтому нам не приходится всякий раз, что называется, заново изобретать велосипед, принимая решение по тому или иному обыденному вопросу. Многие люди делают автоматически, по принципу «так принято», тем самым экономя время и энергию для выполнения более важных и нестандартных задач.

«Взрослый» даёт о себе знать в тех случаях, когда человек трезво и непредвзято оценивает ситуацию, формулирует выводы, к которым пришёл сам. Обычно «Взрослый» контролирует действия «Родителя» и «Ребёнка», выступая в качестве посредника между ними. Но нередко либо «Ребёнок», либо «Родитель» берёт верх.

Все три состояния «Я» чрезвычайно важны для полноценной жизни личности. Функции каждого из них в человеческой психике поистине незаменимы. В идеале эти ипостаси должны пребывать в гармоничном равновесии. Если же такой гармонии нет, человек часто поступает непоследовательно, непредсказуемо. Его поведение может резко меняться: он переключается на другую роль, когда это совершенно неуместно.

Общение протекает гладко, без конфликтов, только если люди находятся в одинаковых состояниях «Я» или состояниях, соответствующих конкретной ситуации. Например, когда несколько человек обсуждают чей-то неприглядный поступок либо возмущаются какими-то сложившимися порядками, они разговаривают как «Родитель» с «Родителем». Пытаясь же решить реальную проблему, люди взаимодействуют на уровне «Взрослый» — «Взрослый». А если они просто отдыхают вместе, то обмен реакциями происходит по схеме «Ребёнок» — «Ребёнок» или «Родитель» — «Ребёнок».

Трудности возникают, когда один человек обращается к другому как «Взрослый» к «Взрослому» (ожидая разумной, спокойной реакции) или как «Ребёнок» к «Родителю» (рассчитывая на помощь, любовь и поддержку), а ответ получает неадекватный — от иной ипостаси собеседника. Например, маленькая девочка спрашивает: «Мамочка, ты меня любишь?». Мать же отвечает вопросом: «А что значит „любим“?» — переводя разговор в сферу «взрослой» философии и избегая непосредственного проявления родительских чувств. Девочка оказывается в тупиковой ситуации. Ей становится трудно дышать, начинается приступ



астмы. Мать бросается к ней с запоздалой заботой и лаской. И «Ребёнок» наконец получает то, что хотел от «Родителя». Но приступы астмы у неё теперь могут возникать всё чаще и чаще, если это единственный способ получить от матери родительскую любовь. Так возникает и закрепляется новый способ взаимоотношений — со значительной примесью фальши. Его-то Бёрн и назвал игрой.

Ещё пример. Муж спрашивает у жены, обращаясь как «Взрослый» к «Взрослому»: «Ты не знаешь, где мои часы?». А жена, вместо того чтобы спокойно ответить: «Часы лежат на столе», говорит капризно, как обиженный «Ребёнок» «Родителю»: «Ну вот, вечно я должна всё знать!», или назидательно, как «Родитель» «Ребёнку»: «Почему ты никогда не знаешь, где твои вещи? Кажется, уже не маленький!». Так нормальное общение нарушается неуместной реакцией. Что дальше? Бёрн рисует такую сцену: «Двое людей, лишившиеся дара речи, свирепо уставились друг на друга. Если никто из них не уступит, коммуникация прекратится и они разойдутся в разные стороны».

Лучший выход из сложившейся ситуации открывается, если супруги найдут в себе силы вернуться на уровень «Взрослый» — «Взрослый» и, посмеявшись над собой, исчерпают конфликт. Но, к сожалению, гораздо чаще события развиваются иначе: кто-то из них уступает и принимает роль, навязываемую другим. В случаях, подобных описанному, муж, как правило, соглашается с ролью «Папочки» или «Ребёнка», и тогда начинается одна из привычных семейных игр (например, «Скандал» или «Побей меня, папочка»), где реплики каждого традиционны и давно расписаны. Игроки будто надевают на себя установленные правилами маски и прячутся за ними, защищаясь от проявлений настоящих чувств. Такого рода игры относятся к далеко не лучшим, хотя и очень распространённым, способам человеческого общения. Они отдаляют людей друг от друга, подменяя собой истинную близость и искренность.

Бёрн подробно анализирует многие социальные игры. Названия большинства из них говорят сами за себя: «Посмотри, что я из-за тебя сделал!», «Ну что, попался, негодяй!», «Загнанная домохозяйка», «Алкоголик», «Дорогая», «Дурачок», «Подумайте, какой ужас!», «Видишь, как я старался», «А ну-ка, подеритесь!», «Синий чулок», «Я всего лишь пытаюсь помочь вам», «Отвяжись, нахал!», «О, вы просто великолепны, мистер!» и т. д.

Как правило, общение строится на скрытом взаимодействии сразу нескольких состояний «Я». Вот пример провокационной игры, которую затевают многие продавцы. Начинается она с реплики: «Эта модель лучше, но она вам, наверное, не по карману». Покупательница: «Вот её-то я и возьму!». Продавец обращается к клиентке вроде бы как «Взрослый» к «Взрослому». Но на самом деле он стремится разбудить в ней «Ребёнка», задеть её самолюбие — и добивается своего. Если бы женщина не попала на эту удочку, она могла бы ответить как «Взрослый»: «Вы правы, я подберу что-нибудь подешевле».

Игры, по Бёрну, как раз и отличаются от других форм общения присутствием потайного уровня, скрытого мотива. Они содержат ловушку, подвох и служат надёжным, отработанным способом манипулирования поведением окружающих. При этом большинство людей играют в них бессознательно, безотчётно. Чаще всего роли перенимаются у родителей, а затем передаются детям. В зависимости от характера привычных масок игроки могут дополнять друг друга или оказаться несовместимыми. Бывает, что из двух людей один избегает подлинного контакта, непрерывно играя в разные игры, другой же с детства привык к более открытым и искренним отношениям и использует игры только время от времени, как приятное развлечение. Но, уточнял Бёрн, «американское общество не поощряет искренности», поэтому люди и прячутся за играми.

Обычно, заводя друга или вступая в брак, человек выбирает партнёра, склонного играть в подходящие игры. Так образуются целые группы людей, предпочитающих однотипные игры. Посторонний, попав в подобную компанию, будет чувствовать себя не в своей тарелке или окажется отвергнутым как чужак, если он не знаком с принятыми здесь правилами. Например, приятельницы, каждый вечер собирающиеся, чтобы выпить чаю и поиграть в «Непутёвого мужа», обсуждая недостатки собственных супругов, не захотят иметь дело с исполнительницей роли «счастливой жены», играющей во «Всё замечательно». «Каково им, — замечает Бёрн, — без конца твердящим, что у них отвратительные мужья, слышать, как новая соседка расхваливает своего мужа, утверждая, что он — само совершенство!»

Повседневные игры, о которых рассказывает психолог, — суррогат, подменяющий истинные человеческие отношения. Есть ли выход из этого лабиринта, куда человека заводят ещё в детстве? Да, есть. Выход, предлагаемый Бёрном, стар как мир. Он совпадает с рекомендациями по личностному росту и самосовершенствованию всех времён и народов — от индуистских трактатов до современных психотерапевтических методик. Альтернатива игр — обретение собственной сущности, открытость и сопричастность миру. Бёрн пишет: «Близость представляет собой спонтанное, свободное от игр чистосердечное поведение человека, осознающего окружающее, освобождённо... воспринимающего мир глазами неисторченного „Ребёнка“, который со всей искренностью живёт в настоящем».

Искренность обычно способствует взаимопониманию, если только не вмешивается какая-нибудь игра. Человек может и должен стать независимым от игр, научиться открыто проявлять свои чувства. Иными словами, быть честным и не прятаться с помощью общепринятых ролей и масок. Большинство людей всю жизнь играют в привычные игры. Освобождение от них даётся с трудом. Оно становится возможным только тогда, когда человек достигает внутренней свободы и личностной зрелости. Отказ от игр и суррогатов настоящих человеческих чувств — это и есть привилегия зрелой личности.



ПОДЧИНЕНИЕ ПРИКАЗУ

Преступления тоталитарных режимов в XX в. поставили перед наукой вопрос: почему злодеяния носили столь массовый характер, почему в них принимали участие многие граждане так называемых цивилизованных стран? Свой ответ пытались дать и этологи — специалисты по поведению, и психоаналитики, и философы.

Психологи стали искать причины агрессивного поведения людей в их личностных особенностях. Теодор Адорно и Ганс Айзенк начали исследования личности типичного исполнителя, слуги тоталитарного режима. Адорно ввёл понятие «авторитарная личность» и создал особый опросник — шкалу авторитаризма. Айзенк попытался классифицировать людей в зависимости от их способности изменять свои убеждения, политические установки. Он разработал опросник, включающий шкалы «консерватизма — радикализма» и «гибкости — ригидности» («шкала твердолобости»). В ходе экспериментов обнаружилось, что люди, с симпатией относящиеся к фашизму, и члены полуфашистских организаций отличаются наибольшим радикализмом взглядов и наименьшей гибкостью суждений. По этим признакам в одну группу с фашистами попа-

ли и представители коммунистических организаций, а также лица, сочувствующие коммунистам. Работа Айзенка «Психология и политика», вышедшая в 1957 г., оказалась в СССР в разряде запрещённой литературы, а сам он попал в списки авторов, чьи статьи и книги нежелательно было даже цитировать.

На вопрос, почему кто-то готов причинить зло другому человеку, а кто-то не способен на это, Айзенк отвечал просто: «Индивид причиняет зло другому человеку, потому что обладает индивидуальной предрасположенностью к такому поведению». Но массовость «преступлений по приказу» («Я только выполнял приказ!») вызвала сомнения в правомерности такого подхода. Поведение карателей, врачей-нацистов в лагерях Дахау и Бухенвальд, истязавших заключённых «во имя науки», наводило на мысль, что у массового зла общие психологические закономерности. И его причина не в существовании «злых людей», а в особенностях социально-психологических законов, в соответствии с которыми личность приспосабливает своё поведение к той или иной ситуации. Убеждение же в предопределённости агрессивного поведения личными качествами — проявление фундаментальной ошибки атрибуции: объяснять чужое неблагоприятное поведение личностными качествами, а собственное — внешней ситуацией.

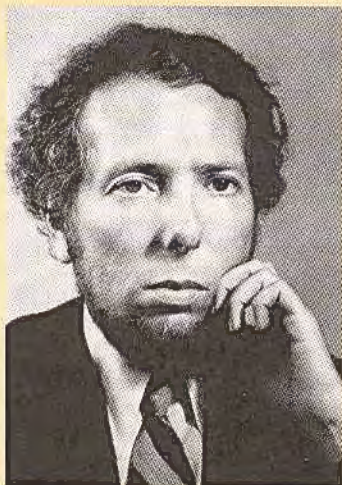
Поэтому американские социальные психологи пошли по иному пути. Эксперименты Соломона Эша, Ричарда Крачфилда и других учёных показали, что человек часто проявляет конформизм без явного давления, без поощрения за коллективизм или наказания за индивидуализм (см. статью «Человек в группе»).

Стенли Милграм (1933—1984), ученик Эша, был глубоко убеждён в способности науки решать общечеловеческие проблемы, в том числе связанные с механизмами власти и подчинения. Вместе с другими исследователями он мучительно искал ответ на вопрос: как может рядовой обыватель превратиться в палача? Милграм первым по-

пытался экспериментально выяснить, способен ли человек причинить явный вред другому, следуя прямому приказу, вопреки своим декларируемым личностным установкам.

В газете поместили объявление: психологическая лаборатория Йельского университета приглашает желающих за плату принять участие в исследовании процессов обучения и запоминания. Добровольцам сообщали, что при этом анализируется эффективность методов наказания. Один испытуемый — «ученик» — должен был затвердить список из пар слов. Второй — «учитель» — наказывал его за ошибки. Роли распределялись по жребию. На самом деле на всех листочках бумаги, вытянутых испытуемыми из шляпы, стояло слово «учитель», а «учеником» всегда становился ассистент психолога, который вёл себя как обычный испытуемый.

Итак, «учителю» предстояло карать «ученика» разрядом тока силой от 15 до 450 В (предварительно ему самому наносили слабый удар, чтобы он мог примерно представлять интенсивность ощущений). Под переключателем находилась шкала, указывающая силу удара, а максимум в 435—450 В обозначался как смертельная доза. Конечно, никаких ударов «ученик» не получал, он лишь включал магнитофон с записями возгласов, криков и стонов, которые менялись в зависимости от мощности разряда. Помощник экспериментатора в роли «ученика» специально делал много ошибок. И при каждом его неверном ответе ведущий приказывал «учителю» переключить генератор на ступень выше. Когда «учитель» колебался, экспериментатор настаивал на выполнении задачи, подчёркивая, что берёт на себя ответственность за безопасность «ученика». (Стоит вспомнить, как Гитлер освобождал нацистов от «такой химеры, как совесть»...) Испытуемый мог отказаться от выполнения приказа, только решившись на открытый бунт против власти психолога. При этом «учитель» был формально свободен от обязательств и мог в любой момент прервать участие в происходящем.



Стенли Милграм.



Милграм проводил серии этого эксперимента в течение почти десяти лет. Благодаря телефильму «Десятый уровень» о его исследовании узнала вся Америка, а затем и весь мир. Результаты, полученные учёным, потрясли общественное сознание: из 40 человек, мужчин в возрасте 20—25 лет, только 15 отказались продолжать эксперимент до отметки в 450 В; 25 участников подчинялись команде, пока их не останавливал сам экспериментатор. В дальнейших исследованиях психолог увеличил интенсивность криков и протестов «учеников». Однако это никак не повлияло на «учителей»: 26 из 40 продолжали «истязание». Тогда экспериментатор потребовал крепко прижать запястье «ученика» к электропроводящей пластине. Треть испытуемых выполняла приказы.

Подчинение было максимальным при следующих условиях: когда «учителя» не видели «учеников» и не слышали их крики; когда экспериментатор отдавал приказы, находясь рядом с испытуемыми, а не по телефону; когда авторитет организации, ответственной за исследование, был в глазах участников очень велик. Но если два подсадных «учителя» отказывались на глазах у испытуемого выполнять приказ, то 90 % участников следовали их примеру.

В эксперименте Милграма на поведение испытуемых могли влиять два

разнородных фактора: давление экспериментатора и освобождение от ответственности. Дальнейшие исследования, проведённые в 70-х гг., были призваны выяснить, какой из них играет более важную роль. Оказалось, что испытуемые менее охотно повинуются приказам, если ответственность за здоровье «ученика» лежит на них. В ситуации же, когда «учитель» не сам наносит удар током, а передаёт распоряжение другому — непосредственному исполнителю, испытуемые с большей готовностью подчинялись требованию ужесточить наказание.

Давно замечено, что для нормального человека затруднительно причинять кому-то непосредственный вред, даже в бою большинство солдат не стреляют вообще или стреляют мимо цели. Но с какой лёгкостью отдаются приказы и уничтожаются «объекты», если они находятся за сотни километров и представлены лишь на карте либо на экране дисплея! Кроме того, жертвам всегда приписываются разные низменные качества, в частности в экспериментах Милграма — лень и тупость. Это служило для «учителей» оправданием их действий.

Выводы Милграма затронули чувства и интересы массы людей. По сути, он продемонстрировал, что во многих из нас скрывается потенциальный охранник концлагеря. Среди пси-

хологов возникла дискуссия об этичности проведения подобных исследований. Ведь Милграм обманывал испытуемых. Добровольцев приглашали участвовать в одном эксперименте, а на самом деле выясняли нечто иное, причём весьма для них нелестное. Исследователя критиковали и за то, что он травмировал участников эксперимента: «учителя» слышали крики «жертв», испытывали нравственные мучения. Многие действительно переживали стресс, потели, заикались, охали и т. п. Страдало также позитивное представление людей о себе.

В ответ на эти упреки Милграм опубликовал работу «Этика в эксперименте на конформизм: эмпирическое исследование». По его данным, испытуемые поддерживали идею эксперимента — выявить влияние авторитета на поведение людей. После раскрытия обмана и объяснения истинных целей исследования большинство участников оценивали его как этический и лишь один из 96 ответил, что сожалеет о своём участии.

В целом исследование Милграма было встречено с интересом и пониманием его важности. Память о жертвах тоталитарных режимов и новые преступления против человечности заставляют вновь и вновь обращаться к размышлениям о природе зла, творимого людьми.



Во время эксперимента Стенли Милграма.





ЧЕЛОВЕК ЧЕЛОВЕКУ... КТО?

Эта криминальная история всколыхнула всю Америку. В ночь на 13 марта 1964 г. в Нью-Йорке, на вокзальной площади Бронкса, была убита Кэтрин Дженовэ. 38 обитателей окрестных домов, прильнув к тёмным стёклам окон, наблюдали, как в течение получаса убийца боролся с кричащей женщиной; смертельным оказался лишь третий ножовой удар. Никто из зрителей трагедии не вмешался и даже не вызвал полицию.

Тогда же, в начале 60-х гг., в США учредили специальное психологическое общество с целью выяснения личностных особенностей 27 удивительных людей. Во время Второй мировой войны они спасали евреев от уничтожения, рискуя собой и своими близкими. Смельчаков было значительно больше, но выжить и эмигрировать удалось лишь этим. Они не собирались рассказывать о прошлом, однако, к счастью, тайное становится явным не только когда дело касается грязных и низких поступков.

Что же движет нами в отношениях с людьми? Кто мы друг для друга? В 70-х гг. Ч. Маклинток и его сотрудники, основываясь на данных экспериментов, выделили и описали шесть основных мотивов социального поведения: кооперацию, соперничество, индивидуализм, равенство, агрессию и альтруизм.



Кооперация (от лат. cooperatio — «сотрудничество») — стремление к максимизации общего выигрыша. При этом успех каждого зависит от успеха остальных, как в футбольной команде. Человек, подчиняющийся действию такому мотиву, будет стремиться к доверительным отношениям с партнёрами, учёту их интересов, открытому обмену информацией.

Соперничество — максимизация относительного выигрыша. Успех одного означает поражение другого. Важно, сколько ты выиграл, но ещё важнее, насколько ты опередил партнёра. По этому принципу строятся многие азартные, спортивные и досуговые игры. Поведение, основанное на мотиве соперничества, предполагает утаивание от партнёра информации, отсутствие доверия, использование скрытых ходов. В общем, для победы все средства хороши, а победителя не судят. Обычно конкуренция приводит к жёстким, недоброжелательным отношениям, но в определённых условиях конкуренты могут и кооперироваться. Например, объединиться, чтобы контролировать рынок сбыта или добиться нужного обоим решения. Кроме того, как показали исследования американского психолога Музафера Шерифа, конкуренция с другой группой способна усилить внутригрупповую сплочённость. Иначе говоря, в условиях внешней конкуренции возрастает внутренняя кооперация. Когда людям есть против кого объединиться, они забывают свои разногласия до более подходящего случая.

Индивидуализм направлен на максимизацию собственного выигрыша. Важен только личный успех, а что происходит с партнёром, не имеет значения. Такова по своей сути учебная деятельность школьников. Кроме тех редких случаев, когда задание выполняется творческой группой и оценка зависит от её успеха в целом, учебный процесс основан на мотиве индивидуализма. Поэтому неудивительно, что в подростковом возрасте, когда так хочется быть вместе, общаться, делать единое дело, учёба отходит на второй план.



Равенство — установка на минимизацию различий в выигрышах. Неважно, сколько выиграет каждый, главное, чтобы ни у кого не было больше, чем у всех остальных. Это позиция сознательного преуменьшения индивидуальных различий между партнёрами, несходства их

возможностей и потребностей. Равенство выигрышей рассматривается как проявление справедливости: поровну, значит, по-братски, честно, правильно. Так, проголодавшиеся в дороге друзья делят пополам единственный пирожок, невзирая на разницу в весе и аппетите. Следование

ПРИЧИНЫ АГРЕССИИ

Исследователями выделены причины, провоцирующие агрессию или, напротив, снижающие риск её возникновения. Так, одним из источников агрессии является норма возмездия — принцип взаимоотношений, сформулированный ещё в Ветхом Завете: «Око за око, зуб за зуб». Человек считает, что агрессивное поведение по отношению к нему может быть прощено, забыто только в том случае, если обидчик за него расплатится. Вендетта, кровная месть, — пример срабатывания нормы возмездия. Именно на неё ориентируют родители сына, когда внушают ему, пришедшему из школы с разбитым после драки носом: «Будь мужчиной, дай сдачи!». Норма воздействия вошла в плоть и кровь человеческой культуры. Любопытно, что она воспринимается как непреложное правило не только жертвой, но и обидчиком. Эксперименты психологов показывают: если тот, кто начал первым, получает ответный удар и находит его равноценным, он склонен считать, что инцидент исчерпан и может быть забыт.

Агрессивное поведение укореняется, ещё в нём видят не просто норму, но и образец для подражания — авторитетную социальную модель. Сегодня основной поставщик таких образцов — телевидение. Согласно статистике, средний американский ребёнок к моменту достижения подросткового возраста успевает увидеть на

экране более 100 тыс. сцен насилия и примерно 20 тыс. убийств. По России данных пока нет, но вряд ли они принципиально иные. То, что домашний экран влияет на поведение людей в реальной жизни, несомненно. Известен, например, такой факт: между 1957 и 1974 гг. в США и Канаде вдвое увеличилось количество убийств. Именно в этот период там получило широкое распространение телевидение. А в Южно-Африканской Республике сходный всплеск тяжких преступлений наблюдается после 1975 г. — в тот год в стране началось телевидение.

Прямая связь выявлена также между количеством находящегося в распоряжении населения огнестрельного оружия и числом убийств (так называемый эффект оружия). Перефразируя известные слова А. П. Чехова о ружье, которое обязательно должно выстрелить, если висит на стене, можно сказать: если у человека есть оружие, он будет искать любую возможность использовать его в деле. Даже наличие в кармане газового баллончика, а тем более ножа, увеличивает склонность к агрессивным реакциям.

Нередко причиной агрессивного поведения становится стремление к самоутверждению. Когда человек с детства видит, что с помощью давления и унижения другого удаётся многого добиться, он захочет присоединиться к лагерю сильных. Так вели себя отец или мать — и всегда получали желаемое. Так вёл себя лидер дворовой компании — и его уважали, беспрекословно слушались. Находившийся же в числе тех, за счёт кого самоутверждались родители или местный вожак, вполне вероятно, со временем пожелает взять реванш.

Можно ли предложить способы борьбы с агрессией? Выкорчевать из коллективного бессознательного норму возмездия, создать неагрессивное телевидение, исключить бесконтрольное владение оружием, подарить каждому ребёнку детство без насилия и унижений? Всё это задачи очень масштабные и пока далёкие от решения. Эффективным средством борьбы с агрессией традиционно считается страх наказания. Потенциальная опасность быть наказанным, действительно, в целом снижает агрессивность человека. Но, как выяснилось в ходе исследований, срабатывает это правило лишь «до первой крови»: однажды переступив черту, человек уже не придаёт страху наказания большого значения.

Многие социальные психологи считают, что лучший способ борьбы с агрессией — поддержание и развитие противоположных ей мотивов: кооперации и альтруизма.





«Равенство есть вещь самая естественная и в то же время химера».

Вольтер

«Где все равны, там никто не свободен».

Пьер Буаст

«Люди благоразумные никогда не желают для себя того, чего не пожелали бы для всего человечества».

Барух Спиноза

«Будь альтруистом — уважай эгоизм других».

Станислав Ежи Лец

этому мотиву предполагает сознательное ограничение собственных желаний и ожидание того же от других. Смутное ощущение неправильности подобного подхода обычно удаётся заглушить всё тем же чувством справедливости.

Агрессия (от лат. *aggressio* — «нападение») — мотив минимизации выигрыша другого. Главное —

не дать ему победить, пусть даже ценой собственного поражения. Агрессия — наиболее полно изученный мотив социального поведения. В социальной психологии принято различать три вида агрессивного поведения. Первый — экспрессивная агрессия: это взрыв гнева, вызванный какими-то словами и действиями другого человека, который осознанно или нет стал фактором фрустрации, т. е. помешал достижению цели. Такие взрывы часты у детей, их гнев может быть направлен на товарища либо, что вероятнее, на взрослых, особенно на родителей. Но в целом подобная агрессия не носит адресного характера, она лишь результат фрустрации. Агрессия второго вида — инструментальная — выражается во враждебных действиях или грозных словах, применяемых для достижения какой-либо цели. Например, человек истошно кричит на кого-то, чтобы заставить его поступить определённым образом. Психотерапевт Эверест Шостром рассматривает такой тип поведения как типичную манипуляцию — способ достижения своей цели за чужой счёт. Третий вид — враждебная агрессия: это умышленное нанесение вреда одним человеком другому. Такая «подлинная» агрессия довольно редка.

Альтруизм (от лат. *alter* — «другой») — желание максимизировать чей-либо выигрыш. Этот мотив называют также *мотивом помощи*. Стремление помочь кому-то достичь успеха или избавиться от своих проблем оказывается в данном случае значительнее, чем достижение собственных целей. Альтруизм неизменно считался наиболее достойным мотивом человеческого поведения, он провозглашён в качестве принципа величайшими религиозными учениями. Его как образец для подражания внушают своим детям родители, принадлежащие любой культурной традиции. Однако в реальной жизни довольно редко можно встретить примеры настоящего альтруизма, который отличается бескорыстием и не стремится к гласности. Гораздо чаще под маской альтруизма скрываются иные побуждения. Так, родители порой многим жертвуют ради ребёнка, посвящают ему жизнь, искренне веря, что это в его интересах. Но стоит ему без должной признательности принять их помощь или выбрать профессию и образ жизни по своему усмотрению, как тут же следует возмущённая реакция: «Неблагодарный! Мы пожертвовали для тебя всем, а ты...». Посвящая себя сыну или дочери, люди, очевидно, решали какие-то личные задачи, например избавились от чувства профессиональной или супружеской несостоятельности. Если же родители готовы принять выбор ребёнка, не предъявляя ему счёт за любовь и заботу, значит, ими действительно руководил мотив альтруизма.

В разных ситуациях люди строят отношения друг с другом на основе разных социальных мотивов. Однако есть мотивы, которые устойчиво доминируют в поведении человека. Индивидуалист будет стремиться к собственному успеху и тогда, когда необходима кооперация. Движимый мотивом конкуренции непременно разглядит подвох в чужих действиях даже там, где его нет и в помине. Настроенный на агрессию проявит враждебность к тому партнёру, который ничем этого



не провоцирует. Ратующий за равенство готов игнорировать очевидные различия между людьми ради желанного «поровну».

Понять мотивы человеческого поведения — величайшая задача. Ведь её решение открыло бы возможность влиять на тайные причины поступков, сделать людей лучше.

Но до полной ясности ещё очень далеко. Люди сами часто не осознают мотивов, стоящих за их действиями, тем более трудно проникнуть в них постороннему. Сегодня нет определённого ответа на вопрос: кто же человек человеку? Волк, друг, враг, соперник, брат? Видимо, и то, и другое, и третье, и четвертое...

ИСТОКИ АЛЬТРУИЗМА

К исследованию альтруизма психологи обратились после Второй мировой войны и не столько из чисто научного интереса, сколько под влиянием общественного мнения и массовых настроений. События первой половины XX в. открыли человечеству столь много нового о самом себе, что это требовало осознания и объяснения.

Психолог Хайнц Хекхаузен, изучив множество определений альтруизма, пришёл к выводу, что точнее всего он описан в Евангелии: «...некоторый человек шёл из Иерусалима в Иерихон и попался разбойникам, которые сняли с него одежду, изранили его и ушли, оставивши его едва живым. Самаритянин, проезжая, нашёл на него и, увидев его, сжалился и перевязал ему раны, возливая масло и вино; и, посадив его на своего осла, привёз в гостиницу и позаботился о нём; а на другой день, отъезжая, вынул два динария, дал содержателю и сказал ему: позаботься о нём; и если издержишь что более, я, когда возвращусь, отдам тебе» (Лк. 10:30 — 35).

Немало интересного дало изучение условий, способствующих или препятствующих проявлению альтруизма (подразумевается, что потенциально он присущ каждому из нас). Выяснилось, что к оказанию помощи человек бо-

лее склонен, когда он один, а не в толпе. Менее расположены к бескорыстному участию спешащие люди. В одном довольно ироничном эксперименте, в частности, испытуемых ставили в необычную ситуацию: им приходилось торопиться с ответами на вопросы по библейской притче о самаритянине. В результате они не реагировали на обращения к ним просьбы о помощи. К альтруизму, как оказалось, побуждают чувство вины, состояние счастья, а также плохое настроение. Но последнее справедливо только для взрослых. Вообще, судя по результатам исследований, сам этот мотив — приобретение подросткового возраста, когда формируется способность видеть окружающее с точки зрения другого человека.

Связь между определёнными личностными чертами и склонностью оказывать поддержку из сострадания и участия не обнаружена. Альтруизм не является чертой характера. Впрочем, выявлено, что чаще протягивают руку помощи эмоциональные и при этом самостоятельные в принятии решений люди.

Исследователей особенно интересовали не разовые проявления сочувствия, а устойчивая альтруистическая установка. Под влиянием каких факторов она складывается? Оказывается, есть прямая связь альтруизма с так называемым планетарным мышлением, ощущением себя гражданином мира. Когда в сознании человека стирается граница между «Мы» и «Они», он способен распространить свои моральные принципы не только на ближних, но и на дальних — тех, кто не похож на него, иначе мыслит и живёт.

Как и в случае с агрессией, значительную роль играет авторитетная социальная модель. Литература, кинематограф, телевидение дают образцы не только враждебности, но и поведения, основанного на стремлении к помощи, состраданию, самопожертвованию. По мнению американского психолога Дэвида Майерса, такие примеры имеют даже большее влияние на читателей и зрителей, чем пробуждающие разрушительные инстинкты.

Альтруизм может передаваться родителями как привычный тип поведения. Дети очень восприимчивы к неосознанному обучению альтруизму через подражание. Если в семье всегда были готовы помочь другим, вполне вероятно, что это ценное качество сохранится у человека на всю жизнь.



Филип Моррис. Добрый самаритянин.



«Если человек решил убить тигра, это зовётся спортом; а если тигр решил убить человека, это зовётся кровожадностью».

Бернард Шоу

«Все оскорбления, которые ваш злейший враг может высказать вам в лицо, ничто по сравнению с тем, что ваши лучшие друзья говорят о вас за спиной».

Альфред де Мюссе,
французский поэт
и писатель

«Наши враги в суждениях о нас гораздо ближе к истине, чем мы сами».

Франсуа де Ларошфуко

ЧУЖАЯ ДУША — ПОТЁМКИ

«Меня не любят вещи. Мебель норovit подставить мне ножку. Какой-то лакированный угол однажды буквально укусил меня... Если какая-нибудь дрянь — монета или запонка — падает со стола, то обычно закатывается она под трудно отодвигаемую мебель. Я ползаю по полу и, поднимая голову, вижу, как буфет смеётся», — писал Юрий Олеся. Наверное, каждому не раз случалось воспринимать вещи как одушевлённые существа, наделённые намерениями и чувствами. Ещё чаще мы полагаем, будто «видим насквозь» других людей — понимаем их эмоциональное состояние и причины поступков. На самом деле мы приписываем им некие психологические характеристики и мотивы на основе житейского истолкования особенностей внешности и поведения. «Он так одет и так ведёт себя, потому что ему вообще свойственно то-то и то-то, а добиться он хочет того-то». Эта склонность присуща любому из нас; фактически всякий раз одновременно с восприятием какого-либо человеческого поступка мы находим для себя его настоящую, на наш взгляд, причину.

Целый раздел социальной психологии изучает восприятие причин людских поступков — *каузальную*

(от лат. *causalis* — «причинный») *атрибуцию*. Наиболее интересное и практически значимое в этом разделе — анализ истинности или ложности приписываемых нами побуждений, а также причин характерных ошибок и искажений.

Представим себе четырёх друзей, которые договорились о встрече в определённом месте. Трое пришли, а четвёртого нет. Размышляя о причинах его отсутствия, один думает: «Он вечно опаздывает, никогда не может выйти вовремя». Второй сомневается: «Может быть, я неточно объяснил, где встречаемся, и он сейчас нас ждёт в другом месте?». Третий предполагает: «Что-то его задержало, наверное, транспорт подвёл». За такими вариантами рассуждений — три основных способа интерпретации чужого поведения. *Объектная атрибуция* приписывает ответственность тому лицу, с кем нечто произошло. *Личностная атрибуция* связывает случившееся с действиями других участников ситуации, в том числе с собственными. Склонные к данной схеме люди всегда «знают» автора произошедшего события, и он, по их мнению, за всё в ответе. Наконец, при *ситуационной атрибуции* проблемы объясняются объективными обстоятельствами (сломался автобус, встали часы).

Каждый человек пользуется атрибутами трёх типов, но к какому-то тяготеет больше. Причём излюбленная схема рассуждений кажется не субъективным психологическим пристрастием, а отражением реальности, истиной в последней инстанции: «Именно так и есть, я же знаю». Нередко заложниками наших каузальных схем становятся те, с кем мы общаемся, особенно близкие. Например, человек может расценить демонстрируемое по отношению к нему раздражение ребёнка как обиду на собственное бестактное замечание, или, напротив, увидеть в нём проявление ужасного характера, стремление всё делать назло или же списать его на досадных обстоятельств (тяжёлый день, плохое самочувствие и др.). В зависимости от выбранного типа атрибуции последует





та или иная реакция взрослого. При этом сам он будет уверен, что реагирует правильно, так как «знает» подоплёку происходящего.

Часто атрибуции бывают верны. Они один из механизмов социальной адаптации, в целом работающий довольно эффективно. Но мир человеческих отношений очень сложен, многомерен, в нём наслаиваются и пересекаются разные личностные смыслы, да и просто много случайностей. Применение неосознаваемых шаблонных схем чревато ошибками, от смешных до трагических, в том числе ошибками каузальной атрибуции. Некоторые из них хорошо изучены социальными психологами.

Существенно влияет на толкование причин происходящего взгляд на ситуацию изнутри или извне. Человек, находящийся в центре ситуации, тем более если он сам её создал или спровоцировал, склонен видеть причины событий в обстоятельствах: «Так было нужно, не существовало другого выхода». Сторонний же наблюдатель чаще делает вывод об умысле участника ситуации. Отсюда



искренняя убеждённость обвиняемого в каком-либо неблагоприятном поступке, что не он ответственен за происшедшее, просто так вышло, и столь же безапелляционная уверенность

«Обязанность для мудреца — сопротивляться видимости».

Цицерон

А СУДЬИ КТО?

Все, кто судит и оценивает наши поступки, личные качества, перспективы развития (юристы, педагоги, родители, начальники), так же как и любой человек, не свободны от ошибок — каузальной атрибуции. Психологи провели следующий эксперимент. Воспитательницам детских садов при беседе предъявляли фотографию ребёнка, а затем, ссылаясь на просьбу молодой, неопытной коллеги, обращались за советом: как быть с данным малышом. Всем рассказывали одну и ту же историю про вызывающее поведение ребёнка в определённой ситуации. Различие было только в одном: половине женщин показывали изображение малыша с подкупающей внешностью, а остальным — не слишком привлекательного. И что же? Несимпатичному ребёнку заочно давались значительно более резкие оценки, по отношению к нему испытуемые предлагали более серьёзные методы воздействия и наказания.

Внешность и обаяние человека оказывают значительное влияние на атрибуцию. Об этом хорошо знает герой одного из детективов Рекса Стаута, уверяющий преступницу: «Вас, с вашей красотой, ни один суд присяжных не посадит на электрический стул». Известный американский юрист Кларенс Дарроу в 1933 г. заявил, что при-

сязные редко осуждают человека, который им нравится, или оправдывают того, кто им не нравится. «Факты, относящиеся к преступлению, сравнительно несущественны», — утверждал Дарроу. Вот почему главная задача адвоката — вызвать у присяжных симпатию к подзащитному. Среди факторов, искажающих восприятие картины преступления в глазах заседателей, — внешняя привлекательность обвиняемого, его сходство с присяжным, авторитет судьи, симпатия или антипатия к свидетелям защиты или обвинения. Особое значение эти обстоятельства имеют в тех ситуациях, когда относящихся к делу конкретных фактов недостаточно для формирования однозначного мнения.

Повлиять на атрибуцию способны самые разнообразные детали. Оказалось, например, что оценка, даваемая ученику, может зависеть от того, нравится или нет педагогу его имя. Во время одного эксперимента учителям на экспертную оценку были предложены выпускные сочинения. Выставляемый балл зависел в том числе от того, каким именем была подписана работа — нравящимся педагогу или нет. В другом эксперименте судьи оценивали дело об умышленном убийстве. Более мягкое наказание выносилось в том случае, если преступник, согласно досье, придерживался общих с судьёй политических взглядов.



обвинителей: сам виноват и нечего пенять на обстоятельства. Истина обычно лежит посередине.

«...Сущее будет для них таковым, каким они его будут считать», — говорил древнегреческий философ Анаксагор.

Исследования психологов подтверждают: люди склонны придавать решающее значение одним фак-

торам, совершенно игнорируя другие, не менее значимые для ситуации. Эта система формируется у человека прошлым опытом, семейными сценариями, стереотипами профессии, возраста, пола. Увидев горько плачущего ребёнка, каждый по-своему объясняет причину его слёз. Тот, кто вырос в счастливой семье, подумает: «С ним что-то случилось, он хочет скорее домой, чтобы пожалели». Тот, кого часто обижали родители, заключит: «Наверное, отругали дома, а может, и отлупили». Врач-педиатр решит: «Что-то болит». Инспектор детской комнаты милиции: «Обидели хулиганы». Женщина: «Поссорился с другом». Мужчина: «Пропустил мяч и подвёл команду». Стереотипная трактовка поступков, мыслей, чувств других людей является одной из распространённых причин недоразумений и даже разрушения отношений (см. статью «Семья»).

Столь же характерна ошибка ложного согласия. Если другой

поступает так же, как поступил бы я в данной ситуации, то его поведение нормально. А если иначе — с ним не всё ладно. Считается неоспоримым, что поведением другого могут управлять только те же причины, кото-



собственным. Расхождение в поступках объясняется лишь личностными особенностями: «Такой уж он человек». Этот подход проявляется в часто звучащих упреках: «Я бы на твоём месте...», «Другой бы в твоём положении...». Забавно, что под «другой» всегда имеется в виду опять-таки «я».

Подобные ошибки свойственны человеческой природе и, так сказать, бескорыстны. Но существуют искажения каузальной атрибуции, связанные с мотивами самого интерпретатора, хотя они тоже совершаются обычно бессознательно. Примером служит оценка успехов и неудач. Если речь лично обо мне, то успех — результат моих собственных титанических усилий и незаурядных способностей, а неудача — следствие досадных обстоятельств. Если речь о другом, то незначительный успех ещё можно приписать лично ему, сам, мол, заслужил, а вот большое достижение — это, конечно, исключительно везение. Лишь когда хорошо известно, как много усилий потратил человек, чтобы добиться результата, такая тенденция может проявляться слабее.

Оценка зависит и от масштаба события. Особенно это заметно, когда случается нечто плохое. Если неприятности не выходят из разряда незначительных, их причину часто видят в роковом стечении обстоятельств. Но если последствия серьёзные, опасные, разрушительные, обязательно начинается поиск виноватых.

Не слишком лестные для нас выводы сделали психологи, исследовавшие зависимость между тяжестью страданий человека, которые мы наблюдаем, и объяснением причин его положения. Оказалось, что чем больше страдает человек, тем более неприятным и заслуживающим этого он представляется постороннему наблюдателю (речь здесь не идёт о близких). Американский исследователь М. Лернер, посвятивший почти два десятилетия изучению феномена умаления заслуг и мотивации справедливости, полагает, что в основе такого восприятия лежит «вера в справедливый мир». Люди испытывают потребность считать, что живут в контролируемом

«Человек никогда не должен стыдиться своих заблуждений, то есть того, что сегодня он мудрее, чем был вчера».

Джонатан Свифт,
английский писатель



ими мире, где можно ценой усилий заслужить лучшую долю, избежать наказания и страданий. А раз такие случаются, виноват сам человек. Без подобной веры, отмечает Лернер, трудно было бы ставить цели, строить планы на будущее. Отсюда необходимость определённого истолкования событий, происходящих с другими: если ситуацию можно исправить, то страдание представляется незаслуженным, если же помочь нельзя, виноват сам человек.

Ну а когда страдания коснулись лично нас? Как показали исследования, люди лучше справляются с последствиями несчастья, быстрее выздоравливают, если видят причину в себе, а не воспринимают себя как жертву обстоятельств или чьих-то козней. Но самообвинение может быть разным. Одно дело, когда пострадавший считает, что он неправильно поступил в конкретной ситуации, другое — если сокрушается, что такой уж он человек. Помогает в преодолении невзгод только самокритика поведения, не принижающая «Я» как целое (характер, воспитание, черты личности, моральные принципы и т. д.).

Обойтись без атрибуций нельзя — это означало бы жить и общаться вслепую, не имея возможности прогнозировать, строить планы, видеть суть происходящего. Однако важно понимать, что наши каузальные атрибуции и действительные причины поступков других людей — не одно и то же. Маленькие дети думают, будто ветер делает деревья, качая ветвями. Много тысяч лет человечество верило, что молния — проявление гнева богов. Психика людей, отношения между ними намного сложнее любого метеорологического явления. Пытаюсь объять необъятное, все мы ведём себя в чём-то как дети и легко впадаем в заблуждения. Вот почему очень полезно знать свои атрибутивные предпочтения, типичные ошибки и искажения — чтобы не видеть злого умысла за случайностью, закулисной игры за простым совпадением, отсутствия здравого смысла за самобытностью мышления другого человека.



Жизнь человека тесно переплетена с судьбами других людей — близких и далёких. Считается, что через каждого шестого в цепочке знакомств мы связаны со всеми шестью миллиардами жителей Земли. Многие из того, что составляет нашу личность, порождено фундаментальной особенностью бытия человека и человечества — жизнью вместе. Американский писатель Герман Мелвилл так сформулировал этот закон всеобщей человеческой зависимости: «Тысячи нитей соединяют нас с другими людьми; и через эти нити, эту симпатическую связь, наши действия становятся причинами и возвращаются к нам как следствия».

«Я понимаю, что людям обычно не терпится открыть причину вещей, а не выяснить, таковы ли вещи».

Мишель де Монтень,
французский
философ-гуманист





ГРАММАТИКА ОБЩЕНИЯ

«Нехорошо вслух спрашивать: „Почему у этого дяди нет волос?“. Дядя засмеялся, и все засмеялись. Спросить можно, да только шёпотом, на ухо.

— Почему у этой собачки такие длинные уши? — спрашивает ребёнок тихим шёпотом. Опять смех. Можно было и вслух спросить, собачка не обидится. Но ведь нехорошо спрашивать, почему у той девочки некрасивое платье? Ведь и платье не обидится?»

Так изображает польский писатель, педагог и врач Януш Корчак в книге «Как любить ребёнка» начало знакомства маленького человека с премудростями искусства общения. Действительно, как много тонкостей и негласных правил мы соблюдаем, сами того не замечая, в процессе взаимодействия с людьми! Правила эти существовали всегда, но наука обратила на них внимание, стала распознавать и исследовать сравнительно недавно. Коммуникативная лингвистика и психология общения — молодые отрасли знания, появившиеся лишь в середине XX в. Кроме них общение изучают социология, информатика, логика. При погружении в богатый и изменчивый мир человеческого общения возникает множество вопросов. Как происходит общение? Что делает его эффективным? От чего зависит его результат? В какой ситуации, что и как можно и нужно говорить, а что нельзя? Почему одни



общаются успешно и с удовольствием, а другие испытывают трудности? Можно ли научиться общаться?

ВСЕОХВАТНАЯ СЕТЬ

Каждый из нас связан с другими людьми системой коммуникации. Плотная сеть таких связей буквально пронизывает человечество. Именно она делает нас одним целым в пространстве и времени. Мы можем получить сообщение от Сократа или Шекспира и отправить весточку будущим праправнукам (хотя бы нацарапав на камне: «Здесь был Вася»), обмениваться мнениями не только с соседом, но и с жителем другой стороны земного шара. При этом необязательно вступать в прямой контакт. Далёкий собеседник может прочесть наше объявление в газете, услышать от третьих лиц рассказанную когда-то в компании друзей историю или поразмыслить над результатами опроса, в котором мы приняли участие. Не зная имён и лиц, порой даже не подозревая о существовании друг друга, люди всё равно оказываются связаны между собой через коммуникативную сеть. В последние десятилетия XX в. она обрела и вполне материальное воплощение во Всемирной паутине, или Интернете.





Но коммуникация — понятие, скорее относящееся к семиотическим наукам: информатике, лингвистике. В психологии обычно используют слово «общение». Оно подразумевает нечто большее, чем простая передача информации. Это и обмен чувствами, сопереживание, взаимовлияние, взаимодействие. Общение бывает работой — для депутата парламента или психотерапевта, отдыхом — для весело болтающих подружек, жизненной потребностью — для маленького ребёнка или узника в камере-одиночке. Иногда оно служит досадной помехой, иногда — способом самовыражения, а иногда превращается в мучительную обязанность.

Чаще всего люди общаются с помощью слов, речи. Наряду с ними средствами общения являются жесты (небрежный кивок, прощальный взмах руки), мимика (улыбка, «каменное» выражение лица), рисунки (дорожные знаки, шаржи), поступки (обиженная девушка демонстративно выбрасывает в урну подаренный букет; сын в знак примирения с матерью моет посуду).

В отличие от чистого обмена информацией (например, между компьютерами) человеческое общение обычно имеет два направления. Оно нацелено на предмет общения, о котором идёт речь, и на собеседника, отношения с ним. В одних случаях более важным оказывается первое, в других — второе. В зависимости от этого выделяют общение ради достижения какой-либо цели — *информативное* (просьба, передача информации, вопрос) и общение ради самого общения — его называют *фатическим*. Конечно, на практике они бывают тесно переплетены. Так, с другом по телефону можно договориться о встрече (информативное общение), затем просто поболтать (фатическое общение), а в конце узнать телефон знакомого (снова общение с целью).

Иногда вежливость требует скрывать истинную цель общения за вроде бы ни к чему не обязывающим разговором. На этом строятся, в ча-

стности, всевозможные презентации и деловые банкеты: по ходу светских бесед завязываются полезные знакомства, идёт обмен мнениями, узнаются самые последние новости. Поддержанию контакта служат и такие ритуальные формы общения, как приветствие, прощание, извинение.



КОММУНИКАТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ

Цель общения, т. е. то, чего хочет его участник, — передать или получить информацию, попросить или отказать, напугать или расположить к себе, заполнить время или излить душу, — во многом определяет характер этого общения. Не менее значимо и то, совпадают цели собеседников (люди строят совместные планы или объясняются в любви) или прямо противоположны (один обвиняет, а другой оправдывается, либо в споре каждый хочет доказать партнёру, что тот не прав). В зависимости от этого выбираются стратегии общения: стратегия сотрудничества, предполагающая взаимодействие, кооперацию, или стратегия соперничества, в основе которой борьба за лидерство, за признание превосходства как себя, так и своей цели.

Как правило, стратегию предлагает тот, кто был инициатором общения, т. е. задал вопрос, обратился с просьбой. Партнёр поддерживает предложенную стратегию (отвечает на вопрос, выполняет просьбу), если у него нет веских причин поступить иначе. Тогда он использует стратегию противодействия: игнорирует просьбу или уклоняется от ответа. Но не всякое отсутствие ответа означает противодействие общению. В частности, ребёнок, поглощённый игрой, может просто не услышать обращённых к нему слов. Смена первоначально заданной стратегии обычно происходит, если

■ Термин «фатическое» (от лат. *fatuus* — «пустота») общение» был предложен польским антропологом Б. Малиновским, который изучал законы общения в дикарских племенах.



ДРАЗНИЛКИ, СЧИТАЛКИ, СТРАШИЛКИ

«Плакса-вакса-гуталин, на носу горячий блин», «Эники-бэники ели вареники...», «Катись колбаской по Малой Спасской», «Кошка сдохла, хвост облез, кто промолвит слово, тот её и съест». Вряд ли найдётся человек, который никогда не слышал этих выражений и не знает, в какой ситуации и зачем они употребляются, ведь каждый был когда-то ребёнком. Такие широко распространённые среди детей стишки, дразнилки, считалки, поговорки учёные называют детской традицией или детским фольклором. В 60—70-х гг. XX в. психологи, этнографы и культурологи пришли к выводу, что детскую традицию можно рассматривать как особую, отличную от культуры взрослых, субкультуру и изучать, как изучают жизнь и обычаи другого народа.

Оказалось, детский фольклор существует повсеместно: в городе и деревне, в цивилизованных странах и традиционных обществах. Причём он сохраняет удивительную устойчивость, передаваясь из поколения в поколение. А это означает, что он для чего-то нужен, выполняет важные социальные, культурные и психологические функции.

В раннем детстве малыши настолько тесно связаны со взрослыми, что даже их общение друг с другом регулируют родители или воспитатели. После пяти-шести лет всё важнее и интереснее становятся разговоры и игры со сверстниками — тогда и начинают пользоваться детским фольклором. Ребёнок учится самостоятельно общаться с другими детьми в детском саду, во дворе, в школе. К семи-восми годам отношения со сверстниками выходят на первый план. Младший школьник уже понимает, что его положение в группе — будут ли с ним дружить, примут ли в игру — зависит лишь от него самого и здесь не поможет вмешательство взрослых. Всё определяется его поведением. Но в этом возрасте ещё не по силам каждый раз

самостоятельно принимать решения, нет собственных принципов и убеждений. А установки, усвоенные от взрослых, тоже не помогают в ситуациях взаимодействия со сверстниками. На помощь опять приходит детская традиция. Она передаёт от одного поколения к другому знание игр и их правил, приёмы, позволяющие «по-честному» распределить роли, отстоять свои права, ответить обидчику, осудить жадину, обманщика, воображалу. Дразнилка «Жади́на-говя́дина — турецкий бараба́н...» скорее побудит прижимистого ребёнка изменить своё поведение, чем длинное наставление. А смешка «Ябеда-корябеда — солёный огурец...» надолго осаживает тех, кто для решения конфликтов зовёт на подмогу старших. Традиция выручает и того, кто дразнится, — она предоставляет готовую форму для выражения возмущения, предотвращая ругань и драку. Но не остаётся без поддержки и «жертва»: у неё есть шанс должным образом ответить на вызов, надо лишь знать отговорки. Например, «Кто так обзывается, тот сам так называется!» или «Чёрная касса — ключ у меня, кто обзывается — сам на себя».

Исследования детских взаимоотношений показали, что лидерами, как правило, бывают ребята, которые умеют не только побеждать в конфликтах, но и мириться — восстанавливать нарушенные отношения. Для этого используются мирилки, вот одна из них: «Мири́сь, мири́сь, мири́сь и больше не дерись, а если будешь драться, то я буду кусаться!». Её произносят, взявшись за руки или сцепившись мизинцами и покачивая ими в такт словам. Подобный ритуал помогает окончательно избавиться от обиды и обозначить конец ссоры.

Некоторые образцы детского фольклора кажутся нелогичными, лишёнными здравого смысла и в чём-то даже таинственными. Это связано с тем, что у многих считалок, дразнилок, игр древнее происхождение, их корни уходят в языческие обряды. Так, в частности, салки, прятки, жмурки, ручеёк и т. д. Игра «Бояре,

а мы к вам пришли...» сохранила в себе почти без изменений старинный предсвадебный обряд.

Ещё один интересный древний элемент детской традиции — «секреты». Яркий фантик от конфеты, цветочек, лоскуток накрывают стёклышком, присыпают землёй в тайне ото всех и затем показывают только близким друзьям. Очень похожий ритуал существует у взрослых аборигенов Австралии. Им тайники — они называются чуринги — служат своего рода метками территории, о местонахождении которых известно лишь избранным. Обряд взаимного рассекречивания чуринг также закрепляет дружеские отношения.

По мере взросления детей фольклор постепенно меняется. К восьми годам считалки и дразнилки уступают место анекдотам и страшилкам. Истории про «чёрную ленту», «летающий нож» и другие помогают детям освоить таинственный мир потусторонних явлений и в безопасной обстановке пережить и изжить свои страхи.

Рассвет детского фольклора приходится на период от 8 до 12 лет. Шутки и отговорки теряют стихотворную форму, но становятся многообразнее: «А тебе что, завидно? Завидуй молча!», «Не греми костями!», «Мечтать не вредно!», «Много хочешь — мало получишь!», «Тебе что, жить надоело?». В эту пору дети стремятся выйти из-под контроля взрослых, исследуют рамки приличного — неприличного. Первые подобные эксперименты проводятся обычно на незнакомых людях и на безопасном расстоянии от них. Идеальное средство — телефон. Набирается произвольный номер и следует вопрос: «Это зоопарк?» — «Нет». — «Тогда почему я слышу голос бегемота?». Или: «У вас сейчас отключат воду. Запасайтесь скорее!». Через некоторое время перезванивают: «Ну, набрали воду?» — «Да, спасибо». — «А теперь можете пускать кораблики!». Розыгрыши всегда устраивают в компании сверстников, давящихся от смеха рядом со смельчаком. Раздражение собеседни-



ка на другом конце провода только добавляет остроты ощущений и усиливает восторг.

В этом возрасте популярны тайные языки, шифры, клады. Ребята устраивают «место» или «штаб» в укромном уголке двора, на чердаке, пустыре, строят шалаши и землянки. «Место» показывают только очень близким друзьям, выдать его кому-нибудь считается одним из самых страшных преступлений. Здесь также проявляется связь с древнейшей языческой традицией. Во многих первобытных обществах обряд инициации включал в себя проживание детей, готовящихся стать взрослыми, в «лесных домах» — удалённых, скрытых от других членов племени жилищах. Там они проходили обучение под руководством опытных наставников, шаманов.

В 11—13 лет возникает тяга к приметам, гаданиям. Ребята заводят личные дневники, альбомы, песенники, специальные «гадалки» и т. д. Их показывают друзьям, обмениваются записями и всё это тоже прячут от посторонних глаз.

В возрасте от 13 до 16 лет на первое место выходят ироничные жанры: анекдоты, пародии, переделки хрестоматийных стихотворений, страшилки. Начинает активно использоваться молодёжный жаргон — признак принадлежности к определённой группе. По разным поводам часто употребляются фразы из популярных песен, рекламные слоганы, причём почти всегда в ироническом, «стёбовом» ключе.

К концу отрочества детский фольклор как набор шаблонных форм общения перестаёт играть прежнюю роль. Ранее он приходил на помощь в трудных ситуациях, когда нужно было выбирать способ поведения, и давал готовые формулы выхода из них. Теперь почти каждый ощущает, что одного этого недостаточно.

Как показали исследования психологов в 80—90-х гг. XX в., освоение детского фольклора — необходимый этап нормального развития любого человека. Дети, у которых не было свободного общения со сверстниками, отстают в социальном развитии, вырастают «социально некомпетентными» и во взрослой жизни могут испытывать трудности в общении.

тот, к кому обращались, перехватывает инициативу, например отвечает на просьбу или замечание обвинением. «Здесь холодно, не прикрой окно?» — «Сколько можно меня дёргать! Ты что, сам не в состоянии это сделать?»

В соответствии с двумя возможными направлениями общения реакция партнёра относится к содержанию обращённых к нему слов и жестов либо отражает отношение к самому процессу общения или к собеседнику. Нередко возражения вроде бы по существу дела прикрывают нежелание вообще обсуждать данный вопрос.

Интересно, что содействие общению вовсе не обязательно означает согласие и дружелюбие. Оба партнёра могут очень слаженно ссориться или двигаться в направлении полного разрыва контакта. Именно так разворачивалась ссора гоголевских героев — Ивана Ивановича и Ивана Никифоровича. Соседи начали мирно торговаться из-за ружья, а закончили полным разрывом отношений. «— Как два мешка овса и свинью за ружьё? — Да что ж, разве мало? — За ружьё? — Конечно, за ружьё. — Два мешка за ружьё? — Два мешка не пустых, а с овсом; а свинью позабыли? — Поцелуйтесь с своею свиньёю, а коли не хотите, так с чёртом!» С этого момента хоть и эмоциональное, но вполне деловое обсуждение переходит в другую плоскость, начинаются нападки и взаимные оскорбления. Предмет общения — ружьё — позабыт, стороны увлечены самой перепалкой, активно ей содействуя. «— Вы, Иван Никифорович, разносились так с своим ружьём, как дурень с писаною торбою... — А вы, Иван Иванович, настоящий гусак. — Что вы такое сказали, Иван Никифорович? ... — Я сказал, что вы похожи на гусака, Иван Иванович! — Как же вы смели, сударь, позабыв и приличие, и уважение к чину и фамилии человека, обесчестить таким поносным именем?» Напряжение возрастает до тех пор, пока Иван Никифорович не выставляет бывшего закадычного приятеля вон.



Направление общения может легко измениться по ходу беседы.



Любое общение
требует соблюдения
определённых правил.



ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ

При всём разнообразии видов общения они требуют соблюдения определённых правил. Различают правила разных уровней: коммуникативного, психологического, социального. Основное правило коммуникации состоит в том, что процесс общения нужно поддерживать — отвечать, когда к тебе обращаются. Нарушение этого требования всегда воспринимается как чрезвычайная ситуация, вызывает у инициатора общения тревогу и желание выяснить, что случилось. Причина может быть чисто технической (сообщение не дошло, не было услышано, адресат не владеет данным языком), психологическая (выражение неприязни или просто поглощённость внимания собеседника чем-то другим), социальная (например, не имеет права отвечать солдат, стоящий в почётном карауле).

Ещё одно важное коммуникативное требование — соблюдение очерёдности. Общение всегда двусторонний (или многосторонний) процесс, где участники меняются коммуникативными ролями Говорящего и Слушающего. Эти роли настолько универсальны, что заложены в грамматике любого языка — в виде личных местоимений «я» и «ты». Человек, которого не желают выслушать, перебивают, чувствует себя плохо. Ему отказывают в праве голоса, в значимости его мнения. Если речь идёт о важном для него вопросе, невозможность высказаться переживается очень болезненно. В такой ситуации человек иногда пытается привлечь к себе внимание и заставить слушать себя экстраординарными методами: с помощью истерики, драки, покушения на самоубийство.

Неумение или нежелание выслушать другого дезорганизует диалог, делает невозможным достижение договорённости. Поэтому для тех форм общения, результатом которых должно стать принятие важного решения (производственных совещаний, парламентских дебатов, научных дискуссий), заранее оговаривают тематику, очерёдность и регламент

ВИРТУОЗЫ ПЕРЕБРАНКИ

В романе Эриха Марии Ремарка «Три товарища» есть замечательная сцена фатического общения, точнее, фатической перебранки:

«Я круто повернулся и столкнулся с проходившим мимо толстеньким коротышкой.

— Это ещё что! — злобно рявкнул я.

— Протри глаза, чучело гороховое! — огрызнулся толстяк.

Я вытаращился на него.

— Людей ты, что ли, не видел? ...

— Людей-то я видел, — сказал я, — но разгуливающую пивную бочку вижу впервые. ...

— Знаешь что? Пошёл бы к себе в зоопарк! Мечтательным кенгуру нечего шляться по улицам!

Я понял, что передо мной весьма квалифицированный мастер перебранки. ...

Я обозвал его плоскостопым декадентом; он меня — вылинявшим какаду, я его — безработным мойшиком трупов. Тогда, уже с некоторым уважением, он охарактеризовал меня как бычью голову, поражённую раком, я же его — чтобы окончательно доконать — как ходячее кладбище бифштексов.

И вот тут он просиял.

— „Ходячее кладбище бифштексов“ — это здорово! — сказал он. — Такого ещё не слышал. Включу в свой репертуар! До встречи!.. — Он вежливо приподнял шляпу, и мы расстались, преисполненные уважением друг к другу».



МОЛЧАНИЕ ТОЖЕ ОБЩЕНИЕ

Есть много видов молчания. Порой это вызывающая отчаяние стена безмолвия — кажется, что любая ругань была бы лучше. Порой это поддерживающее молчание, знак участия в ситуации, когда слова бессильны и неуместны. «Саше не хотелось ни с кем разговаривать и страшно было оставаться одному. Ему именно так и хотелось: с кем-то помолчать, и не с кем попало, а с живым, наполненным смысла человеком» — так характеризует состояние человека в трудной жизненной ситуации писательница Виктория Токарева.

Молчание в ответ на указание, распоряжение вышестоящего лица подразумевает принятие к сведению, обещание выполнения, повиновения. Совсем другое дело — молчание в ответ на вопрос. Оно создаёт напряжение, может быть демонстрацией нежелания разговаривать, выражением негодования по поводу неуместных, бестактных слов, наконец, признанием собственной некомпетентности (как у не знающего урок ученика). Упрёки и укоры вызывают виноватое, удручённое молчание или самодовольное, хамоватое — «как об стенку горох», «а Васька слушает да ест». Иногда молчание унылое, безысходное, иногда — яростное, скрывающее упорное сопротивление чему-то.

Нередко с помощью молчания стараются уклониться от обещания, избежать конфликта, уйти от обсуждения неприятного вопроса. Поговорка «Молчание — знак согласия» не соответствует действительности, это скорее приём, вынуждающий собеседника заговорить. В действительности молчание чаще означает несогласие, неодобрение, нежелание оказать поддержку. Всякое преднамеренное молчание — особый, настораживающий и даже пугающий знак, как, например, безмолвие народа в финале «Бориса Годунова» А. С. Пушкина. Такое молчание — действие, вызов, протест.

Как правило, собеседники хорошо понимают смысл и цену молчания друг друга. Когда нет слов, говорят глаза, лицо, руки. Молчаливый упрёк — это укоризненный взгляд, замолчал в смущении — потупил глаза, стыдливое молчание — краска до ушей, недоумённое — развёл руки в стороны, безразличное — пожал плечами, виноватое — понуры вид. Вызывающее молчание продемонстрируют усмешка и дерзкий взгляд, изумлённое — вытаращенные глаза и полуоткрытый рот, отсутствующее — неподвижный взор, смятенное — бегающий взгляд, уклончивое — взгляд в сторону, напряжённое лицо. Есть молчание зубрилы — глаза в потолок; молчание двоечника — глаза в сторону, прищурены; молчание в ответ на насмешки —

нос вверх, вскинутый подбородок; молчание скрывающих тайну — палец к губам, заговорщицкий взгляд.

Зная цену молчанию, опытные ораторы используют его как риторический приём привлечения внимания. Выдержанная пауза нагнетает напряжение, усиливает впечатление от сказанного.

Молчание, как и любая другая форма общения, подчинено правилам. Исполон веку оно было уделом низшего по социальной иерархии: раба, слуги, подчинённого. У многих народов безгласная роль отводится женщине как зависимому от мужчины существу. То же относится к младшим в семье. Хотя в наши дни уже не действует строжайший запрет детям первыми заговаривать со взрослыми, если на то нет крайней необходимости, нередко приходится слышать: «Стой да помалкивай, слушай, что тебе старшие говорят!».

Интересно, что, несмотря на прочную связь молчания и приниженного положения, молчаливость воспринимается как положительное качество и ассоциируется с достоинством, умом, выдержкой. «Болтун», «трепач», «тарателка» — слова намного более негативно окрашенные, осуждающие, чем «молчун».

Молчание всегда признавалось способом духовного очищения. До сих пор религиозный обет молчания присутствует во многих религиях. Мудрецы-отшельники удалялись от мира и проводили дни в посте и безмолвии — так поступали Иисус Христос и Будда. Запрет говорить входил в обряды инициации. По тяжести испытание молчанием приравнивалось к перенесению голода, холода, жажды. Молчание стало и важнейшим мотивом сказок. Чтобы спасти братьев от колдовских чар, обрекла себя на добровольное молчание Элиза из сказки Ханса Кристиана Андерсена «Дикие лебеди».

Порой молчание выступает как способ защиты от мира, реакция на нестерпимо болезненную ситуацию. Потеря дара речи по психологическим причинам — мутизм — встречается при депрессии, сильном шоке, испуге, особенно у маленьких детей. Другая распространённая проблема — заикание отражает внутренний конфликт между стремлением говорить и желанием молчать. Чем значимее ситуация общения, чем больше человек волнуется и боится неудачи, тем сильнее заикается. При аутизме человек не просто молчит, а отказывается от общения как такового. Он избегает любых форм взаимодействия с окружающими: взглядов, прикосновений, слов. Такой уход от мира — тяжёлое психологическое расстройство, требующее длительной работы с психотерапевтом.





выступлений и учреждают особую должность — председателя, следящего за порядком.

У правила очередности есть и другая сторона: тот, кто желает, чтобы его выслушали, не должен заставлять себя ждать. Иначе он окажется в ситуации ослика Иа-Иа, который обиделся на Кролика. «Беседа не состоялась, — сказал Иа. — Не было обмена мнениями. Ты сказал: „Здорово!“ — и помчался дальше. Пока я обдумывал свою реплику, твой хвост мелькнул шагов за сто отсюда на холме. Я хотел было сказать: „Что? Что?“ — но понял, конечно, что уже поздно».

Длинные монологи также нарушают естественную очередность и требуют ответной реакции, поддерживающей контакт. Для этого обычно

■ Принципы эффективной коммуникации называют постулатами Грайса — по имени американского логика П. Грайса, впервые их сформулировавшего. Это требования быть информативным, не утверждать что-либо без достаточных оснований, говорить по существу дела, выражаться недвусмысленно. (см. статью «Высказывание и диалог» в томе «Языкознание. Русский язык» «Энциклопедии для детей»).



используют мимику, жесты, поддакивание, различные эмоциональные возгласы (недоверчивое «Да ну?», нетерпеливое «Ну!», «Ну же!», восхищённое или удивлённое «Ух ты!», «Вот это да!», «Ого!», досадливое «Эх!» и др.).

Кроме коммуникативных правил общения есть социальные и психологические, которые сформулировать значительно труднее. Ведь в реальности мы редко лишь говорим или слушаем. Почти в любой ситуации общения мы играем также социальные роли (учителя либо ученика, начальника либо подчинённого, близкого знакомого либо постороннего) и психологические (родителя, ребёнка, друга, врага, утешителя, утешаемого, агрессора, жертвы). Правила, диктуемые этими ролями, плохо поддаются изучению и описанию, ведь почти всегда мы придерживаемся их неосознанно. И проявляются они менее явно, чем коммуникативные: в подборе слов и жестах, интонации и выражении лица, дистанции между собеседниками, тем, как они называют друг друга. Например, чтобы окликнуть приятеля, можно просто сказать: «Постой!», взять его за плечо или даже свистнуть. Для привлечения внимания учителя, продавца или милиционера подобные способы совершенно непригодны, более того, они запрещены социальными правилами общения. Но и по отношению к приятелю выбор формы привлечения к себе внимания станет сложнее, если у него случилось несчастье или если перед этим произошла ссора. Иначе наше поведение будет бестактным, т. е. грубо нарушающим психологические правила общения.

СОЦИАЛЬНАЯ ДИСТАНЦИЯ

Практически в любом акте общения приходится учитывать две важнейшие психосоциальные характеристики: место собеседников в иерархии («выше — ниже») и степень их близости («свой — чужой»). «Выше» может означать и старше по возрасту, и влиятельнее по социальному статусу, и сильнее как личность. Обычно существ



МЕТОДЫ УБЕЖДЕНИЯ

Психологов давно интересовало, как люди убеждают друг друга в чём-то. Оказалось, что существует несколько наиболее эффективных методов убеждения.

В основе первого из них лежит теория формирования условного рефлекса, разработанная великим психофизиологом Иваном Петровичем Павловым. Этот метод позволяет изменить отношение человека к какому-либо объекту, учитывая его реакцию на сопутствующие факторы. Так, если мы хотим, чтобы кто-то стал относиться к нам лучше (в данном случае объектом являемся мы сами), можно, например, создать приятную атмосферу вокруг встречи. Если стремимся отвести кого-то от пристрастия к табаку, можно найти повод показать курильщику фильм, в котором действующие лица непрерывно курят и в целом производят отталкивающее впечатление.

Метод положительного и отрицательного подкрепления опирается на теорию бихевиоризма (см. статьи «Наука о душе», «Мотивация. Причины наших поступков»). Желательное отношение или поведение сопровождается приятным для человека событием (поощрением, похвалой, наградой), а нежелательное — неприятным (наказанием, осуждением, штрафом). Сделал домашнее задание — родители отпустили гулять; вернулся домой позже обычного — отругали; перешёл улицу в неположенном месте — оштрафовали и т. п.

Часто в процессе убеждения недостаточно использовать только «кнут» или «пряник». Правильно построенный диалог, яркое выступление, интересный текст рекламы или статья в газете — всё это оставляет след в сознании. Так происходит управление процессом усвоения

сообщения. Многолетние исследования позволили сформулировать рекомендации, как подавать информацию, чтобы влияние убеждающего сообщения было наиболее эффективным. Во-первых, источник информации должен вызывать доверие, располагать к себе. Врач, говорящий о вреде кофеина, скорее заставит нас задуматься над его словами, чем случайный попутчик в метро, ведущий речь о том же; красивая девушка быстрее уговорит нас попробовать сыр нового сорта в супермаркете. Во-вторых, важно, чтобы проводник сообщения воспринимался адресатом как в чём-то похожий на него: не зря некоторые политические лидеры охотно рассказывают, как они занимаются посадками на огороде, как умеют лепить пельмени или как любят рыбалку. В-третьих, сообщение доходчивее, когда оно вызывает эмоции (вот почему в рекламе часто используют смешные, загадочные и даже страшноватые образы). В-четвёртых, аргументы не должны обрушиваться подобно шквалу — они просто не запомнятся (исходя из закономерностей человеческой памяти, требуется излагать не больше семи доводов подряд). Что касается канала передачи сообщения, то письменная коммуникация, в отличие от аудио- или видео-, позволяет доносить самую сложную информацию, поскольку её получатель наиболее активен: он сам задаёт себе темп чтения, может обдумать прочитанное, вернуться и перечитать непонятное место.

Как показывают исследования, легче всего убедить в чём-то человека со средним уровнем интеллекта. Он способен понять преподносимую информацию и вместе с тем не оказывает чрезмерного психологического сопротивления попытке изменить его убеждения, что характерно для людей с высоким уровнем интеллекта.

и пол, при этом в одних обществах более высокий статус по традиции приписывается женщине, в других — мужчине. «Свой» предполагает включённость в круг общения, более или менее близкий: семью, друзей, поклонников определённого музыкального стиля, жителей города, нацию. Общение по принципу «выше — ниже» называют *иерархическим*, а общение «равных» и «своих» — *салидарным*.

Идеальная схема иерархического общения — проявление власти с одной стороны и подчинение — с другой (приказ — выполнение, разъяснение — усвоение, принятие к сведению). У старшего или обладающего более высокой позицией — роль Говорящего, у его партнёра — роль Слушающего, которая требует молчания или поддакивания.

В иерархическом общении особенно важны формальные правила, причём они гораздо строже для занимающего низшую позицию. Это касается прежде всего использования различных формул вежливости (приветствия, прощания, благодарности, извинения) и выбора форм обращения. Например, извинение тесно связано с позицией нижестоящего — из уст вышестоящего его можно услышать достаточно редко, даже в очевидных ситуациях причинения им неудобства или ущерба. Видимо, сама необходимость принести извинение (это





относится также к просьбе и благодарности) оказывается психологически дискомфортной для лица, привыкшего ощущать свою правоту и власть. Тем самым он словно ставит себя в более слабую, запяженную

позицию. Для подчинённого, напротив, представляет трудность выражение несогласия. Даже общепринятые, вежливые формы протеста («Позвольте с вами не согласиться», «Мне так не кажется», «Возможно, вы

ТАКТ И БЕСТАКТНОСТЬ

Однажды пережив опыт собственной или чужой бестактности, его уже не забудешь — неловкая пауза, отведенные взгляды, скомканный дальнейший разговор... Это переживание сопровождается и чисто физиологически неприятными ощущениями, которые люди обычно описывают так: «я будто обмер», «словно остался без кожи», «стало не по себе». Впрочем, встречаются собеседники столь малочувствительные, что, приведя в замешательство всех вокруг, сами они как ни в чём не бывало продолжают оживлённо общаться, вполне довольные собой.

Слова «такт», «тактичность» восходят к тому же корню, что и слово «тактильный», и буквально означают «чувство», «чувствительность». Тактичным называют человека, который хорошо чувствует собеседника и потому никогда не ранит его неосторожным словом, неудачной шуткой, невольным намёком. Есть люди, обладающие, кажется, врождённым тактом. На самом деле врождёнными у них, скорее всего, являются лишь особо тонкая, чувствительная нервная организация и, возможно, меланхолический темперамент. Умением же настроиться на волну собеседника, точно и быстро реагировать на малейшие изменения его интонации, выражения глаз и позы, способностью учитывать весь широкий контекст общения, все сопутствующие обстоятельства тактичный человек, очевидно, обязан своей семье и главным образом матери. Именно мать вводит ребёнка в мир чувств и отношений, впервые объясняет ему значение слов «обидно», «грустно», «жалко», «стыдно».

Особенно чувствительны к тому, насколько собеседник тактичен в общении, подростки, с их скачущей самооценкой, сильной зависимостью от мнения окружающих, обнажённостью чувств. Они остро страдают от любого замечания, сделанного им в присутствии посторонних, от фальшивой любезности в голосе матери, разговаривающей с бабушкой, от шуток пришедшего в гости друга отца: «Ну как, замуж ещё не собралась? А то смотри, я посватаюсь. Ха-ха-ха...», от «педагогических приёмов» учителей: «Петров! Хватит плясать на Симонову, на ней решение задачи не написано!». То, что раньше воспринималось как данность, как досадный фон, самое большее как странность взрослых, в подростковом возрасте начинает буквально бить по нервам. Многие защищаются от этого ответной грубостью, развязностью, шутовством, они словно говорят окружающим: «Посмотрите, какой я бесчувственный, вы всё равно меня задеть не сможете! Глядите, как бы вам самим не досталось!». Не случайно среди школьников этого воз-

раста пользуются таким успехом анекдоты про Вовочку, мастерски вгоняющего в краску учителей своими то ли наивными, то ли нарочито бестактными заявлениями.

Между тем период подростковой сверхчувствительности даёт каждому человеку, даже выросшему среди не слишком тактичных и деликатных людей, шанс овладеть бесценным умением беречь чувства и достоинство окружающих. Для этого нужно прежде всего понять, что такие же чувства, в более или менее острой форме, испытывает любой нормальный человек, столкнувшийся с бестактностью. И попробовать, согласно древнему мудрому правилу, поступать по отношению к другим так, как хотелось бы, чтобы они поступали по отношению к тебе.

Есть несколько основных правил, которые обязательно соблюдает тактичный человек. В первую очередь — не навязываться. Не навязывать своё общение, участие. Как говорит актёр и режиссёр Константин Райкин, самое ужасное чувство — «когда меня не надо, а я есть». К сожалению, многие люди просто не способны представить, что возможна ситуация, когда «их не надо», или отказываются в этом признаться, вынуждая более деликатных партнёров по общению мириться со своим присутствием. Нельзя навязывать собственные мнения и суждения, даже если абсолютно не сомневаешься в их верности и роковом заблуждении собеседника, — у него есть право продолжать ошибаться или изменить своё мнение, когда он сам того захочет, и не сообщать об этом вам. Даже помощь и сочувствие нельзя навязывать: нередко они только ухудшают состояние человека, подчеркивая в глазах окружающих и его собственных проявленную им слабость, зависимость, уязвимость.

Очень важно не входить в противоречие с состоянием собеседника, не создавать контрастный фон для его переживаний, который может обесценить хорошие чувства и обострить плохие. Например, не рассказывать о своих болезнях и разочарованиях тому, кто находится в приподнятом настроении, не делиться вздохом подробностями счастливого романа, если подруга переживает разрыв со своим парнем или страдает от одиночества. Не заявлять однокласснику, которому тяжело даётся математика: «Да это же элементарно! Я за две минуты решил!».

Тактичный человек всегда учитывает контекст, т. е. то, что он знает о собеседнике или о чём догадывается. Старая пословица предупреждает: «В доме повешенного не говорят о верёвке». Иными словами, не следует затрагивать тем, способных травмировать человека, заставить его вспомнить о чём-то тяжёлом, страшном или постыдном для него. Это не обязательно что-то трагичное и ужасное — «ве-

и правы, но...») в ситуации строго иерархического общения звучат как вызов. Намного легче выражать несогласие с вышестоящим коллективно: массовость придаёт протесту вес, силу. В таком случае социальной иерар-

хии противостоит реальная мощь большинства.

Выбор формы обращения зависит от возраста, пола, социального статуса, профессии участников общения. Имеют значение также обстановка

ребёнок» может быть любое обстоятельство, которое человек не в силах изменить: особенности его внешности, некий эпизод в прошлом и т. д. Например, подростки, остро переживающие своё «промежуточное» положение между детьми и взрослыми, очень страдают от акцентирования их зависимости и несамостоятельности: «Мал ещё, чтобы умничать», «Ты пока денег не зарабатываешь» и т. п. По той же причине бестактно демонстрировать своё материальное благополучие тем, кто живёт много скромнее, даже когда эта демонстрация принимает форму дорогих подарков или щедрого угощения. Обсуждать болезненную тему можно, только если инициатором выступил сам человек, если он даёт понять, что хочет получить поддержку или совет.

Трижды осторожным следует быть в присутствии любых свидетелей разговора. Это тот случай, когда бестактность может иметь роковые последствия. ...Однажды в шестой класс во время урока заглянула школьная медсестра. Сверившись со списком, она прямо с порога громко сказала: «Иванова, у тебя нашли глисты. Возьми направление и завтра с родителями — к гельминтологу». Хихиканью и переглядываниям одноклассников в тот день не было конца. Придя домой, девочка повесилась. Слишком острая реакция? Да конечно. Но в 12 лет мало кому удаётся придерживаться мудрого принципа царя Соломона «и это пройдёт».

Важное условие тактичности — не вмешиваться в личную, интимную сферу жизни человека, «не лезть в душу». Этим правилом особенно часто пренебрегают взрослые по отношению к детям. Символом такой взрослой бестактности мог бы стать излюбленный вопрос: «Ты кого больше любишь — маму или папу?». Родители нередко рассказывают посторонним случаи из жизни своих детей и комментируют (при них же!) их поведение, переживания, особенности: «Ой, смотри, как засмушалась!», «Он у нас такой робкий!...», «Это она хочет привлечь к себе внимание», «Похоже, вы ему понравились!». Чувства ребёнка легко приносятся в жертву желанию поддержать разговор, развлечь собеседника, сгладить собственную неловкость.

Тактичность проявляется и в отношении к бестактности других — в подобной ситуации важно постараться не подчеркнуть возникшую неловкость, а помочь собеседникам преодолеть её, разрядить обстановку. Это умение всегда считалось признаком подлинной аристократичности, по-настоящему хороших манер. Стал хрестоматийным такой, будто бы имевший место случай с английской королевой. Однажды на приёме, увидев, как званный гость из СССР вынул из чашки с чаем ломтик лимона и съел его — ужасное нарушение этикета! — она мило улыбнулась и сделала то же

самое. Чувства человека, его душевный комфорт выше любых правил приличия — вот главный принцип, лежащий в основе настоящей тактичности.

Бестактность всегда невольна, в ней нет злого умысла. Этим она в корне отличается от хамства. Когда учитель упражняется в остроумии по поводу умственных способностей слабого ученика, когда кто-то во всеуслышание комментирует действия или внешний вид одноклассника обидными замечаниями, когда весь класс, опьянев от собственной безнаказанности, травит неопытную практикантку или старенькую, плохо слышащую учительницу — это уже хамство в чистом виде. В подобных случаях такт не должен помешать дать отпор, поставить на место. Быть тактичным — не значит избегать конфликтов, никогда не говорить людям ничего неприятного, всегда во всём подыгрывать собеседникам. Как сказала поэтесса Анна Ахматова, культурный человек отличается от остальных тем, что никогда никого не обижает нечаянно — только намеренно. Звучит парадоксально (ведь, по сути, этим культурный человек похож на хама), но точно. Всё дело в цели и мотиве, которые заставляют говорить кому-то нелицеприятные вещи.

Есть ещё немало явных или неявных правил и принципов, соблюдаемых тактичными людьми. Конечно, подлинный такт — это не тот осознанный постоянный самоконтроль, при котором перед каждой репликой приходится задаваться вопросом: не скажу ли чего не так? Да и от ошибок никто не застрахован. Главное — намерение, желание беречь и щадить чувства других людей, а с возрастом и опытом придёт и естественная, неосознанная тактичность.





(официальная она или неформальная), мера близости отношений, традиции и т. д. К подчинённому или ученику нередко обращаются по фамилии, что совершенно невозможно при обращении «снизу вверх». Более демократично обращение по имени и отчеству или по имени, в зависимости от возраста. Однако это допустимо только в случае личного знакомства, а по отношению к незнакомому должностному лицу будет неуместно — здесь подойдёт наименование должности. Есть сферы, где обраще-

ние к вышестоящему регламентировано строжайшим образом (армия, суд, некоторые Церкви). Особенность современной России в том, что у нас нет общепринятой формы обращения к незнакомому взрослому человеку. «Товарищ» и «гражданка» слишком тесно связаны в сознании людей с советским прошлым. Возродить дореволюционные «сударь» и «сударыня» маловероятно. Иностранные заимствования типа «сэр», «леди» и «дама» звучат иронично, нередко используемые «женщина» и «мужчина» — грубо, некультурно. В результате в ход идут либо менее режущие слух «девушка» и «молодой человек», если возраст собеседника хоть в какой-то мере это допускает, либо просто безличные нейтрально-вежливые формулы «простите...», «извините...».

СОБЛЮДАЙ ДИСТАНЦИЮ

Психологи выделяют дистанции четырёх типов: интимную, личную, социальную и публичную. Интимная равна приблизительно 0,5 м. На таком расстоянии друг от друга обычно общаются родные люди, близкие друзья, влюблённые. Личная — в пределах от 0,5 до 1,25 м — характерна для повседневного общения друзей и знакомых. Социальную дистанцию — от 1,25 до 3,5 м — сохраняют люди, находящиеся в деловых отношениях. Публичная — более 3,5—7,5 м — характерна для формальных контактов, например публичных выступлений или общения с официальными лицами.

Соблюдая дистанцию общения, каждый человек как бы проводит вокруг себя демаркационную линию, отмечая собственное пространство. Людям неприятно, когда другие вторгаются на их территорию, т. е. подходят слишком близко. Но и чрезмерная физическая удалённость собеседника нарушает контакт, вызывает чувство отчуждённости. Когда нам нравится человек, мы невольно стремимся уменьшить расстояние до него. Если же он нам неприятен, стараемся отдалиться.

Представление о правильной дистанции зависит от культуры, к которой принадлежат собеседники. В целом жители тёплых и густонаселённых стран предпочитают общаться на более близком расстоянии. Дистанция, комфортная для итальянца, воспринимается скандинавом или англичанином как слишком малая, нарушающая личное пространство.

Один из способов выразить близость в общении — прикосновение к собеседнику. Это явное вторжение в личное пространство очень сильное средство, и соответственно

оно вызывает особенно яркие чувства. На него по-разному реагируют представители разных культур. Например, объятия и поцелуи у некоторых народов совершенно нормальны даже при встрече на улице со случайным знакомым, а у других считаются выражением исключительной близости и немыслимы в присутствии посторонних. Многие традиции запрещают прикосновения к женщине, к старшим по возрасту или вышестоящим по социальной иерархии.

Впрочем, мужчины и женщины по-разному реагируют на прикосновение даже в обществе, отличающемся свободными взаимоотношениями полов. В одной из американских студенческих библиотек был проведён эксперимент. Библиотекарь (его изображал помощник психолога) при выдаче книг читателям иногда слегка касался их руки. Девушки, до которых он дотрагивался, впоследствии более высоко оценили этого сотрудника и саму атмосферу в библиотеке, чем остальные студентки. У юношей явной разницы в оценках не было. По-видимому, для женщин прикосновение — более эмоционально значимое и приятное средство коммуникации.

Исследования показывают, что, когда общаются люди примерно одинакового социального уровня, женщины обычно одобряют прикосновения, мужчины же испытывают недовольство. При этом если прикасающийся имеет более высокий статус, и женщины, и мужчины воспринимает такой жест положительно. Вполне вероятно, причина раздражения мужчин в ответ на прикосновение равного ему кроется в том, что они в значительной степени ориентированы на самоутверждение. Женщины же в большей степени нацелены на межличностные контакты, и потому подобное проявление эмоциональной близости их только радует.



Общение с чужим, посторонним лицом строго регламентируется. Вступать с ним в контакт допускается лишь при крайней необходимости. Предполагается, что раз мы не знаем социального статуса человека, то должны обращаться с ним как с вышестоящим, находящимся в сильной позиции. За этим требованием стоит не-

явный принцип: лучше переоценить собеседника, чем обидеть. Общение «чужой — чужой» парадоксально: оба участника имеют равный статус, но общаются друг с другом как с вышестоящим.

Есть немало норм, защищающих права чужого: о нём нельзя вслух высказываться, а тем более давать

«— Что нам делать с этим офицером? Что он ни скажет — всё не так.
— Произведите его в генералы, — тогда всё, что он ни скажет, будет так».

Бернард Шоу

ОБЩЕНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ

Речь — важный, но далеко не единственный и не всегда основной инструмент общения. Позы, жесты, мимика сопровождают, а порой и успешно заменяют её. Более того, они выражают наши мысли и чувства даже в тех случаях, когда мы предпочли бы это скрыть. Натянутая улыбка, бегающий взгляд, нервно теребящие что-то пальцы, невольный зев, сжатые кулаки могут передать истинный смысл, казалось бы, вполне обычной беседы. Неудивительно, что, например, крупные бизнесмены, которым доступны всевозможные средства связи — телефон, Интернет, видеоконференции, не жалеют времени и денег на межконтинентальные перелёты, для того чтобы встретиться с деловым партнёром с глазу на глаз. Непосредственный контакт добавляет в процесс обмена информацией много такого, что психологическая наука пока не в состоянии объяснить: от малозаметных жестов и выражений лица до чего-то вообще неуловимого, составляющего саму атмосферу общения. Поэтому средства невербальной коммуникации — так именуют телодвижения и прочие неречевые действия, выступающие как элементы общения, — привлекают внимание не только психологов, но и всех, чья работа тесно связана с искусством общаться (бизнесменов, актёров, учителей). Зная бессловесный язык, можно лучше понимать собеседника и самого себя, ведь порой только собственный жест и поза могут поведать нам о безотчётном напряжении или страхе.

Значения некоторых жестов и телодвижений достаточно универсальны, т. е. понятны людям всех культур. Повёрнутые ладонями вверх руки — свидетельство искренности и открытости. Тот, кто прячет руки в карманы или за спину, скорее всего, нервничает или скрывает что-то. Если руки сжаты вместе, образуя как бы один большой кулак (часто при этом большие пальцы ритмично потирают друг друга), человек чем-то обеспокоен. Поза сидящего на краешке стула, склонившегося вперёд человека свидетельствует о заинтересованности. Почёсывание и обхватывание подбородка наблюдается в момент принятия решения. Грызут ногти, ручку или карандаш в состоянии неуверенности. Пошипывание переносицы, как и растирание лба связано с напряжённым размышлением — это своеобразный самомассаж. Лёгкое потирание носа, уха, глаза указательным пальцем отражает сомнения слушателя или неискрен-

ность говорящего. Люди, обладающие относительно высоким социальным статусом, обычно держатся расслабленно, руки и ноги в свободном, асимметричном положении, они сидят отклонившись назад. Те же, у кого социальный статус низок, держатся скованно, сидят прямо, сдвинув ноги, руки прижимают к телу.

Во многих культурах есть и свои специфические невербальные средства коммуникации, иногда кажущиеся постороннему довольно неудобными или забавными. Так, у некоторых аборигенов Австралии принято вести беседу, стоя на одной ноге. Собеседники очень редко меняют позу и скорее склонны завершить общение, чем снова встать на ту же ногу, на какой стояли перед началом разговора. А у итальянцев поглаживание рукой воображаемой бороды означает скуку, нежелание слушать дальше. Этот жест показывает: монолог говорящего так затянулся, что у слушающего успела отрасти борода.

Некоторые жесты по-разному понимаются представителями разных народов. Распространённый американский знак «всё о'кей» — большой и указательный пальцы, образующие букву «о», — во Франции может означать ноль, в Японии — деньги, у средиземноморских народов используется для указания на гомосексуальность мужчины. В Голландии постукивание пальцем по лбу воспринимается не как «Ну и дурак!», а наоборот, «До чего умно!». В Греции помахивание рукой вовсе не пожелание счастливого пути при расставании, а «Убирайся ко всем чертям!». Поднятый вверх большой палец, выражающий у нас наивысшую оценку, там передаёт требование: «Заткнись!».

Различаются и формы выражения согласия и отрицания. Покачиванием вертикально поставленной ладони из стороны в сторону говорят «нет» индейцы Северной Америки и айны в Японии. Арабы в знак отрицания приподнимают голову, а турки ещё и прищёлкивают языком. В знак полного несогласия арабы кусают ноготь на большом пальце правой руки, после чего резко вытягивают её вперёд. Малайцы передают отрицание, просто опуская глаза, болгары кивают, а для подтверждения покачивают головой, прищипывая или приговаривая «да». А бенгальцы из Калькутты, выражая согласие, быстро мотают головой четыре раза от плеча к плечу.

Использование жестов и телодвижений требует осторожности при общении с иностранцами, поскольку они могут понять нас совершенно неожиданно и превратно.



ЯЗЫКОВЫЕ МЕХАНИЗМЫ ИЗМЕНЕНИЯ ДИСТАНЦИИ

Общаясь с человеком, мы можем менять социальную дистанцию, то сокращая, то увеличивая её. Один из основных способов сделать это — выбор формы имени при обращении к собеседнику (Ольга Сергеевна — Ольга — Оля — Олечка — Оля). Обычная, нейтральная форма выступает как точка отсчёта.

Иногда обращение меняется прямо на глазах вместе с растущим раздражением. Маленькая Оля хочет достать книжку с верхней полки. Мама недовольна: «Олечка, не надо, всё равно не достанешь. Оля, слезь со стула! Ольга! Кому говорят!». Том Сойер замечал: «Меня называют Томасом, когда собираются высечь».

Для изменения дистанции используются также оценочные и экспрессивные прозвища. «У них как-то само собой установилось: если Катя была благорасположена, то называла его „Тапочкин“». Обращение „Тунейдыч“ означало пусть маленькое, но неудовольствие — говорится в повести Ю. М. Полякова «Замыслил я побег...». Уменьшительно-ласкательные суффиксы применительно к лицам и предметам тоже чаще всего выражают не малый размер, а приближение, делающее кого-то или что-то маленьким и своим. Так, Наденька и Машенька могут быть не маленькими девочками, а сотрудниками, по отношению к которым используется приближающее, фамильярное обращение. Предложение угощения в форме «чайку с вареньем» делает его будто специально созданным для собеседника, приглашает к присвоению.

Напротив, использование увеличительных суффиксов может придавать эффект отдаления, отчуждения, отрицательного отношения, как «тараканище» у К. И. Чуковского, просторечные «бабища», «ворюга». Маленький мальчик жалуется маме: «Меня Аниша укусила»; «Аниша» — его годовалая сестра.

Уничижительные суффиксы тоже увеличивают дистанцию, но через принижение, низведение. Формы имён «Машка», «Надька» имеют грубо-пренебрежительный оттенок, который ещё более усиливается, если так названы старшие, а не младшие или ровесники. Однако в подростковом коллективе эти формы могут быть нормальными, нейтральными, служить знаком солидарности по отношению к равным и «своим». А уменьшительно-ласкательные «Наденька», «Машенька» восприниматься, наоборот, как отчуждающие, исключая или насмешливые: «А с тобой, Викочка, я больше не разговариваю»; «Ну ты, Петенька, у нас умница! Такое сказану!».

Другой способ обозначения дистанции — выбор формы местоимения. «Пустое вы сердечным ты она, обмолвясь, заменила...» — эта строчка из лирического стихотворения А. С. Пушкина — одно из свидетельств особого значения, которое придаётся данному моменту. С проблемой «ты — вы» сталкиваются не только русские, но и французы, немцы, испанцы, итальянцы и многие другие народы, но её не существует, в частности, у англичан и американцев.



По-английски к любой уличной кошке можно обратиться так же, как и к английской королеве, — *you*.

Русское «вы» подчёркивает дистанцию, уважительность, иногда неодобрение и отчуждение, например, на «вы» порой переходят поссорившиеся приятели. Обращение на «ты» подразумевает демократичность, включение в круг «своих», но может передавать и фамильярность, и уничижительность. На «ты» часто переходят во время перепалки с посторонним человеком. Всё зависит от того, какая форма в данной ситуации является нейтральной (в случае с приятелями — это «ты», а в случае с посторонним — «вы»). Важный фактор, влияющий на выбор формы обращения, — возраст: включает ли тот, кто начинает общение, собеседника в свою возрастную категорию, в своё поколение, т. е. ± 10 —15 лет по отношению к собственным годам? Для детей и подростков диапазон уже, они называют на «вы» и человека, который старше их всего на 7—8 лет.

Следующий фактор — степень иерархичности и официальности отношений. Безусловной нормой является обращение на «вы» к вы-



шестоящему, а такое же обращение «сверху вниз» зависит от принятых в коллективе норм и культуры вышестоящего лица. Внезапный переход начальника на нетипичное для него «вы» подчас воспринимается подчинённым как угроза, знак отказа от личностных взаимоотношений и предпочтении чисто формальных. Выбор обращения между равными зависит от круга общения и принятых в нём норм. Здесь также важна точка отсчёта: если нейтрально «вы», тогда «ты» будет звучать дружелюбно, а в некоторых ситуациях и фамильярно. Если обычна форма «ты», то «вы» будет восприниматься как отчуждённая, неприязненная или свидетельствующая о сильной неуверенности говорящего в себе, низкой самооценке. В обоих случаях может создаваться неловкость за счёт того, что нарушается равенство участников общения. Поэтому, когда нет намерения передать с помощью формы обращения своё отношение к собеседнику, лучше придерживаться нейтральной формы, предоставив инициативу дальнейшего определения дистанции другому, либо прямо спросить, как к нему обращаться.

Особенно подчёркивает дистанцию и при этом разницу положения в иерархии обращение к собеседнику в третьем лице: «Не изволит ли Ваше величество...». Маленькие дети для той же цели используют неопределённо-личную конструкцию: «Мне не велели...» — хотя речь идёт о конкретном взрослом.

Местоимение первого лица во множественном числе, напротив, уменьшает дистанцию, подчёркивает общность, единство. «А сейчас мы будем баньки», — говорит мама малышу. В том же смысле «мы» употребляют доктора. Агрессивно, насильственно-солидарно звучит обращение продавца-завывалы: «Подходим! Покупаем!». Покровительственно-осуждающее «мы», обращённое учителем к нерадивому ученику: «Ну, так мы и будем молчать?» — подчёркивает безответственность и несамостоятельность его позиции. Высочайший статус в иерархии обозначен царским «мы»: «Мы, Николай Второй...». А «мы» учёного: «Согласно нашему предположению...» — напротив, показатель скромности автора и его солидарности с научным сообществом.



ДЕТИ И ЭТИКЕТ

Формулы вежливости, или правила речевого этикета, полностью усваиваются лишь в детстве; позднее они даются с трудом. Для взрослых этикетные правила — знаки внимания и уважения к партнёру, помогающие организовать взаимодействие. Для ребёнка это своего рода игра, придуманная взрослыми, которой он часто сопротивляется, потому что живо ощущает её условность. Вот характерный пример из книги известной шведской писательницы Астрид Линдгрен «Карлсон, который живёт на крыше».

«— Малыш, убери локти со стола, — сказала мама. — Положить тебе цветной капусты?»

— Нет, лучше умереть, чем есть капусту!

— Ох! — вздохнул папа. — Надо сказать: „Нет, спасибо“. ...

— Вы же сами прекрасно понимаете, что, когда я говорю: „Лучше умереть, чем есть капусту“, я хочу сказать: „Нет, спасибо“, — пояснил Малыш.

— Так воспитанные люди не говорят, — сказал папа. — А ты ведь хочешь стать воспитанным человеком?

— Нет, папа, я хочу стать таким, как ты, — ответил Малыш.

Нередко у ребёнка протест вызывает и сам его статус подчинённого, низшего в общении (от фамильярности взрослых его обычно не спасает даже статус чужого).

На это обращает внимание Януш Корчак в своей книге «Как любить ребёнка»:

«Похоже на то, что с младшим каждый вправе заговаривать, даже если его мало знает или не знает вовсе.

И я раньше так думал, а научил меня уму-разуму один маленький мальчик; я ему очень благодарен...

Этот мальчик играл у себя перед домом. Я шёл мимо и сказал:

— Здравствуй!

— Почему ты не отвечаешь? — сердито спросила у него мать.

— Да я его совсем не знаю, — ответил мальчик.

С тех пор я стал осторожнее».



..На Королевской Лужайке Король и Королева (кроликов. — *Прим. ред.*) сидели на возвышенном месте, а над ними слегка колыхалось знамя с изображением Цветной Капуста. Чуть пониже располагались придворные кролики, или, как их называли в кроличьем простонародье, Допущенные к Столу. А ещё ниже те, которые стремились быть Допущенными к Столу, а дальше уже стояли или сидели на лужайке рядовые кролики.

(Из повести Фазыля Искандера «Кролики и удавы».)

отрицательные оценки его поведения, внешнего вида, любых касающихся лично его предметов. Например, с иронией отозваться о собаке или машине незнакомого или мало-знакомое человека, раскритиковать газету, которую он читает. Строгие правила общения действуют не только при обращении к чужому, но и при общении в его присутствии. При постороннем не обсуждают личные дела, не выясняют отношения, не допускают безудержного веселья или слёз. Этим, с одной стороны, оберегают покой нового человека, с другой — поддерживают своё достоинство, уважение к себе. «При людях» (под «людьми» здесь подразумевают именно посторонних) всё

должно быть прилично, «как положено». Одной из наиболее характерных для позиции чужого является социальная роль гостя. Практически во всех культурах хозяин обязан отнестись к нему с почтением, оказать радушный приём, угостить. Даже врагу, пришедшему в дом в качестве гостя, нельзя причинить вреда.

Каждый раз, вступая в контакт и выбирая форму взаимодействия, партнёры определяют друг для друга соотношение позиций по признакам «выше — ниже» и «свой — чужой». Результат выбора, своеобразная сумма двух этих векторов, представляет собой социальную дистанцию. Она различна между начальником и подчинённым, соратниками и соперниками, родственниками и соседями. Нередко понятие дистанции приобретает наглядное выражение. Король восседает на возвышении — троне, и подойти к нему могут лишь приближённые. Кабинет начальника обычно вытянут по направлению от двери к столу, и чем больше это расстояние, часто подчёркиваемое ещё и ковровой дорожкой, тем менее значительным должен ощущать себя подчинённый (отсюда уничижительный смысл выражения «вызвать на ковер»).

Представление о дистанции помогает понять, почему дети порой предпочитают общаться с кошками и собаками, чем со взрослыми: они устают от постоянного подчёркивания их зависимого положения. По той же причине они любят играть с миниатюрными игрушками. Большие куклы и звери входят в их пространство как равновеликие им фигуры, требующие дистанции, а миром маленьких человечков ребёнок может управлять как волшебник, их легко зажать в кулак или спрятать в карман и всегда носить с собой.

Соблюдения определённой дистанции требует и общение на равных. Преодолевается, сокращается дистанция исключительно в отношениях своих, близких, о чём и говорит исходный смысл этих слов-метафор.

ЗАОБЛАЧНАЯ ВЫСОТА ВЛАСТИ

Отдалённость от масс, подчёркнутая дистанция — важнейший атрибут власти, хотя отчасти это объясняется требованиями безопасности. Чем демократичнее общество, тем меньше в нём дистанция общения между представителями самой верхней и нижней ступеней социальной лестницы. Чем оно иерархичнее, тем больше значения придаётся соблюдению дистанции. Так, для современных россиян странно, что президент или крупный банкир может лететь рядовым авиапассажиром, делать покупки в обычном магазине и даже ездить на работу на велосипеде. Между тем подобная практика совершенно обычна для стран Запада. В России каждый случай непосредственного общения власти имущих с «народом» вызывает бурю эмоций. В то же время социальная дистанция в известных истории деспотических режимах намного больше. В азиатских деспотиях запрещалось даже смотреть на властителя, при его появлении все падали ниц. Сталина современники могли лицезреть только в кинохронике или с большого расстояния на трибуне во время демонстраций. Все данные его личной жизни, биографии, состояния здоровья были строго засекречены.





СВОЙ СРЕДИ «СВОИХ»

Уменьшение социальной дистанции обычно означает переход к неформальному, открытому, свободному от условностей общению — в семье, с друзьями, единомышленниками. С близким человеком можно поговорить обо всём, открыть свои чувства, высказать недовольство или просто подшутиться. Формальные правила уступают место нормам солидарности. Эти нормы подразумевают свободное выражение мнения — как согласия, так и несогласия, использование стратегии убеждения, а не принуждения, психологическую поддержку, внимание к чувствам собеседника. Возможны и конфликты, и открытое соперничество — но на равных. Конечно, многое зависит от характера общности: ею может быть семья, класс, трудовой коллектив, спортивная команда, банда пиратов, политическая партия, религиозная секта, нация. Объединения существуют постоянно (семья, народ) или складываются случайно, в определённой ситуации, например пассажиры трамвая, дружно осуждающие подростка, не уступившего место старику. Любое совпадение интересов создаёт почву для общения.

Для «своих» особую роль играет фатическое общение. Его основной смысл заключается в поддержании отношений, получении удовольствия от совместного времяпрепровождения, подтверждении солидарности как принципа объединения. В таком случае чаще всего совершенно неважна тема беседы. Это может быть классический разговор о погоде, весёлая дружеская болтовня, разговор «за жизнь». Или общение вообще без слов, подобное раскуриванию трубки индейцами в молчаливом собрании у костра.

Однако при определённых условиях солидарность способна превратиться в *унисонность* — бездумную тождественность взглядов. Психологическая поддержка тогда приобретает характер направленных на подтверждение общности ритуалов, таких, как совместное поедание



РАЗГОВОР ГЛАЗ

Известное выражение «Глаза — зеркало души» передаёт роль, которую играет в процессе общения визуальный контакт. Мы легко распознаём взгляд весёлый и грустный, отчаянный и уверенный, любящий и злобный. Почему глаза, орган, предназначенный совсем для другой функции, столь выразительны, пока неизвестно. Психологические исследования показывают, что люди склонны больше смотреть на тех, кто им нравится. Так что сама направленность взгляда нередко служит показателем отношения одного человека к другому. Женщины чаще и дольше, чем мужчины, смотрят в глаза собеседнику — видимо, в силу своей большей расположенности к доверительному, эмоциональному общению. Визуальный контакт может использоваться и в качестве механизма влияния, внушения или убеждения. Например, известно, что, если в процессе передачи сообщения смотреть в глаза слушателю, воздействие на него усиливается. Исследования подтверждают: руководитель чаще смотрит в глаза подчинённому, когда говорит сам, и реже, когда слушает. Человек обычно прячет взгляд, если подозревает в чём-то собеседника, сомневается в его словах или даёт понять, что время разговора истекло. Расширение зрачков свидетельствует о заинтересованности в содержании общения или в самом партнёре. Взгляд исполняясь с наклоном головы вперёд — знак недоверия и несогласия. А отсутствие какого-либо движения глаз выдаёт крайнюю скуку или полное безразличие. Язык глаз универсален, он понятен представителям разных культур. Иначе мы теряли бы много эмоциональной информации, просматривая иностранные фильмы, ведь в кинематографическом искусстве важен крупный план и обмен взглядами.



жертвенного барашка или распевание гимна. Унисонное поведение — общий смех в классе, общая брань в очереди — заразительно и придаёт уверенности и силы. Оно порождается чувством сопричастности, захватывает, вызывает эйфорию (как у фанатов на выступлении любимой рок-группы или футбольной команды). По сути, оно сродни стадному чувству животных, которых инстинкт заставляет двигаться вместе со всеми, даже если это движение навстречу гибели. Опасность особенно велика в случае унисонного поведения большой толпы, поскольку чувство общности заряжает её сокрушительной энергией.

У этого явления есть оборотная сторона — страх быть исключённым из круга общения, стать чужим. Отличаться от всех — значит нарушать закон стаи. Именно в такой ситуации оказался герой повести Ричарда Баха «Чайка по имени Джонатан Ливингстон». Он дерзнул летать не ради пропитания, а ради тяги к совершенству полёта — и был изгнан из стаи, отвергнут. Но Джонатан Ливингстон нашёл свою стаю, объединённую той же тягой к совершенству. Найти круг общения, в котором можно быть самим собой, не вступая при этом в непримиримый конфликт с остальными, — одна из важнейших составляющих человеческого счастья.

ТАКОЕ СЛОЖНОЕ ОБЩЕНИЕ

«— Шахматы! — говорил Остап. — Знаете ли вы, что такое шахматы? Они двигают вперёд не только культуру, но и экономику! ... Остап со вчерашнего дня ничего не ел. Поэтому красноречие его было необыкновенно.

— Да! — кричал он. — Шахматы обогащают страну! Если вы согласитесь на мой проект, то спускаться из города на пристань вы будете по мраморной лестнице! ... Васюки переименовываються в Нью-Москву, Москва — в Старые Васюки. Нью-Москва становится эlegantнейшим центром Европы, а скоро и всего мира...»



Зажигательная речь великого комбинатора из романа И. Ильфа и Е. Петрова «Двенадцать стульев» имела ошеломляющий успех. Он покорила сердца васюковцев и заразил их энтузиазмом. Несомненно, Остап Бендер обладал замечательным даром убеждения.

Иногда нам действительно встречаются люди, наделённые даром общения — *коммуникабельностью*. Им легко завязывать знакомства, они прекрасно чувствуют себя в любом обществе, умеют завоёвывать сердца, вести за собой. Из литературных героев мастерами общения можно назвать Хлестакова и Чичикова, Ходжу Насреддина и Карлсона.

Их противоположность — люди некоммуникабельные, замкнутые, стеснительные, не уверенные в своём умении общаться, да и вообще в том, что с ними кому-либо может быть интересно. Однако далеко не всегда не расположенность к общению воспринимается самим человеком как проблема. Возможно, он просто ярко выраженный интроверт, погружённый в собственный внутренний мир, и чувствует себя вполне комфортно, не участвуя в беседе, он предпочитает

«Тот, кто не понимает
вашего молчания, вряд ли
поймёт и ваши слова».

Элберт Хаббард,
американский писатель



ет слушать и наблюдать, как общаются другие. Интересно, что присутствие такого человека очень ценится остальными; если он вдруг заболест или не придёт, все заметят, что его не хватает, что он «создаёт атмосферу».

Расположенность, как и нерасположенность к общению, бывает устойчивой психологической чертой, а порой обусловлена ситуацией. В тёплой, дружеской атмосфере начинает оживлённо болтать даже очень замкнутый человек. А под гипнотизирующим недоброжелательным взглядом учителя запинаясь и перестаёт не только говорить, но и соображать вполне общительный ученик. Затруднять общение может ситуация публичного выступления, незнакомая тема, личность собеседника, собственное состояние.

Искусство общения даёт человеку немалую власть над окружающими. Неудивительно, что люди всегда стремились овладеть этим мастерством. Долгое время основной его составляющей считалось красноречие, и потому любое солидное образование обязательно включало в себя риторику — ораторское искусство. Это действительно важное умение, но само по себе оно успеха не гарантирует. Достаточно вспомнить Чацкого, который произносил пламенные речи, но в результате был объявлен сумасшедшим. И наоборот, известны примеры немногословных и даже косноязычных людей, добивавшихся немалых успехов в сферах, построенных на общении, например в политике и бизнесе. «Умение обращаться с людьми, — утверждал американский миллиардер Джон Рокфеллер, — это товар, который можно купить точно так же, как мы покупаем сахар или кофе... И я заплачу за такое умение больше, чем за что-либо другое на свете».

В каком случае общение можно считать успешным? Если удалось заслужить расположение собеседника или добиться от него определённых действий? Часто одно невозможно без другого. Чтобы выманить у жителей Васюков деньги, Бендер должен был внушить к себе доверие — и это у него получилось. О людях, облада-

ющих даром производить впечатление, заставлять себя слушать, говорят, что они обладают харизмой. Это не научный термин, явление харизмы пока не изучено, но слово стало общеупотребительным. Ведь очевидно, что один человек способен полчаса произносить малосодержательную речь или просто бессмыслицу, и его будут внимательно слушать, а другому трудно донести до собеседника даже очень важные, глубокие мысли. Если харизмой судьба не наделила, можно воспользоваться многочисленными советами психологов и специалистов по общению, которые подскажут, как научиться нравиться людям. Но произвести хорошее впечатление — ещё не значит заслужить доверие, уважение и тем более любовь. Способность нравиться, построенная на знании определённых технологий, может пригодиться лишь для поверхностных, кратковременных отношений. При более близком и длительном контакте этого недостаточно: нужно или на самом деле обладать качествами, вызывающими расположение, или переходить от технических приёмов к этически предосудительным средствам: лжи, лести, интригам, манипуляции. Вместе с тем человек, по-настоящему хорошо относящийся к людям, не поглощённый лишь собой, тактичный, с чувством собственного достоинства и тонким юмором вызовет симпатию окружающих и без всяких ухищрений.

Похоже, что сопротивление слушанию стало нормой. Нас часто учат, что говоренье олицетворяет власть, силу, действие, тогда как слушание ассоциируется с апатией. Иногда из-за личных потребностей в самоутверждении на процесс слушания просто не хватает времени.

(Из книги американского психолога Мадэлин Беркли-Ален «Забывтое искусство слушать».)





«Инструменты и орудия человек создавал постепенно, но исконно человек был инструментом и орудием человека».

Станислав Ежи Лец

Во многих ситуациях общение может считаться эффективным, только если оно достигает определённой цели: позволяет прийти к соглашению на переговорах или выработать совместное решение. Особый случай — когда цель есть у одного участника общения, а её достижение зависит от другого. Чтобы человек поступил так, как нужно нам, мы обычно обращаемся к нему с просьбой, требованием, приказом. Некоторые способны повелевать без слов, одним взглядом. Чем сильнее воля, тем больше воздействие на адресата.

Однако выражение воли ещё не означает, что она будет выполнена. «Ловись, рыбка, мала и велика», — приговаривает наивный Волк из сказки, только вряд ли он этим и правда влияет на рыбу. Обычно непосредственные указания эффективны лишь тогда, когда подкреплены особой позицией: начальника, командира, старшего, родителя. Иногда человек подчиняется охотно, но чаще — нет. Ведь каждый предпочитает иметь выбор — возможность отказаться, сделать по-своему.

Свободу такого выбора призваны охранять правила вежливости. Они

ГЕНИЙ ОБЩЕНИЯ ИЛИ МАСТЕР МАНИПУЛЯЦИИ?

Умение общаться — ключ к успеху для политиков и актёров, телеведущих и коммерсантов, это важная составляющая удачной карьеры и счастливой личной жизни. Неудивительно, что, когда вышла в свет книга, обещавшая научить любого нравиться окружающим и добиваться от них желаемого, она сразу стала сверхпопулярной. Это была книга Дейла Карнеги «Как завоёвывать друзей и оказывать влияние на людей», опубликованная в США в 30-х гг. XX в. Её автор — сын фермера — в детстве присматривал за свиньями и коровами и мечтал покорить мир. Позднее, поступив в колледж, он оказался в числе самых бедных и малоавторитетных студентов. И тогда юноша решил переломить ситуацию. Наибольшим уважением у сверстников пользовались спортсмены и хорошие ораторы. В футбольную команду Дейла не взяли, и он вступил в дискуссионный клуб. По ночам, забравшись на сеновал, репетировал речи, а днём перед аудиторией терпел провал за провалом. Однако упорство принесло плоды, и со временем Карнеги начал получать призы за своё ораторское искусство, а затем даже обучать ему студентов. По крупице он собирал необходимый опыт, анализировал речи и биографии великих ораторов. Накопленный материал был обобщён им в виде универсальных правил, которые касались не столько риторики, сколько психологии воздействия на людей. Они и легли потом в основу его бестселлеров.

Позицию Карнеги определило весьма своеобразное представление о человеческой природе. Так, по его мнению, каждый человек больше всего стремится быть значительным, получить признание. И эти притязания небезосновательны: любой из нас в чём-нибудь превосходит остальных, а значит, у него есть чему поучиться. Отсюда вытекают конкретные рекомендации. В частности, надо интересоваться другими людьми и в знак расположения к ним — улыбаться (Карнеги приводит старую китайскую пословицу: «Человек без улыбки на лице не должен открывать магазин»). Полезно чаще произносить имя собеседни-

ка (ведь звук собственного имени самый сладкий и самый важный для нас). Надо уметь хорошо слушать — именно это, а не собственные умные высказывания, создаёт о человеке впечатление как о хорошем собеседнике. Говорить следует о том, что интересует партнёра («Говорите с женщиной о ней самой. Тот же метод применим к мужчинам»). Всеми способами стоит внушать тому, с кем вы общаетесь, сознание его значительности, причём искренне, от души. На чистосердечности Карнеги особенно настаивает, предупреждая, что откровенная лесть приятна только грубым и недалёким людям. Именно искренность, подчёркивает он, делает предлагаемые правила магическими.

Расположить к себе — полдела. Далее объясняется, как склонять других к своей точке зрения. «Единственный способ одержать верх в споре — уклониться от него, — замечает автор, — поскольку человек всё равно останется при своём мнении или будет раздосадован поражением». А вот ещё более сильное утверждение: «Никогда не говорите человеку, что он не прав, зато если вы не правы, признайте это быстро и решительно». Такое поведение позволит собеседнику проявить к вам снисхождение, что укрепит его чувство собственного достоинства. «Старайтесь смотреть на вещи с точки зрения вашего собеседника». Почему, например, 30-летний отец не может добиться послушания от 3-летнего малыша? Просто потому, что не понимает его. «Отнеситесь сочувственно к мыслям и желаниям других». Нет такого закоренелого злодея, предупреждает Карнеги, которому нельзя было бы посочувствовать. «Ваша личная заслуга в том, что вы являетесь тем, кто вы есть, весьма невелика. Единственная причина, почему вы не гремучая змея, — это то, что ваши отец и мать не были гремучими змеями... Все жаждут сочувствия, так выразите его».

Ещё два правила учат выгодным способом преподнесения своих идей. Их надо «драматизировать», подавать эффектно, подобно тому как это делают в рекламе. А чтобы заставить собеседника действовать, «бросайте вызов, задавайте за живое», включите его в игру, соревнование, разлите желанием добиться превосходства. Надо сказать,



предписывают прямое воздействие переводить в косвенное, например требования и просьбы формулировать как вопросы или пожелания. «Вы не знаете, который час?», «Хорошо бы выпить чаю» — это звучит вежливее, чем «Скажите, который час» или «Дайте чаю!». Истинная цель говорящего в первом случае завуалирована, но легко распознаётся.

От косвенного воздействия принципиально отличается скрытое. Оно позволяет исподволь влиять на собеседника, заставляя его как бы самостоятельно принять нужное нам ре-

шение. Это языковое внушение, или, как говорят психологи и лингвисты, *суггестия* (от лат. *suggestio* — «внушение»). Не всегда суггестия бывает намеренной. В октябре 1938 г. сотни тысяч жителей Америки пережили состояние паники: по радио шла постановка романа Герберта Уэллса «Война миров». Люди решили, что на Землю действительно напали инопланетяне и по радио передают оперативные сводки происходящих в данный момент событий.

Суггестия лежит в основе гипноза, ритуальных действий, усвоенных

что правила Карнеги по сути не новы. В русской литературе есть персонаж, который использовал примерно такие же приёмы, чтобы преуспеть, — Молчалин. Пожалуй, ему не доставало только улыбки. Подобные принципы формулировал и Никколо Макиавелли — хитрый и жестокий политик эпохи Возрождения, ловко добивавшийся своих целей, управляя мнением и поведением людей.

Поклонники Карнеги называют его гением общения, критики — мастером манипуляции. Многие предложенные им приёмы действительно эффективны и могут создавать у человека ощущение небывалых возможностей в управлении людьми. Но у всего есть своя цена. В целом основу метода Карнеги составляют расчёт и игра на чувствах, умение извлекать пользу из того факта, что среди людей редко встречаются зрелые личности с устоявшейся самооценкой, развитым критическим мышлением, точным представлением о своих ценностях и интересах. Люди несовершенны — с этим трудно спорить. Но тот, кто постоянно смотрит на

окружающих сквозь призму их слабостей и амбиций, кто видит в собеседнике не столько человека, сколько объект воздействия, наносит огромный вред самому себе, даже если добивается каких-то сиюминутных целей. Запрет на выражение несогласия, необходимость постоянно контролировать свои слова и реакции, стремление быть для всех хорошим несовместимы с психологическим благополучием. Платой за манипуляторство становится чувство одиночества, утрата непосредственного контакта с другими. Обратной стороной неизменной американской улыбки оказалась как раз неискренность, несмотря на все увещания Карнеги. Нет такого магического средства, которое могло бы превращать манипуляцию в этически оправданное деяние. Призыв к искренности в данном случае означает просто желание загнать лицемерие вглубь, на уровень бессознательного. Подобное стремление проявляется, например, в ироничном и даже пренебрежительном по отношению к людям тоне сочинений самого Карнеги, хотя на словах он доказывает совсем иное.

Впрочем, согласно одной из точек зрения, популярность принципов Карнеги сыграла свою положительную роль в определённый момент развития общества. Улыбаться, пусть даже неискренне, и слушать собеседника, пусть и с корыстной целью, всё же лучше, чем с полуслова заводить драку, как это было принято в Америке незадолго до появления этих книг.

Этнографы отмечают, что придавать преувеличенное значение правилам вежливости и выражению любезности по отношению к собеседнику свойственно как раз достаточно агрессивным культурам: средневековым европейской и японской, культурам многих горских народов. Жёсткие требования к общению — способ удержать агрессию в рамках, иначе все друг друга поубивают. Не случайно в Европе, уже прошедшей этап силовых взаимоотношений в обществе, Карнеги никогда не был особенно популярным. Ныне и американцы относятся к ним всё более скептически. В этой стране стали пользоваться спросом фильмы и книги, показывающие обратную сторону внешнего успеха, изнанку «эффективного общения».





ЗАСТЕНЧИВОСТЬ

Впервые всерьёз исследовать застенчивость начал в 70-х гг. XX в. американский психолог Филипп Зимбардо. Он обнаружил, что смущение, замешательство, робость представляют собой (или представляли в прошлом) значительную проблему для 60 % людей. Остальным также знакома застенчивость, но не постоянная, а ситуативная, например перед публичным выступлением. Интересно, что застенчивых людей больше в тех культурах, где это качество воспринимается как положительное (тай, японцы, немцы, англичане и др.). Никогда, по их собственному утверждению, не испытывали этого состояния 7 % американцев и только 0,4 % тай. Результаты своих исследований Зимбардо обобщил в книге, ставшей бестселлером в США и переведённой на многие языки мира, в том числе на русский. В Стэнфорде он создал клинику по психотерапии застенчивости, которая сразу же приобрела большую популярность.

Обычно смущение охватывает человека, когда он оказывается объектом внимания. Например, входит в комнату и встречает взгляды всех присутствующих. Или когда его хвалят и уж тем более когда критикуют. Необходимость выступать перед группой придирчивых зрителей вызывает волнение даже у тех, кому застенчивость не свойственна.

Проявления застенчивости очень индивидуальны. По внешнему виду не всегда можно определить, застенчив ли человек. Иногда смущение прячется под развязным, шутовским, надменным и даже грубым поведением. Главным критерием является самоощущение: если кто-то считает себя застенчивым, значит, так и есть. Но известны некоторые типичные физиологические симптомы. Сердце учащённо бьётся, лицо краснеет, руки дрожат, пот так и прошибает. Часто человек словно немеет или делается косноязычным, теряет, впадает в общее замешательство, отводит глаза, старается спрятаться или закрыть лицо. Сильная застенчивость нарушает нормальное течение всех психических процессов: памяти, мышления, внимания, восприятия. Охваченный внутренними переживаниями иногда буквально не видит и не слышит, не ориентируется в происходящем вокруг, плохо соображает, лишается дара речи. Пережив подобный опыт, он начинает избегать общения, предпочитает оставаться в тени, не решается высказать своё мнение, обратиться за помощью. В тяжёлых случаях полностью утрачивается возможность вступать в контакт с кем-либо, кроме самых близких людей.

Застенчивым всегда кажется, что окружающие готовы посягнуть над ними, осудить или обидеть. На самом деле, как показывают данные психологов, смущающийся и краснеющий человек обычно производит хорошее впечатление. Его воспринимают как скромного, интеллигентного, утончённого, совестливого. И эти оценки часто справедливы: трудно представить застенчивого хама или тупицу. Поэтому умеренная застенчивость не нуждается в неременном устранении. Если же страх общения дости-

гает такой степени, что делает жизнь неполноценной, проблеме необходимо решать.

Прежде всего нужно понять: у окружающих полно своих дел и их не особенно заботят внешность, слова и манеры других. Кроме того, следует помнить, что большей части людей, чьи оценки так пугают, тоже знакома застенчивость. И возможно, они столь же неуверены в себе и переживают боязнь показаться смешными, неловкими.

Гораздо меньше подвержены застенчивости люди, которые себя хорошо знают и принимают такими, какие есть. Но чтобы прийти к этому, нужно приложить сознательные усилия по изучению самого себя. Существует множество приёмов, облегчающих самопознание. Можно рассмотреть себя в зеркале, а потом мысленно описать свою внешность незнакомому человеку. Или выделить наиболее важные качества собственного характера и составить их перечень, сгруппировав положительные, отрицательные и нейтральные. Чтобы лучше узнать себя, стоит задаться неожиданными вопросами типа «Если бы волшебник предложил мне исполнить три желания, чего бы я пожелал?», «Если бы на один день я превратился в человека-невидимку, то как бы этим воспользовался?». Очень хорошо вести дневник.

Сама застенчивость также должна стать предметом размышлений и наблюдений. Насколько она сильна и часто ли возникает? В каких ситуациях? В чём проявляется? Какие мысли и чувства при этом рождаются? Как она воспринимается другими? Бывало ли, что смущение принимали за безразличие, грубость, высокомерие, и как это отражалось на отношениях? Чем застенчивость осложняет жизнь? Что произойдёт, если эта проблема исчезнет?

Следующий шаг — учиться общению с людьми в разных ситуациях. Лучше начать с малого, например спрашивать у прохожих дорогу, время и т. п. Затем попытаться завязать разговор с одиноко сидящим сверстником на вечеринке — он наверняка тоже застенчив, вот и тема для обсуждения. О своих трудностях вообще полезно говорить почаще, это обычно вызывает понимание и сочувствие собеседников, побуждает их быть деликатнее и избавляет от необходимости скрывать собственную застенчивость. Одного признания порой оказывается достаточно, чтобы смущение ослабело. В ситуациях, вызывающих сильную застенчивость, можно попытаться подражать успешному, уверенному человеку, представляя, как бы он вёл себя в данном случае. Если особенно сильно смущают комплименты и похвалы, нужно научиться в ответ просто говорить «Спасибо!», не вдаваясь в обсуждения и уточнения. Очень эффективный способ — помогать бороться с застенчивостью кому-то ещё, например другу или сестре.

Наше «Я» крепче и сильнее, чем нам обычно кажется. Оно способно выдерживать эмоциональные удары и становиться от них только более гибким и сильным. Лучше жить, испытывать разнообразные переживания — приятные и не очень, чем постоянно прятаться в своей скорлупе, защищаясь от всего и всех.



в детстве родительских установок, рекламы. Непосредственно эффект внушения достигается не только и не столько за счёт смысловой нагрузки речи, сколько её звучания. В нём важны ритм, рифма, повторы, интонация, громкий голос или шёпот — именно они действуют на подсознание. Дразнилка, например, достигает цели, лишь когда звучит соответствующим образом: «Андрей-воробей, не гоняй голубей». Иначе в ответ просто достаточно сказать: «Ну и не складно!» —



СТРАХ ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

Публичное выступление — нелёгкое испытание, требующее максимальной сосредоточенности и напряжения. И здесь главный фактор, способный помешать успеху, — страх перед аудиторией. Само по себе волнение перед выступлением нормально и даже полезно: именно напряжение чувств придаёт речи яркость, помогает собраться, захватить аудиторию. Даже великие артисты, десятки лет работающие на сцене, испытывают волнение в этой ситуации. Важно суметь перевести энергию страха в энергию успеха.

Многие считают, что публичное выступление — удел избранных: политиков, актёров, знаменитых людей. Но с необходимостью предстать перед аудиторией может столкнуться любой — хотя бы при защите диплома или участвуя в судебном заседании. От умения ясно, убедительно изложить свои мысли порой зависит будущее человека, поэтому не стоит упускать возможность попрактиковаться в риторике. Сначала лучше почаще говорить перед знакомой, благожелательной аудиторией, тренироваться на не слишком ответственных сообщениях, чтобы в важный момент чувствовать себя уверенно.

Что больше всего пугает того, кому предстоит выйти на публику? Осмеют, обидят, прогонят... Понятно, что вероятность такого исхода мала, если речь идёт о хотя бы сколько-нибудь воспитанных слушателях. Аудитория скорее невзлюбит самоуверенного, бесцеремонного, самодовольного оратора, а того, кто смущается и робеет, постарается поддержать внимательной тишиной или подбадривающими аплодисментами. В действительности сильнее, чем что-либо, страшит не реакция окружающих, а вероятность собственного провала: вылетит из головы, то о чём хотел сказать, начну заикаться, задрожат руки, буду жалко выглядеть. Психологи предлагают немало способов борьбы с этими страхами. Например, советуют вести себя так, словно вы ничего не боитесь и уверены в себе, через некоторое время это чувство придёт и в реальности. Противоположный совет — заставить себя бояться изо всех сил: как ни странно, тогда волнение тоже исчезает (см. дополнительный очерк «Клин клином»). Можно постепенно

приучать себя к мысли о предстоящем выступлении, справляясь со страхом поэтапно (см. дополнительный очерк «Как совладать с экзаменационной тревогой»).

Важно и хорошо подготовиться к самому выступлению. Даже неопытный оратор обычно убедительно говорит о том, что для него крайне важно. Нам не приходится подыскивать слова, когда мы очень обижены или возмущены. Если задеты чувства, речь льётся сама собой. Выступление, в которое вложена душа, личный интерес, всегда внимательно выслушивается.

Начало и конец речи необходимо тщательно продумать заранее. В остальном, если тема хорошо знакома и близка, можно ограничиться тезисами. Свободный рассказ воспринимается лучше, чем чтение заготовленного текста. Многие ораторы предпочитают выбрать кого-то из сидящих в зале и говорить словно для него одного. Так легче найти интонацию доверительности, успокоиться и чувствовать себя естественно.

Успех во многом зависит от учёта особенностей внимания аудитории. Текст должен быть структурированным, состоять из логичных, обозримых частей. Любая мысль воспринимается лучше, если подкрепить её образом, примером, шуткой. Главное — психологически настроиться не на трудное и неприятное, но, к сожалению, неизбежно дело, а на интересное общение с людьми, которые пришли, чтобы вас услышать.





ЧАТ

Английское слово «чат» (chat; «болтовня», «трёп») утвердилось как обозначение общения в компьютерной сети в режиме реального времени. Обмен мнениями в чате происходит весьма своеобразно. Здесь множество участников и каждый говорит о своём, кажется не слушая других. Все принимают «ники» (от англ. pick name — «прозвище»), становясь кто Ведьмой, кто Мадонной, а кто и ВАЗом-21099. Под маской «ника» можно спрятаться и позволить себе раскрыться в большей степени, чем лицом к лицу.

Общение протекает в виртуальном пространстве, которое имеет внутреннюю организацию, в частности, в нём могут быть различные «помещения» («Андр ушёл в комнату „палата № 6“»; «Сантехник ушёл в комнату „перекур“»). Пространство обживают, внося в него элементы осязаемости: «***Gothic Girl усаживается поудобнее и ждёт...».

Звучание голосов переводится в визуальный код — громкость передаётся размером шрифта, интонация и мимика — особыми значками-смайликами, на которые надо смотреть наклонив голову влево (:-) :- (). Используются и пиктограммы: сердечко, роза, пивная кружка.

На каждом чате свои нормы и ограничения. Например: «Придерживайтесь, пожалуйста, правила четырёх НЕТ: НЕТ матершине, НЕТ рекламе в чате, НЕТ выпендрёжу, НЕТ оскорблениям. Счастливо пообщаться!».

Чат — типичный пример фатического общения. Цель — поиск контактов, новых знакомств, хорошей компании для развлечения. Чат незаменим для тех, кто испытывает трудности при живом общении, а также для людей, ограниченных в подвижности. Однако чрезмерная поглощённость виртуальным общением влечёт привыкание к его анонимности и безопасности, и человеку уже трудно свободно общаться с реальными людьми.



и всё, дразнилка теряет свой смысл и силу. Увеличивает магический эффект невероятность, бессмысленность подобных «волшебных» слов: «Крибли-крабли-бумс, скорики-ёрики-морики». На этом же принципе строится и воздействие «заумных» высказываний, перенасыщенных малопонятными терминами. Они звучат весомо, хотя при ближайшем рассмотрении оказывается, что длинный текст содержит единственную мысль, да и та неоригинальна.

Один из приёмов внушения заключается в том, что желаемое представляется уже выполненным, состоявшимся: «У кошки болит, у собачки болит, у Васеньки не болит», «Вы дышите легко и свободно, руки расслаблены...» (на сеансе релаксации), «Три причины, почему вам нравятся каши N...» (в рекламе). Сходный приём — имитация продолжения диалога с адресатом, который, как подразумевается, уже принял решение: «Я уверен, что ты справишься» (хотя собеседник ещё

не выражал ни согласия, ни желания справиться!), «Потому что вы этого достойны!» (вопрос о том, нужно ли это вам, даже не обсуждается).

Среди правил общения есть очевидные и глубоко скрытые в бессознательном, простые и с множеством оговорок и нюансов, понятные, логичные и совершенно на первый взгляд иррациональные. К счастью, чтобы понимать и быть понятым, получать удовольствие от общения и договариваться с людьми, вовсе не обязательно знать наизуток некий свод правил. Достаточно быть открытым, искренним, уважать других, не нарушать принятых норм там, где в этом нет необходимости, и не поддаваться под власть стереотипов, если это противоречит вашим ценностям и убеждениям. Собственно же фундамент, на котором и строится общение, уже область не психологии, лингвистики и информатики, а этики — науки о Добре и Зле.





«ВВЕРХ И В ТЕМНОТУ УХОДИТ НИТЬ...»

Часто единственный способ достичь желаемого — постараться, чтобы другие сделали то, что нам нужно. Хорошо, если можно просто попросить, зная, что не откажут. Удобно, если можно заставить и быть уверенным, что подчинятся. Неплохо, если можно убедить, обращаясь к логике и фактам. Но в жизни те, от кого зависит исполнение наших желаний, нередко вовсе не стремятся нам помочь, не обязаны подчиняться, а логика и факты явно свидетельствуют против того, чего мы от них добиваемся. В подобных случаях люди и прибегают к манипуляции — косвенному, неявному воздействию на поведение окружающих.

Суть манипуляции передаёт анекдот времён Первой мировой войны. Старенькая мать пишет сыну на фронт: «Даже не знаю, как быть в этом году с огородом, сынок. Мужчин в селе не осталось, а самой мне вскопать не под силу. Видно, впереди голодный год». Сын отвечает: «Вы с огородом-то поосторожнее, мамаша. Я там припрятал перед уходом пулемёт и десяток гранат. Без меня ничего не трогайте». Вскоре он вновь получает письмо: «Как повезло мне, сынок! Вчера пришли военные, работали весь день и перекопали огород до последнего клочка! Искали чего-то, да не нашли. Теперь буду с овощами».

Человек, ставший жертвой манипуляции, делает именно то, чего хотел манипулятор, пребывая, однако, в уверенности, что поступает так по своей воле или даже действует против воли манипулятора. И потому, по большому счёту, любая манипуляция предосудительна как обман и нарушение свободы человека. Но в повседневной жизни мы манипулируем друг другом постоянно, чаще всего неосознанно. Родитель отвлекает капризничающего малыша: «Посмотри, какая птичка!». Проходит года три, и ребёнок возвращает долг: «Мамочка, ты у меня замечательная, не то что другие родители, которые своим детям ничего не разрешают...». Подчинённый в разговоре с начальником как бы невзначай упоминает коллегу-соперника: «Он прекрасный профессионал, но порой слишком уверен, будто знает всё лучше всех». Мама, которой не нравится девушка её сына, замечает: «Она очень милая, жаль, что волосы её немного портят — жирные, с перхотью...». Манипуляцией могут быть и поступки. Невинные, вроде обронённой поблизости от симпатичного мужчины перчатки, или очень жёсткие, такие, как демонстративная попытка самоубийства. Есть целые отрасли, построенные на искусстве манипуляции, например реклама и политика.

Распознать манипуляцию бывает непросто. На мысль о том, что из вас хотят сделать марионетку, должны наводить любые попытки собеседника задеть ваши чувства: лезть, запугивание, передача якобы сказанных кем-то неприятных слов. Чем большей властью обладает человек, тем больше найдётся желающих им манипулировать. Причём это необязательно начальник или старший по возрасту. Так, значительной, хотя обычно неосознаваемой, властью на-

делена семейная золушка, посвятившая себя заботе о домочадцах. Прекрасно понимая, насколько сильно от неё зависят, те будут обеспечивать себе дальнейшее комфортное существование, расточая похвалы её хозяйственным навыкам и обесценивая другие таланты. Огромной властью обладает потребитель, который может просто не купить товар и разорить производителя, народа, который в принципе способен сместить любое правительство. Именно поэтому они становятся объектами самых изощрённых, профессионально выстроенных манипуляций.

Обычно для противодействия манипуляции достаточно понять, что происходит, — это уже срывает замысел «кукловода». Однако есть манипуляции, напоминающие сюжет известной сказки: каким путём ни пойдёшь — везде ничего хорошего. Например, приятель подбивает на авантюру, а у вас к ней душа не лежит: «Ну ты что, трус, что ли?». Согласиться — значит стать марионеткой, отказаться — признать себя трусом. Или типичная для политических выборов ситуация: утратившая поддержку избирателей правящая партия всеми способами неявно добивается успеха в первом туре одиозного, неприятного большинству населения соперника. Тогда во втором туре ей почти гарантирована победа под лозунгом: «Или мы, или этот кошмар». То есть манипулятор загоняет жертву в угол, обрекает её на неправильный по сути выбор между двумя навязанными им решениями.

Чтобы найти выход из подобной ловушки, нужно обладать твёрдостью и мудростью. Необходимо подняться над плоскостью, заданной манипулятором, и отказаться поддерживать его игру. В XVI в. в такой тупик Римско-католическая Церковь пыталась загнать Мартина Лютера, выступившего с её критикой. Ему предлагался выбор: настаивать на своих «заблуждениях» или отречься от них и раскаяться — выбор между смертью и поражением. Лютер ответил примерно так: «Я был бы рад убедиться, что ошибаюсь. Но я уловлен моей совестью, которая требует от меня, чтобы я следовал Евангелию. Докажите мне, что я не прав, и я с готовностью приму любой приговор». Его честный и даже наивно звучащий ответ сделал невозможным продолжение привычной для инквизиторов игры и положил начало Реформации, изменившей человечество.

В любом случае лучшее средство против манипуляции — открытость. Там, где не слушают сплетни, не поддерживают ложь, не склонны к самообману, для неё нет питательной среды. Порой достаточно вежливого вопроса: «Вы пытаетесь мной манипулировать?». Особенно трудно превратить в марионетку человека зрелого, хорошо знающего себя, имеющего устойчивую самооценку. Сами же «кукловоды» бывают весьма довольны собой, наслаждаются чувством превосходства над «глупыми людишками», которые, подобно муравьям, мечутся под их насмешливым взором. Однако за эту «богоравность» манипуляторы расплачиваются полным одиночеством, лишая себя тёплых и доверительных отношений с кем бы то ни было.



КОНФЛИКТ

Когда взаимоотношения с другими людьми складываются прекрасно, нас мало заботит, как и почему это происходит. Однако в случае разногласий, непонимания, раздоров мы сразу начинаем

искать ответы на вопросы: что происходит, в чём причина, как же быть дальше. Неудивительно, что в недрах социальной психологии родилось отдельное направление — конфликтология и сейчас она довольно быстро развивается и вызывает большой интерес не только у психологов.



НЕ ВСЯКАЯ ССОРА — КОНФЛИКТ

На уровне житейских представлений слово «конфликт» часто употребляется в одном ряду с такими словами, как «ссора», «разногласие», «непонимание», «напряжение», «размолвка». Толковый словарь русского языка чуть более строг в формулировке данного понятия: столкновение противоположных сторон, мнений, сил; серьёзное разногласие, острый спор. Научное определение, ещё больше сужает его значение: это вид отношений — межличностных, личности и группы, межгрупповых, — в основе которых лежит объективное несоответствие и даже противоречие целей, интересов, мнений участников. Отсюда следует, что конфликт всегда имеет под собой некое основание, реальную причину, от которой нельзя просто отмахнуться. Спор можно прекратить, если он надоел, ссору — остановить, предпочтя «худой мир». Конфликт можно только решить, т. е. провести специальную работу по выяснению противоречащих друг другу интересов и поиску решения, приемлемого для обеих сторон.

Это порой совсем не просто. Противоречие интересов, приведшее к конфликту, присутствует в сознании его участников в виде эмоций, переживаний. Они даже не всегда отдают себе отчёт в наличии такого противоречия, но о его существовании сигнализируют чувства: раздражение, напряжение, беспокойство, злость, обида на себя, собеседника или ситуацию в целом. Чувства захлёстывают людей, мешают объективно видеть ситуацию, понять суть происходящего.

Конфликты очень разнообразны по своей форме и содержанию: международный политический конфликт и конфликт поколений, противоречие интересов, возникшее на кухне в коммунальной квартире, и конфликт двух влюблённых... Однако есть

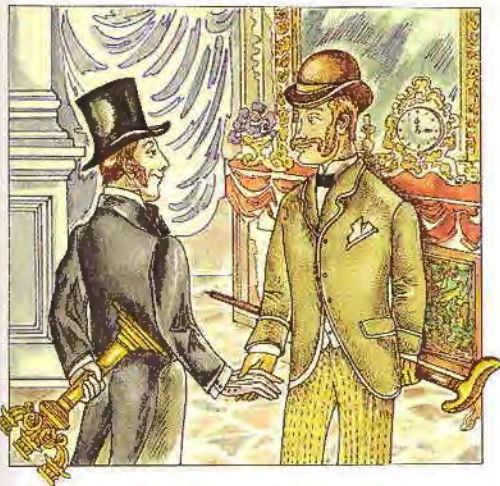
ТИПЫ КОНФЛИКТОВ

Известный американский психолог Мортон Дойч предложил свою классификацию конфликтов.

Подлинный конфликт — результат столкновения интересов, например борьбы за право обладания чем-либо или разного отношения к какому-то жизненному ценностям. Люди могут конфликтовать из-за власти, денег, собственности, должности и т. д. А могут расходиться в оценке событий или поступков. Особенность подлинного конфликта в том, что противоречие воспринимается в полном соответствии с его сутью. Распространённый пример — любовный треугольник, когда все участники ситуации понимают невозможность принять безболезненное решение.

Разновидность данного конфликта — **случайный (условный) конфликт**. Он характерен для ситуаций, где сформировалось реальное противоречие, которое без труда устраняется, но люди, «заикленные» на нём, этого не видят. Так, порой несколько человек решительно намереваются сесть на один и тот же стул, в упор не замечая другие, стоящие неподалёку.

Смешанный конфликт отличается тем, что реальное противоречие проявляется в каких-то не связанных с его содержанием отношениях. Например, довольно часто глубокое несходство позиций мировоззренческого характера воспринимается людьми как эмоциональная несовместимость. Нередко говорят: «Я его (её) не перевариваю», не желая вдаваться в истинные причины подобного положения. **Скрытый, или латентный, конфликт** представляет собой ситуацию, когда противоречие существует, но не осознаётся людьми. При **ложном** — всё наоборот: конфликтуют без реального столкновения интересов, так сказать, «из любви к искусству».



и объединяющие их признаки. Прежде всего, это структура конфликта и динамика его развития. То есть каждый конфликт содержит «базовый» набор необходимых компонентов, и каждый в своём развитии проходит, в более или менее развёрнутой форме, определённые стадии.

СТРУКТУРА КОНФЛИКТА

Любой конфликт имеет свой объект — предмет, из-за которого, собственно, и возникло разногласие, а также стороны. Их как минимум две, и обе претендуют на обладание объектом (если это материальный предмет) или на его однозначное определение (если это идея, мнение, суждение). Так, в любовном треугольнике два человека одного пола противостоят друг другу в стремлении добиться благосклонности третьего — предмета своей страсти. Конфликт во властных структурах может возникнуть, если существует несколько желающих занять один и тот же пост.

Каждая сторона конфликта придерживается определённой позиции — более или менее соответствующего реальности объяснения того, почему ей столь важно обладать объектом конфликта или принять именно такое его определение. Ситуация осложняется тем, что стороны порой имеют две позиции: внешнюю, которая открыто декларируется, и внут-

реннюю, которой в действительности руководствуются, но по какой-то причине скрывают от своих оппонентов (а иногда и от себя самого). Внутренняя позиция — это и есть объективные, реально существующие интересы, потребности человека, их-то он и пытается удовлетворить в процессе конфликта. В частности, молодой сотрудник открыто конфликтует со своим начальником, заявляя, что ратует за интересы дела и не согласен с устаревшими взглядами руководства. Реальным же, внутренним, мотивом его действий может быть желание самому занять начальственное кресло.

СТАДИИ КОНФЛИКТА

В своём развитии каждый конфликт, так или иначе, проходит четыре стадии: возникновение противоречия, инцидент, конфликтные действия сторон, исход (завершение) конфликта.

На первой стадии конфликт ещё не осознаётся участниками, однако в отношениях уже существует его зародыш. Например, в школьный класс, со сложившейся структурой отношений,



«Каждый человек имеет право на собственное мнение — при условии, что оно совпадает с нашим».

Бернард Шоу

«Порой самая нестибаемая позиция — результат паралича».

Станислав Ежи Лец

«Человек, у которого нет врагов, действительно беден».

Джош Биллингс,
американский сатирик

«Когда внутренняя жизнь превращается в пустыню, когда слабеют чувства и набирает силу апатия, когда человек не может воздействовать на другого человека или по-настоящему задеть его за живое, тогда вспыхивает насилие — как демоническая потребность в контакте, бешеная сила, рвущаяся к этому контакту самым прямым путём из всех возможных».

Ролло Мэй



своими признанными лидерами и авторитетами, приходит новый ученик. Он тоже привык, что к нему прислушиваются, что его мнение значимо, и при этом у него, вполне вероятно, в чём-то иная система ценностей, собственные взгляды. Пока не возникло реальных разногласий между ним и новыми однокурсниками, однако они неизбежны. Рано или поздно люди, чьи интересы противостоят друг другу или пересекаются, столкнутся

с инцидентом — реальной ситуацией, которая со всей очевидностью продемонстрирует наличие проблемы. Суть её может быть ещё неясна, но возникают напряжённость, размолвки, взаимное непонимание.

Хелена Корнелиус и Шошана Фэйр выделяют пять различных «сигналов» конфликта.

Недоразумения становятся результатом неверного истолкования слов и поступков, срывов договорённостей из-за отсутствия взаимопонимания. Если подобное случается часто, это может свидетельствовать о неосознанном конфликте, взаимной неприязни, нежелании договариваться и принимать во внимание чужие интересы.



Напряжение обнаруживается в негативных установках и предвзятом мнении, искажающих восприятие слов и поступков партнёра. Тогда во всех его действиях и репликах начинают находить скрытый смысл, нечестность, корысть, «камень за пазухой».

Неосознанное пока противоречие способно выражаться в виде *дискомфорта* — чувства неудобства, часто даже физиологического. Скованность, зажатость, учащённое сердцебиение или зябкость — есть интуитивное ощущение того, что отношения потеряли свою «прозрачность» и доверительность.

В случае *кризиса* происходит временный или окончательный разрыв отношений. Люди перестают разговаривать, расстаются, разъезжаются, ставят свои рабочие столы так, чтобы сидеть спиной друг к другу.

Наконец, *стычки* и *ссоры*, возникающие многократно по самым разным поводам — от досадных мелочей до серьёзных вопросов, когда каждый разговор порождает разногласия, перерастает в агрессивный спор, явно свидетельствуют о наличии конфликта.

Очень многое в конфликте определяется и решается на третьей стадии — стадии конфликтных действий. Они направлены на завоевание объекта, из-за которого разгорелся конфликт, но в то же время его участники всегда вольно или невольно задевают интересы, самооценку, безопасность друг друга, в результате чего их отношения заметно обостряются. Это самая бурная, драматичная и вместе с тем очень важная стадия конфликта. Как правило, именно на данном этапе люди начинают осознавать: нужно что-то делать для того, чтобы изменить ситуацию. И обычно видят единственный приемлемый способ завершить конфликт — добиться своих целей, победить оппонента. В этом и состоит главная ошибка, приводящая к затягиванию противостояния и нарастанию напряжённости. Хотя в какой-то момент силовое давление способно принести результат, противоречие интересов, лежащее в основе конфликта, откуда не исчезает и со временем обязательно проявля-



ется, причём в ещё более тяжёлой форме и с ещё большей силой. Если говорить о столкновении интересов народов или стран, подобный подход в будущем может привести к войне, если же это конфликт между близкими людьми, ценой победы может стать потеря тёплых, доверительных отношений. Именно в этом суть конфликта: любая победа временна, долгосрочно только решение.

На стадии конфликтных действий чаще всего происходит значительное расширение конфликтной зоны. Изначальное противоречие, нередко довольно малозначительное, распространяется уже на взаимоотношения в целом: «Что там работать вместе, я даже видеть его не хочу!». Так, конфликт, касающийся разногласий с родителями мужа или жены, плавно распространяется на интимные отношения (очень часто они страдают первыми), на воспитание детей, проведение свободного времени. Кроме того, в конфликт вовлекаются другие люди — противостояние двоих почти всегда перерастает в межгрупповой конфликт, ведь каждый оппонент организует себе группу поддержки. Впрочем, новые участники обычно не вполне сторонние люди. Период открытого противостояния многое ставит на свои места — выявляет интересы, скрытые за внешними позициями сторон, и заставляет заявить о себе всех заинтересованных лиц. Например, бабушка вмешивается в конфликт между ребёнком и отцом из-за плохих оценок или невыполнения домашних обязанностей, желая подчеркнуть родительскую несостоятельность сына или зятя, укрепить собственное положение в семье. В конфликте двух сотрудников могут принять участие лично заинтересованные в его исходе начальник или работники соседнего отдела.

Будучи драматичной и напряжённой, третья стадия длится недолго: позиции заявлены, отношения обострены, эмоции выплеснуты — и конфликт вступает в завершающую стадию исхода. То, каким он будет, зависит от направления усилий, выбранного участниками.

СТРАТЕГИЯ КОНФЛИКТА

Поведение человека в конфликте, при всём разнообразии вариантов, сводится, по сути, к двум основным стратегиям. Одна из них, очень распространённая, состоит в том, чтобы впредь не допускать возникновения инцидентов и конфликтных действий. Например, однажды поссорившись из-за денег, точнее, из-за отношения к их расходованию, супруги могут годами вообще избегать в разговорах финансовой темы. Или, зная о сильном напряжении в отношениях между сотрудниками, руководитель следит за тем, чтобы им не пришлось выполнять общую работу.

Разновидностью этой стратегии конфликта является полная и сокрушительная «победа» одной из сторон, при условии, что проигравший признал своё поражение и не хочет или не имеет возможности вновь вернуться к конфликту. В реальности такое случается крайне редко и обычно требует применения беспрецедентного насилия, которое просто ломает волю уступившего. Однако и в этом случае рано или поздно конфликт возобновляется, причём в экстремальной форме. Иногда доведённый до отчаяния притеснениями малочисленный народ прибегает к терроризму или массовым голодовкам; задавленный отцом-тираном сын принимает наркотики или совершает попытку самоубийства; всегда и во всём уступавший властной жене супруг уходит из семьи или попадает в больницу с инфарктом...

Порой хорошим способом кажется снятие конфликта с помощью лжи, что, как минимум, успокаивает на время партнёра, к тому же «хорошо сделанная» ложь позволяет убедить и самого себя. Стороны получают отсрочку в решении проблем, возможность осмыслить своё поведение. К сожалению, временная ложь



«Люди обычно ссорятся, потому что не умеют спорить».

Гилберт Кит Честертон,
английский писатель

«Спорящим кажется, что они возражают, когда они только повторяют собственное мнение и не выслушивают доводов своего противника».

Иоганн Вольфганг Гёте



ИСКУССТВО ПЕРЕГОВОРОВ

«Нравится вам это или нет, но вы являетесь человеком, ведущим переговоры» — так начинается известная во всём мире книга ведущих специалистов по переговорному процессу Роджера Фишера и Уильяма Юри «Путь к согласию, или Переговоры без поражения». «Подобно мольеровскому господину Журдену, который пришёл в восторг, узнав, что всю свою жизнь говорил прозой, люди ведут переговоры даже тогда, когда не подозревают об этом. Кто-то обсуждает со своей супругой, куда пойти обедать, и со своим ребёнком, когда гасить свет. Переговоры являются основным средством получить от других людей то, чего вы хотите». Однако в России слово «переговоры» ещё недавно ассоциировалось исключительно с международной дипломатией. Все прочие виды переговоров — о продаже недвижимости и об условиях медицинской страховки, о заработной плате и выполнении руководством предприятия требований профсоюза, о разногласиях между дирекцией школы и родителями учеников — были из совсем другого мира. Людям, которые не распоряжаются важнейшими сторонами своей жизни — имуществом, работой, здоровьем, будущим детей, переговоры ни к чему. Неудивительно, что и сегодня большинству россиян проще начать скандал или проглотить обиду, развестись или уволиться, чем проинести: «Давайте обсудим нашу проблему».

На Западе в последние десятилетия взгляд на переговоры существенно изменился. Традиционно конфликт представлялся как «боевые действия» между сторонами, а переговоры — как вспомогательный, не слишком эффективный приём в этих действиях. Под искусством переговоров понималось искусство уловок и манипуляций, умение с помощью приличных внешне и аморальных по сути приёмов дезинформировать соперника, загнать в тупик, подчинить своему влиянию и в конце концов «продать» нужное решение. В 70-х гг. XX в. стало складываться понимание, что конфликт — важная составляющая любых человеческих взаимоотношений, а переговоры — наиболее естественный и эффективный способ решения проблем (на этом основан метод ведения переговоров, разработанный Фишером и Юри). С данной точки зрения навязанное, «продавленное» решение — не победа, а поражение, ведь в процессе переговоров всегда обсуждается не только конкретный вопрос, но и будущее отношений между сторонами. И в семейной жизни, и в работе предприятия, и в международной политике такие «соглашения» часто оказываются бочками с порохом, которые способны взорваться в любой момент.

В традиционном представлении ход переговоров есть борьба двух сил. Когда действие одной стороны и противодействие другой уравниваются, достигается соглашение. Типичный пример — торг, при котором интервал между суммами, называемыми сторонами, сужается до тех пор, пока они не сойдутся (если вообще сойдутся) в какой-то точ-

ке. Результатом таких переговоров обычно оказывается компромисс — среднее, промежуточное между позициями сторон соглашение. Однако на эту тему есть известная шутка: «Что получится, если смешать полбочки мёда и полбочки грязи?». Ответ, разумеется, «бочка грязи», причём каждая сторона уверена, что «мёдом» была именно её позиция, а «грязь», добавленная оппонентом, всё испортила. Обе стороны, скорее всего, останутся недовольны соглашением, и при первой же возможности конфликт возобновится.

Силовая борьба предполагает лишь две стратегии: жёсткую — давить и мягкую — уступать. Любители жёсткого подхода «Я сказал — и точка» рискуют сорвать соглашение и навсегда испортить отношения с другой стороной. Те, кто проводит мягкую линию «Пусть будет, как ты хочешь», рано или поздно почувствуют себя ущемлёнными и, как ни странно, тоже наносят вред отношениям: чувство вины или пренебрежения не лучшая основа для сотрудничества.

Какую же стратегию выбрать? Ни ту ни другую, утверждают Фишер и Юри. Есть третий путь — принципиальных переговоров, или переговоров по существу. Вместо стремления к решению, удобному только вам, или к компромиссу следует начать поиск решения проблемы, выгодного для обеих сторон. Авторы приводят такой пример: в читальном зале библиотеки один посетитель страдает от духоты и хочет открыть окно, другой совершенно не выносит сквозняков и категорически возражает. Выход нашла библиотекарь: она открыла окно в соседней комнате. Это обеспечило приток свежего воздуха, но не создало сквозняка.

Всё дело в том, считают Фишер и Юри, что в реальности за любыми переговорами стоит столкновение интересов. «Открыть окно» или «закрыть окно» — это позиции. «Не испытывать духоты» и «не страдать от сквозняка» — это интересы. В случае с торгом называемые цены — позиции, а желание продать и купить товар — интересы. Основа искусства переговоров — видеть за заявленной позицией (партнёра и своей собственной) реальные интересы. Например, за категорическим утверждением отца «Никаких гуляний после девяти» — беспокойство за безопасность дочери, а за её не менее безапелляционным ответом «Когда хочу, тогда и прихожу» — желание быть взрослой и независимой. Интересно, что авторы книги назвали свой метод принципиальными переговорами, подчёркивая тем самым его отличие от упёртого позиционного торга, открытость и гибкость. Между тем в русском языке слово «принципиальный» употребляется как раз в смысле «негибкий», «не идущий на переговоры», а «принципиальной позицией» называется та, которая обсуждению не подлежит.

Только научившись слушать оппонента, можно различить за его позицией интересы. Обычно, слушая собеседника, мы заняты на самом деле не его, а своими мыслями и чувствами. Мы продумываем варианты ответа на его слова, а не пытаемся понять, что он хочет сказать. Кроме того, люди склонны приписывать окружающим мотивы и побуждения исходя из собственного видения: «Он делает это мне назло», «Ду-



мает, будто все вокруг дураки», «Хочет настоять на своём из принципа». Вместо подобных домыслов лучше задавать больше вопросов, внимательно слушать, не бояться уточнять и переспрашивать: «Правильно ли я понял, что...», «У меня сложилось впечатление... Так ли это?».

Понимание переговоров как противоборства всегда связано с сильными эмоциями. Человек, позиция которого для нас неприемлема и противоречит нашим интересам, сам начинает казаться несимпатичным, злонамеренным или глупым. Это, во-первых, почти всегда несправедливо. Немало примеров, когда люди, подобно гоголевским Ивану Ивановичу с Иваном Никифоровичем, нравились друг другу, пока не возник спорный вопрос. Во-вторых, неприязнь к оппоненту мешает делу. Она втягивает в личную войну с ним, в бесконечную череду взаимных обид и нападков, не позволяя сосредоточиться на сути проблемы. Стороны могут дойти до такого состояния, что их главным желанием уже становится побольнее задеть соперника, пусть даже в ущерб себе: «Назло кондуктору возьму билет и пойду пешком». Поэтому важное условие эффективных переговоров — отделять людей от проблем, видеть ситуацию глазами оппонента. Тогда сразу выяснится, что интересы у него вполне естественные, какие были бы у любого на его месте. В стремлении решить проблему оба участника спора являются скорее соратниками, чем противниками. И у них будет больше шансов на успех, если хотя бы один из них вместо слов «Вы просто бессердечный человек (ни в грош меня не ставите, ничего не понимаете). Я настаиваю (требую, запрашиваю, умоляю) на том, чтобы...» скажет: «Я уверен, вы ничего не имеете против меня лично и хотели бы решить наш спор разумно и справедливо. Давайте подумаем вместе».

Готовность думать вместе — следующая важнейшая составляющая искусства переговоров. Традиционное убеждение таково: в любых переговорах есть определённая сумма выигрыша, «пирог», и чем больший кусок достанется одному участнику, тем соответственно меньший — другому. Однако если учитывать не позиции, а интересы, всесторонне изучить проблему и проявить творческий подход, почти всегда «пирог» удастся увеличить. Это значит — найти способы решения проблемы, которые позволяли бы удовлетворить интересы оппонентов, хотя, возможно, они и не будут совпадать с их изначальными позициями. Например, отец и дочь достигнут соглашения о том, что она всегда извещает родителей, где находится, и возвращается затемно, только если её есть кому проводить, либо (в крайнем случае) звонит отцу и просит встретить. В процессе торга о цене товара увеличит «пирог» доставка товара за счёт продавца, продажа в кредит или договорённость о долговременном сотрудничестве покупателя с поставщиком. Для поиска новых, нестандартных вариантов решения бывает полезна процедура мозгового штурма (см. дополнительный очерк «Мозговой штурм»). Как ни парадоксально, именно то, что у сторон совершенно разные интересы, и может стать основой для увеличения «пирога». Нет смысла ссориться или

делить его строго пополам, когда, образно говоря, один любит сочную начинку, а другой — хрустящие корочки.

Если уже есть понимание, какое решение было бы взаимовыгодным и устроило бы противоположную сторону, нужно уметь облегчить для неё процесс соглашения. Для этого опять-таки следует отказаться от логики борьбы и не пытаться настаивать на своём, демонстрируя превосходство. Напротив, важно приложить максимум усилий, чтобы оппонент мог «сохранить лицо», не чувствовал себя уязвлённым. Пусть даже найденный выход кажется блестящим и досконально продуманным, его лучше не навязывать, а предложить как вариант для обсуждения, внимательно рассматривая все дополнения и поправки оппонента. Тогда принятое решение он будет считать своим, охотнее выполнит договорённости и вряд ли возобновит конфликт.

При обсуждении конкретных вариантов соглашения необходимо руководствоваться объективными критериями. Часто люди сами не вполне понимают, на чём основана та позиция, за которую они столь крепко держатся. Если попробовать вместе сформулировать разумный принцип, лежащий в основе позиции обеих сторон, разобраться, какие данные её подтверждают или опровергают, может выясниться, что участники переговоров способны на гораздо большую гибкость, чем казалось вначале. Любые ссылки на «так принято», «так считает такой-то», «мы всегда так делаем» можно предложить обсудить, спросить, на чём они основаны. Редко какой человек готов вслух признать: «Моя позиция ни на чём не основана, это просто каприз (или догма)!».

Суть изложенных Фишером и Юри принципов проведения переговоров в том, что правильно вести себя, решать проблему по существу важнее, чем стремиться к конкретному результату. И, как показывает практика, честная, дружелюбная, принципиальная стратегия позволяет добиться успеха в самых сложных и вроде бы тупиковых ситуациях. Переговоры по Юри — Фишеру на самом деле переговоры без поражения, потому что в них почти никогда не страдают взаимоотношения и никогда не страдает совесть.





ПОВЕДЕНИЕ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ

Американский социальный психолог К. Томас выделил пять главных способов поведения в конфликтной ситуации. Составляя свою классификацию, учёный основывался на соотношении двух ориентаций личности: первая стремится к максимальному удовлетворению собственных интересов, а вторая — интересов другого человека.

Избегание — поведение, при котором конфликт игнорируется. При избегании человек прежде всего хочет уйти от столкновения. «Беглец» дорожит обшим покоем и уверен, что «худой мир лучше доброй ссоры». За приспособлением стоит готовность удовлетворить желания другого в ущерб собственным интересам. Подобные отношения часто связаны с большими эмоциональными переживаниями и характерны в первую очередь для влюблённых и для матерей по отношению к своим детям. **Компромисс** есть попытка уравнивать «выигрыши» и «проигрыши». Подобный подход нередко подразумевает своего рода арифметический подсчёт, оставляющий в стороне суть проблемы: неважно, как, лишь бы другому столько же, сколько мне. **Соперничество** — упорное стремление достичь максимального удовлетворения личных интересов и настоять на своём любыми средствами: силой, манипуляциями или интригами. Такое поведение

ведёт к разжиганию страстей и порой превращает людей в непримиримых врагов. При стратегии **сотрудничества** действия направлены на наиболее полный учёт интересов всех участников конфликта, поиск самого безболезненного и мирного выхода из него.

Классификацию Томаса можно пояснить на простом примере. Предположим, есть один апельсин и двое желающих им полакомиться. При избегании апельсин лучше отдать проходящему мимо ребёнку — в данном случае приличные отношения между людьми сохранятся, но у обоих останутся некоторое раздражение и досада. Приспособление ведёт к тому, что один без споров отдаёт апельсин другому, хотя со временем подобные уступки могут ему надоесть и вызвать протест. При стратегии компромисса главное — точные весы и острый нож. При соперничестве самый настойчивый из претендентов получит целый апельсин, но, вполне вероятно, ценой потери приятеля. И наконец, сотрудничество: после краткого обсуждения может оказаться, что один претендует на мякоть, а другому необходима кожура (для варенья или пирога). Конечно, далеко не всегда выход оказывается столь простым, но в целом стратегия сотрудничества наиболее перспективна. При желании обычно удаётся найти устраивающий всех участников конфликта вариант, который помимо решения проблемы способствует укреплению отношений.

«Компромисс — это хороший зонтик, но плохая крыша».

Джеймс Расселл Лоуэлл

имеет тенденцию переходить в постоянную и чаще всего не способствует, а мешает реальному видению ситуации. Начальник, которому неудобно сказать подчинённому, что тот работает плохо, однажды будет вынужден ошарашить его совершенно

но неожиданным увольнением. А кто раз за разом терпит неприятные выходы приятеля, улыбаясь и делая вид, будто всё в порядке, либо когда-нибудь вспылит, поразив окружающих выплеснувшейся яростью, либо просто перестанет общаться с этим человеком, возможно и неплохим, просто недостаточно чутким.

Во всех подобных случаях люди действуют по принципу «нет инцидентов — нет конфликта», что является глубоко укоренившимся, особенно в российской культуре, заблуждением. Отношения, содержащие в своей основе объективное противоречие, даже если оно глубоко заперто, подтачивают изнутри личность каждого участника конфликта, мешают их совместной деятельности, исподволь разрушают самые тёплые и уважительные отношения.

Противоположная стратегия длительна, сложна, но намного более эффективна и даёт шанс не заглушить, а действительно разрешить конфликт.





Она состоит в выявлении тех противоречивых интересов, которые скрыты за конфликтом, и поиске решения, которое позволило бы их примирить. Эта стратегия требует открытости, готовности обсуждать самые болезненные темы, искать нестандартные варианты выхода из ситуации.

Решение конфликта может быть достигнуто за счёт изменения любых его компонентов. Например, достаточно, чтобы изменились целевые установки хотя бы одного из участников. То есть какая-либо сторона в силу обстоятельств или в результате переговоров больше не желает обладать объектом конфликта, не настаивает на своём. Допустим, кто-то из участников любовного треугольника встретил новую любовь и понял, что прежнее чувство не было очень серьёзным. Другой вариант — исчезновение самого объекта конфликта по воле участников или помимо их желания. Яркий пример — конфликт Степана Разина с дружиной из-за княжны. Объект конфликта — княжна — тонет в «набежавшей волне». Конечно, этот способ не предотвращает появления в будущем аналогичных конфликтов и суть противоречия интересов остаётся неизменной.

В целом путь к решению конфликта обычно лежит через внутреннее переструктурирование образа ситуации, изменение системы ценностей и интересов участников взаимодействия. В результате часто в их глазах бледнеет сам объект конфликта и приобретают особую значимость отношения с оппонентом (например, в случае супружеской ссоры), или собственный душевный покой (перебранка в транспорте), или интересы дела (конфликт между коллегами). На то, какой выход из конфликта будет признан наилучшим, во многом влияет степень близости отношений между его участниками. Для родных и друзей важно вовремя понять, что в действительности у каждого есть не так уж много интересов, стоящих того, чтобы выбирать между ними и самыми главными в их жизни людьми. Порой это психологически очень сложно и требует помощи со стороны — психолога



или просто независимого авторитетного человека. В деловом общении особую значимость приобретает разрешение конфликта через переход от конфронтации к сотрудничеству, разделение личных отношений и социальных или материальных интересов. Подобные конфликты могут быть улажены благодаря специально организованной работе по выявлению общих целей, сужению зоны разногласий до минимума и заключению договоров о совместной деятельности. Большую роль здесь играет также участие посредника, владеющего навыками ведения переговоров и разрешения споров.

«Самое трудное в споре — не защищать свою точку зрения, а иметь о ней чёткое представление».

Андре Моруа,
французский писатель
и литературовед

«Начинают спорить потому, что не понимают друг друга, и кончают непониманием друг друга, потому что спорили».

Пьер Буаст

КОНФЛИКТ РАДИ КОНФЛИКТА

Иногда главным интересом инициатора конфликта или обоих участников и является сам конфликт. Кому-то в силу его психологических особенностей и проблем просто нравится скандалить, нападать, унижать. Или его статус в группе, его самооценка высоки только в ситуации конфликта, а стоит отношениям наладиться — и он чувствует себя ничёмным. Такое случается и в масштабах целых народов, государств, когда правительство любыми способами развязывает и поддерживает состояние войны, чтобы обеспечить себе поддержку народа и иметь возможность свалить все свои недоработки и преступления на происки врагов или трудности военного времени. Стороны могут бесконечно вести переговоры, им могут помогать лучшие профессионалы-посредники, но в последний момент противники виртуозно найдут способ избежать конструктивного соглашения (при этом порой демонстрируя поразительную слаженность и взаимопонимание).

Такая взаимовыгодная игра может длиться сколь угодно долго. К сожалению, в подобных играх, и семейных, и межнациональных, очень часто бывают жертвы, обычно дети и старики. Лучшее, что можно сделать по отношению к таким псевдоконфликтам и псевдопереговорам, — называть вещи своими именами и не поддерживать игру.



«ГРЯЗНАЯ ИГРА»

Не секрет, что школьные годы часто оказываются далеко не такими чудесными, как считается. Немало случаев, когда учащегося обыскивает директор, оскорбляет педагог, грабит или избивает хулиган старшеклассник, и ни подросток, ни его друзья не знают, что делать. Варианты, которые приходят в голову, один хуже другого: проглотить обиду, пожаловаться маме, нахамить, подражаться, заплакать и убежать. Впрочем, попытки сопротивления всё равно легко подавляются «грязной игрой» более взрослых и сильных. Нередко применяется принцип коллективной ответственности: «Весь класс будет стоять, пока ты...» или «Оценки в четверти по поведению снижены всем, скажите „спасибо“ Сидорову». А есть издавна известный приём «разделяй и властвуй»: «Слушай, ты ведь классный парень, — обращается главарь подростковой шайки к другу обиженного, — что ты из-за этого чудака взъелся? Приходи сегодня к нам, потусуемся». Ещё можно сыграть в «буку»: «Это только я с вами по-человечески разговариваю, а вот в детской комнате милиции...». Или в «плохого и хорошего парня»: «Да ладно тебе, Серый, отпусти ребёнка, он и сам не против поделиться с нами денежками, правда?».

Между тем школьные конфликты, пусть даже жёсткие, — это лишь прелюдия к будущей жизни, к трудностям в армии и бизнесе, столкновениям с криминальными (или правоохранительными, что зачастую не легче) структурами, к семейной жизни. Выбранный и закреплённый в детстве стиль поведения в конфликтной ситуации впоследствии способен серьёзно осложнить жизнь, заставляя вечно пасовать, лезть в драку или просто рвать отношения.

Можно ли противодействовать «грязной игре» иначе? Для начала надо успокоиться. Уильям Юри в книге «Преодолевая НЕТ» советует мысленно «подняться на балкон» и посмотреть на происходящее извне и немного сверху. Хорошо также взять паузу, ничего не говорить и не делать, а только наблюдать. Это обескураживает нападающего, он чувствует себя обязанным как-то объяснить свои действия и теряет агрессивный настрой. Иногда стоит прямо сказать: «Я пока не знаю, что отвечать, мне нужно подумать над произошедшим (над вашими словами)». Такой приём сразу меняет правила игры — из жертвы, которая только и может, что оправдываться или огрызаться, вы превращаетесь в равного участника взаимодействия.

Важно знать свои слабости и уязвимые места: один не выносит крика, другой — насмешек, третий боится покраснеть или заплакать, четвёртый теряется в присутствии сторонних наблюдателей. Всё это не повод расстраиваться и пытаться любым способом искоренить в себе «недостойные» черты. Каждый человек имеет право чего-то бояться или не любить. Если же соперник всячески старается использовать подобные слабости, умышленно задевая уязвимые места, его нередко удаётся обезоружить, откровенно сказав о своих трудностях: «Вы знаете, я плохо со-

ображаю, когда на меня кричат. Давайте попробуем говорить спокойнее», «Меня смущает присутствие посторонних. Может, мы поговорим наедине?». Обычно соперник ведёт «грязную игру», проявляя внешнюю любезность, и после такого признания ему станет неловко эксплуатировать ваши слабости, ведь это будет выглядеть явно намеренным.

Полезно просто назвать происходящее своим именем, сформулировав это не как обвинение, а как вопрос, даже несколько недоуменный: «Вы меня запугиваете?», «Вы хотите восстановить класс против меня?», «Тебе доставляет удовольствие меня дразнить?». Ведь, как правило, использующий «грязную игру» человек сам себя считает правым, а свои мотивы — заслуживающими уважения или, по крайней мере, желает, чтобы так выглядело. Но даже если речь идёт о наглом и откровенном агрессоре, который на вопрос «Тебе хочется меня унижить?» отвечает: «Да, хочется», его цель уже не будет достигнута. Потому что в ситуации «А унижает В» и «А хочет унижить В» сильно различаются. Фокус внимания уже переместился с жертвы на агрессора и его странные желания.

Также полезно спрашивать соперника, чем он руководствуется в своих требованиях или обвинениях и какие цели преследует. Например, спокойный, заинтересованный вопрос «Почему вы так думаете?» может отбить охоту к заявлениям типа «А ты, Сидоров, вообще тупица». Тем же эффектом будет обладать вопрос «Вы действительно считаете, что ваши слова помогут мне лучше понять тему?».

Наконец, очень действенный метод — согласиться с соперником в том, в чём можно, проявить понимание его чувств и интересов. Это не значит сдавать свои позиции. Здесь нет и лицемерия: часто люди прибегают к «грязной игре» не по злому умыслу, а от неумения вести себя иначе, от беспомощности. Кричат учителя и родители, которые не знают, как держать себя с детьми; дерутся хулиганы, которые не знают, как ещё привлечь к себе внимание, утвердиться. Поэтому фразы типа «Я понимаю, что ты беспокоишься», «На твоём месте я бы тоже...», «И мне бы не понравилось, если...», «Ты правильно сказал, что...» помогают разрядить обстановку, перейти к конструктивному обсуждению проблемы.

Любители «грязной игры» получают удовлетворение прежде всего от реакции своих жертв, упиваются их страхом, раздражением, отчаянием. Человек, реагирующий на нападки спокойно и даже с долей искреннего сочувствия, не вызывает желания придирается. И при этом он экономит свои нервы и силы, не тратя их на «доругивание» или переживания по поводу не сказанной вовремя эффектной фразы.

Самое, пожалуй, важное правило — приёмы противодействия «грязной игре» никогда не должны сами использоваться для «грязной игры». Любая из рекомендованных выше фраз, произнесённая с издёвкой, торжеством, вызовом, желанием унижить, приведёт только к усугублению конфликта и обострению отношений.

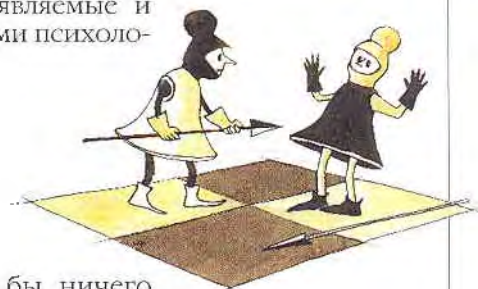


* * *

Каждый конфликт таит в себе две возможности: разрушения и созидания, точку роста и точку падения. Увы, в повседневной жизни конфликт чаще всего представлен своей разрушительной стороной. Столкновений избегают, ценят именно бесконфликтное общение. Но социальная жизнь и даже отношения в паре настолько сложны, что просто невозможно жить среди людей, не попадая в ситуацию противоречия интересов. Следовательно, бесконфликтное общение — это такое общение, при котором конфликты просто

подавляются, загоняются внутрь, а в результате они начинают исподволь подтачивать отношения. Между тем, если отношения не выяснять, они рано или поздно кончатся. Часто неожиданно и драматично для людей, более всего желавших мира и покоя.

Развивающиеся отношения испытывают взлёты и падения, у них есть периоды наивысшего сближения и разногласия, и это нормально. Такие отношения живые, ибо их подпитывают переживаемые, выявляемые и успешно решаемые людьми психологические конфликты.



МЫ ВЫБИРАЕМ, НАС ВЫБИРАЮТ

Бывает, что нас с первого взгляда очаровывает какой-то человек и мы стремимся познакомиться с ним поближе. Порой это кажется само собой разумеющимся, ведь достоинства нового знакомого очевидны. Но иногда удивляемся возникшей

вдруг симпатии: вроде бы ничего особенного в человеке нет. Последующий опыт отношений может подтвердить или опровергнуть наше впечатление. И всё же первые мостки и тропки друг к другу люди прокладывают именно под влиянием возникшей симпатии.

ЗАКОНЫ ПРИТЯЖЕНИЯ

Люди изначально настроены лучше к своим близким: в буквальном смысле — тем, кто живёт рядом, или в более широком — с кем часто общаемся. К ним привыкают, они воспринимаются как часть собственного мира, товарищи по судьбе, почти родственники. Видимо, потому самыми верными друзьями становятся одноклассники и «ребята с нашего двора». Конечно, это правило не безусловно, мы можем ненавидеть соседа и любить знакомого, живущего в нескольких тысячах километров от нас. В определённых обстоятельствах привлекает именно непохожесть, экзотичность, «чужестранность». Но в целом «свой» всегда ближе и понятнее, чем «чужие».

Ещё более важным фактором привлекательности человека служит его





сходство с нами: по возрасту и профессии, складу характера и темпераменту, интересам и жизненным ценностям. Например, ранимому, тревожному и чувствительному человеку вряд ли понравится взрывной, энергичный и резкий. Замкнутому и малообщительному трудно понять того, кто стремится как можно чаще бывать на публике. Прагматик, судящий обо всём с точки зрения материальной выгоды, не вызовет симпатии у романтика, который ценит возвышенные чувства и самопожертвование.

При прочих равных условиях человек нравится больше, после того как мы открылись ему в чём-то очень важном для себя. Есть и обратная зависимость: мы склонны испытывать особую симпатию к тому, кто признался нам в чём-либо глубоко сокровенном, даже если это слабость или недостаток.

Впечатление, производимое человеком, зависит и от его непосредственного окружения. Увидев приятеля-недотёпу в обществе красивой и умной девушки, компания начинает относиться к нему иначе. И наоборот, явные недостатки во внешности или поведении избранницы могут повлечь пересмотр статуса крутого парня. Интересно, что на оценку мужчины и женщины по-разному влияет впечатление, производимое их спутником.

Мужчина, сопровождаемый привлекательной дамой, кажется окружающим не только более симпатичным, но и более обеспеченным, удачливым и умным. А вот впечатление от женщины, как правило, мало зависит от того, какой мужчина находится рядом с ней.

ПАРАДОКСЫ СИМПАТИИ

Формирование мнения о характере другого человека во многом сродни научному познанию. В ходе общения складываются определённые представления, которые затем могут меняться под влиянием новых фактов. При этом наблюдается одна закономерность. Оказывается, легче опровергнуть гипотезу о положительной черте характера, чем об отрицательной. Достаточно кому-нибудь несколько раз соврать — и прежнее мнение о нём как о правдивом человеке разбивается вдребезги. А вот если, скажем, кого-то считают жестоким, то его отдельные добрые поступки очень нескоро убедят людей в обратном.

Иногда мы думаем, что с первой встречи достаточно поняли, прочувствовали человека. Например, возникает уверенность, будто этот никогда не подведёт, а тот ненадёжен и т. д. И хотя часто подобные оценки оправдываются, не стоит слишком полагаться на собственную прозорливость.

Весьма распространённая ошибка при восприятии другого человека — *эффект ореола*. Мы попадаем в плен общего впечатления, которое довлечет над нашими оценками: если мы считаем, что человек в целом хороший, то он хороший во всём или почти во всём, а уж если плохой, то дрянной без оговорок. Эффект ореола — один из случаев упрощения действительности. Нас удивляет, когда выясняется: мужчина может быть демократичным, дружелюбным с друзьями и деспотом с женой и детьми. В принципе мы знаем, что человеческая натура сложна и противоречива, но с трудом верим в это по отношению к конкретному знакомому или родственнику.

Вот ещё пример шаблонного восприятия — *стереотипизация*. В социальной психологии стереотипом называют обобщённое и упрощённое представление об особенностях людей, принадлежащих к какой-либо группе, будь то бухгалтеры, «новые русские», бомжи, цыгане и т. д. Конеч-





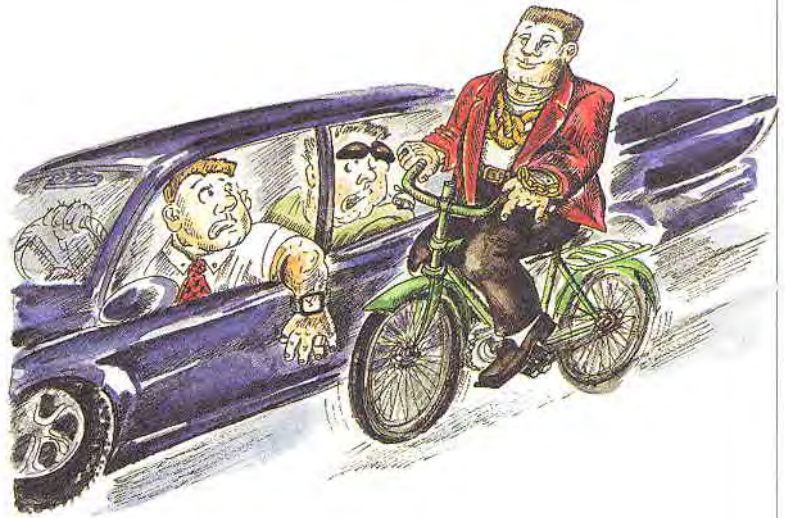
но, «среднестатистические» немцы педантичны, педагоги привыкли поучать, а «новые русские» любят сорить деньгами. Однако эти суждения порой не имеют ни малейшего отношения к одному, конкретно взятому представителю группы. Он вполне может быть исключением из правил. Стереотип — своеобразный ярлык, который мы наклеиваем на человека, относя его к той или иной категории и классифицируя: «весельчак», «пройдоха», «зубрила», «синий чулок» и т. д. Категории, на которые мы подразделяем людей, зависят от особенностей ситуации и нашего состояния. На работе мы более склонны оценивать окружающих по критериям: «профессионал», «безотказный», «халтурщик», а на вечеринке — «душа компании», «отличный танцор», «заводила».

Восприятие окружающих зависит от характера и образа жизни самого человека. Ярый борец с курением мысленно делит всех на курящих и некурящих. Интеллигент — на тех, с кем есть о чём поговорить, и тех, с кем говорить не о чем. Приверженец идеи обогащения — на «нормально упакованных» и остальных. Встречаясь с незнакомцем, мы невольно относим его к одной из категорий, которыми обычно пользуемся, и затем с трудом изменяем сложившееся представление.

ВЛАСТЬ КРАСОТЫ

Немаловажный фактор, определяющий оценку человека при поверхностном знакомстве, — внешность. Например, высокие люди, по мнению психологов, воспринимаются по сравнению с низкорослыми как более спокойные, прямолинейные и замкнутые. Излишне полным часто приписывают разного рода отрицательные качества, зато умеренная полнота наводит на мысль о доброте и весёлом нраве.

Американская исследовательница Элайн Хэтфилд вместе с коллегами ещё в 60-х гг. XX в. провела любопытный эксперимент. На танцевальный вечер были приглаше-



ны 752 первокурсника Миннесотского университета. Учёные заранее протестировали их личностные качества и интеллектуальные способности, а также с помощью независимых экспертов определили степень их внешней привлекательности. Затем участников вечера разбили на пары. Два с половиной часа продолжались танцы, после чего каждого попросили оценить своего партнёра или партнёршу и сказать, хочется ли встретиться с этим человеком ещё раз. Психологов интересовало, какие качества представителя противоположного пола вызывают интерес, влечение и симпатию: уровень интеллекта, самооценка, степень тревожности, искренность, чувствительность, мужественность (женственность), внешность и т. д. Выяснилось, что из всех качеств значение имела только внешняя привлекательность. Чем красивее была девушка, тем больше она нравилась партнёру и тем сильнее он желал встретиться с ней вновь. Девушки тоже предпочитали внешне привлекательных юношей. А ведь все участники эксперимента являлись студентами престижного университета, интеллектуалами! Наверное, сами они оказались бы обескуражены подобными результатами.

Преимущества красавцев не ограничиваются сферой взаимоотношений полов. Исследования показали,



что у людей с выигрышной внешностью при прочих равных условиях больше шансов быть принятыми на работу, а начальники выше оценивают их деловые качества. Кроме того, дети охотнее играют с хорошенькими сверстниками. Даже новорожденные, которым предлагали рассматривать разные лица, дольше останавливали взгляд на красивых. Явный недостаток внешности, такой, как шрам, родимое пятно, отталкивающие черты лица или плохая фигура, почти всегда воспринимается человеком как серьезная проблема, если не как трагедия, и сильно осложняет его взаимоотношения с людьми.

Цицерон считал, что высшая доблесть и главная обязанность мудреца — не пленяться наружностью. Эзоп убеждал: «Тонкость ума лучше, чем красота тела». А русская народная

НЕПРОЧНОСТЬ ТОНКОГО РАСЧЁТА

В 1985 г. в Варшавском университете психолог Павел Левицкий провёл такой эксперимент. Он разделил добровольцев — студентов на три группы, показал в каждой из них фотографии двух женщин и попросил ответить на вопрос, чьё лицо более располагает к дружбе. В первой группе мнения разделились примерно поровну. Во второй находилась инкогнито помощница психолога, очень похожая на одну из женщин с фотографии. Она излучала самую доброту, так что участники эксперимента успели проникнуться к ней симпатией. Зато в третьей группе та же ассистентка постаралась вызвать к себе крайнюю неприязнь. И что же? Во второй группе женщине, похожей на помощницу Левицкого, дали в основном положительную оценку, а в третьей — отрицательную. Этот эксперимент, как и множество ему подобных, наводит на мысль, кажущуюся очевидной и без специальных исследований: человеку нравятся люди, которые похожи на тех, кто порождает у него позитивные эмоции, и не нравятся те, кто так или иначе ассоциируется с неприятными переживаниями.

Подобное убеждение лежит в основе теории вознаграждений. Её сторонники, американские психологи Донн Берн, Джеральд Клор, Альберт и Бернис Лотт, считают: симпатия возникает по отношению к тем людям, общение с которыми доставляет удовольствие, вызывает радость, гордость, душевный подъём и т. п. На данном принципе основаны и рекомендации американского психолога-популяризатора Дэйла Карнеги: чтобы кому-то понравиться, нужно стараться быть приятным ему,

расточать в его адрес похвалы, всячески показывать, что ты интересуешься его жизнью, разделяешь его точку зрения на многие вопросы и т. д.

Однако такой приём формирования симпатии к себе весьма ненадёжен и хрупок. Это наглядно демонстрирует один из экспериментов американского психолога Эдварда Джонса. Его ассистентка наблюдала, как студентки проходят собеседование, и высказывала им свою оценку (сформулированную заранее и не связанную с их ответами). Причём нескольким участницам её представили как аспирантку, которой впоследствии понадобятся люди для собственного эксперимента. В подобном случае вполне логично было допустить, что она, скорее всего, даст им завышенные оценки, чтобы привлечь к себе добровольцев. В итоге оказалось, что обычно студентки испытывали большую симпатию к ассистентке, если она их хвалила, а не критиковала. Но только если у них не было оснований заподозрить её в скрытых мотивах и неискренности похвал — в этом случае симпатия к ней резко снижалась.

Многочисленные исследования, да и жизненные наблюдения в целом подтверждают: похвала, проявление интереса, сочувствие не только не вызывают ответной симпатии, но часто приводят к прямо противоположному эффекту, если человек не верит в искренность чувств по отношению к себе. Корыстные намерения партнёра, с которым заключается коммерческая сделка, воспринимаются как вполне естественные и оправданные и не вызывают неприязни. Но когда человек ради своих интересов помогает другому, он вряд ли может рассчитывать на расположение к себе.



поговорка предупреждает: «С лица воды не пить». Да и каждый из нас, конечно, прекрасно понимает: душевные качества человека, его способность сопереживать и любить никак не связаны с объёмом талии или формой носа. Но всё это становится справедливым только при более длительных и глубоких отношениях. В момент же знакомства или при поверхностном общении мы подчиняемся логике бессознательного: хорошо то, что красиво. Срабатывает так называемый *стереотип физической привлекательности* — подспудная уверенность в том, что у внешне красивого человека замечательный характер и высокий интеллект.

Американские психологи под руководством Карен Дайон в 70-х гг. XX в. решили проверить действительность стереотипа физической привлекательности. Они показывали студентам фотографии трёх молодых людей и просили оценить их по 27 личностным качествам, а также определить, насколько они счастливы. Фотографии подбирали так, что на одной из них был изображён очень красивый человек, на другой — обычной наруж-

ности, на третьей — некрасивый. И что же? Участники опроса приписали людям с выигрышной внешностью наиболее положительные черты характера и оценили их как счастливых, причём на ответы не повлияло то, какого пола был «эксперт» и кого он оценивал — юношу или девушку.

Ещё более удивительные результаты получила американская исследовательница Ирен Фриз в 1991 г. Вместе со своими коллегами она оценила внешние данные около 700 молодых людей и проследила их профессиональную карьеру на протяжении десяти лет начиная с момента вручения им дипломов магистра делового администрирования. У мужчин физическая привлекательность была непосредственно связана со стартовой зарплатой: у красивых она оказалась выше. Кроме того, такие специалисты получали больше, чем их менее симпатичные коллеги, в течение всех последующих десяти лет. У женщин, как ни странно, внешность на стартовую зарплату не влияла, но по прошествии некоторого времени хорошенькие тоже начинали получать больше, чем невзрачные.

Согласно различным исследованиям, в стереотипе внешней привлекательности действительно есть рациональное зерно. Хотя в среднем люди с выигрышными внешними данными не отличаются особыми способностями, они более уверены в себе, более открыты в общении, тем самым как бы программируют себя на успех. Кроме того, физическая красота обычно связана с хорошей наследственностью, здоровьем, правильным питанием и образом жизни, благоприятными условиями развития в детстве, что, в свою очередь, находится в связи с уровнем развития интеллекта, работоспособностью и психологической устойчивостью.

Казалось бы, красавцам можно только позавидовать: весь мир создан для них. Однако есть у этой медали и оборотная сторона. Красивый человек никогда не может быть уверен, что хорошее отношение к нему вызвано не одной лишь внешностью. В каком-то смысле его самого,



Гипноз красоты.





«НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ...»

Давно замечен парадоксальный факт: особенно красивые люди часто бывают одиноки и несчастны. Жизнь таких известных красавиц, как Елены — царицы Спарты и Клеопатры, Мэрилин Монро и принцессы Дианы, счастливой не назовёшь. Древние объясняли это ревностью и завистью богов. У многих народов считалось, что, щедро одарив человека в одном отношении, судьба обязательно разделит его в чём-то другом. Отсюда распространённое убеждение, будто красивая женщина не может быть умной, а красивый мужчина изнежен, ненадёжен и тоже, скорее всего, глуповат.

С точки зрения психологии некоторые основания для этого есть. Красивые люди, с детства избалованные всеобщим вниманием и привыкшие легко добиваться своего, часто оказываются совершенно неспособны тонко понимать и чувствовать другого. Когда они молоды и неотразимы, им сходит с рук чёрствость, эгоизм, высокомерие, они без труда покоряют сердца и имеют множество поклонников. Но мало у кого достанет сил и желания терпеть такого человека рядом с собой всю жизнь. Впрочем, далеко не всегда за неспособностью внешне привлекательного человека строить прочные отношения стоит злой нрав и нелюбовь к людям. Это может быть просто некая «неотёсанность», неразвитость столь необходимых в общении качеств, как такт, чуткость, гибкость. Ведь мы по-настоящему эффективно учимся лишь тому, что нам действительно требуется. Естественно, что человек, который не надеется наладить контакты с окружающими, полагаясь только на свою внешность, будет усерднее и успешнее осваивать тонкую науку межличностных взаимоотношений. Именно здесь следует искать причины многократно обыгранной в литературе и кинематографе ситуации: некогда без памяти влюблённый в красивую стерву мужчина уходит от неё к невзрачной, но понимающей его «серой мышке», или девушка предпочитает самодовольному красавцу не наделённому яркой внешностью, но душевно близкого ей человека.

В особенно трудной ситуации оказывается красивая женщина. Даже в развитых странах, несмотря на равенство перед законом, женщина до сих пор во многом воспринимается как собственность мужчины. Обладание красавицей повышает в глазах окружающих статус её спутника. Поэтому за неё уже с юности начинают сражаться мужчины. Они кажутся ей — и самим себе — безумно влюблёнными, хотя на самом деле девушка, её судьба и душа им чаще всего безразличны, важно лишь заполучить красоту, обойдя соперников. В такой атмосфере у женщины формируется отношение к себе как к дорогому, престижному товару, который нужно с наибольшей выгодой продать. А это исключает для неё всякую возможность испытать настоящую любовь. Кроме того, охотники за престижем, обычно весьма агрессивные и ревнивые, создают вокруг красавицы столь плотное «оцепление», что пробить-

ся через него человеку, способному на действительно серьёзное чувство, как правило, не удаётся. Вот и оказывается она абсолютно одинокой и никому, по сути, не нужной среди толпы поклонников — это состояние даже получило название синдрома Мэрилин Монро. Однако мудрая поддержка семьи и друзей, собственная личностная зрелость и независимость способны помочь девушке не стать жертвой своей красоты.

Проблемы возникают и оттого, что наделённый красотой человек слишком отождествляет себя с внешностью, «работает» красавцем. Для него становится трагедией малейший изъян, появившийся в облике, и совершенно непереносимы признаки старения. Он (чаще она) всеми силами пытается сохранить уходящую красоту, не замечая, что уже выглядит жалко. Ещё больше ситуацию усугубляет беспардонное внимание общества к внешне привлекательным людям — на уровне ли старушек на скамейке, если речь идёт о первой красавице двора, или многотиражных журналов и газет, если это знаменитость. Крупным планом печатаются фотографии актрис, певиц, женщин-политиков, представительниц королевских семей, где квадратиками и стрелочками указываются морщинки, жировые складочки или следы косметических операций. Подобное давление трудно выдержать даже самому психологически устойчивому и благополучному человеку.

Что же такое красота — дар или проклятие? Это зависит и от культуры общества, и от самого человека. Ведь давно замечено, что одни люди с годами становятся красивее, а другие теряют свою привлекательность. На лицо накладывает отпечаток жизненный опыт, сумма всех чувств, мыслей и нравственных решений человека. Если они были светлыми и достойными, лицо хорошеет, если злыми и мелочными — наоборот. Многим кажется, что именно красоты им не хватает для счастья. «Не родись красивой, а родись счастливой» — возражает народная мудрость. Но похоже, что и то и другое — преувеличение и на самом деле взаимосвязь между счастьем и красотой нельзя определить однозначно.



Франческо Приматиччио. Похищение Елены. Фрагмент.



такого, какой он есть, никто никогда не видит, да и не хочет видеть. Неудивительно, что среди самых красивых людей планеты — киноактёров, звёзд эстрады, манекенщиц — нередки случаи неудач в семейной жизни, депрессий, алкоголизма и даже суицида.

В жизни подавляющего большинства людей, если они не склонны к истероидности, мимолётные знакомства и поверхностные отношения, где столь важен стереотип внешней привлекательности, значат намного меньше, чем глубокие и прочные связи с близкими людьми. А если люди хорошо и давно друг друга знают, испытывают взаимное притяжение на душевном уровне, начинает работать противоположный принцип: кто хорош, кто близок, тот и красив. Нет такой красоты, которая позволила бы бесконечно скрывать злую или убогую душу. И нет такого лица, которое не являлось бы необыкновенно красивым для любящего взгляда.

ЗАКОНЫ ПРИТЯЖЕНИЯ ДУШ

Чем дольше длится знакомство, тем меньшее значение в оценке человека имеет физическая привлекательность и тем большее — душевный склад, индивидуально-психологические особенности.

Многочисленные эксперименты, проведённые исследователями разных стран, выявили устойчивую закономерность: симпатия с наибольшей вероятностью перерастает в привязанность между людьми, у которых сходны жизненные установки и основные потребности. Американский психолог Донн Берн пришёл к выводу: если всё, что вы знаете о человеке, лишь его мнения по ряду вопросов, то чем меньше у вас с ним расхождений, тем сильнее он вам понравится. Другой психолог из США, Теодор Ньюком, в течение 13 недель

■ Истероидность — черта характера, при которой человек постоянно стремится быть в центре внимания окружающих, нравиться всем и каждому, производить впечатление.

САМОПОДТВЕРЖДАЮЩИЕСЯ ПРОРОЧЕСТВА

Однажды в американской школе произошёл такой случай. Новая учительница взяла третий класс. К концу учебного года он стал лучшим по успеваемости. Когда директор школы выразил восхищение её работой, учительница смущённо ответила: «Но что же тут особенного, ведь мне достался класс, сплошь собранный из интеллектуально одарённых детей». Директор удивился: «Почему вы так решили? Дети самые обычные». Оказалось, что, просматривая в первый раз список своих будущих учеников, учительница увидела рядом с каждой фамилией трёхзначную цифру. Она подумала, что это показатели IQ — коэффициента интеллекта, который в то время определяли у американских школьников. У всех без исключения показатели были выше среднего — учительница порадовалась и с удовольствием принялась за работу. Как выяснилось позже, цифры рядом с фамилиями означали... номера шкафчиков в школьном гардеробе. Между тем успехи детей были совершенно реальными, их подтвердили независимые тесты и другие педагоги.

Мы привыкли думать, что человека оценивают в зависимости от того, каков он есть. Однако верно и обратное: до определённой степени люди таковы, какими их считают другие. Если все убеждены, что некто добрый и отзывчивый, то со временем он и на самом деле станет добрее и отзывчивее, чем был. Эта закономерность получила название *самоподтверждающегося пророчества*.

В ходе одного психологического эксперимента студентов попросили побеседовать со студентками в течение десяти минут. Одну группу юношей убедили в том, что их партнёрши очень хорошенькие, другую — в обратном, хотя в действительности все девушки обладали обычной, стандартной внешностью. И вот что обнаружилось: поверившие в привлекательность своих собеседниц вели себя дружелюбнее и благожелательнее по отношению к ним; причём и девушки из этой группы были более коммуникабельны и склонны к юмору. Таким образом, эксперимент показал, что если окружающие считают кого-то привлекательным, то они и ведут себя соответственно: держатся свободнее, оказывают знаки внимания и т. д. Со своей стороны человек невольно отвечает тем же. Это делает его поведение более раскованным и выигрышным. Когда общение достаточно длительно, вслед за поведением могут измениться и внутренние качества.

Отсюда следуют интересные практические выводы. Если мы думаем о людях, с которыми общаемся, лучше, чем они есть на самом деле, то они и станут лучше. Если, наоборот, недооцениваем их, то они изменятся в худшую сторону. Поэтому убеждение, что самый верный способ изменить человека к лучшему — неустанно подмечать и указывать ему на промахи и недостатки, совершенно ошибочно. Гораздо большего можно добиться, если относиться к нему так, словно он уже обладает желанными положительными качествами.



«Друзья — похитители времени».

Латинская пословица

«Лучшее, что есть в жизни человека, — это его дружба с другими людьми».

Авраам Линкольн

наблюдал за студентами Мичиганского университета, проживающими в одном общежитии. За этот срок те, чьи взгляды были близки, подружились. Сформировались две приятельские компании. В первую вошли интеллектуалы-гуманитарии, сторонники либеральных принципов, во вторую — преимущественно «технари», консерваторы по убеждениям.

Таким образом, в человеческих отношениях действует феномен ровни: сближаются люди, чьи убеждения,

интересы, склонности подобны. А как же распространённое мнение, будто притягиваются противоположности? Известный социальный психолог Эллиот Аронсон, например, считает: люди привязываются друг к другу не только из-за сходства, но и потому, что могут дополнять друг друга. Так, заботливому мужчине лучше иметь зависимую, нуждающуюся в опеке жену; если один из супругов (или друзей) склонен к лидерству, второй должен быть ведомым. Чтобы подчеркнуть значение принципа допол-

САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ

Каждый человек осознанно или неосознанно стремится влиять на процесс формирования впечатления о себе. Это явление называется *самопрезентацией*. В одних случаях мы предпочитаем выглядеть умными, в других — слабыми, в третьих — добросовестными, в зависимости от ситуации и от того, что нам нужно от окружающих: уважение, жалость, признание и т. д. Если, например, ставится цель вызвать расположение, самопрезентация будет заключаться в том, чтобы говорить собеседнику только приятное, демонстрировать согласие со всеми его мнениями и убеждениями: «Ох, как вы верно подметили это!» или «Это блестящая мысль!». Противоположная цель — запугать партнёра, заставить беспрекословно подчиняться. Здесь действует принцип «пусть не любят, лишь бы боялись» и в ход идут крики, брань, угрозы, шантаж, а порой рукоприкладство.

Люди, ориентированные на карьеру, самоутверждение, обретение высокого социального статуса, стремятся к тому, чтобы в них видели компетентных, способных, опытных и умелых специалистов. Проводя самопрезентацию, они жонглируют фактами, цифрами и диковинными терминами, постоянно сыплют примерами своих невероятных профессиональных успехов, выказывают презрительное снисхождение к знаниям других. Нередко люди стремятся убедить окружающих в собственной добросовестности и высоких моральных устоях: «Вот вы все сейчас пойдёте спать, а я буду работать, работать и работать. Работа и долг превыше всего», или «Я никогда не лгу», или «Если я обещал, значит, так и будет». Подобная самопрезентация часто используется для морального шантажа, с целью вызвать у собеседников чувство вины или даже в качестве «дымовой завесы» корыстных побуждений, чтобы притупить бдительность. И этот приём оказывается очень эффективным: достаточно вспомнить, как множество наших соотечественников доверили и продолжают доверять свои деньги сомнительным фирмам и банкам, основываясь лишь на рекламе с заверениями в «сверх-

надёжности» и «честном партнёрстве». Ещё один довольно распространённый приём самопрезентации — демонстрация собственной слабости и беспомощности. У окружающих возникает ощущение, что их долг — помочь просящему о милости («Сами мы люди не местные...»). Придя на экзамен плохо подготовленным, студент сетует: «Понимаете, я ночью ни секунды не спал. У соседей гремела музыка. Ой, наверное, я не сдам сегодня экзамен». Преподаватель невольно начинает утешать и подбадривать: «Да не отчаивайтесь, давайте попробуем». Приём самопрезентации сработал.

Однако не всегда люди обманывают друг друга, намеренно и осознанно изображают себя не совсем такими, каковы на самом деле. Они могут искренне заблуждаться на свой счёт или использовать приёмы самопрезентации интуитивно. Порой и партнёры по общению просто навязывают определённый стиль поведения, и легче поддержать игру, прикинувшись «бедной овечкой», «дамой, приятной во всех отношениях» или «бывалым человеком», чем открывать истинное лицо, демонстрировать свои особенности и проблемы людям, которым всё это, собственно, ни к чему.

В современной западной, особенно американской, культуре считается важной способностью выгодно «подать» себя. На выработку умения производить хорошее впечатление направлены многочисленные тренинги. Людей учат сдерживать чувства, нейтрализовать негативные эмоции и т. п. Сначала это действительно даёт человеку некоторые преимущества. Но если все вокруг вовлекается в подобную игру, стараются казаться кем-то другим, а не быть собой, общение неизбежно теряет естественность, отношения становятся неискренними и наигранными. Американский психолог Эллиот Аронсон отмечал: «В таких закрытых отношениях люди стремятся подавить своё раздражение и держать отрицательные чувства к другому внутри себя. А в результате получается хрупкое равновесие, на вид оно устойчивое и позитивное, но на самом деле готовое рассыпаться под воздействием внезапного изменения в чувствах».



нительности в отношениях, Аронсон шутливо вопрошает: «Можно ли представить пару более счастливую, чем союз садиста с мазохисткой или наоборот?». Однако не все исследователи с ним соглашались.

Тем не менее вероятность взаимопонимания и прочных отношений выше между людьми, близкими по психологическому складу. При этом характеристики, определяющие, образно выражаясь, высшие этажи души, имеют приоритет над содержанием нижних этажей. Иными словами, сходные представления о смысле жизни важнее для привязанности, чем, например, совпадение темпераментов или одинаковая быстрота реакции. По данным американских исследователей Дэвида Басса и Сандры Барнс, при создании столь длительных и прочных отношений, как семейные, люди наибольшее значение придают способности быть хорошим товарищем и другом, вниманию и уважению к партнёру, честности, преданности, надёжности, уму и рассудительности, доброте, умению понимать другого и быть интересным собеседником.

Как выяснилось, психологическая привязанность зависит не только от определённых качеств партнёра, но и от собственного взгляда на отношения, от того, во имя чего они создаются. Американские психологи К. Селигман, Р. Фазисо и М. Занна попросили студентов, которые на тот момент с кем-то встречались, объяснить, почему они это делают. Одним предложили указать семь «внутренних» причин, например: «Я встречаюсь с N, потому что вместе нам всегда весело» или «Потому что у нас много общих интересов». Других просили назвать семь «внешних» причин: «Я встречаюсь с N, потому что это повышает мой авторитет в глазах людей», «Потому что N может познакомить меня со многими нужными людьми» и т. п. По прошествии некоторого времени у тех же юношей и девушек выяснили их отношение к партнёру. Те из них, кто сосредоточивался на «внутренних» причинах, дали более высокую оценку своим



чувствам, проявили большую привязанность, хотя до эксперимента все участники примерно одинаково относились к своим избранникам.

Немецкий философ Артур Шопенгауэр сравнил людей, которые вступают в близкие взаимоотношения, с дикобразами в студёную зимнюю ночь: им холодно, и они прижимаются друг к другу, чтобы согреться. Но тогда они начинают колоть друг друга своими длинными иглами и в конце концов расходятся в разные стороны. Так им опять становится холодно. И вот, чтобы не замёрзнуть, они снова вынуждены сближаться. И вновь натыкаются на острые иглы...

Возникшая симпатия заставляет нас идти на сближение с понравившимся человеком, хотя мы понимаем, что на этом пути вполне возможны разочарования и болезненные уколы. Однако игра стоит свеч: если сердце не обмануло и тот, кто вызвал симпатию, действительно становится близким человеком, то наградой за риск оказываются привязанность, дружба, любовь, семья.

«Как бы ни была редка истинная любовь, истинная дружба встречается ещё реже».

Франсуа де Ларошфуко,
французский писатель

«Истинная дружба — это избранное родство».

Эрнест Летуве,
французский драматург





В причёску воткнутый
жасмин,
И нега уст полуоткрытых,
И тело, что умащено
Сандалом, смешанным
с шафраном.
И нежный хмель её груди —
Вот рай с усадями
своими!
Всё прочее — такая
малость...
Индия. I тысячелетие

Могут ли позабыть я
страсти натиск грубый,
И бледное лицо,
и стиснутые зубы...
Коль не божественны
те миги, то ужасны.
Альфред де Мюссе.
французский поэт

Шива и Шакти.
Бенгалия, Индия.

ЛЮБОВЬ ЗЕМНАЯ

Жизнь каждого человека восходит к любовным объятиям его родителей. А всему миру, согласно индийской легенде, дала начало любовь богов Шивы и Шакти. Сначала Шива и Шакти были слиты в таком полном блаженстве, что представляли себя единым целым. Затем Шакти открыла глаза и осознала себя как самостоятельное существо. Они разомкнули объятия, но их по-прежнему связывали цепи желания. Шакти стала танцевать, и движения её были столь чарующими, что Шива воспринимал каждое из них как отдельный предмет. Именно продолжающийся танец Шакти и создаёт мир, который мы видим и чувствуем вокруг себя.

КТО, КОГДА И КАК УЗНАЁТ «ПРО ЭТО»

Где-то между двумя и пятью годами малыш впервые задаёт вопросы: «Откуда я взялся?», «Почему мальчики устроены не так, как девочки?» и тому подобные. В каждой семье свои

представления о том, что и когда следует сообщать детям. Одни родители максимально ограждают их от любой информации «про это», смущаются, уводят разговор в сторону или сердятся и запрещают говорить на такие темы. Другие многозначительно посмеиваются, озадачивают ребёнка малопонятными ему шутками и намёками, приводят его в замешательство, цитируя наивные вопросы малыша знакомым. Наконец, третьи ведут себя спокойно, обсуждают острые вопросы так же, как и все прочие: скажем, почему идёт дождь или где спят бабочки.

По мнению специалистов, исповедуемые некоторыми родителями принципы «чем позже, тем лучше», «вырастет — сам всё узнает» совершенно неверны. К двум с половиной-трем годам дети должны получить сведения о половых различиях, а к пяти — семи годам — о беременности и деторождении. В этом возрасте подобная информация чаще всего воспринимается как нечто само собой разумеющееся и естественное. Если же она поступает к ребёнку только в младшем школьном возрасте, то может вызвать бурную эмоциональную реакцию и отвращение.

Очень важен и источник информации. Как показывают опросы, лишь немногие современные российские дети узнают об отношениях полов от родителей. Обычно источником сведений становятся книги, газеты, журналы (70 %), приятели (58 %), кино и телевидение (48 %). Однако при знакомстве со столь значимой в жизни человека темой важна не только сама информация, но и сопровождающий её настрой.

Будущее психическое благополучие и полноценная личная жизнь ребёнка очень сильно зависят от готовности родителей обсуждать с ним любые деликатные проблемы, от спокойного, терпимого отношения в семье к физиологическим подробностям и наготы. Дети, выросшие в се-





НАУКА ОБ ИНТИМНОМ

Первые опыты обобщений и рассуждений о сексе дошли до нас через тысячелетия. Наиболее известны среди них «Наука любви» римского поэта Публия Овидия Назона (43 до н. э. — 17 или 18 н. э.) и «Камасутра» — подробное руководство по сексуальным техникам, созданное в Индии около IV в.

Современная же наука обратилась к вопросам сексуальности совсем недавно. Первая научная монография на эту тему появилась во второй половине XIX в. Это была книга «Сексуальная психопатия», написанная профессором психиатрии Венского университета Рихардом фон Крафт-Эбингом (1840—1902). Наиболее деликатные места в ней были написаны на латыни, чтобы сделать её недоступной широкому читателю. И ещё длительное время после этого заслуживающим внимания предметом изучения считались только сексуальные извращения и отклонения. Перелом наступил после широкого распространения идей Зигмунда Фрейда, который заговорил о сексуальности каждого человека, здорового или больного.

Первые исследования сексуальности нормальных, здоровых людей провёл в конце 30-х гг. американский учёный Альфред Кинзи (1894—1956). Его результаты вызвали большой интерес, хотя многие коллеги критиковали исследователя за «непристойность» и отклонение от традиционной медицинской респектабельности. Кинзи проводил свои изыскания в форме специально разработанных им опросов. Впоследствии подобные опросы были проведены во многих странах.

У исследований сексуальности существуют особенности по сравнению с другими областями психологии, социологии и медицины. Возможность постановки лабораторных экспериментов здесь весьма ограничена по этическим соображениям. Получение информации с помощью интервью затруднено из-за смущения, нежелания людей говорить на интимные темы. Поэтому основным методом являются опросы, результаты которых подвергают статистической обработке.

Сегодня сексология — наука о сексуальном поведении человека — быстро развивается на стыке медицины, психологии, социологии и других наук.

мах, где царит доверительная атмосфера, где свободно обсуждаются «запретные» темы, впоследствии меньше подвержены влиянию стереотипов, навязываемых как дворовой компанией, так и телевидением. Кроме того, для сексуальной состоятельности важно умение человека строить взаимоотношения, а оно основывается на тёплой и открытой эмоциональной атмосфере, созданной дома. Восприятие секса в семье тесно связано с принятыми в обществе ценностями, нормами, а также с уровнем образованности родителей, их собственным сексуальным опытом и самооценкой.

Однако чего-то родители могут и сами не знать или не вполне верно оценивать. Поэтому роль литературы, освещающей сексуальную жизнь человека, очень велика. Сейчас издано множество книг, которые способны дать и начальные представления, и ответить на сложный, редкий вопрос. Среди них и древние трактаты, и труды современных авторов.

Во многих странах разработаны школьные курсы сексуального просвещения. Опасения, что разговор с учащимися об интимных пробле-

мах подтолкнёт их к более раннему началу сексуальной жизни или к половой распущенности, не подтвердились. Исследования показали: такие занятия приводят к снижению числа ранних беременностей и менее рискованному сексуальному поведению

«Любовь видит человека таким, каким его „предполагал“ при создании Господь Бог».

Фон Хаттингер

Жившую в Афинах гетеру Фрину судили по обвинению в безбожии. Защитник исчерпал все доводы, но не смог убедить судей в её невиновности. Тогда он сорвал с неё одежды и воскликнул: «Может ли в столь прекрасном теле жить злой умысел!». Поражённые красотой Фрины, судьи оправдали её.

В IV в. до н. э. знаменитый древнегреческий скульптор Пракситель запечатлел Фрину в своих скульптурах. История их создания такова. Как-то жители острова Кос заказали Праксителю статую Афродиты. Он сделал две — в лёгком одеянии и нагую. Заказчики поколебались и взяли одетую, а их соседи и соперники — нагую, и это прославило их родной город Книд. Афродита Книдская стала каноном женской красоты. Со всей Греции ценители прекрасного приезжали в Книд только затем, чтобы посмотреть на изваяние. Это была первая нагая женская статуя в античной Греции.





ОТ СВЯЩЕННОДЕЙСТВИЯ ДО ГРЕХА

Отношение к сексуальности менялось в разные времена и в разных культурах: от мистического до потребительского, от вседозволенности до аскетизма. Секс считали божественным даром и искушением дьявола, досадной необходимостью и частью здорового образа жизни.

Древние, языческие общества почитали животворящие силы природы, сексуальность как одну из основ мироздания. Это проявлялось в фаллических (от греч. «фаллос» — «мужской половой орган») и ктеических (от греч. «ктеис» — «влагище») культах, обрядах и ритуалах, символизирующих слияние мужского и женского начал, дарующее новую жизнь, новый год, новый урожай. Участие в обрядах было священным долгом каждого, поскольку так поддерживался мировой порядок, круговорот жизни на земле.

В древнеиндийских культах изображение мощного мужского члена — лингама символизировало бога Шиву, творческое начало, божественное сознание, замысел мироздания. Изображение женских гениталий — йони символизировало Шакти, женское начало, земное, материальное воплощение мира и границу между этим миром и потусторонним (рождение — смерть). Лингам также обозначал божественный дух — атман, потенциально существующий в каждом человеке, йони — самого человека, его тело, ум, энергию, сознание. В тантристской традиции изображение лингама в йони представляло модель Вселенной и человека. Этот символ означал, что божественное присутствует в человеке так же сильно, так же естественно, как мужчина присутствует в женщине во время соития. По отношению к Вселенной лингам в йони олицетворял божественную энергию, изливающуюся в мир и животворящую его.

В Древнем Китае отношение к сексуальности формировалось под влиянием даосизма, возникшего в середине I тысячелетия до н. э. Это религиозно-философское учение считало, что мировая гармония поддерживается с помощью равновесия пассивного женского начала инь и активного мужского ян. Соединение мужчины и женщины воспринималось как взаимодействие мужской и женской энергии. По-

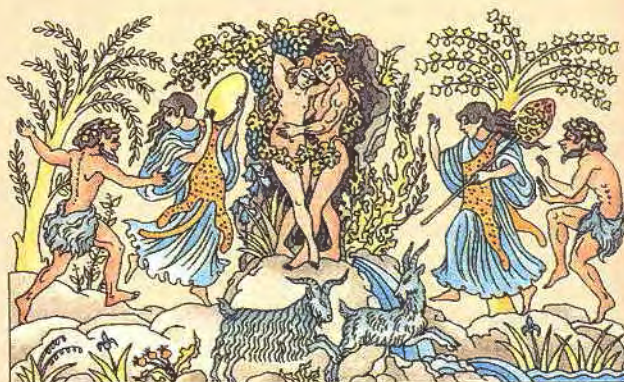
ловой акт описывали поэтичными метафорами как встречу Столба Небесного Дракона и Красной Птицы, проникновение Нефритового Стебля в Золотую Ложбину и т. п.

В Древней Греции верили, что Эрос, любовное влечение, — начало, связывающее первоэлементы мира. Это та энергия, которая передавалась от земного к божественному и обратно, и с её помощью, как по лестнице, люди могли подняться до высших состояний.

Особое значение имели сексуальные ритуалы для земледельческих народов. Для придания земле плодородия жрецы и жрицы совершали сакральные половые акты; во время особых праздников было принято заниматься любовью на жаждущих посева полях, вступать в многочисленные и беспорядочные сексуальные отношения. Такими были день Ивана Купалы у славян, Дионисийские мистерии у греков, культовые чествования Осириса в Египте, Адониса в Финикии... Оргии и предписываемые обрядом периоды воздержания представляли собой два противоположных средства для достижения одной сакральной цели: вместе с природой зачать или сохранить силы для воспроизводства в дальнейшем.

По мере отхода от языческих традиций, от непосредственной, близкой к природе жизни на земле менялось отношение к сексу. В 186 г. до н. э. римский сенат принял специальное постановление, направленное против вакханалий, которые, впрочем, к тому времени уже утратили значительную часть своего священного содержания и стали просто оргиями. Запрещались отдельные слова, имевшие отношение к половым органам, и те и другие были объявлены неприличными. Цицерон объяснял подобные взгляды тем, что сама природа поместила эти органы в скрытом месте.

С утверждением христианства боги отмирающих религий постепенно превращались в общественном сознании в нечистую силу, а их священные ритуалы — в непристойные шашаши. В Средние века и в эпоху Возрождения Римско-католическая Церковь считала секс безусловным грехом и уступкой дьяволу. Он допускался лишь с целью рождения детей, однако и это не делало его вполне безгрешным — за совершённое женщина расплачивалась родовыми муками. Правда, некоторые конфессии (например, Протестантская





Церковь) относились к сексу несколько более терпимо, признавая его важность для прочной семейной жизни. В целом же христианская религия воспевала дух, порицая тело — совместили первородного греха. Физическая сторона бытия воспринималась как нечто грязное и порочное.

Однако в разных странах и в разных слоях общества отношение к физической близости различалось и предписаниям Церкви следовали далеко не всегда. В XVIII столетии в Англии и особенно во Франции к сексу относились довольно терпимо. При дворе Людовика XIV процветало недавно возникшее искусство галантного флирта. Нормой были внебрачные связи и весьма раскованное сексуальное поведение. Лишь позже, к середине XIX в., воцарились стыдливость и холодность Викторианской эпохи. Ханжество доходило до абсурда: в некоторых домах на ножки рояля надевали кринолины, а книги авторов противоположного пола ставили на одну полку, только если они являлись мужем и женой. «Приличной» девушке не полагалось знать ничего о половом акте и процессе деторождения, замужняя женщина никогда не снимала в присутствии мужа длинную ночную рубашку, а период беременности считался столь неприличным, что женщина вообще не показывалась на людях. Вместе с тем именно в это время широко распространились порнографическая литература и рисунки, а также проституция. Изображение нагого тела и описание плотских отношений заняли своё место в живописи, скульптуре, стихах и романах, тогда же родились искусство кабаре и оперетта.

Социальные потрясения XIX—XX вв. сопровождались изменением всех сфер жизни, в том числе и отношения к сексу. Его начали воспринимать как важную часть человеческой жизни, достойную внимания и размышлений. Появились научные исследования, посвящённые данному вопросу. После Зигмунда Фрейда о сексе стали писать не только медики, но и психологи, философы.

В России после Октябрьской революции шли жаростные споры о «свободной любви», распространились добрачные и внебрачные связи. В 30-х гг. после окончательного утверждения тоталитарного строя всё изменилось: теперь любые проявления сексуальности порицались, из школ изгнали половое просвещение, из искусства — любые намёки на эротику. Позже, в 80-х гг., подобный подход ярко отразился во фразе женщины, участницы одного из первых телевизион-

ных ток-шоу: «Секса у нас нет!». Эта фраза произвела огромное впечатление на общество, потому что оказалась одновременно и абсурдной, и абсолютно верной; она передала всеобщее смутное ощущение и помогла задуматься о месте и роли секса в стране «развитого социализма».

В середине XX в. многие социальные и религиозные запреты в западных странах утратили прежнюю силу. Общество стало более свободным и открытым, а женщина обрела значительную независимость. Важную роль здесь сыграло создание противозачаточных средств, избавивших от страха перед нежеланной беременностью.

В США пуританская мораль удерживала позиции гораздо дольше, чем в Европе. Один из американских сексологов так описывает её суть: «Главное правило, лежащее в основе сексуального поведения, можно выразить в двух фразах: 1) если вы хотите заняться сексом потому, что вам это приятно, вы не должны этого делать; 2) если это ваш долг, то выполнить его следует обязательно».

Однако именно в США в начале 60-х гг. разразилась так называемая сексуальная революция. Молодёжь, бросившая вызов поколению родителей своим лозунгом «Любовь, а не война», стремилась обрести полную свободу. Процессы, которые в Европе происходили постепенно, в Америке буквально за считанные годы неузнаваемо изменили отношение к сексуальности. Растерянность, вызванная резким переходом от христианских запретов к сексуальной вседозволенности, до сих пор сказывается, например, в американском законодательстве и судебной практике, строго и часто вразрез с общепринятыми демократическими нормами карающими за «сексуальные домогательства».

К концу XX в. сексуальная революция перешла в новую стадию — постепенного изменения жизни общества. Сфера секса всё больше воспринимается как индивидуальная, не подлежащая регламентации извне. Уменьшается разница в стиле и нормах сексуального поведения мужчин и женщин. Разнообразнее становятся формы сексуального самовыражения. В сегодняшнем мире соседствуют и поклонники самых экзотических видов секса, и приверженцы традиционной морали. В целом общество делается терпимее, а нравы свободнее.





ТЕХНИКА ИЛИ ЛЮБОВЬ?

Первые в мире письменные руководства по сексуальному искусству были созданы в Китае в III в. до н. э. В них приводились сведения о космическом значении сексуальных отношений и способах достижения гармонии энергий ян и инь, рекомендации, касающиеся предварительных ласк и разнообразных поз. Каждая поза имела своё название («Признание в нежной привязанности», «Драконы свиваются в петлю», «Скачки диких лошадей» и т. д.), а описания порой напоминали инструкции для выполнения акробатических упражнений. Не менее сложны и прихотливы рекомендации, которые давал древнеиндийский трактат о сексе, знаменитая «Камасутра».

Многие столетия эти сведения были закрыты для людей европейской цивилизации. Установка «секс только для деторождения, и никакого удовольствия» не располагала к сексуальным экспериментам, освоению причудливых техник. Неудивительно, что, когда в результате сексуальной революции издания по технике секса, древние и современные, начали широко публиковаться, они вызвали огромный интерес. Люди открывали для себя новые возможности и ощущения, и многим даже стало казаться, что изощрённая техника и есть залог сексуального счастья. Эротические и порнографические фильмы, демонстрирующие половые акты в самых невероятных позах и необычных условиях, также способствовали распространению мнения, будто «настоящий» секс — это нечто виртуозное и необычное. Пары, долгие годы жившие в полной сексуальной гармонии, получающие удовольствие друг от друга и своих отношений, начинали считать себя «отсталыми», «обделёнными», а свою сексуальную жизнь — слишком пресной и скучной.

Однако техника секса сама по себе вовсе не приводит на вершины блаженства. Большинство хитроумных поз и изысканных ласк оказались не-

удобными, а порой и неприятными. Но главное — психологические последствия «технического» подхода к сексу. «Новое увлечение техникой секса, — пишет известный английский психотерапевт Ролло Мэй, — даёт результат, противоположный ожидаемому. У меня часто возникает ощущение, что половая страсть или даже

удовольствие, получаемое людьми от полового акта, обратно пропорциональны количеству прочитанных ими пособий такого рода. В технике как таковой нет ничего дурного... но когда увлечение техникой секса переходит определённую границу, то занятие любовью вырождается в механический процесс и идёт рука об руку с отчуждением, чувством одиночества и обезличиванием... Почему эти люди прилагают такие страшные усилия? Какую безграничную неуверенность в себе, какую внутреннюю пустоту и какое одиночество они пытаются замаскировать этим стремлением к грандиозным результатам?»

Многие психологи за повышенным вниманием к технике секса увидели проявление интимифобии: человеку проще во время общения с партнёром думать о том, где должна быть рука и под каким углом согнута нога, чем сопереживать ему, проникаться его чувствами.

Знание технических приёмов может быть полезно, оно позволяет разнообразить сексуальную жизнь или решить какие-то проблемы (например, существуют техники секса для инвалидов или людей, находящихся в гипсе после травмы). Но это лишь форма — и она мало чем сможет помочь при отсутствии стоящего содержания. Способность переживать оргазм определяется прежде всего свойствами личности, а не сексуальной техникой. Главное — не длительность и изощрённость ласк, а способность принимать собственные эмоциональные переживания и разделять их с партнёром.

К техническим рекомендациям нужно всегда подходить очень индивидуально. Посоветовать наилучшую сексуальную технику невозможно, как нельзя предложить лучший ход в шахматной игре. По этому поводу в «Камасутре» мудро сказано, что «действие наук простирается настолько, насколько слабо чувство в людях; когда же колесо страсти пришло в движение, то нет уже ни науки, ни порядка».



Любовники.
Храмовый комплекс Элора. Индия.



подростков, при этом никак не влияя на возраст, в котором они получают первый сексуальный опыт.

Конечно, сами по себе знания, даже очень полные и точные, не делают человека счастливым во взаимоотношениях полов. Но они дают возможность разобраться в конкретных проблемах и более ответственно принимать важные решения.

МОМЕНТЫ СОЗРЕВАНИЯ

Эффект разорвавшейся бомбы произвело утверждение Зигмунда Фрейда о том, что маленькие дети часто движимы сексуальными чувствами и мотивами. И это в то самое время,

как детская непорочность, невинность являлась едва ли не самым главным достоинством ребёнка в глазах окружающих! Если же малыша заставляли за исследованием своего тела или за игрой «в доктора» с приятелем или сестрёнкой, то родителям казалось, будто наступил конец света и судьба «наградила» их необыкновенно «грязным», испорченным ребёнком. Немедленно принимались самые жёсткие меры по «исправлению»: во избежание новых «грехов» за сыном или дочерью устанавливался неотступный контроль. Впрочем, это было справедливо только для имущих сословий и городских жителей. В деревнях, у простого люда подобные детские

«В делах любви каждый должен руководствоваться традициями и нравами своей страны, но больше всего — собственными склонностями».

«Камасутра»

ФАЛЛОС ПУГАЮЩИЙ И ОХРАНЯЮЩИЙ

Учёные выяснили, что у древних представлений о могуществе и охранном значении фаллических символов есть биологические корни. Как показали наблюдения за поведением обезьян, демонстрация эрекции у них является знаком угрозы. Эрекция свидетельствует о выбросе в кровь гормонов, что говорит не только о любовной страсти, но и о боевом пыле. Так, во время кормления стадо охраняют молодые самцы, предъявляющие всем напряжённый член, чем доказывают свою воинскую состоятельность.

Демонстрация гениталий входит в набор ритуалов приматов и должна происходить с учётом ранга животного. На эрекцию, возникающую у малышей, никто не обращает внимания. Но по достижении определённого возраста молодых самцов учат контролировать себя и наказывают, если эрекция у них возникает в присутствии старших обезьян.

В древности скульптурные изображения гигантских фаллосов ставили для защиты территории племени или рода, маленькие амулеты той же формы носили на шее как обереги от злых духов. В Древней Греции у входа в жилище вкапывали гермы — стол-

бы, символизирувавшие мужскую фигуру с членом в состоянии эрекции. С гермами связывают и происхождение колонн, которые до сих пор воздвигают для обозначения важных событий.

Древнегреческого бога плодородия Приапа изображали с огромным фаллосом, символизовавшим творческую силу природы. Изображения Приапа или его фаллоса использовали как обереги, их даже выставляли в садах и огородах для защиты от птиц и вредителей.



Фаллические камни в японском святилище.





■ Прех Онана, согласно Библии, состоял в том, что он не выполнил Божественную волю и не зачал ребёнка, излив своё семя на землю. Строго говоря, в этом мифе речь идёт не о мастурбации, а о прерванном половом сношении, которое наряду со всеми остальными способами предохранения от беременности осуждалось многими традиционными религиями. Общим с мастурбацией в этом мифе является растрата семени, предназначенного для зачатия.

игры всегда считались нормой. Дети долго ходили голенькими, и сами взрослые могли обращать их внимание на половые различия, приговаривая соответствующие прибаутки.

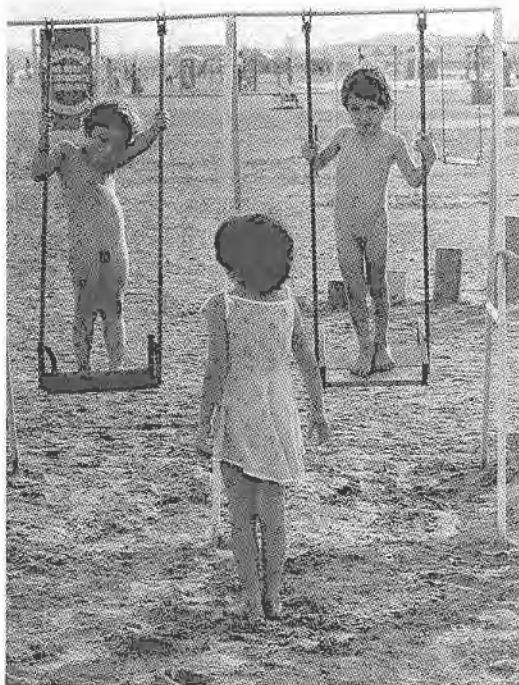
Сегодня каждый просвещённый родитель знает: ребёнок получает представление о собственном теле, исследуя его. Сексуальная активность в раннем детстве — одна из форм познания мира. Дети играют, рассматривая половые органы или прикасаясь к ним, они осознают, что это приятно. Такое поведение совершенно нормально: малыш преодолевает необходимую стадию развития сексуальности. Проблемы же может создать не детская игра, а встреченный ребёнком взгляд матери или отца, полный отвращения и гнева, не говоря уже о наказаниях. Вот это действительно способно привести в будущем к различным сексуальным отклонениям — психологическим, а не физиологическим по своей сути.

Ещё больше пугал родителей и учителей Викторианской эпохи детский и юношеский онанизм, или мастурбация (от *лат.* *manus* — «рука» и *sturpare* — «осквернять»), —

самоудовлетворение путём стимуляции половых органов для достижения оргазма. Желание изгнать проявления чувственности не только из поведения, но даже из мыслей молодых людей породило страх перед мастурбацией. Подобное занятие считалось порочным и вредным для здоровья, приводящим к неспособности иметь детей, импотенции и даже ранней смерти.

Между тем специалисты полагают, что мастурбация является безопасным способом сексуальной разрядки и не приносит вреда здоровью или развитию подростка. Согласно результатам опросов взрослых людей, более 90 % мужчин и более 60 % женщин имели в подростковом возрасте опыт мастурбации (по мнению специалистов, на самом деле — практически все здоровые люди, просто признаться в столь «позорном грехе» бывает трудно даже при полной анонимности). И это нисколько не помешало им в будущем заниматься любовью, иметь детей и нормально себя чувствовать. Если что и приносит вред, так это мифы об отрицательных последствиях мастурбации, чувство вины и тревоги, которое мучает подростка, подрывая его и без того уязвимую самооценку. Вспокоиться стоит лишь в тех ситуациях, когда мастурбация становится навязчивой, занимает почти всё свободное время, является единственной «отдушиной» в жизни. Однако и в данном случае суть проблемы не в сексуальной распущенности, а в повышенной тревожности, страхах, чувстве одиночества. С такими трудностями поможет справиться психолог.

Кроме того, для подросткового возраста свойственны сексуальное экспериментирование, поиск возможностей для реализации появляющихся желаний. Некоторые молодые люди, например, получают опыт гомоэротических (с лицами того же пола) контактов. (Раньше это было особенно распространено в закрытых заведениях с раздельным обучением: женских пансионах, кадетских корпусах.) Подростки пылко влюбля-

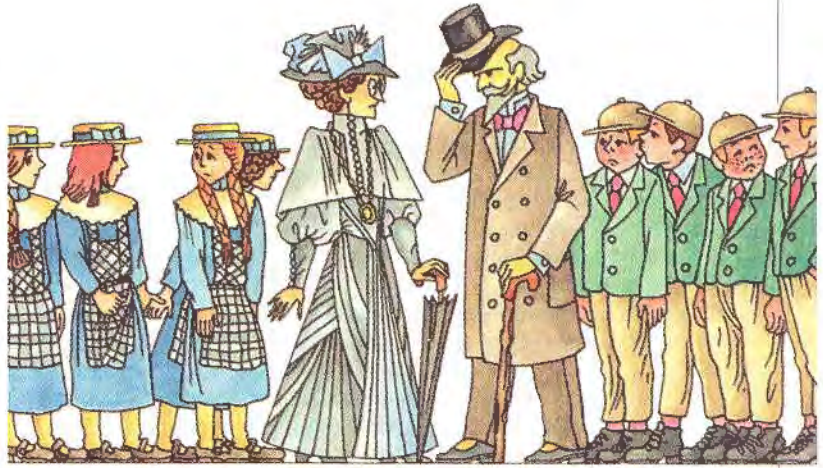




лись в ровесника или более старшего ученика, старались быть к нему ближе, во всём подражать. Иногда подобные контакты происходят во время игр, дружеской возни. Этот опыт вовсе не говорит о гомосексуальных наклонностях. Он почти никогда не приводит к фиксации однополых влечения и никак не мешает будущим успешным отношениям с противоположным полом.

Для девочек-подростков характерно увлечение кумирами, сильное чувство любви к заведомо недоступному человеку: певцу, актёру, учителю и т. д. Они презят о возможной встрече, романе и даже любви на всю жизнь. Юноши тоже мечтают о прекрасной незнакомке (хотя в их фантазиях героиней нередко оказывается и вполне реальная симпатичная знакомая), представляют, как спасают её от множества опасностей, ловят её восхищённые взгляды и наслаждаются её любовью.

Все эти формы ранней сексуальности, по существу, имеют охранительную, защитную роль. Они направляют в безопасное русло пробуждающуюся энергию юного чело-



века, ещё не готового к настоящему сексу, не способного вполне отвечать за себя. Ни мастурбация, ни любовь к недоступному кумиру не могут повлечь никаких необратимых последствий: ранней беременности, венерических заболеваний, психологической травмы в результате грубого, нечуткого поведения партнёра. Но вместе с тем это развивает, углубляет сексуальность, постепенно учит осознавать желания и управлять ими.

«Самым верным доказательством того, что некий народ дошёл до крайней точки своего нравственного падения, будут те времена, когда аборт будет считаться делом привычным и абсолютно приемлемым».

Рафаэль Баллестрини

БЕЗОПАСНОСТЬ СЕКСА

Секс, источник величайших радостей, может стать и причиной тяжких страданий — как физических, так и моральных. Порой за несколько минут удовольствия приходится расплачиваться долгим, неприятным лечением, хроническими болезнями, а то и жизнью — неродившего ребёнка или своей собственной.

Как показывают опросы, представления о безопасном сексе у большинства молодых людей ограничиваются использованием презерватива, хотя есть часть подростков, которые под безопасностью понимают отсутствие родителей в квартире. Но теория и практика — разные вещи. Лишь треть молодых людей 16—25 лет постоянно пользуются презервативом, а треть обходятся без него. При росте распространённости СПИДа, передающегося половым путём, это опасная стратегия.

Ещё одна опасность, связанная с сексом, — насилие. Немало подростков приобретают сексуальный опыт помимо своей воли, насильственным способом. Сексуальное насилие, а также вступление в интимные отношения с несовершеннолетними независимо от того, были они при этом согласны или нет, являются уголовно наказу-

емыми преступлениями. Влияние сексуального насилия на самооценку и развитие человека может быть очень длительным. Часто дети и подростки, пережившие эту травму, испытывают необоснованное чувство вины и стыда, теряют доверие к взрослым. В таких ситуациях важно вовремя обратиться за помощью и поддержкой к психологу или в кризисный центр.

Иногда девушки не осознают, какие последствия может иметь их поведение. Желая привлечь внимание, девушка чересчур откровенно одевается, кокетничает, принимает приглашения в ресторан и подарки, соглашается пойти на квартиру, в гостиницу или подвал — в зависимости от обстоятельств, а затем бывает измучена и возмущена притязаниями мужчины. Она хочет играть во «взрослые игры», нравиться, иметь поклонников, но при этом пока совсем не знает жизни, не умеет разбираться в людях и распознавать сигналы об истинных намерениях мужчины.

Опасности, связанные с сексом, не повод совершенно избегать интимного общения. Существует много способов сделать секс безопасным, от человека требуется лишь быть ответственным перед собой, своим партнёром и своими будущими детьми.



«ПРОСТО» АБОРТ

Иногда подростки запальчиво заявляют: это наше дело, как заниматься сексом и беречь ли себя! На первый взгляд всё так. Однако секс — та область отношений, где взаимодействие двоих неминуемо затрагивает интересы третьего — ребёнка, который может появиться в результате соития. Молодые люди вольны распоряжаться своими телами и судьбами, но никто не давал им права играть его жизнью.

В 15—16 лет вероятность зачать ребёнка представляется малореальной, кажется, что «уж со мной-то этого не случится». Вообще, сексологи не устают удивляться тому, что, несмотря на обилие литературы и телепередач, представления большинства людей о возможности зачатия полны мифов и предрассудков. Например, в США, стране, жители которой не могут пожаловаться на дефицит информации по данному вопросу, около половины взрослых женщин не знают, в какие дни зачатие особенно вероятно, а свыше трети уверены в надёжности такого метода, как прерванное половое сношение. Около половины опрошенных студенток московских вузов высказали твёрдую уверенность: в пять дней после и пять дней до менструации зачать нельзя — и это при том, что девушек, имеющих в таком возрасте совершенно устоявшийся, регулярный менструальный цикл, значительно меньше (а полностью гарантирована от неожиданного сбоя цикла не может быть ни одна женщина). Многие убеждены, что застрахованы от беременности в момент первого в жизни сношения, при повторном половом акте или при отсутствии оргазма. Встречаются и те, кто верит в «непорочное зачатие»: беременность от поцелуя, от орального секса, от купания в ванне после мужчины и прочие фантастические варианты. Создаётся впечатление, будто люди специально отталкивают от себя информацию, не желая реально смотреть на вещи.

Легкомыслию в этом вопросе способствует и принятое в нашем обществе отношение к аборту как к нормальному, вполне допустимому средству избавления от нежелательной беременности: «В крайнем случае просто сделаю аборт!». Между тем даже в современных клиниках осложнения после данной операции встречаются достаточно часто, не говоря уже о кустарных методах, которые порой приводят к смерти женщины. Причём не всегда последствия операции видны сразу. Девушка, решающаяся на подобный шаг, должна понимать, что «просто» аборт с большой вероятностью обернётся бесплодием или гибелью в результате выкидышей других, уже желанных детей.

Есть и этическая сторона проблемы. По сути, делающая аборт женщина (а если её вынудили к этому мужчина или родители — то и они) совершает убийство. В начале беременности эмбрион так мал, что его нель-

зя увидеть и почувствовать, потому женщина часто воспринимает аборт как операцию над собой, а не над кем-то другим. Есть разные точки зрения, с какого времени можно считать человеческий зародыш живым существом: с момента зачатия, с появления сердцебиения или электрической активности мозга. Но в реальности разница невелика. Ведь в тот момент, когда женщина только начинает беспокоиться по поводу нескольких дней задержки, у него уже бьётся сердце. Через неделю, пока она ещё надеется, что «обойдётся», формируется мозг. К моменту, когда всё становится абсолютно ясно и встаёт вопрос об операции, у зародыша есть черты лица, ручки, ножки, пальчики, все внутренние органы и он остро переживает чувства матери: страх, отчаяние или злость. К 12-й неделе беременности, на которой в России по закону ещё разрешено делать аборт, зародыш сосёт палец, строит гримасы и вертит головой. Долгое время было принято считать, что плод в первой половине беременности не испытывает боли. Однако исследования английских учёных показали: он испытывает боль уже с шестой недели, более того, как установил австралийский физиолог Питер Мак Кал, маленький человечек переживает её намного острее, чем взрослый, поскольку у него ещё, выражаясь метафорически, «обнажённые нервы». При наблюдении за ходом операции с помощью ультразвука видно, как он в ужасе мечется, пытаясь спастись от приближающегося железного инструмента...

С моральной точки зрения нет причин, способных оправдать убийство будущего человека. Однако опыт многих стран, в которых аборт запрещали законодательно, показывает, что это не выход. Результатом становился резкий рост смертности женщин от подпольных абортов и множество случаев убийства новорождённых детей. Кроме того, появление ребёнка, которого не ждали, не хотели, к воспитанию которого не готовы материально, физически, психологически, тоже очень серьёзная проблема. У нежеланных детей обычно хуже здоровье, больше психологических проблем, сложнее судьба. Немало трудностей возникает и у матери, особенно если она молода. Есть страны, где принято отдавать детей юных матерей, не имеющих достаточной поддержки семьи, на усыновление взрослым супружеским парам. Случается, ребёнка воспитывают бабушка и дедушка, а свою биологическую мать он воспринимает скорее как старшую сестру. Изредка встречаются девушки и юноши, уже в 16 лет готовые взять на себя ответственность за семью и ребёнка. Конечно, малыш принесёт не одни трудности, но и радость, нежность, любовь, однако всё-таки лучше, чтобы дети появлялись на свет только желанными. К счастью, сегодня есть все возможности для того, чтобы защитить себя от нежелательной беременности и тяжёлого выбора: уничтожить жизнь или стать родителями против своей воли.



ОДНОПОЛАЯ ЛЮБОВЬ

Восприятие сексуальных отношений между людьми одного пола — их называют *гомосексуальными* (от греч. «хомос» — «равный», «одинаковый» и лат. *sexus* — «пол») — в разные эпохи и в разных культурах очень различалось. Например, в античной Греции они считались совершенно нормальными и естественными, а в христианской традиции, так же как в иудейской и исламской, относились к числу тягчайших грехов. Ещё в XVIII столетии в Европе людей, уличённых в гомосексуальных связях, предавали смертной казни, в XIX и XX вв. по тому же обвинению приговаривали к тюремному заключению (не удалось избежать его даже таким знаменитостям, как французский поэт Поль Верлен и английский писатель Оскар Уайльд). В современном западном мире гомосексуализм воспринимается более спокойно, в некоторых странах уже регистрируются браки между партнёрами одного пола. Но и сегодня с этим явлением связано немало мифов и предрассудков.

Распространено убеждение, будто гомосексуализм — это болезнь, что-то вроде психического расстройства. Специалисты выдвигали различные предположения о причинах его возникновения. Например, юноша может опасаться женщин, если его растила властная, деспотичная мать. Женщину может толкнуть в объятия женщин недостаток материнской любви и даже, по мнению некоторых психологов, слишком раннее отнятие от груди.

Другие специалисты отрицают психологическое происхождение гомосексуальности. Есть данные о её генетической обусловленности, о влиянии на сексуальную ориентацию особенностей внутриутробного развития, гормонального фона человека, однако они достаточно противоречивы. На сегодняшний день наука не может предложить универсального и убедительного объяснения причин возникновения гомосексуальности, но и не рассматривает её как болезнь, которая нуждается в лечении. Во-первых, неизвестно пока ни одной методики, способной менять нестандартную сексуальную ориентацию взрослого человека. Во-вторых, сама по себе ориентация не причиняет гомосексуалистам никаких страданий, им осложняет жизнь только негативное отношение окружающих. В современных развитых обществах *гомофобия* — ненависть к гомосексуалистам и оправдание репрессивных мер против них — считается аморальной и недопустимой, как и любое неприятие людей лишь за то, что они другие: по цвету кожи, национальности, вероисповеданию и т. п.

Ещё одно распространённое мнение: человек может быть или



Мужчина передаёт юноше петуха — символ фаллоса. Рисунок на античной краснофигурной вазе.

«нормальным», т. е. *гетеросексуальным* (от греч. «хетерос» — «другой», «иной»), или иметь «неправильную» ориентацию. Между тем известно, что немало людей, в целом предпочитающих отношения с противоположным полом, семейных в определённые периоды жизни получают гомосексуальный опыт. По данным различных опросов, их число колеблется от 5 до 30 %. И наоборот, многие гомосексуалисты создают обычные семьи, рожают детей.

Существует и точка зрения (её, в частности, придерживались Зигмунд Фрейд и Карл Юнг), что *бисексуальность* (от лат. *bis* — «дважды») вообще нормальное качество человеческой природы, соединяющей в себе мужскую и женскую сущности. Если же человек приемлет эротические отношения исключительно со своим или только с противоположным полом, это говорит о том, что та или иная часть его души не получает возможности реализоваться. Отсюда, например, объяснение, почему нетрадиционная сексуальная ориентация особенно часто встречается среди людей искусства: талантливый человек более полно задействует все части своего «Я», его женская и мужская сущности находятся в постоянном контакте. Но и это, скорее всего, не более чем миф. Как отмечает современный российский сексолог Игорь Кон, «ни один из существующих психологических тестов не позволяет отличить гомосексуальных индивидов от гетеросексуальных».

Не соответствует действительности и представление о том, что мужчины-гомосексуалисты обязательно женподобны и капризны, а лесбиянки — грубы и неженственны. Нередко гомосексуализм действительно бывает связан с нарушением половой самоидентификации, когда человеку не нравится свой пол. Но большинство людей с нетрадиционной ориентацией — физиологически и психологически вполне мужественные мужчины и женственные женщины. Также неверно представление о том, что в однополой паре один из партнёров всегда «активный», т. е. выполняет мужскую роль, а другой — «пассивный». Это свойственно скорее вынужденному гомосексуализму, например тюремному, где распределение сексуальных ролей тесно связано с внутригрупповой иерархией.

Наиболее, пожалуй, устойчивым предрассудком является отношение к однополую сексу как к грязному, греховному. Однако гомосексуальные пары могут создавать прочные, нежные отношения, как и традиционные семьи. Немало шедевров мировой любовной литературы, от античности до русского Серебряного века, посвящено возлюбленным, которые были одного пола с автором. Так что чистота отношений зависит не от пола партнёров, а от состояния их души.



ПЕРВЫЙ ОПЫТ

У многих молодых людей половой жизни предшествует опыт взаимных эротических ласк, при которых они переживают сильное возбуждение и даже пик наслаждения — оргазм.

К 15-летнему возрасту около трети девушек и половинны юношей проходят через подобную близость — *петтинг* (от англ. *to pet* — «предаться ласкам»).

Юноши и девушки несколько по-разному воспринимают такой опыт. Для юношей это может быть способом самоутверждения и демонстрации превосходства, тогда как для их сверстниц важно привлечь внимание, стать объектом ухаживания и восхищения. Некоторые подростки используют секс в качестве доказательства своей независимости. Ведь влюблённость, свидания, первый поцелуй важны не только сами по себе, но и как знаки взросления. Через них юный человек входит в сферу новых для себя любовных отношений между мужчиной и женщи-

ной. Его уже интересуют не только собственные чувства и переживания, но и взаимодействие с партнёром. На первый план выступают вопросы, как «правильно» ухаживать, когда и как целоваться.

Многих беспокоит, не чрезмерно ли они настойчивы или, наоборот, не слишком ли медлят. Подростки готовы часами обдумывать, а иногда и обсуждать с друзьями последнюю встречу со своим парнем или девушкой, страдая из-за неловкого слова или поступка, радостно переживая знаки внимания и симпатии. Это не пустое времяпрепровождение, а важная работа по обретению компетентности в отношениях между полами.

В России средний возраст начала половой жизни — 17–18 лет у мужчин и 19–20 у женщин. Тем не менее половина 16–17-летних юношей и девушек считают, что значительная часть или почти все их друзья уже имеют сексуальный опыт, тогда как в действительности это верно лишь примерно для трети. Такие представления подталкивают молодых людей к рискованным сексуальным экспериментам — нельзя же «отставать от других».

Первый сексуальный опыт — важное событие в жизни человека, влияющее на его последующую личную жизнь. К нему нередко относятся как



СЕКС КАК СИНОНИМ СВОБОДЫ

Уровень терпимости общества к разнообразию сексуальных предпочтений напрямую связан с общим уровнем терпимости к разнообразию взглядов и убеждений. Обычно наиболее репрессивны к проявлениям разных форм сексуальности тоталитарные общества.

Одно из объяснений этого дал психолог и социолог Эрих Фромм. В авторитарном обществе, утверждал он, система воспитания направлена на подавление воли и желаний человека, навязывание ему принятых стандартов мыслей и чувств. Наибольшую трудность в этом подчинении личности представляет сексуальная сфера. Ведь она связана с мощными естественными влечениями, манипулировать которыми не так легко, как многими другими человеческими желаниями. Формы осуждения секса могут быть различны, однако все они, по мнению Фромма, направлены на подавление воли человека.

Сходную точку зрения высказал английский писатель Джордж Оруэлл в своей знаменитой антиутопии «1984». В изображённом им тоталитарном обществе секс возможен только между официальными супругами и исключительно с целью зачатия — это называется «выполнять партийный долг». Причём в брак разрешается вступать лишь людям, которые явно непривлекательны друг для друга в сексуальном плане. Наиболее же «правовверные» члены общества отрицают секс вообще и пополняют ряды Антиполового союза, призывающего к полному воздержанию.

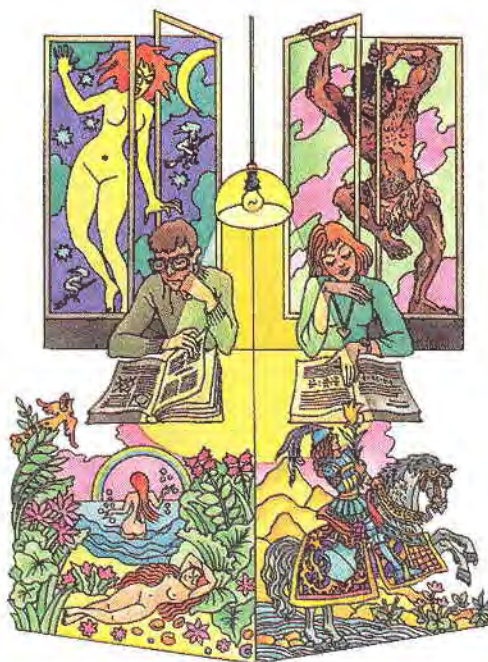
Но всевидящий Старший Брат, контролирующий каждый шаг жителей оруэлловского мира, не может контролировать процесс интимного общения, чувства двух любящих — и потому близость искореняется вовсе. Для героев романа их любовь, их сексуальная связь становится бунтом против окружающей действительности и залогом спасения своего человеческого, свободного начала.



к экзамену, он сопряжён с волнениями и неуверенностью, страхом оказаться «не на высоте». Девушка может сомневаться в своей привлекательности или чувствах избранника, опасаться, что её сочтут слишком неопытной или, наоборот, слишком доступной. Юноша беспокоится о том, будет ли эрекция и не произойдёт ли преждевременная эякуляция, переживает, вдруг что-то сделает «неправильно», оттолкнёт, обидит, разочарует партнёршу. «В поту и нервах первой брачной ночи», как написал поэт Владимир Высоцкий, молодые люди иногда оказываются шокированы физиологическими проявлениями сексуального возбуждения и подробностями полового акта. Волнение и скованность заставляют прислушиваться больше к собственным переживаниям, чем к чувствам другого человека, что тоже усложняет ситуацию.

Людей впечатлительных неудачный опыт долгое время удерживает от повторения контакта и даже формирует отрицательное отношение к сексуальности вообще. Сексологи нередко сталкиваются с проблемами, которые преследуют их клиентов и 10, и 20 лет спустя после неудачного начала, не давая получать удовольствие от интимного общения с любимым и желанным человеком. Особенно это важно для женщин. Лишь около половины девушек оценивают свой первый сексуальный опыт положительно (среди юношей таких 80 %), а четверть девушек (и 6 % юношей) признаются, что он оставил неприятные, тягостные воспоминания.

Причиной психологической травмы для девушки может стать разное с партнёром отношение к происходящему. Для большинства из них главным чувством, побуждающим к вступлению в сексуальные отношения, является влюблённость, романтическое чувство, а для юношей — физическое влечение. При этом девушки недооценивают силу сексуального влечения партнёров, так как сами не испытывают его с той же остротой; юноши в свою очередь



Мои запёкшиеся губы
Не холодило пенное вино
морской волны...
Мои запёкшиеся губы,
Спалённые желаньем звука
трубы,
Сожжённые пустыней
жажды губы
Не пенящейся брагою
волны —
Винам любимых губ
отягчены.

Леон де Грейфф,
колумбийский поэт

Мечты и страхи.

часто не способны понять потребность девушки в эмоциональной близости. В результате она бывает шокирована, увидев вместо галантного рыцаря охваченного возбуждением мужчину, а юношу раздражают её слёзы, нежности и вопросы типа «Ты меня любишь?».

От чего же зависит, станет ли начало взрослой личной жизни радостным событием или обернётся горьким разочарованием, а то и психологической травмой?

Самое главное, подобный шаг должен быть своевременным и делать его нужно без какого-либо принуждения. Например, почти всегда оказывается первым удачным контакт влюблённых, даже если они оба совершенно неопытны. А вот начало половой

Эрос вновь меня мучит
истамчивый —
Горько-сладостный,
необоримый змей.

Сафо,
древнегреческая поэтесса





ПЛОДЫ СЕКСУАЛЬНОЙ РЕВОЛЮЦИИ

«Пробные» браки и мини-юбки, откровенные сцены в фильмах и совершенно спокойное отношение к матерям-одиночкам, ранний сексуальный опыт подростков и пляжи, на которых загорают без купальников, — все эти крупные и мелкие, серьёзные и забавные последствия сексуальной революции до неузнаваемости изменили нашу цивилизацию. Секс снова, как и в древние времена, занял в жизни общества значительное место, но отношение к нему стало, пожалуй, более прозаичным и прохладным. Человек, живший всего 50 лет назад, испытал бы глубокий шок или сильное сексуальное возбуждение, просмотрев пару сегодняшних рекламных роликов или видеоклипов. Современный же горожанин видит в течение дня на экране телевизора, на рекламных плакатах, в витринах магазинов и газетных киосков десятки изображений полуобнажённых мужчин и женщин в самых эротических позах, с самыми томными взглядами — и остаётся равнодушен. «„Плейбой“ просто перенёс фиговый листок с гениталий на лицо», — остроумно заметил по этому поводу Ролло Мэй.

Вместе с тем о подлинной сексуальной свободе и крепкощности, которые, видимо, были знакомы нашим далёким предкам, говорить пока рано. Можно быстро изменить законы и даже общественное мнение, но традиции воспитания, психологические установки, стереотипы культуры меняются очень медленно. Сегодня они нередко вступают в противоречие с представлениями и требованиями времени. Например, девушка, воспитанная в убеждении, что всё плотское — грязь и низость, выходит во взрослый мир, категорически требующий от неё обратного: будь сексапильной, будь искусной любовницей, иначе не видать тебе ни успеха, ни личного счастья.

Мужчина, прежде уверенный, что главная его задача в отношениях с любимой — дать ей чувство защищённости, заботу, ласку, начинает нервничать из-за того, удовлетворяет ли он её в постели «на все сто». Подобные ситуации часто приводят как мужчин, так и женщин, к сексуальным проблемам и недовольству собой.

Былое требование целомудрия и воздержания сегодня сменилось почти столь же категоричным требованием сверхсексуальности. Подспудно, а порой и явно существует убеждение: кто, подобно героине известных эротических фильмов — Эммануэль, не готов заниматься сексом всегда, в любых обстоятельствах и с любым подвернувшимся партнёром, — человек неполноценный, а может, просто больной или старый. Так на смену одной несвободе пришла другая — необходимостью постоянно доказывать и демонстрировать собственность постоянно доказывать и демонстрировать собственность постоянно доказывать. При этом человек опирается на некие представления о том, как должно быть, почерпнутые обычно из хвастливых рассказов приятелей или малореалистичных эротических фильмов и журнальных статей. В результате люди остро страдают от своего мнимого несовершенства, а многие пары теряют минуты нежности и близости, охотясь за «точкой G», одновременным оргазмом или большей продолжительностью полового акта.

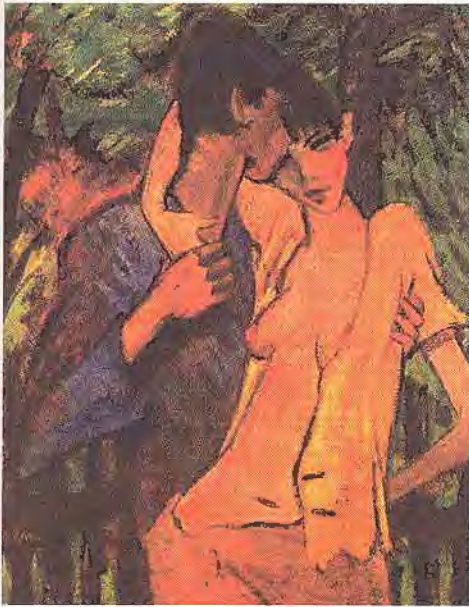
«Воспитанный мужчина или воспитанная женщина Викторианской эпохи чувствовали себя виновато, если получали удовольствие от секса; мы же чувствуем себя виновато, если удовольствия не получаем... В Викторианскую эпоху человек искал любви без секса; современный человек ищет секса без любви», — пишет Ролло Мэй. Видимо, это неизбежное, как движение маятника, впадение в противоположную крайность, и людям ещё предстоит пройти долгий путь к подлинной сексуальной свободе, к обретению естественной, радостной земной любви.



На джаз-сейшене.



В коммуне хиппи.



жизни просто потому, что «пора, все вокруг уже давно...» или «иначе он меня бросит», чревато осложнениями. Ситуация же не вполне добровольного согласия, пусть это и не являлось в полном смысле слова изнасилованием, почти гарантированно приводит к проблемам.

Сегодня среди российских старшеклассников около 15 % девочек и 20 % мальчиков имеют сексуальный опыт. Причём только каждая третья девушка и каждый пятый юноша были влюблены в своего первого полового партнёра, остальные чувствовали симпатию или вообще не испытывали никаких романтических переживаний. Некоторые подростки (особенно если находились в состоянии опьянения) даже не успевают задуматься о выборе партнёра. Они вступают в связь с человеком, совершенно ничего о нём не зная.

Принимая решение, соглашаться на сексуальную близость или отказываться, полезно задать себе несколько вопросов. Какова цель отношений — быть вместе долгие годы или просто приятно провести вечер? Какие качества партнёра важны именно для меня? Обладает ли ими в действительности данный человек? Комфортно ли я себя чувствую

в его обществе? Действительно ли я хочу большей близости? Совпадают ли наши взгляды на происходящее и вообще на секс? Относится ли он (она) ко мне как к постоянному партнёру? Ради чего я это делаю? Что я буду чувствовать завтра? Не пожалею ли о своём поступке? Особенно важно, чтобы совпадали взгляды партнёров на ситуацию. Если для одного это ни к чему не обязывающий секс, а для другого — судьбоносное событие, которое должно положить начало долгим и серьёзным отношениям, сложности неизбежны.

Лучше предварительно обсудить представления каждого о физической близости, возможных последствиях, способах предохранения от беременности и инфекций, чем столкнуться с проблемами и непониманием уже в момент страсти. Однако некоторые стесняются слов больше, чем действий, боятся спросить друг друга о том, что нравится или не нравится, рассказать о собственных желаниях и опасениях. Например, первый сексуальный опыт у девушек нередко проходит психологически и физически болезненно именно потому, что они постеснялись предупредить партнёра о своей неопытности. Немало трагедий, связанных с незапланированной беременностью, инфекционными болезнями, также восходят к стеснительности, боязни произвести плохое впечатление.

Отто Мюлер.
Любовники.

40. Оздоб её кожу до боли
прожжёт, объятием
стиснуты груди,
любви избытливый живи-
тельный сок омыл ей нагие
бёдра.

«Довольно, о дерзкий...
не будь так жесток», —
бессильно она лепечет.
То — явь? Или всё — снови-
дений поток? Иль встреча
души с душою?

101. Узлы на моей одежде
разонились, когда он
к постели склонился,
Скользнул поясок развяза-
вшийся вниз, и бедра мои
обнажились.

А после, когда мы сплелись
и слились, не помню, что
было со мною —
где он, и где я, и куда мы
неслись, и чем под конец
наслаждались...

150. Как ночью, когда они
наги, близки и в страсти
своей бесстыдны,
ибо им лоб, смыкая
объятый тиски, на ложе
блаженства грядут, —
так утром, при старших,
всему вопреки, им,
радостноглазым, лоб
всё вспомнить и глянуть
друг другу в зрачки, где
пляшут искорки смеха.

Амару.
древнеиндийский поэт

Многие религиозные символы несут в себе отголоски древних культов. Представления о неразрывном единстве мужского и женского начал отражены в древнекитайском символе ян и инь: светлая половина символизирует мужское начало, ян; тёмная — женское, инь. Иудейская «звезда Давида» состоит из двух треугольников: направленный вверх символизирует мужское начало, направленный вниз — женское. Христианский крест, согласно одной из трактовок, имеет сходную символику: вертикальная линия означает мужское начало, горизонтальная — женское, а их перекрещивание есть соединение обоих начал, своего рода основа мироздания.





Глаз не сводит с неё
восхищённый муж,
А она только взгляд его
страстный ловит,
Им, влюблённым, кажется:
кроме них,
Нет других на свете
мужчин и женщин.

Праkritские двустипия, V в.

„Бросился я
в ночь со скалы Левкадской
И безвольно ношусь
в волнах седых,
Пьяный от жаркой
страсти.

Анакреонт,
древнегреческий поэт



Случается, взаимопонимание возникает сразу, но чаще для этого необходимо проявить терпение и такт. Застенчивость, грубость, агрессивность или чрезмерная поглощённость собой — серьёзные препятствия на пути к сексуальной гармонии.

Густав Климт.
Поцелуй.



У ВСЕХ ВСЁ ПО-РАЗНОМУ

Сексуальные предпочтения, привычки и представления о том, что допустимо, а что аморально или вредно для здоровья, весьма разнообразны. Они зависят от пола и возраста, физиологических особенностей человека, его темперамента, гормонального фона, состояния нервной системы, культурных установок, заложенных воспитанием и диктуемых обществом.

Прежде всего, различаются причины, по которым люди становятся близки. Это не только проявление взаимной любви, но и стремление к удовольствию, потребность в эмоциональном контакте, желание вступить в брак, самоутверждение, любопытство, стремление повысить свой статус или укрепить чувство независимости, а иногда потому, что «больше нечем заняться».

Причины во многом определяют стиль сексуального поведения. Одни мужчины вступают в связь с многими женщинами, уподобляясь пилотам истребителей, записывающим на фюзеляже количество сбитых самолётов противника. Другие всю жизнь хранят верность единственной любимой (иногда даже воображаемой). Есть женщины, считающие нормальным с помощью секса зарабатывать или делать карьеру, а есть те, кто не приемлет интимных отношений без любви. Для некоторых людей секс — способ снятия напряжения и, по выражению одного американского политика, «последнее удовольствие, не облагаемое налогом». Для кого-то это грех или тяжкая обязанность, а для кого-то «молитва в храме тела».

По-разному воспринимается людьми и тема верности. Одни убеждены, что только секс с любимым, близким человеком приносит счастье и чувство психологической защищённости, а случайная связь — это чисто механический акт, дающий лишь физическое удовлетворение. Другие же получают удовольствие именно от секса с разными, порой малознакомыми партнёрами или находят привлекательным групповой



секс. Согласно опросам, у современных мужчин среднее число сексуальных партнёров за всю жизнь — 6—9, у женщин 2—4. Небольшая часть людей говорит о сотнях партнёров, тогда как некоторые вообще никогда не вступали в сексуальные отношения.

Женщины реже, чем мужчины, способны пойти на интимную близость без любви. Для мужчин же секс и любовь часто совершенно разные категории, и они могут испытывать даже меньшее влечение к любимой женщине, которая им представляется «чистой», невинной и лишённой плотской чувственности. С возрастом, как правило, и у женщин, и у мужчин увеличивается избирательность сексуальных связей, усиливается стремление к интимности и построению глубоких личных отношений.

Постоянно меняют своих партнёров люди, не способные устанавливать близкие, доверительные отношения. В психологии существует даже термин — *интимифобия* (от лат. *intimus* — «самый глубокий», «внутренний» и греч. «фобос» — «страх»), обозначающий иррациональный страх перед душевной открытостью, настоящими, значимыми отношениями. Именно интимифобия часто лежит в основе позиции закоренелого холостяка или донжуана. В то же время подозрительность, навязчивая ревность могут говорить о собственнических чувствах, имеющих мало общего с подлинной любовью. Обычно за подобным стоит неуверенность в прочности отношений, низкая самооценка, когда человеку кажется, что если кто-то сейчас и любит его, то это лишь случайность, недоразумение, и не сегодня-завтра партнёр «прозреет» и уйдёт к кому-нибудь более привлекательному.

У каждого человека свои представления о том, какой половой акт «правильный», «нормальный», сколько он должен длиться и как проходить. Между тем сексологи считают правильным и нормальным всё, что доставляет удовольствие, не вредит здоровью и не ранит психологически партнёров. Никаких других критери-

БЕГСТВО ОТ ОДИНОЧЕСТВА

Некоторые люди отличаются неконтролируемым стремлением к половым контактам, в том числе с незнакомыми людьми, и пренебрежением к возможным последствиям. Это поведение называют *сексуальной аддикцией* (зависимостью). Оно сходно с зависимостью от алкоголя или наркотиков. В основе его часто лежит желание избавиться от ощущения подавленности или собственной никчёмности. Стремясь к самоутверждению или спасаясь от одиночества, такой человек снова и снова вступает в сексуальную связь, пытаясь хотя бы ненадолго ощутить уверенность в себе и избавиться от неприятных переживаний.

св не существует. Каждая пара сама решает, приемлемы ли для неё, например, оральные или анальные контакты, сколько времени должны занимать предварительные ласки и какими они могут быть, какие выбирать позы. Важно, чтобы диапазоны приемлемости у партнёров совпадали или хотя бы не противоречили друг другу. В сексе допустимо и хорошо только то, что допустимо и хорошо для обоих.

Кстати, не всегда собственно половой акт занимает в сексуальном общении главное место — есть люди, предпочитающие другие формы активности, такие, как любовные игры, петтинг, оральные секс (его практикуют около половины мужчин и женщин). Сильно варьируется у разных людей и интенсивность половой

Стыжусь себя: остры мои
калени,
Надломлен голос, рот
сведен тоскою.
Пришёл ты — и себя я на
мгновенье
Почувствовала жалкой
и нагою...
Трава росу ночную пьёт
стыдливо.
Целуй! Смотри — не
отрываясь, нежно!
А я наутро буду так
красива,
Что удивлю собой
тростник прибрежный.

Габриела Мистраль,
чилийская поэтесса





Видел я мужичьих
страстью. Любовным
охвачены пылом,
Губы с губами сомкнув
в долгом лобзанье, они
Всё не могли охладить
этот пыл, и, казалось,
охотно
Каждый из них, если б мог,
в сердце к другому проник...
Легче бы было разнять две
лозы виноградных,
стволами
Гибкими с давней туги
сросшихся между собой.
Чем эту пару влюблённых
и связанных нежно друг
с другом
Узами собственных рук
в крепком объятье любви.
Милая, трижды блаженна,
кто узами этими связан.
Трижды блаженны... А мы
разно с тобою горим.

Павел Силентариус,
византийский поэт

жизни — от нескольких раз в день до нескольких раз в год или полного воздержания. Если потребность в сексе у партнёров не совпадает, более активный может искать удовлетворение в связях на стороне (втайне или по обоюдному согласию), прибегнуть к мастурбации или вообще попытаться переключиться на что-нибудь другое (например, рубить дрова, как герой фильма «Укрощение строптивого»). Продолжительность самого полового акта также индивидуальна: обычно от 2 до 10–15 мин, в некоторых случаях 30 мин и более. Обычно она увеличивается при повторных соитиях. Предварительные ласки и любовные игры могут занимать до нескольких часов, а могут и вообще отсутствовать.

Переживание высшей точки полового акта — оргазма заметно различается у мужчин и женщин. Женские сексуальные реакции в большей степени зависят от психологических, эмоциональных факторов. Для сексуального удовлетворения женщине необходимо чувство нежности и любви к партнёру, ощущение близости к нему, телесной открытости, радости от его восхищения. Мужчины получают физиологическое удовлетворение при каждой эякуляции, но далеко не всегда это означает, что он пережил и психологический оргазм, чувство необыкновенного наслаждения. Во время рутинного, обыденного секса или контакта с партнёршей, которая ему на самом деле неприятна, этого может не произойти. Иногда для партнёров оргазм является не самой важной частью полового акта, они получают

большее удовлетворение от ласк и от возбуждения друг друга.

Даже у одного и того же человека переживания оргазма могут сильно варьироваться — от похожих на взрыв до мягких и трепетных, от непродолжительного ощущения приятной разрядки до блаженства, разливающегося по всему телу, или экстатического чувства слияния с партнёром и изменённых состояний сознания.

Сексуальная свобода и неограниченная возможность выбора сами по себе не делают человека однозначно счастливым. При всём разнообразии предпочтений и представлений каждому человеку хочется, чтобы партнёр его понимал и чтобы при сексуальном общении можно было расслабиться, довериться, оставаться самим собой. Человеку, не желающему или не умеющему принимать и понимать взгляды, мысли, чувства другого, трудно поддерживать интимную близость. Ведь секс — это в первую очередь общение, и для него справедливы все основные законы человеческого общения.

СЕКС И СЕМЬЯ

Для благополучия, устойчивости брака очень важны сексуальная гармония и удовлетворённость. В счастливых браках сексуально удовлетворены 95 % супругов, в несчастливых — 22 %. Супруги и совместно живущие пары занимаются сексом в два раза чаще, чем одиночки. Более половины женщин после 15 лет брака испытывают оргазм почти при каждом половом акте.

Однако с возрастом и стажем брака сексуальная активность снижается. В медовый месяц молодожёны могут почти всё время посвящать занятиям любовью. В первый год после брака частота половых контактов достигает у супругов в среднем 15 раз в месяц, к пятому году снижается до 10 и менее. При этом среди женатых в пять раз больше мужчин,





тратящих на секс менее 15 мин. Сексуальный интерес снижают однообразие супружеской жизни, недостаточная интимность обстановки, семейные конфликты. Испытывающие неудовлетворённость мужа жалуются главным образом на отсутствие желания у жён, а жёны — на физиологический, будничны́й подход к близости их мужей. Разочарование друг в друге как в сексуальных партнёрах подтачивает отношения, несёт угрозу благополучию брака.

Дисгармония сексуальных отношений — одна из главных причин супружеской неверности. Около 70 % мужей и около половины жён признают, что у них были и есть внебрачные связи, причём у мужчин больше число партнёров и среди них больше малознакомых, случайных. Многие мужчины изменяют не потому, что есть женщины привлекательнее, чем их супруга, а потому, что видят в этом своеобразный способ самоутверждения или стремятся к сексуальному разнообразию. Для женщин основной причиной нарушения супружеской верности является эмоциональная неудовлетворённость мужем, лишь затем сле-

ОСЕННЯЯ ПОРА

Существует мнение, будто секс — занятие для молодых, здоровых и привлекательных людей. Но потребность в душевной близости не исчезает с годами, а биологические процессы старения не несут в себе ничего, что должно было бы воспрепятствовать проявлению сексуальной активности. После 60 лет многие мужчины и женщины прекращают половую жизнь, однако 15 % продолжают её и после 80 (по данным опросов, более половины супругов в возрасте 50—60 лет — раз в неделю, а 6 % — ежедневно).

С возрастом сексуальные порывы становятся не так часты и не столь сильны, как в юности, но это не отражается на эмоциях и получаемом удовлетворении. У сексуально активных мужчин и женщин физиологические изменения половой сферы выражены в меньшей степени, а концентрация половых гормонов выше, чем при отсутствии половой активности. Треть опрошенных женщин и две трети мужчин в возрасте 80—100 лет имеют сексуальные контакты, иногда лишь в форме взаимных ласк. Степень наслаждения от полового акта или прикосновений в этом возрасте находится в прямой связи с интенсивностью сексуальной активности человека и её значимостью в молодости.

дуют сексуальная неудовлетворённость, желание отомстить за измену и др. Интересно, что люди, имеющие внебрачные связи, часто довольны своим браком не меньше, чем верные супруги.

Некоторые пары договариваются между собой, что один из супругов или оба имеют право на внебрачные сексуальные связи. Мотивы такого решения бывают разными: супруги могут пытаться сохранить свою личную свободу, сделать жизнь более разнообразной и увлекательной или следовать каким-то особым убеждениям. Иногда это оказывается удачным способом стабилизации отношений, а иногда приводит к разрушению брака: видимо, усиливаются конфликты, которые уже назревали. Один из видов внебрачного секса по взаимному согласию — *свинг* (от англ. *swinging* — «качание», «колебание»), когда две супружеские пары обмениваются партнёрами или занимаются любовью совместно. Существуют пары, у которых внебрачные сексуальные связи действительно не вызывают беспокойства. Такие люди оценивают собственный брак прежде всего по взаимоотношениям друг с другом, не считая нужным учитывать отношения супруга с кем-то



Нет, я не дорожу
мятежным наслаждением,
Восторгом чувственным,
безумством, иступленьем,
Стенаньем, криками
вакханки молодой,
Когда, вясь в моих
объятиях змий,
Порывам пылких ласк
и язвою лобзания
Она торопит миг
последних содроганий!

О, как милее ты,
смиреница моя!
О, как мучительно тобою
счастлив я,
Когда, склоняясь на долгие
моленья,
Ты предаёшься мне нежна
без упоенья,
Стыдливо-холодна,
восторгу моему
Едва отвечаешь,
не внимая ничему
И оживляешься потом всё
боле, боле —
И делаешь наконец мой
пламень поневоле!

Александр Пушкин



«Положи меня как печать на сердце твоё, как перстень на руку твою: ибо крепка, как смерть, любовь; люта, как преисподняя, ревность...»

«Песнь песней» 8,6

«И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его: мужчину и женщину сотворил их. И благословил их Бог, и сказал им Бог: плодитесь и размножайтесь, и наполняйте землю...»

Быт. 1,27—28

БРАНЬ И СЕКС

Представление о физической любви как о чём-то непристойном привело к тому, что многие связанные с ней слова перешли в разряд запретных, стали ругательствами. Но учёные называют и ещё одну причину, по которой для агрессивных, грубых выражений у большинства народов используются слова с сексуальным значением.

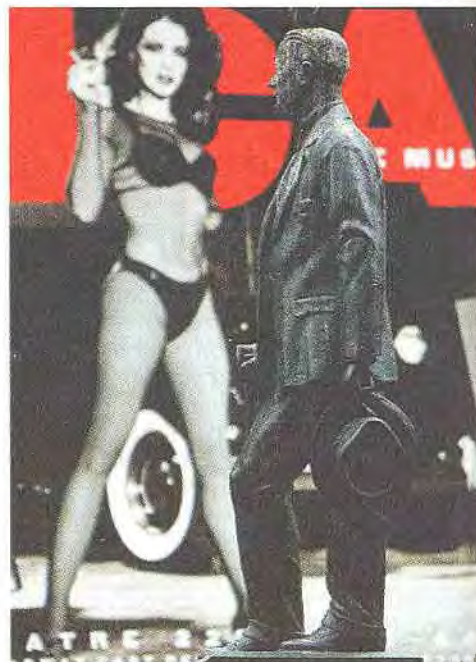
По мнению лингвиста Владимира Ильича Жельвиса, некоторые формы бранных выражений восходят к поведению наших животных предков. При спаривании самка обезьяны принимает позу подставления, а самец покрывает её. Эти же позы имеют ещё одну функцию, совершенно несвязанную с размножением. Они используются для обозначения ранга животного в стаде. Поза подставления или её элементы обозначают низкий ранг, а также просьбу о защите или вообще любую просьбу. Поза покрывания — высокий ранг или покровительство. Значение поз не зависит ни от пола и возраста участников ритуального общения, ни от возможности сексуальных отношений между ними.

Миллионы лет эволюции не стёрли значение этих поз в человеческой культуре. От репродуктивных поз приматов происходит ряд ритуальных поз и жестов у человека: реверанс, поклон, падение ниц, мольба на коленях; униженная поза нищего — от позы подставления, а благословение, похлопывание по плечу, простёртая над головами поданных рука монарха или вождя содержат элементы позы покрывания.

Таким образом, произнося ругательства с сексуальным смыслом, человек как бы приписывает себе более высокий по сравнению с собеседником ранг. В. И. Жельвис считает, что и обезьяны, выполняющие вне связи с сексуальным актом элементы позы покрывания, и человек, использующий матерную брань, стремятся к одной цели: демонстрации собственного могущества и слабости оппонента.

ещё. В решении проблемы супружеской верности, как и в любом вопросе, касающемся секса, важно именно достижение приемлемой для обоих супругов договорённости. Позиция «я человек современный и свободных взглядов, поэтому буду поступать, как считаю нужным, и спать, с кем хочу, а ты живи как знаешь» неминуемо приведёт к разрушению отношений.

Ныне число внебрачных связей несколько снизилось из-за угрозы заражения СПИДом. В целом после бурь сексуальной революции существует тенденция к более традиционному, сдержанному сексуальному поведению. Одновременно растёт уровень ожиданий от супружеского секса: современные мужчины и женщины не согласны считать секс в браке лишь «супружеским долгом», рутинной или чисто физиологической потребностью. Они больше,



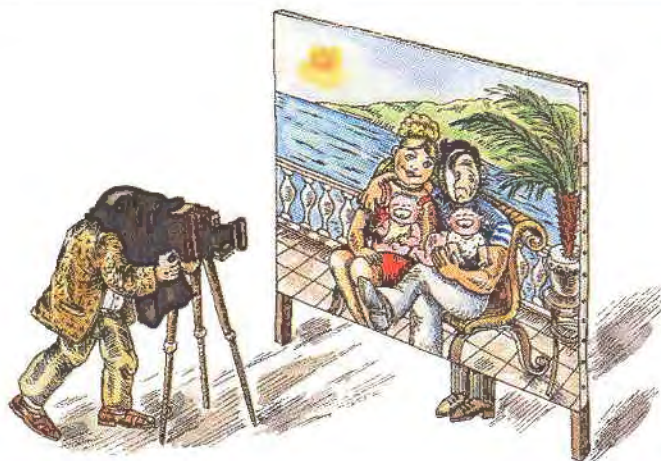
чем в прежние годы, готовы обсуждать друг с другом свои взгляды и проблемы, более открыты в выражении своих желаний.

Изначально секс ни хорош, ни плох. Это не грех и не добродетель — просто процесс, лежащий в основе воспроизводства рода человеческого, но получивший в человеческой культуре иные, не связанные с рождением детей, функции. Человек может сделать его полезным для себя или разрушительным. Если он чувствует вину из-за того, что занимается сексом, то секс становится для него источником греха и грязи. Если человек чувствует в нём (не рационально признаёт, а действительно чувствует) энергию, испытывает ощущение чистоты, света, то секс становится для него способом духовного развития. Секс даёт человеку одно из самых сильных переживаний в его жизни, и большинство людей не остаются к этому равнодушными. Секс — своеобразная лестница между адом и небесами. И каждый сам выбирает, в каком направлении стоит идти.



СЕМЬЯ

«Плохо человеку, когда он один, горе одному, один — не воин», — писал Владимир Маяковский. Видимо, с ним согласно подавляющее большинство людей, правда, для преодоления одиночества они не в партию вступают, как предлагал поэт, а создают семьи. Испокон веков семья помогала человеку появиться на свет, вырасти и жить. На протяжении почти всей истории



КАКИЕ БЫВАЮТ СЕМЬИ

Фамилиологи (от лат. familia — «семья») — учёные, изучающие семью, — главным показателем, определяющим тип семьи, считают число супружеских ячеек. Семьи из одной ячейки — *малые*, или *простые*, из нескольких — *большие*, или *сложные*.

Простые семьи бывают *нуклеарными* (от лат. nucleus — «ядро»), состоящими лишь из родителей и детей, и *усложнёнными*, включающими в себя также кого-либо из родственников мужа или жены: отца, мать, тётку и т. д. В *неполных простых* семьях дети живут только с матерью или только с отцом. Среди сложных семей различают *составные* и *расширенные*. Составные семьи — результат *полигамии* (от греч. «поли» — «много» и «гамос» — «брак»). В зависимости от традиций в такой семье или несколько мужей у одной жены (*полиандрическая* семья; от греч. «андрос» — «муж»), или несколько жён у одного мужа (*полигинная* семья; от греч. «гине» — «жена»). Расширенные образуются в результате естественного разрастания «по вертикали» (когда вместе продолжают жить дед, отец, сын — все с жёнами и детьми) или «по горизонтали» (братья женятся и остаются под общим кровом).

Многожёнство возникло на заре человеческой истории. В патриархальных позднепервобытных и раннеклассовых обществах, если жена оказывалась бесплодной, заболела или

чем-то не устраивала главу семьи, тот брал себе вторую, а то и третью жену. У народов, сохраняющих сегодня образ жизни первобытных племён, например у аборигенов Австралии, старшие мужчины обзаводятся своеобразным гаремом. Некоторые религии освящают многожёнство. Оно известно у конфуцианцев, в некоторых группах христиан (мормоны). Шариат — свод мусульманских правовых и религиозных установлений — превратил его в норму, хотя многожёнство требует немалого достатка. Ведь мужу предписывается содержать всех жён и даже селить их в разных домах. В исламских странах, где европеизированное законодательство запрещает многожёнство, например в Турции, оно сохраняется вдали от больших городов. В СССР многожёнство считалось преступлением, но всё же тайно практиковалось в Средней Азии и на востоке Кавказа. В недалёком прошлом оно часто встречалось у осетин и абхазов. А в Чечне и Ингушетии такие семьи есть и сегодня.

Полиандрия менее распространена. Лучшее всего она изучена на примере эскимосов и тибетцев. По мнению учёных, главная причина такой формы брака — острый дефицит невест, который, в свою очередь, возникает из-за высокой смертности девочек в крайне суровых условиях существования.

В последнее время помимо обычных, *разнополых* (гетеросексуальных), семей стали возникать *однополье* (гомосексуальные). Первой на путь их официального признания вступила Дания (1989 г.), затем Швеция (1994 г.) и Франция (1999 г.). В 1994 г. Европейский парламент призвал государства, входящие в Европейский союз, исключить из своих законодательств положения, направленные против гомосексуалистов, и признать законность однополых семей. Обсуждается вопрос о предоставлении таким парам права иметь законных детей, в частности усыновлять. Современная Россия в этом отношении остаётся на перепутье. Гомосексуализм уже не преследуется, однако однополые семьи пока не узаконены.





СЕМЬЯ СЕГОДНЯ И ЗАВТРА

На протяжении ушедшего века семья, подобно многим другим важным составляющим человеческой жизни, пережила серьёзные изменения. Прежде всего, иной стала система ценностей. Если раньше человек воспринимался как часть клана, почти собственность семьи, и оценивался по тому, насколько хорошо выполнял свои обязанности по отношению к ней, какой бы она ни была, то сегодня, напротив, семья оценивается по тому, что она даёт человеку. Из союза, заключаемого в интересах клана, семья в развитых странах превратилась в союз индивидуальностей, создаваемый ими ради самих себя и своих детей.

Свобода заключения и расторжения брака привела к появлению причудливых комбинаций: разведённые супруги вступают в новые браки, дети от разных отцов и матерей воспитываются вместе или регулярно встречаются, из-за детей поддерживаются отношения с родителями и другими родственниками бывших супругов и т. д. В результате возникают новые типы взаимоотношений, предъявляющие высокие требования к личным качествам членов таких мегасемей. Человеку, имеющему опыт трёх или четырёх браков, в каждом из которых рождались дети, нужно немало такта, терпения, наконец, просто времени и сил, чтобы нормально общаться с многочисленной роднёй, к тому же часто враждующей между собой. Нередко столь сложная ситуация превращает жизнь людей, а особенно детей, в сплошную нервотрёпку. Но есть семьи, где близкие, тёплые отношения складываются и между бывшими супругами, и между сводными братьями и сёстрами, и между детьми и новыми супругами их родителей. Известный семейный психотерапевт Виржиния Сатир на основании своей богатой практики утверждает, что проблемы, с которыми сталкиваются неполные, сводные и все прочие «нестандартные» семьи, совершенно такие же, что и у семей традиционных.

Собственно, по-настоящему распространённой нуклеарная семья стала только в прошлом веке — раньше она была характерна лишь для высших слоёв общества. Причиной послужили большая экономическая самостоятельность молодёжи и стариков, мобильность жизни. В развитых странах современная семья может каждые несколько лет менять город и даже страну проживания. В результате связи со старшим поколением слабеют, дедушки и бабушки видят внуков раз в год на Рождество, а то и реже. Почти забыта исконная, тысячелетиями существовавшая роль стариков — советчиков, наставников, основных воспитателей детей. Это, с одной стороны, даёт старшему поколению свободу выбора: либо продолжать трудиться, либо предаваться безмятежному отдыху в свои преклонные, но ещё активные годы, а с другой — заставляет пожилых людей чувствовать себя не востребуемыми, одинокими. К моменту наступления настоящей дряхлости выясняется, что с детьми и внуками они фактически чужие

люди, совместная жизнь с ними психологически невозможна и единственный выход — дом престарелых. В странах менее экономически благополучных, где маленькие пенсии, непомерно дорогое жильё и где просто нельзя прокормить семью силами одного отца, отношения со старшим поколением сохраняются более традиционные. Бабушки и дедушки сидят с внуками, а молодые родители обеспечивают всю семью. При этом старшее поколение вправе до некоторой степени вмешиваться в дела молодых, а дети считают для себя обязательным ухаживать за родителями, когда те уже не в состоянии себя обслуживать. И та и другая модель имеют свои плюсы и минусы. К сожалению, выбор обычно определяется не свободным решением самой семьи, а давлением экономических факторов и общественного мнения.

Распространение нуклеарной семьи сделало не менее сложным и положение родителей. В истории человечества сами родители почти никогда не осуществляли ежедневный уход за детьми. У богатых этим занимались няньки, у бедных каждые руки были на счету, и молодой здоровой женщине приходилось работать, с малышами же сидели старики и дети от пяти до девяти лет. Родители ласкали, утешали, наставляли, баловали, а значительную часть ежедневной, рутинной работы — кормление, купание, стирка, игра — выполняли другие члены семьи. Педагог и публицист Симон Соловейчик заметил по этому поводу, что в русской народной сказке о репке действуют дед, бабка и внучка, а родителей нет — они в поле.

Сегодня взрослый разрывается между потребностью в творческой самореализации, профессиональном росте и родительскими обязанностями. При этом детей в семьях стало мало, они обычно желанные и долгожданные, поэтому матери и отцу хочется проводить с ними больше времени. В результате родители попадают в сети постоянного цейтнота, недовольства собой и всё чаще раздражаются на тех самых детей, ради которых так стараются. Однако исследования психологов и социологов могли бы их утешить: оказывается, даже очень занятые, но любящие родители дают своим детям достаточно тепла и любви. Важно не столько количество, сколько качество общения. И наоборот: нередко ребёнок из богатой семьи, с которым сидит неработающая мама, попадает к детскому психологу с тяжёлыми расстройствами и получает диагноз «острый дефицит общения с матерью».

Многие семьи, дабы избежать конкуренции между карьерой и родительством, откладывают рождение детей на то время, когда финансовое положение укрепит, мать уже основательно утвердится в профессии, зарабатывает авторитет и сможет на несколько лет оставить работу, чтобы потом к ней вернуться. В целом зрелое родительство действительно, как правило, оказывается более мудрым, терпеливым и радостным, но, к сожалению, с таким подходом не вполне согласна природа: чем старше женщина, тем труднее ей родить здорового ребёнка.



У современной российской семьи свои особенности. Российский семейный психотерапевт Эрнест Эйдемиллер называет среди них чрезмерное доминирование бабушек, отсутствие во многих семьях мужчин, материальную зависимость разных поколений друг от друга, всё ещё сохраняющееся отношение к семье как к «ячейке общества», т. е. институту, призванному обеспечивать в первую очередь интересы государства, а не самих людей.

Нельзя забывать и о том, как отразилась на судьбах семей трагическая история нашей страны в последнем столетии. Нет практически ни одной семьи, которая не потеряла бы своих членов в период войн и репрессий, не испытала бы долгих мучительных разлук, чья жизнь не была бы омрачена враждой близких на идеологической почве, предательством «под давлением обстоятельств», необходимостью лгать, изворачиваться, поступаться своими ценностями. Семьи, перемолотые историей, покалеченные и разрушенные, передают свою боль, обиду, страх потомкам, и освободиться от такого «родового проклятия» далеко не просто.

Следствием повального уничтожения мужчин на протяжении нескольких десятилетий подряд стал укоренившийся «женский» тип воспитания. Выросшие без отцов

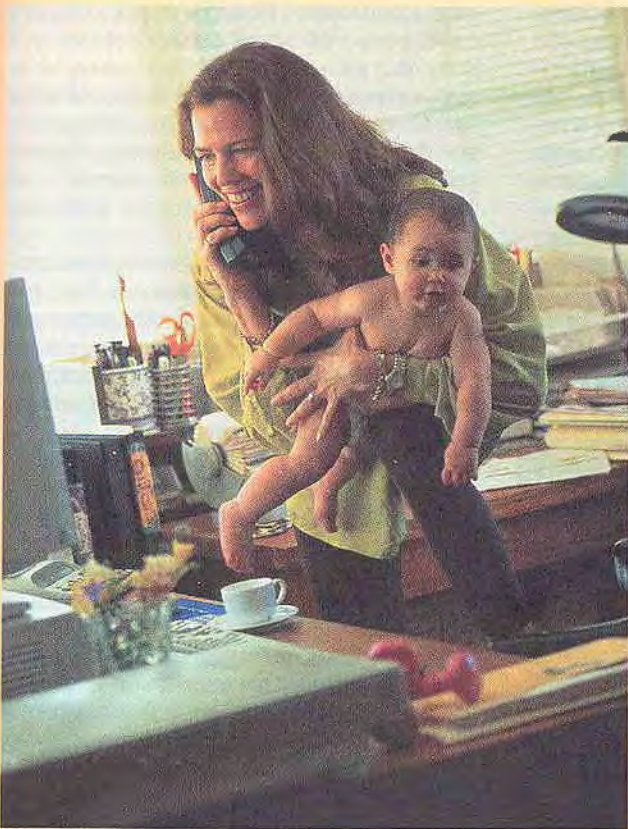
мальчики сами не знают, как быть отцами своим детям, и отступают на задний план, предоставляя воспитание матерям и бабушкам.

Резкие перемены последнего десятилетия XX в. также послужили нелёгким испытанием для российской семьи. Экономические изменения в одночасье превратили сотни тысяч мужчин из кормильцев в фактических безработных. Кто-то сумел найти своё место в новой ситуации, но очень многие так и не выбрались из трясины растерянности, депрессии, не смогли заставить себя заняться пусть менее престижной и интересной, но приносящей доход работой. В результате немало семей распалось: женщины не видели смысла продолжать совместную жизнь с человеком, переставшим быть опорой. Те же семьи, в которых оба супруга не нашли в себе сил и воли строить жизнь заново, часто разрушались изнутри: родители спивались, а дети оказывались на улице. Нелегко складывается и судьба неожиданно разбогатевших семей. Большинство их тоже распалось, поскольку прежние роли супругов были сломаны, а найти новые и сохранить при этом отношения не удалось. Многие бизнесмены посчитали необходимым сменить «старую» жену на «новую» — молодую и красивую. Дети из подобных семей обычно оказываются на попечении няnek и гувернанток или отправляются в пансионаты и частные школы с постоянным проживанием.

Эпоха перемен выдвигает трудные задачи, но вместе с тем и даёт новые возможности. Удастся ли россиянам, сохранив такие преимущества своей семьи, как сердечность, сплочённость, научиться уважать индивидуальность и свободу каждого её члена?

Нередко приходится слышать мнение, что семья как общественный институт постепенно отмирает. Брак всё чаще становится временным, а значит, теряет смысл. Например, в Соединённых Штатах количество разводов за последние несколько десятилетий выросло в 15 раз. Роль мужчины как кормильца и защитника уже сегодня сведена к минимуму, возможности медицины делают необязательным даже его участие в зачатии ребёнка. Всё больше людей приходят к выводу: жить с нелюбимым человеком просто потому, что «так принято», слишком обременительно. По прогнозам специалистов типичная семья будущего — это женщина с детьми, которых окружает более или менее постоянный круг друзей обоего пола. Традиционные супружеские пары сохраняются, если их будет объединять по-настоящему глубокое чувство, но они станут скорее исключением, чем правилом.

Вероятно, такой вариант развития событий окажется удобен для взрослых, но дети от него, безусловно, пострадают, ведь для счастливого детства и гармоничного развития им нужны и мать, и отец. Кроме того, лёгкость создания и разрушения союзов может сделать людей эгоистичными, поверхностными, обесценить многие важные грани отношений между мужчиной и женщиной.





человечества вне семьи невозможно было не только нормальное существование, но даже физическое выживание. И в современном цивилизованном мире, хотя нет необходимости поддерживать огонь в очаге, защищаться от диких животных или вручную обрабатывать землю, люди стремятся держаться вместе, уживаться друг с другом, несмотря на связанные с этим трудности. Человека без семьи, каким бы благополучным он ни выглядел, очень трудно считать вполне счастливым.

Как ни странно, столь знакомое и родное каждому понятие довольно сложно определить. «Эталонная» семья, которая изображается в рекламных роликах и глянцево-журналах — мама, папа и двое очаровательных детей, в жизни встречается не так уж часто и далеко не всем представляется образцовой. Нашим предкам, да и многим современникам, семья с двумя детьми показалась бы обделённой, малодетной. Отсутствие бабушек и дедушек на семейном портрете тоже не все сочтут плюсом. Двупоклоленная семья, состоящая только из детей и родителей — её называют *нуклеарной*, считается нормой лишь в некоторых странах Запада (кстати, российские рекламные сюжеты обычно включают представителей старшего поколения). Есть семьи из двух че-

ловек, а есть — из 30; семьи из одного поколения (муж и жена) и из четырёх (с прабабушками и прадедушками); семьи без детей и семьи без родителей (одного или даже обоих, где роль матери выполняет бабушка, тётка либо старшая сестра); семьи, связанные кровным родством, и семьи, состоящие из неродных по крови людей (супруги, отчим или мачеха, приёмные дети); семьи, живущие вместе, и семьи, разбросанные судьбой по свету (причинами может быть работа, учёба, война, эмиграция, тюремное заключение). Однако члены всех этих столь разных объединений чувствуют себя принадлежащими чему-то целому, некоей общности.

СЕМЕЙНЫЙ ОРГАНИЗМ

На вопрос «Почему вы живёте в семье?» кто-то ответит: «Потому что люблю мужа и детей», «Потому что так удобнее», «Чтобы продолжить свой род», «Я так привык», «Я без родителей не могу», «Так все живут» — вариантов не счесть, и все они верны. Семья выполняет сразу множество функций, удовлетворяет самые разные потребности человека или, наоборот, не удовлетворяет и делает его несчастным.

Прежде всего, семья помогает людям организовать свою жизнь: быт, работу, свободное время. Благодаря разделению труда (один хорошо готовит, другой любит ухаживать за садом, третий занимается машиной) необходимые хозяйственные дела выполняются быстрее и лучше. Общие финансы дают возможность более рационально тратить деньги. Зная, что вечером тебя ждёт уютный дом, легче выкладываться на работе. Семейный досуг — праздники, совместные увлечения, просто тихие вечера — даёт отдых и новые силы. Кроме того, семья позволяет мужчинам и женщинам наладить сексуальную жизнь в приемлемой для них форме.

Другая важнейшая функция семьи — рождение и воспитание детей. Когда-то это диктовалось суровой необходимостью: женщина в период





беременности и кормления грудью и её малыш не выжили бы без защиты и помощи рода. Сегодня вопрос так не стоит, однако кроме физической есть ещё психологическая безопасность, душевное благополучие, а для этого ребёнку семья просто необходима.

Не менее важное назначение семьи — влияние на поведение человека, его выбор. Семейный человек, испытывая соблазн совершить неблагоприятный поступок, обязан будет в первую очередь подумать не о вероятных проблемах с законом или осуждении окружающих, а о том, как отнесётся к этому его семья. Нежелание огорчить родителей, разочаровать супруга, постыдно выглядеть в глазах детей предотвратило в тысячи раз больше правонарушений, чем все своды законов мира вместе взятые. И наоборот: множество достижений не состоялись бы, если бы их авторам не помогло преодолеть трудности предвкушение увидеть гордость в глазах отца или восхищение жены. Ведь и школьная пятёрка, и Нобелевская премия доставляют гораздо больше радости, если миг триумфа переживаешь вместе с близкими. Кроме того, семья налагает на каждого определённые обязательства: родители должны зарабатывать, чтобы кормить детей; дети должны учиться и развиваться, чтобы со временем взять ответственность за свою жизнь на себя; члены семьи должны уделять друг другу время, помогать в решении проблем, ухаживать в случае болезни. Всё это множество мелких и крупных «надо» дисциплинирует, заставляет серьёзнее относиться к жизни, продумывать последствия своих действий или бездействия.

Наконец, роль семьи, которая когда-то была не столь значимой, как помощь в добывании хлеба насущного, а сегодня выходит на первый план, — эмоциональная поддержка, психологическая защита, душевное общение. Именно в семье современный человек, измученный стрессами, нестабильностью, жёсткой конкуренцией, рассчитывает найти прибежище «утомлённому сердцу», понима-



Семейный совет.

ние, любовь, заботу, возможность быть самим собой. Атмосфера счастливой семьи позволяет ему вновь и вновь, словно феникс из пепла, восстанавливаться и идти дальше.

Интересно, что все перечисленные функции выполняются как бы сами собой — члены семьи редко сознательно планируют: «окажем-ка мы психологическую поддержку», или «надо помочь мужу хорошо отдохнуть в выходные», или «я сделаю это для того, чтобы быть примером своему сыну». Каждый действует так, как считает нужным, как ему «пришло в голову» или как у него «складывается». Например, у главы семейства неприятности на работе, он приходит домой уставший, перенервничавший, с головной болью. У него нет ни сил, ни желания рассказывать, в чём дело, он просто молча падает в кресло, но, если семья хорошая, всё произойдёт естественно. Жена добавит в меню ужина что-нибудь особенно любимое мужем, бабушка приглушит звук телевизора, несмотря на то что идёт её любимый сериал, сын молча вынесет мусорное ведро, хотя обычно не упускает возможности попрепираться, маленькая дочка подойдёт приласкаться. Отец может даже не заметить конкретных действий, он затруднился бы описать, что именно произошло, —



ТАКИЕ РАЗНЫЕ СЕМЬИ

Каждая семья уникальна, но вместе с тем можно говорить о типах семей, которые выделяются по сходству, в чём-то принципиально важном для семейной системы. Полной её классификации не существует, да и вряд ли она реальна, однако наиболее яркие типы известны всем.

Вот, например, семья «кукольный дом», описанная в одноимённой пьесе норвежского драматурга Генрика Ибсена. В этом доме жена находится на положении вечной девочки, прелестной и любимой, но слабой, зависимой, ни на что серьёзное не способной. Все проблемы решает её муж — Очень Взрослый Мужчина. Такое положение дел иногда вполне устраивает обоих супругов, и их семья будет казаться идеальной, пока в какой-то момент жене не захочется наконец «вырасти» или пока мужу под напором жизненных перипетий не потребуется вдруг поддержка и забота. Единственный шанс жены добиться желаемого — тщательно скрывать (как делала героиня Ибсена) или обещивать в глазах мужа любой свой «взрослый» поступок, всякое достижение; а у мужа есть только одна возможность перевести дух — заболеть, да потяжелее. Дети в такой семье уважают и побаиваются отца, а к матери относятся со снисходительной нежностью. При этом девочки могут вырасти неуверенными в себе, а мальчики, воспитанные в пренебрежительно-заботливом отношении к женщине, вряд ли будут способны создать по-настоящему глубокие, равные отношения с собственными жёнами.

Антипод «кукольного дома» — союз, символом которого стала бессмертная фраза из фильма «Подкидыш»: «Муля, не нервируй меня». Имеется в виду семья, состоящая из властной женщины и слабого, инфантильного мужчины, чьё положение метко передаётся словом «подкаб-

лучник». Семья данного типа бывает очень стабильной, хотя кажется окружающим гораздо менее правильной, чем «кукольный дом», и нередко вызывает насмешки. Изменить сложившуюся структуру очень сложно, и если жена в какой-то момент захочет почувствовать себя слабой женщиной, а муж — настоящим мужчиной, это с большой долей вероятности приведёт к глубокому кризису отношений. Дети (особенно мальчики) у властной матери и безвольного отца, как правило, вырастают несамостоятельными, пассивными, инфантильными. О более мягком варианте «матриархальной» семьи говорит русская поговорка «Муж — голова, жена — шея, куда повернёт, так оно и будет». В этой семье у мужчины есть внешние атрибуты власти: грозный голос, почётное место за столом и право смотреть футбол по телевизору. Но в действительности все важные решения принимает жена. В целом такая семья более благополучная, поскольку не загоняет своих членов в слишком жёсткие рамки.

Ещё один узнаваемый тип семьи может быть описан латинской поговоркой «Ни с тобой не могу жить, ни без тебя». Это семья-вулкан, в которой кипят страсти, гремят скандалы, в ходу оскорбления и даже рукоприкладство. Здесь кто-то постоянно хлопает дверью и уходит «навсегда». Супруги чуть ли не трижды в год подаются на развод, но, прожив по отдельности пару недель, впадают в тоску, испытывают чувство пустоты и одиночества и в результате решают начать сначала со словами «ну уж на этот раз всё будет по-другому». Иногда роли нападающего и жертвы распределены более жёстко: муж бьёт жену, а потом задаривает подарками и на коленях умоляет простить, или жена устраивает немыслимые сцены, часто прилюдные, после чего сменяет гнев на милость и окружает мужа заботой и лаской. Видимо, супруги в этих семьях получают удовольствие от подобной игры — иначе зачем бы они её затевали? — но вот жизнь их детей превращается в кошмар. Постоянный стресс и напряжение, стремление каждого из родителей вовлечь ребёнка в «боевые действия» на своей стороне приводят его к нервному истощению. Очень часто дети оставляют такие семьи при первой возможности.

Весьма распространённый вариант — семья под лозунгом «Я живу с тобой только ради детей». Супруги в ней не дерутся и не разводятся, но при любом удобном





случае дают понять всем и каждому, что несколько не заинтересованы в браке, совершенно не ценят партнёра и ушли бы с радостью хоть сейчас, но вот ради детей... Конечно, дети здесь лишь ширма, счастливыми родительское «одоление» их не делает. Жизнь в атмосфере напряжения, конфликтов, неприязни травмирует сильнее развода. Статистика утверждает, что среди малолетних преступников детей из неполных семей не больше, чем из полных, а вот из семей с постоянно конфликтующими родителями — явное большинство.

Противоположным образом выглядит семья, которую американский писатель Курт Воннегут метко назвал «дюпрасс» — союз только для двоих. Супруги, «созданные друг для друга», полностью поглощены своими отношениями. Они сливаются в одно целое, приобретают даже внешнее сходство, им тяжело разлучиться и на пару дней. Чаше всего такая пара — двое неуверенных в себе, испытывающих страх перед миром людей, нашедших спасение в симбиотической связи, фактически ставших родителями друг другу. Между ними не бывает ссор, они всегда и обо всём думают одинаково, поскольку любая угроза спасительному союзу превращает их жизнь в ад. По сути, это не столько любовь, сколько зависимость. Супруги расценивают брак как идеальный, очень счастливый, но за полное единение каждому приходится платить личной самобытностью, правом на риск, на поиск собствен-

ного пути в жизни. Такие пары обычно бездетны. Если дети всё же появляются, о них заботятся, их любят, но контакт с ними не идёт ни в какое сравнение с близостью, существующей между родителями, и ребёнок нередко чувствует себя лишним, одиноким.

Семья, живущая под девизом «Хорошие соседи, весёлые друзья», напоминает компанию в студенческом общении. В ней нет ни закреплённых ролей, ни постоянных обязанностей. Деньги приносит тот, кому удаётся зарабатывать, тратит тот, кому нужно, моет посуду и присматривает за детьми тот, кому сейчас сподручнее, или вообще никто. Полноценный обед появляется на столе редко, всюду царит художественный беспорядок. Каждый член семьи живёт своей жизнью, часто понятия не имея, чем занимаются остальные, где находятся и когда вернутся домой. Дети растут «как трава при дороге», предоставленные сами себе, и в результате оказываются или очень самостоятельными, или совершенно заброшенными. Самый опасный вариант семьи подобного типа — семья алкоголиков, в которой вечное застолье по любому поводу, а дети сдают пустые бутылки, вместо того чтобы ходить в школу.

Полная противоположность «разболтанной» семье — семья «У нас всё нормально». Она ярко описана в книгах английской писательницы Джоан Роулинг о мальчике-волшебнике Гарри Поттере. Для тётки и дяди, у которых Гарри пришлось расти, главное, чтобы всё было «нормально», «как положено», «как у людей». Они словно работают образцовой семьёй, совершенно не придавая значения своим истинным чувствам и интересам. Любое отклонение от принятых норм приводит их в ужас, они мгновенно теряют благопристойность и обрушиваются на источник беспокойства со всей силой праведного гнева. Члены такой семьи упорно не замечают никаких трудностей во взаимоотношениях, ведь в «правильной» семье их не бывает. Поэтому почти в каждой семье есть свой

козёл отпущения — человек, на которого сваливают вину за все возникающие проблемы. Обычно им становится один из детей. Причём сваливают вину не всегда прямо, как делали родственники Гарри Поттера, нередко это происходит в форме неусыпной заботы и беспокойства о «проблемном, нервном, чувствительном, болезненном, неприспособленном» к жизни ребёнке.





просто почувствовал вдруг покой и облегчение. Решая ту или иную задачу, семья действует как единый организм, как слаженный ансамбль, инструментами которого являются слова, поступки, прикосновения, взгляды.

Словом, если бы семьи не было, её стоило бы выдумать — так много даёт она человеку. Но вот парадокс — именно семья нередко делает человека глубоко несчастным. Разделение обязанностей по хозяйству превращается в повод для вечных склок, се-

мейные праздники — в нудную повинность, взаимоотношения родителей и детей — в беспощадную борьбу, семейные нормы и представления — в барьеры на пути развития человека. С той же слаженностью и эффективностью, с какой семейный ансамбль способен оказывать поддержку и помощь в самых трудных ситуациях, он может довести кого-то из своих членов до болезни, сумасшествия, преступления, самоубийства. В большинстве случаев выясняется, что за серьёзными жиз-

КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?

В семейной системе есть своя иерархия — правила игры, устанавливающие, кто и кому подчиняется. Эта иерархия вовсе не обязательно бывает естественной — кто старше, опытнее или компетентнее, тот и руководит. Пятилетний малыш может фактически подчинить себе целый взвод взрослых: родителей, бабушек, дедушек, тётюшек и т. д. Дочери пьющих родителей нередко приходится заботиться и воспитывать их по мере сил. Грозный на вид муж порой в действительности является ещё одним ребёнком своей жены (и хорошо, если старшим). А иногда взрослые и даже немолодые уже родители полностью зависят от властного дедушки, напрямую, через их головы, руководящего внуками. Каждый случай необычной иерархии имеет свои причины и свои последствия, как правило довольно грустные. Ведь каждый член семьи, занимающий «чужое» место в иерархии, оказывается чем-то обделён: ответственностью или беззаботностью. Взрослый, которого семейная иерархия ставит на роль ребёнка, чувствует себя подавленным, несмотря на все выгоды такого положения. Ребёнку, раньше времени вынужденному принимать решения и отвечать за других, это может быть лестно, но его детство украдено, и рано или поздно он захочет вернуть его обратно. Да и семейный тиран, подмявший под себя всех, тоже многого лишается: возможности расслабиться, непосредственно общаться, получать искреннюю заботу. Многие семейные психотерапевты, такие, как



Сальвадор Минухин, Клу Маданес и другие, отмечают, что нарушение иерархии, особенно если оно не осознаётся членами семьи и не обсуждается открыто, неминуемо приводит к серьёзным проблемам в семейной системе.

Тип иерархии во многом связан с принадлежностью к определённой культуре. В южных странах семьи более патриархальны, т. е. руководящая роль безусловно принадлежит мужчине, который полностью обеспечивает семью, а женщине подобает подчиняться. На севере ситуация иная. Из-за суровых природных условий мужчине было не под силу одному содержать семью, женщины трудились не только по дому, но и участвовали в обработке земли, рыбной ловле, изготовлении ремесленных товаров. Естественно, их голос в семье был значим, ведь они тоже были «кормильцами». Причём жительницы севера искренне жалели несчастных, «забитых» южанок, а те в свою очередь сочувствовали северянкам, которые не могут чувствовать себя за отцом или мужем как за каменной стеной.

В современном мире природа гораздо меньше влияет на образ жизни и традиции часто перемешиваются. Любопытно, что и женщины, и мужчины стремятся сочетать патриархальный и демократический типы иерархий в свою пользу. Так, женщины убеждены, что мужчина дол-

жен их содержать, но при этом не собираются подчиняться. Мужчины же с удовольствием перепоручают женщинам решение всех важных семейных проблем, включая бюджет, воспитание детей и жилищный вопрос, но вместе с тем по-прежнему хотят считаться главой семьи и не желают выполнять «женскую» работу. Обе эти позиции противоречивы, желания сторон невыполнимы, а результатом являются семейные ссоры и разводы.



ненными проблемами человека стоят проблемы его семьи (см. статью «Психотерапия. Тысяча и один способ помощи людям»).

В современной психологии семью рассматривают как систему — сложное, особым образом организованное и функционирующее единство. Семья рождается, развивается и умирает, принимает решения и делает выбор, она может болеть и выздоравливать, идти вперёд или катиться по наклонной плоскости, учиться, усваивая новый опыт, или «застрять» на какой-то проблеме.

Каждая семья шагает по жизни не только своим путём, но и своей «походкой». С годами она изменяет, уточняет собственный, неповторимый стиль, то необъяснимое «у нас так принято», которое делает любую семью уникальной. Стиль семьи очень важная характеристика семейной системы. Как в семье здороваются по утрам и как отмечают дни рождения, как рассаживаются перед телевизором и что происходит, когда кто-то заболевает, из-за чего случаются бытовые ссоры и какими словами родители напоминают детям, что нужно помыть руки перед едой, — именно такие мелкие и крупные детали семейной жизни делают людей счастливыми или несчастными.

Система семьи складывается из множества составляющих: личностей её членов, особенностей тех семей, из которых они родом, совместного опыта, взаимоотношений, принятых в разные моменты решений и многого, многого другого. Внутри этой системы могут разворачиваться события, по драматизму практически не уступающие тем, что описаны на страницах учебников истории: заключение союзов и переход в оппозицию, референдумы и агитационные кампании, заговоры и перевороты, оккупация чужой территории и борьба за независимость, затяжные войны и безоговорочные капитуляции. И все эти перипетии происходят не в каких-то ужасных, ненормальных семьях, а в каждом доме, каждый день.

ОСНОВА СЕМЬИ — БРАК

Обычно семья рождается в тот момент, когда двое людей решают соединить свои судьбы, вступить в брак. Немного найдётся явлений в человеческой культуре, которым было бы посвящено столько ироничных высказываний, как институту брака. Древнегреческий мудрец Сократ наставлял ученика: «Женись обязательно. Повезёт с женой — будешь счастлив, не повезёт — станешь философом». Драматург Бернард Шоу говорил: «Брак — это союз между мужчиной, который не может спать при закрытом окне, и женщиной, которая не может спать при открытом окне». Физик Лев Ландау заметил: «Удачно жениться — это всё равно что с завязанными глазами найти ужа в мешке с гадюками». Причём, по мнению окружающих, брак Сократа был ужасным, брак Ландау — счастливым, а брак Шоу — средним, однако высказывания всех троих в равной мере едкие. Другие афоризмы, например «Хорошее дело браком не назовут» и «Брак — самый надёжный способ сделать лучшего друга заклятым врагом», пользуются такой популярностью, что их авторство уже трудно установить.

Между тем свадьба считается одним из важнейших и самых счастливых событий в жизни человека. Именно свадьбой заканчиваются сказки

«Брак — это лавина, которую юноша и девушка обрушивают себе на голову, потянувшись за цветком».

Бернард Шоу





БРАК

Издавна вступление в брак считалось нравственной обязанностью каждого человека, достигшего положенного возраста. В крестьянской семье женитьба позволяла привлечь ещё одни рабочие руки, а в дальнейшем рассчитывать на их приращение. Кроме того, только вступление в брак узаконивало близость между мужчиной и женщиной, не говоря уже о продолжении рода.

Важным условием заключения брака всегда было достижение минимального возраста, который определяется законодательством или церковными канонами. Наиболее низок он у мусульман: 12 лет для мужчин, 9 лет для женщин. Обычно установленный минимальный брачный возраст редко совпадает со средним возрастом заключения реальных супружеских союзов. В развитых странах это 25—29 лет для мужчин и 20—24 года для женщин. В Азии, Африке и Южной Америке другие традиции. На Ближнем Востоке говорят: если девочка устоит на ногах после того, как в неё кинули шапку, значит, можно выдавать её замуж.

Кроме возрастных есть и другие запреты и ограничения. Важнейшие из них — экзогамия и эндогамия (от греч. «экзо» — «вне», «эндо» — «внутри» и «гамос» — «брак»), т. е. соответственно браки вне и внутри одной группы. Чаше всего встречается родственная экзогамия. Христианская религия не допускает браки с родственниками до четвёртого колена, этот же запрет действует у мусульман. Такое правило — остаток первобытной экзогамии. Как утверждают некоторые учёные, благодаря строгой экзогамии удавалось предотвратить вредные последствия кровосмешения. Другие считают, что в древности люди едва ли задумывались об этой опасности. Случалось, что, не разрешая браки по линии матери, обычаи предписывали их по линии отца, или наоборот. Цель запрета, по-видимому, состояла в приумножении родственного коллектива.

Эндогамия распространена среди арабов, малагасийцев Мадагаскара, племён банту в Африке, ряда народов Восточного Кавказа. Возникла она намного позже с целью сохранения невест и их имущества в пределах родственного клана.

Впоследствии были приняты и другие ограничения. Нельзя вступать в брак с членом семьи, с которой сложились отношения кровной вражды (за исключением случаев, когда союз заключался в целях её прекращения). Младшие братья и сёстры не должны жениться и выходить замуж раньше старших, по крайней мере без их разрешения. Истоки этого обычая лежат не только в области психологии: свадьбы связаны с немалыми расходами в семье, и «внеочередные» браки были чреваты задержкой «очередных».

По-разному оценивались добрачные сексуальные отношения. Так, во многих архаичных культурах целомудрие невесты не относили к числу достоинств, наоборот, добрачный ребёнок доказывал её способность к деторождению. Позднее невинность невесты стала восприниматься как дар жениху и даже особо вознаграждалась (например, у герман-

цев существовал обычай «утреннего дара»). А молодую жену, утратившую целомудрие до свадьбы, жестоко наказывали: отсылали обратно к родителям, продавали в рабство или калечили. В современном обществе этому обстоятельству почти никто не придаёт особого значения, напротив, нередки так называемые пробные браки.

Ещё одно важное условие заключения брака — брачные платежи. Исторически они связаны с типом семьи. Для большой (сложной) семьи характерен брачный выкуп за невесту, для малой (простой) — выделяемое молодожёнам (фактически жениху) приданое. Поэтому учёные иногда полусхотливо различают исторически более ранние браки с покупкой невесты и более поздние — с покупкой жениха. Брачный выкуп за невесту появился в раннепервобытном обществе. Семья, «уводящая» девушку, предоставляла её родне возмещение за получаемую рабочую и детородную силу, которое арабы называли махром, турки — калымом, а славяне — вено. Браки с выделением молодожёнам приданого стали обычным явлением в период позднего Средневековья; уже тогда преобладали простые семьи и вступивших в брак полагалось обеспечивать всем необходимым для ведения хозяйства. Брачный выкуп не сразу уступил место новому обычаю подготовки приданого. На каком-то отрезке времени и тот и другой приблизительно уравнивались. Так возникло правило, что величина приданого зависит от размеров выкупа. «С чем жених придёт, с тем он и уйдёт», — говорят до сих пор на Северном Кавказе.

С брачными платежами тесно связаны брак отработкой и обменный брак. В первом случае малоимущий жених на время становился чем-то вроде батрака в доме невесты и отработывал её «стоимость». Это древний обычай, он упоми-



Казачья свадьба.



нается в Библии: «Иаков полюбил Рахиль и сказал (её отцу Лавану. — Прим. ред.): я буду служить тебе семь лет за Рахиль, младшую дочь твою» (Быт. 29.18). Столь же древен и обменный брак, когда юношу и девушку брачного возраста женят без всякого выкупа. Обычно так поступали друзья — в знак доброго расположения.

Существует две традиции заключения брака. Первая из них — брачный сговор, мирная и открытая договорённость, соглашение о браке. Вторая — похищение, или умыкание, женихом невесты. О том, какая из них древнее, учёные продолжают спорить до сих пор.

Долгое время преобладало мнение, что похищение — более ранняя форма заключения брака, чем сговор. Например, по свидетельству общерусского летописного свода «Повесть временных лет» (XII в.), только у одних полян существовал настоящий брак, а у других славянских племён его не было. Древляне «умыкали у воды девицу», вятичи, радимичи и северяне устраивали «игриша межю селы» и тут «умыкаху себе жены». И в XIX в. браки «уходом», «убегом», «уводом», «воровские свадьбы» в отдалённых губерниях России считались не такой уж редкостью, а в среде гусарствующих дворян стали своего рода модой. Похищение невест известно всем народам мира, от аборигенов Австралии до европейцев. Мотивы его весьма разнообразны. Это и слишком высокий брачный выкуп, и недостаточное приданое, и отказ жениху родителей невесты, и нежелание девушки, и многое другое. Похищенная лишалась возможности найти иного мужа, и брак становился вынужденным.

Однако последние данные этнологии доказывают, что брак похищением — менее древний, чем брак по сговору. В первобытном обществе преобладали так называемые предписанные, обязательные браки. Наиболее ранние из них — с дочерьми дядей по материнской линии, более поздние — с дочерьми дядей по отцовской линии, до сих пор сохраняющиеся, например, у арабов. Недаром в арабском языке дочь дяди и жена обозначаются одним словом. Девушка получает право выйти замуж за кого-нибудь другого лишь в том случае, если «предписанный» жених от неё откажется (подчас получив отступные). Существовали и другие обязательные браки: левират (от лат. *levir* — «деверь») — с братом умершего мужа и сорорат (от лат. *soror* — «сестра») — с сестрой умершей жены. Из-за приоритета предписанных браков «брачный рынок» был сравнительно невелик, так что похищали не столько девушек из своего рода, сколько иноплеменниц. Вот почему массовыми браки-похищения стали в раннегосударственном обществе — именно тогда наблюдался бурный рост военной активности. Вместе с оружием, золотом, драгоценными камнями, прочим имуществом победители захватывали и женщин. Одни из них становились наложницами, другие — жёнами.

Учёные выделяют несколько разновидностей брака по сговору. Исторически более ранним, восходящим ко времени широкого распространения многодетных семей можно считать брак по сговору родителей, когда родители жени-



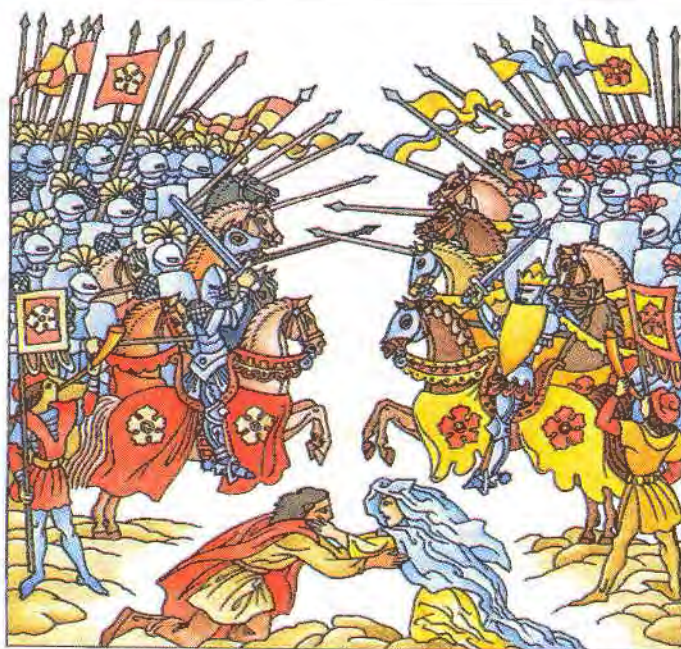
Уильям Хогарт. Венчание в церкви. Фрагмент.

ха платили брачный выкуп, а родители невесты выделяли приданое. Родители сговаривали и уже совершеннолетних, и малолетних, а порой ещё не родившихся детей. Такую разновидность заключения брака называют патриархальной. С ослаблением патриархальных устоев приобрёл популярность полупатриархальный родительский сговор — брак по сговору родителей, но с учётом мнения жениха (реже невесты). Когда же большие семьи в основном уступили место малым, появился свободный сговор между женихом и невестой, причём часто вопреки желанию родни.

В современном мире существует три разновидности брака: официальный, церковный и фактический. Официальный брак — это своего рода гражданско-правовая сделка. Он регистрируется специальными органами власти и, как правило, влечёт за собой обязанность платить алименты нетрудоспособному супругу и несовершеннолетним детям (при разводе), даёт права наследования имущества и т. д.

Церковный брак заключается по религиозным обрядам. Христианское бракосочетание обычно происходит в торжественной церковной обстановке, мусульманское — в доме невесты или жениха и ограничивается чтением молитвы. Главное в христианском церковном браке — священнодействие, в мусульманском — составление брачного контракта. Иудаизм, а за ним и христианство, и ислам усмотрели в браке Божественное установление, а в нарушении брачных норм — посягательство на заповеди Божии.

Фактический брак — совместное проживание мужчины и женщины, не зарегистрированное в соответствующих государственных органах, — до недавнего времени был явлением сравнительно редким. Широко он был распространён, пожалуй, только в СССР в 20—30-х гг. в связи со стремлением искоренить или ограничить церковный брак.



и приключенческие романы, сериалы и оперетты. Рука и сердце любимого человека, союз с ним всегда считались лучшей наградой за мужество, долготерпение, верность, предприимчивость и прочие добродетели героев.

Поток желающих вступить в брак не иссякает. Интересно, что причины, по которым люди делают это, со временем меняются, а вот результат (процент счастливых браков) получается сходный. Не так давно считалось совершенно нормальным заключение брака между молодыми, даже не знавшими друг друга, их мнение и желание никого не интересовали. Брак являлся союзом семей, объединением земельных угодий (обширных поместий или же убогих наделов — не важно) либо других ресурсов: денег, титулов, родословных, имущества. Шедевры мировой литературы посвящены страданиям влюблённых, брак для которых невозможен из-за материальных, сословных, религиозных различий. Однако в любые времена немало было и счастливых браков, когда соединённые судьбой или волей родителей люди привязывались друг к другу, создавали близкие, нежные отношения.

Молодая семья.

Сегодня в развитых странах главной причиной для вступления в брак является обоюдное желание создать семью, взаимное притяжение. Согласно опросам, подавляющее число новобрачных называют причиной столь ответственного шага любовь. Но вот что удивительно: в тех странах, где религия не запрещает развод, распадается примерно треть семей (в США почти половина). Из распавшихся тоже далеко не все можно назвать счастливыми. Бернард Шоу как-то пошутил в своей парадоксальной манере: «Если бы в один мешок положили бумажки с мужскими именами, а в другой — с женскими и потом ребёнок с завязанными глазами вытаскивал по одной бумажке из каждого мешка, как номера в лотерее, процент счастливых браков в Англии несколько бы не уменьшился». Получается, что в этой шутке очень большая доля истины. Возможность выбора, о которой и мечтать не могли Ромео и Джульетта, Тристан и Изольда, оказывается, вовсе не обеспечивает счастья. Целая армия психологов, консультантов, психотерапевтов ежедневно решает проблемы семей, когда-то созданных по взаимной любви,



ВОЩОБУДЕМ ИГРАТЬ:
В ПРЯТКИ, В САЛОУЧКИ
ИЛИ В «ТЫ МНЕ
ВСЮ ЖИЗНЬ
ПОДАМААА?»

-МИЛАЯ, Я БУДУ ТЕБЕ ХОРОШЕЙ ЖЕНОЙ, ЕСЛИ ТЫ ПОДПУСТИШЬ МОЮ МАМОЧКУ.



мучительно переживая любое постороннее вторжение. Обычный ужин в исполнении его мамы — три блюда и обязательно домашнее печенье, а её мама может и на Новый год ограничиться бутербродами и покупным тортом, лишь бы было весело. Мелочи? В общем, да, но именно из таких

мелочей состоит ткань семейной жизни, именно из-за них вчерашние близость и нежность перерастают в обиду и разочарование.

Молодые люди считали, что создают семью друг с другом, а в действительности они вступали в союз с незнакомыми семьями, и от этого

РАЗВОД

Всего 100 лет назад развод воспринимался как событие исключительное (и сейчас он является таковым во многих культурах). В экономически развитых странах ныне распадается примерно треть заключаемых браков. Непрочность современного «союза сердец» нашла отражение и в ироничной фразе «сходить замуж», и в практике составления брачного контракта, большая часть которого посвящена именно последствиям возможного развода. По мнению специалистов, причины роста разводов — ослабление влияния Церкви, раскрепощённость общественных нравов, а главное, экономическая свобода и равноправие женщин. Им уже не грозит остаться без средств к существованию или оказаться, подобно Анне Карениной, разлучёнными с детьми в случае разрыва с мужем. Безусловно, право на развод можно рассматривать как благо для многих женщин, прежде вынужденных терпеть побои, издевательства, открытое пренебрежение мужа либо идти на измену и ложь, чтобы получить хоть немного личного счастья. Порой в положении жертвы оказывались мужчины. Были и такие случаи, когда невыносимая супружеская жизнь толкала человека на убийство или самоубийство, он не видел другого способа прекратить ежедневный кошмар.

Ныне наряду с вполне понятными основаниями для развода, например изменой, пьянством, грубым обращением, всё чаще, говоря о причине, прибегают к формулировкам «не сошлись характерами», «стали чужими людьми», «поняли, что брак был ошибкой». Поскольку браки в наши дни заключаются обычно по обоюдному

согласию и достаточно взрослыми людьми, можно предположить, что у обыденности развода есть и другая сторона. Не исключено, что сама лёгкость расторжения брака провоцирует супругов не дорожить отношениями, не прикладывать усилий для разрешения разногласий — ведь всегда есть шанс просто расстаться. Для молодых людей, вступивших в брак скоропалительно, на основании лишь кратковременной влюблённости, развод действительно иногда является наилучшим выходом — возможно, они сделают выводы и в следующий раз окажутся серьёзнее.

Случается, бывшие супруги остаются хорошими друзьями и впоследствии веселятся на свадьбах друг у друга. Но когда расстаются люди, успевшие более или менее благополучно прожить вместе значительный срок и сродниться, или супруги, связанные глубоким, пусть неоднозначным чувством, развод переживается очень тяжело. Если вспомнить, что семья в современной психологии сравнивают с единым организмом, становится понятно: разорванный организм — это всегда боль, всегда травма, даже в случае совместного решения о разводе. Когда же один из супругов неожиданно для другого разрушает семью, тот, кого бросили, отвергли, проходит через нестерпимые страдания, от которых иногда не в силах оправиться всю жизнь. Человек, переживший подобный развод, может потерять веру в свою привлекательность и значимость, получить психологический ожог, после чего будет долго избегать глубоких отношений с кем бы то ни было.

Ещё тяжелее последствия развода для детей. Ребёнку сложно понять, почему два человека, которых он так лю-

бит, не хотят больше жить вместе. Произошедшее кажется ему нелепым недоразумением, и он предпринимает все новые попытки примирить родителей, причём не только сознательные, но и бессознательные (это может быть болезнь или проблемы в школе). Когда усилия ни к чему не приводят, ребёнок, как правило, начинает винить в разводе родителей себя: папа ушёл, потому что я плохой, не такой, как ему надо. Разубедить малыша трудно, тем более что родители порой и не догадываются о том, какие мысли его мучают. Самообвинения способны вызывать ухудшение здоровья, депрессию, потерю интереса к жизни. Многие родители считают: развод болезненно переносится лишь маленькими детьми, а тинейджерам, которые меньше общаются с семьёй и, казалось бы, заняты в основном своими делами, всё равно. Однако опыт психологов, работающих с подростками, показывает, что это не так. Для них развод родителей часто становится причиной глубокого кризиса веры в возможность прочных и близких отношений между людьми. Если мать и отец, прожившие вместе столько лет, вдруг оказались чужими друг другу, стоит ли доверять хоть кому-то в этом мире? Даже для взрослых, имеющих уже собственные семьи, развод родителей — это всегда удар, который в большей или меньшей степени выбивает почву из-под ног.

Особенно травмирует уход одного из родителей, обычно отца, к другой семье. Мало того, что ребёнок чувствует себя брошенным, никчёмным (тем более если в другой семье появляется малыш), а отца считает предателем, ему ещё приходится стать опорой и утешением для матери, часто впадающей в глубокую депрессию. Пережи-



никуда не деться: ведь даже если исключить общение с родственниками супруга, его семья остаётся в нём самым. Причём это справедливо и в том случае, если человек свою семью не любит и стремится от неё открепиться, всё равно в основном он будет поступать так же, как его родите-

ли, или стараться любой ценой всё сделать наоборот, что тоже может стать источником проблем.

Вступающим в брак людям предстоит огромная работа: они должны хорошо узнать друг друга, пересмотреть собственные привычки и ценности, научиться строить отношения

входя подобный опыт девочка, скорее всего, начнёт неприязненно относиться ко всем мужчинам. Мальчик, потеряв возможность гордиться отцом и стремиться походить на него, будет испытывать психологические трудности, а ответственность за мать помешает его отношениям со сверстниками.

То, как отразится развод на судьбах участников семейной драмы, во многом зависит от их поведения и отношения к происходящему. Можно расстаться с горечью в душе, но достойно, сохранив приемлемые отношения и максимально смягчив последствия для детей. А можно погрузиться в бездну скандалов и ненависти, долго делить имущество, использовать детей как оружие в войне с бывшим супругом, идеально подходящее для нанесения удара побольше. К сожалению, традициям России больше соответствует второй вариант. Разошедшиеся супруги не разговаривают друг с другом, порывают отношения с общими друзьями, настраивают друг против друга детей. В результате их ребёнок весь свой день рождения плачет у телефона, ожидая звонка от папы, который тоже целый день мучается, но не звонит, не желая разговаривать с «этой истеричкой». А матери и в голову не придёт помочь малышу набрать номер «этого негодая».

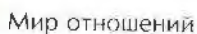
В последние десятилетия люди всё чаще приходят к выводу, что, раз уж развод стал неотъемлемой составляющей жизни, нужно соблюдать культуру развода, определённые правила, которые позволяют сделать процесс распада семьи менее болезненным. На первое место ставятся интересы детей — как материальные, так и психологические. В конце концов, и создание брака, и его разрушение — идея роди-

телей, они преследовали при этом свои интересы, они несут ответственность за неудачу, а ребёнок является исключительно страдающей стороной. Потому каковы бы ни были отношения между экс-супругами, даже если они глубоко обижены и видеть друг друга не хотят, они должны найти в себе силы встретиться, чтобы обсудить проблемы детей. Перестать быть супругом — не значит перестать быть родителем. Понимающий это человек никогда не станет запрещать своему ребёнку видеться с другим родителем, или плохо отзываться о бывшем супруге в присутствии ребёнка, или задабривать его подарками и во всём потакать, чтобы выгодно смотреться в сравнении с противоположной стороной. Очень важно объяснять детям происходящее, стараться, чтобы они ошущали себя по-прежнему любимыми и нужными,

не злоупотреблять готовностью ребёнка посочувствовать и поддержать «брошенного». Разойтись достойно непросто, иногда здесь требуется помощь юриста, психолога, священника.

Развод — это одновременно благо и беда современной цивилизации. Никто не застрахован от ошибок, и он даёт человеку шанс продолжить поиски счастья. Однако если разрушение семьи лишь способ бегства от проблем, если человек не признаёт свою долю ответственности за случившееся, вина во всём супруга, разлучницу или злого рок, то единственное, на что он может рассчитывать в дальнейшем, — «призовая игра», ещё один неудачный брак. Чтобы развод стал действительно освобождением и шагом вперёд, необходимо сделать выводы из неудачи и изменить себя, подготовиться к новым отношениям.





Усугубляет проблему уверенность многих людей (особенно женщин), что супруга можно и нужно переделывать, воспитывать. Начинается обмен «добрыми советами»: «Ложись спать и вставай раньше, это полезно для здоровья!», «Не ходи всё время в джинсах — ты же женщина!», «Не приглашай так часто друзей — виделись уже в прошлую субботу», «Убери любовный роман — это же пошлость!». Свои требования кажутся столь естественными, собственными доводы — столь неопровержимыми, что нежелание супруга последовать просьбе или совету трактуется лишь одним образом: он (она) меня не лю-

Выход второй — оставить всё как есть. В конце концов, даже Пушкин сказал, что «на свете счастья нет», не у одних нас так, как-нибудь притерпимся, будем жить ради детей.. Но спустя пять, десять, двадцать лет именно проблемы детей часто приводят супругов в психологическую консультацию. Вроде бы «всё у ребёнка есть», а он страдает ночными кошмарами, или плохо учится, или принимает наркотики. Пока был малышом, тихо мучился от тягостной, неискренней атмосферы в доме. Став подростком, не разговаривает с родителями или кричит им: «Я вас нена-



вижу, вы всю жизнь врётё!».

Другие типичные проблемы подобных семей — алкоголизм одного из супругов, отсутствие нормальной сексуальной жизни и постоянные измены, отчуждение, взаимная неприязнь, длительные конфликты с родственниками. Такой брак — это одиночество вдвоём, долгие безрадостные дни и годы сосуществования с чужим человеком. Именно об этих семьях сложено большинство анекдотов «про мужа и жену», они же являются порой источниками страшных трагедий.

Наконец, вариант третий, самый непростой — начать долгий путь к настоящей семье, ежедневно совершать душевную работу по строительству взаимоотношений, признавать свои ошибки и слабости, понимать и принимать другого, быть вместе «в горе и радости, в болезни и здравии, в богатстве и бедности, пока смерть не разлучит».

Счастливый брак отнюдь не райская идиллия двух ангелов, он развивается, меняется, проходит через кризисы. Это постоянный поиск баланса между индивидуальностями супругов и единством их союза. В определённые периоды жизни супруги отдаляются друг от друга, занимаются собственными жизненными задачами, но приходит нужда — и они вновь сплочённая команда. А с какого-то момента становятся по-настоящему родными людьми, им трудно поверить, что когда-то они не знали друг друга, что могли и не встретиться. Состоявшийся брак — союз не просто двух людей, а двух душ. Видимо, об этом говорит известное изречение: «Браки заключаются на небесах». Или — не заключаются, и тогда ни венчание в церкви, ни государственная регистрация, ни самая пышная свадьба не спасут семью от разрушения.

Семейный психотерапевт Карл Витакер, 40 лет проработавший с семьями и сам счастливый муж и отец шестерых детей, высказал ещё один парадоксальный афоризм на тему брака: «Состоять в браке поистине ужасно. Ужаснее этого может быть только одно — в браке не состоять».



РЕБЁНОК В СЕМЬЕ

*Они портят вам жизнь, ваши
отец и мать,
Даже если сами этого не хотят.
Они передают вам все свои
недостатки
И сверх того — кое-какие новые,
специально для вас,*

*Но им тоже в своё время
испортили жизнь
Идиоты в старомодных ильяхах
и сюртуках —
То своей слащавой строгостью,
То своей постоянной грызнёй.*

*Страдание передаётся
от человека к человеку,
Становясь всё глубже, как море
далеко от берегов.
Беги прочь как можно скорее
И не заводи детей сам.*

Такими горькими словами английский поэт Филипп Ларкин описал влияние, которое оказывает на ребёнка семья. И он не одинок в своём мнении. Конечно, рецепт, предлагаемый поэтом, вообще не заводить детей удачным не назовёшь — так скоро людей не останется. Но вот поручить воспитание ребёнка не семье, а специально созданным общественным институтам пытались давно. Ещё





в Древней Спарте считалось, что вырастить из мальчика настоящего воина и мужчину можно, только если в семилетнем возрасте забрать его из-под материнской опеки. Практи-

чески во всех утопиях, описывающих светлое будущее в правильно устроенном мире, само собой разумеющимся считается общественное воспитание детей (интересно, что

ПРАВИЛА ХОРОШЕЙ ССОРЫ

В одном анекдоте юный внук спрашивает отпраздновавшего золотую свадьбу старика: «Дедушка, неужели тебе никогда не хотелось развестись с бабушкой?». «Нет, внучек. Убить хотелось, а развестись — нет», — ответил дед. Анекдот не только смешной, но и мудрый. Если есть глубокие отношения, твёрдое решение прожить жизнь с этим человеком, то можно ссориться, злиться, иногда даже ненавидеть — всё пройдёт и забудется, а семья останется. Потому ссор и конфликтов не надо бояться, они часть жизни и способ разрешить возникающие между близкими людьми противоречия. Однако чтобы ссора не наносила вреда отношениям, необходимо соблюдать определённые правила. Конечно, есть люди и семьи, для которых ссора — не реакция на проблему, а самоцель. Но в этом случае нужно говорить уже не о ссоре как таковой, а о семейной игре под названием «ссора».

Едва ли не любая ссора начинается с того, что один из членов семьи высказывает свои претензии — супругу, ребёнку, родителю: не вымыл посуду, не позвонил, что задерживается, потратил много денег, заигрывал с кем-то на вечеринке, нехотно отозвался о родственниках и т. п. Другой отвечает либо оправданием, если настроен миролюбиво или просто привык уступать, либо контрнападением: «А ты, между прочим...». Именно в этот момент часто совершаются грубые ошибки, из-за которых рядовая ссора может нанести серьёзный урон отношениям.

Типичная ошибка — копить обиду — особенно свойственна флегматикам и людям, избегающим любых конфликтов. Супруг или ребёнок раз, другой, десятый оставляет после еды грязную тарелку на столе. Долго не следует никакой реакции — тарелку убирают и моют. И вдруг почему-то 23-й раз оказывается последней каплей — внезапно раздражает нешуточная гроза: «Да что я вам — уборщица? Обнаглели!». «Обвиняемый» в шоке: он и не думал, что его мелкая небрежность вызовет такое значение, да ему ничего не стоило бы убирать тарелку, разве нельзя просто сказать? Однако тон обсуждения уже задан и объяснять ничего нельзя, остаётся заорать в ответ или молча уйти. И то и другое только больше разозлит инициатора ссоры. Всего этого можно избежать, если сразу же, почувствовав первый укол обиды, твёрдо попросить тех, кто бросил грязную посуду на столе, вернуться и убрать за собой. Без особых на то причин никто возражать не станет, а после нескольких напоминаний сформируется привычка.

Если всё же ясно, что без серьёзного разговора не обойтись, вести его тоже нужно с умом. Для начала — верно выбрать время и место. Высказывать претензии сильно уста-

вшему, опаздывающему на работу или хохочущему над весёлой комедией человеку по меньшей мере неэффективно.

Стоит учитывать, что любое критическое замечание, сколь бы справедливым оно ни было, вызывает у каждого из нас желание возразить. Причём существо проблемы тут же отходит на второй план: мы прежде всего защищаем своё задетое самолюбие. А вот посочувствовать и помочь близкому, напротив, любой нормальный человек будет рад. Поэтому претензии лучше формулировать в виде «я-высказываний». Не «Ты что, не могла позвонить?», а «Я ужасно волновался, чего только не передумал!»; не «Как ты мог потратить столько денег?», а «Даже не знаю, как нам теперь дотянуть до зарплаты»; не «Как ты мог забыть о годовщине нашей встречи?!», а «Для меня так важен этот день, я всегда жду его». «Я-высказываниями» человек говорит о своих чувствах и трудностях, не загоняя того, к кому обращён упрек, в угол, и потому «провинившийся» оказывается способен воспринять суть дела, понять, что поступил не так.

Ещё легче обсуждение конкретных претензий переходит в перепалку из-за привычки обобщать. В ход идут фразы типа «ты вечно...», «ты ни разу в жизни...», «ты только и знаешь...». Подобные высказывания почти наверняка просто не соответствуют истине и уже в силу своей абсурдности звучат особенно обидно. Неудивительно, если оппонент пропустит мимо ушей, что именно он «всегда» или «никогда», и начнёт с жаром доказывать: он-то как раз, наоборот, «очень редко» или «гораздо чаще, чем некоторые». Уводит от сути обсуждаемой проблемы и привычка сваливать в кучу обвинения, в частности, начав с той же неубранной тарелки, вспоминать заодно о некупленной картошке, маленькой зарплате, забытых именинах двоюродной бабушки и разбитой пять лет назад любимой вазе. Вполне вероятно, после этого и состоится оживлённое обсуждение достоинств и недостатков бабушки или вазы, но тарелка, скорее всего, и в следующий раз останется неубранной. Если предметом разговора является конкретная претензия, не в интересах инициатора объяснения менять цель и тему. У того, к кому обращены претензии, тоже есть возможность повлиять на развитие событий, даже когда начавший ссору ведёт себя неправильно. Нужно обуздать эмоции, отвлечься от предложенной формы высказываний и сквозь обвинения и обобщения постараться, хотя это и непросто, увидеть суть проблемы и переключить внимание на неё.

В первую очередь необходимо снизить накал разговора. Лучший способ сделать это — показать человеку, что его слышат и искренне хотят понять. Иногда самое простое — повторить высказанную претензию, но в менее агрессивном ключе. Например, на возмущённое «Почему всегда я долж-



и в антиутопиях, повествующих об ужасном будущем, — тоже). Давящему, уродующему воздействию семьи на растущего в ней человека посвящено немало художественных про-

изведений XIX—XX вв. Результаты, полученные Фрейдом и другими исследователями глубин человеческой психики, убедительно показали: корни почти всех психологических

на заботиться о порядке в твоей комнате?! Второго такого неряхи свет не видывал!» ответить: «Ты думаешь, в моей комнате слишком сильный беспорядок?» (конечно, это должно быть сказано действительно спокойно и доброжелательно, демонстративное «спокойствие» только ухудшит дело). В разговоре важно постоянно отделять человека от проблемы, показывать, что можно иметь разные точки зрения по тому или иному вопросу, но вместе с тем хорошо относиться друг к другу. Помогают также «я-высказывания» и фразы, приглашающие перейти к конструктивному диалогу, к сотрудничеству: «Ты любишь порядок и чистоту, у нас и правда очень уютно в квартире. Но в моей комнате мне нравится художественный беспорядок. Как сделать, чтобы ты из-за этого не расстраивалась?».

Кроме рекомендаций в «правильной» ссоре есть и запреты. Например, при любом развитии событий неприемлемы ярлыки («Да ты просто неряха», «Ты вообще ни на что в жизни не способен», «С тобой бесполезно разговаривать»). Ярлык делает дальнейшее обсуждение и вообще общение между партнёрами бессмысленным: о чём говорить с «полным эгоистом», который «никогда ничего не понимает»? Недопустимо оскорблять, затрагивать болезненные для другого темы. Если эмоции захлёстывают, лучше уж побить посуду или подражаться подушками, чем сделать или сказать что-нибудь такое, о чём потом придётся горько пожалеть.

Многие считают удачной тактикой молчание или уход в другую комнату. Конечно, это прекращает перепалку, но воспринимается партнёром как отказ от общения, желание вместе искать выход из ситуации и затягивают ссору. Молчание — психологически выгодная позиция: ты тут кипятишься, я же спокоен, а значит, прав. Но именно молчание — самая разрушительная для отношений тактика, в чём-то оно даже хуже драки, поскольку принципиально некооперативно, подчёркивает не близость, а отчуждение (см. статью «Человек среди людей»).

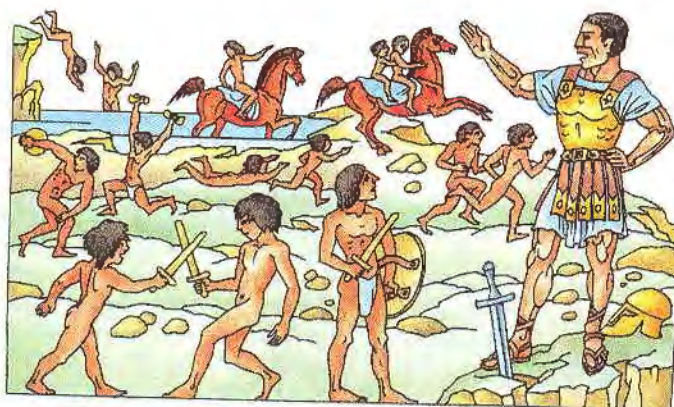
Крайне нежелательно присутствие, а тем более участие в ссоре третьего лица. Особенно это касается детей и родителей супругов. Если необходим арбитр, то им должен стать мудрый и равноудалённый от обоих человек, возможно семейный консультант.

Если ссора всё же вышла из-под контроля и сказано слишком много плохого, контакт восстановить трудно. В семье воцаряется тягостное напряжение, все чувствуют себя предельно несчастными, кажется, будто выхода нет. Уже каждый хотел бы, чтобы всё кончилось миром. Инициатор ссоры жалеет, что завёлся из-за несчастной тарелки, «провинившийся» рад бы вымыть 100 тарелок, но так трудно сделать первый шаг! Он воспринимается как поражение, при-

знание своей неправоты. Поэтому в ход идут различные уловки: ребёнок может удариться, чтобы родители бросились его жалеть; супруги начинают обсуждать безотлагательную проблему или используют приход постороннего, чтобы снова начать общаться. В некоторых семьях знаком примирения служат подарки или испечённый пирог. Хотя, вполне вероятно, лучше было бы просто сказать: «Знаешь, мы что-то разошлись не на шутку. Мне тяжело быть с тобой в ссоре, прямо жизнь не мила. Думаю, и тебе тоже. Давай помиримся». После чего или спокойно обсудить предмет ссоры, или прийти к выводу, что он не стоит внимания, извиниться за всё сказанное сгоряча и насладиться восстановленным миром. Это по-настоящему сильная позиция уверенного в себе человека, который знает, что для него в жизни важнее: мелочное самолюбие или отношения с близкими.

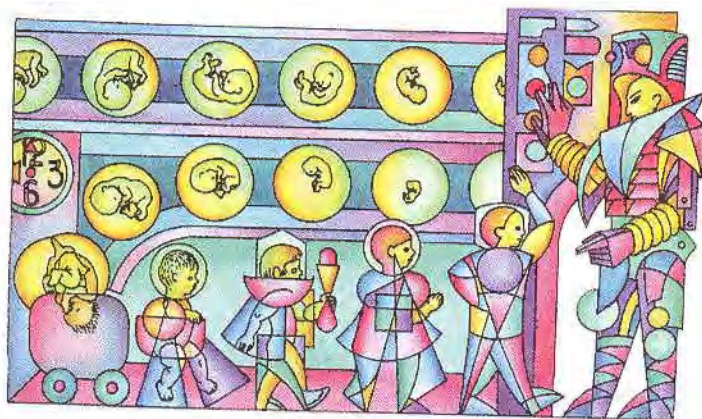
Все перечисленные правила сводятся к одному принципу: «сражаться с проблемой, а не с человеком». Безопасно сколько угодно спорить, если люди согласны в главном — они нужны друг другу, они ценят друг друга, они не считают возможным добиваться своего за счёт близких. Во многих счастливых семьях существует правило: не ложиться спать и не расставаться, не помирившись. Если при этом имеется в виду искреннее, а не формальное примирение, такое правило само по себе сделает счастливее любую семью. Люди, научившиеся ссориться правильно, вскоре обнаруживают: поводов для раздора и желания спорить с близкими почти не возникает. Они слишком ценят то, что живут вместе, любят друг друга, и начинают осознавать истину, сформулированную поэтом Андреем Вознесенским: «И покажется так минимально наше непониманье с тобою / Перед будущим непониманьем двух живых с пустотой неживою».





проблем — в детских травмах, и почти все эти травмы наносятся ребёнку его собственными родителями (как правило, неосознанно, но результат от этого не меняется).

Уверенность в преимуществах воспитания детей вне семьи достигла максимума в первой половине XX столетия, а в тоталитарных странах она просто не подвергалась сомнению. В Советском Союзе создавались ясли для младенцев с месячного возраста, круглосуточные детские сады, интернаты и коммуны для детей школьного возраста. Казалось очевидным, что забота квалифицированных воспитателей, продуманный быт и досуг дадут ребёнку гораздо больше, чем семья, оградят его от нежелательного влияния родственников. Кроме того, решались ещё две важные задачи: привлечение женщин на заводы и фабрики и идеологическая обработка подрастающего поколе-



ния. Постоянные болезни и психологические проблемы воспитанников яслей и детских садов объясняли неградивостью персонала, недостаточным соблюдением гигиены. При этом на протяжении многих лет было принято отдавать ребёнка в сад по достижении им одного года, т. е. в максимально неподходящий, с точки зрения психологов, момент. Именно в возрасте от года до полутора лет малыш начинает остро осознавать, что значит для него присутствие мамы, он уже понимает, как ему дороги близкие, и ещё равнодушен к играм со сверстниками. У него пока не сформировано представление о времени, и ему трудно понять, что мама скоро придёт. Каждая минута разлуки с ней кажется вечностью.

К середине XX в. относятся и первые попытки государства контролировать процесс воспитания детей в семье. В разных странах появились законы, позволяющие органам опеки и надзора забирать детей из семьи, если там, по мнению представителей государства, их плохо воспитывали. Мать и отец лишались родительских прав, а ребёнок отправлялся в специальное учреждение: приют, интернат, детский дом. При этом в странах Запада причиной для такого решения, как правило, становились пьянство, наркомания родителей или жестокое обращение с детьми (хотя и там было немало скоропалительных решений), в СССР, помимо того, достаточным основанием иногда оказывались «не то» вероисповедание родителей или «не те» политические убеждения.

Сегодня взгляды в корне изменились. Педагоги, врачи, психологи пришли к выводу: для ребёнка семья, пусть далеко не идеальная, всё же лучше, чем казённое учреждение. Выяснилось, что даже самый замечательный, самый богатый, самый дружелюбный детский дом наносит необратимый вред психике ребёнка, его здоровью, способности строить взаимоотношения с людьми и создавать собственную семью. Поэтому, например, органы опеки на Западе оказывают максимальную помощь неблагополучной семье, чтобы роди-



тели продолжали воспитывать детей. Если это всё же невозможно или для реабилитации семьи требуется время, то ребёнка стараются поместить в приёмную семью. Убедительно доказано, что для большинства детей даже кратковременное ощущение себя «ничьим» слишком тяжёлое испытание. В России дети также «вернулись в семью». Многие родители предпочитают не отдавать их в ясли, не спешат и с детским садом, с осторожностью относятся к тому, что совсем недавно было само собой разумеющимся, — группам продлённого дня и летним лагерям.

Ребёнку нужна семья — это его мир, его вселенная. Ему важно знать, что он «мамин и папин», необходимо постоянное общение с самыми важными для него людьми. Ещё не умея разговаривать, младенец активно общается с мамой: гримасничает, улыбается, лепечет, а она с удовольствием повторяет его действия, как бы показывая: я здесь, я тебя вижу, ты мне интересен. Однажды психологи попросили группу молодых матерей в течение некоторого времени не отвечать на «реплики» своих малышей. Эксперимент пришлось прекратить уже через несколько минут, так как дети совершенно расстроились.

Появившийся в семье ребёнок сразу становится её центром: им восхищаются, о нём заботятся, его с гордостью показывают родным и знакомым, очередные достижения малыша — улыбнулся, сказал «дай», пошёл — восторженно обсуждаются. Этот опыт безусловной любви ни за что, всеобщей радости самому факту твоего существования закладывает основу человеческой личности, веру в себя и доверие к миру. У ребёнка, волей злой судьбы проведшего первые месяцы жизни не в семье, даже если за ним хорошо ухаживали, кормили и пеленали его, в глубине души образуется пустота, которую потом очень трудно заполнить. Психологи называют это последствиями эмоциональной депривации — такой ребёнок может вырасти «бесчувственным», искренне не понимая, что другому человеку бывает больно,



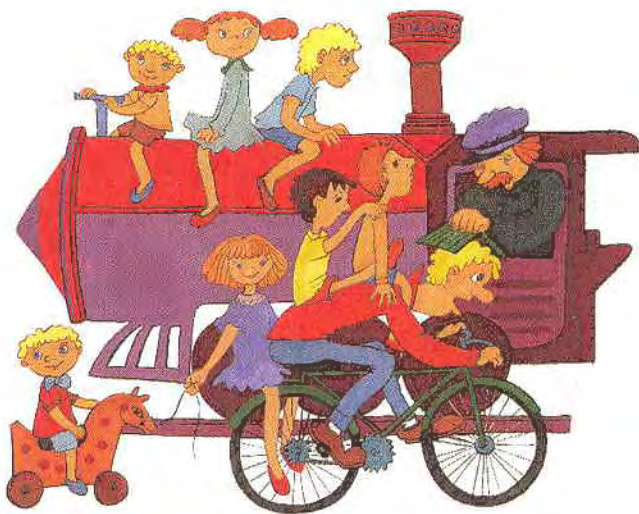
не ценить отношений, не знать, что такое любовь.

«Ничьим» быть трудно.

Ребёнок становится старше, и вот уже он слышит первое «нельзя» и первое «надо». Он осваивает правила поведения, учится подчиняться и протестовать, совершать проступки и нести за них личную ответственность, делать не только то, что хочется, но и то, что нужно. В этом процессе особая роль принадлежит отцу и вообще мужской части семьи. Дети, воспитанные одними женщинами, нередко испытывают серьёзные проблемы во взрослой жизни, им трудно заставить себя что-то

Когда любят, всё вкусно.





сделать, они неорганизованны, болезненно переносят любую необходимость быть в зависимости от других людей или объективных обстоятельств.

Братья и сёстры тоже важнейшие в жизни учителя. С ними приходится ссориться и мириться, соперничать за внимание родителей, делить комнату, игрушки и конфеты. Старшие подвигают малышей тягнуться за ними, становятся такими же умелыми и самостоятельными, дарят ни с чем не сравнимое чувство защищённости: «А вот мой брат придёт...». Младшие учат старших заботе, великодушию, ответственности, своим безоглядным обожанием делают им «прививку» от

РОЛЬ ОТЦА В СЕМЬЕ

Выдающийся американский этнограф Маргарет Мид считала, что наиболее здоровая и благополучная та семья, где ответственность за жену и детей несёт отец. С точки зрения Мид, даже не столь важно, является ли мужчина биологическим отцом того или иного ребёнка: дети могут быть и приёмными, связанными дальним родством и т. д. Во всём мире существует представление о долге мужчины перед семьёй. Муж приносит пищу в дом — жена её готовит, муж обеспечивает семью — жена воспитывает детей. Но у социальной обязанности мужчины нет биологического механизма, как у материнской привязанности к ребёнку. К ответственности за семью его должны подготовить воспитание в родительском доме и опыт жизни в обществе.

Семья рушится, когда мужчина не приобретает или теряет ответственность за семью либо не в состоянии выполнять свои обязанности. При рабстве и крепостном праве, во время революций, эпидемий, войн разрывается связь поколений. Роль связующего всегда выполняет мужчина. «В такие времена, когда первичной ячейкой в заботе о детях вновь становится биологическая данность — мать и дитя, — писала Мид, — мужчина теряет ясность ориентации, а те особые условия, благодаря которым человек поддерживал превмственность своих социальных традиций, нарушаются и искажаются».

Мужчина может доминировать в семье или занимать подчинённое положение, любить или не любить жену и ребёнка, быть любимым или нелюбимым, но он всегда должен нести ответственность за семью. Если мужчина добровольно либо в силу внешних обстоятельств снимает груз ответственности, возникают различные варианты аномальной семьи. «До сих пор все известные человеческие общества всегда восстанавливали временно утраченные ими формы... В Соединённых Штатах... недостаток отцовской ответвен-

ности ещё чувствуется среди чёрных американцев, принадлежавших рабочему классу. В этой среде первичной ячейкой заботы о детях оказываются мать и бабушка, мать матери, к этой ячейке присоединяется и мужчина, даже не внося в неё никакого экономического вклада. Но с приобретением образования и экономической обеспеченности этот дезорганизованный образ жизни отбрасывается, и американский негр-отец среднего класса, пожалуй, почти чрезмерно чадолобив и ответстен».

Позиция Мид находит подтверждение в клинических исследованиях. Отец имеет важнейшее значение для развития ребёнка с момента рождения: он первый человек, который входит в тесное единство малыша с матерью, помогает ему начать собственный путь по жизни, вступить в большой мир. Отсутствие отца в семье или невыполнение им своих обязанностей нередко приводит к возникновению у ребёнка психологических проблем.

Если отец недееспособен (не может нести ответственность за семью и выполнять роль лидера), то вся семья оказывается в весьма тяжёлом положении. Ведь для того чтобы обеспечить её материальное благополучие, получить общественное признание и статус, мужчина должен прилагать свои усилия вне дома. Потерпев неудачу во внешнем мире, он начинает бороться за власть в семье, превращается в домашнего тирана.

История полна примеров трагических последствий крушения семьи. Американский психолог Эрик Эриксон считал, что главной причиной прихода Гитлера к власти в Германии была потеря авторитета отцов в глазах сыновей. В результате фюрер выступил в качестве «идеального» заместителя отца.

Эриксон описывает немецкую семью конца XIX — начала XX в. как предельно конфликтную группу. Отрицание отцовского авторитета в 10-х гг. вылилось в юношеские экстремистские движения, банды, приверженность мисти-



низкой самооценки. Если родители не отдавали явного предпочтения кому-нибудь одному из детей, не нарушали права одного ради другого, братья и сёстры на всю жизнь остаются очень дружны и близки. Но само по себе наличие братьев и сестёр вовсе не спасает от эгоизма и конфликтности, как кажется некоторым родителям. Стоит ребёнку почувствовать, что брата или сестру используют для его воспитания, — и отношения могут быть испорчены надолго, а порой навсегда.

Ещё одна важная задача семьи — помочь ребёнку осознать себя мальчиком или девочкой, выработать соответствующие своему полу способы



ко-романтическим культам Гения, Расы, Природы, Культуры. Юноши полагали, что мать открыто или тайно стоит



Жорж де ла Тур. Иосиф-плотник.
В христианстве образ отца-кормильца воплощён в Иосифе Обручнике — супруге Девы Марии, воспитателе Иисуса Христа.

на их, детской, стороне, а отца рассматривали как врага. Ещё более плохой вариант — властная мать, которая подражает мужчине и стремится к абсолютной власти над детьми, совершенно лишая их отцовского авторитета.

Крах нормальной семьи стал массовым явлением в СССР. То, что у мужчины не было социальных и экономических возможностей обеспечивать семью и нести за неё ответственность, а также воспитывать детей, привело к разрушению семьи как общественного института. Тоталитарное государство взяло на себя весь груз ответственности и как бы заменило отца. По данным социологических исследований, отцы в 1,5 раза реже, чем матери, контролировали учёбу детей в школе, в 1,5—4 раза реже обсуждали с ними учебные дела, книги, взаимоотношения с товарищами, моду, телепередачи, планы на будущее, выбор профессии, особенности их характера и др. Соответственно на вопрос «Кто для тебя является наибольшим авторитетом?» лишь 5—9 % советских старшеклассников называли отца, 17—19 % — мать. С матерью были более откровенны, чем с отцом, как мальчики, так и девочки. На мать хотел походить каждый четвёртый подросток, а на отца — едва ли каждый десятый.

Проблема отцовства остро стоит и для современного российского общества. Нынешнее законодательство и практика, несмотря на декларируемое равноправие родителей, отчуждают отца от семьи. Льготы в связи с рождением ребёнка, уходом за детьми, их воспитанием предоставляются матерям, а отцам — лишь в случае смерти матери, её длительного отъезда или болезни. При разводе ребёнок практически всегда остаётся с матерью. Следовательно, мужчина знает, что от его заботы и личных качеств судьба его как отца фактически не зависит, а ребёнок — это прежде всего женская проблема.

Возрождение реального, ответственного отцовства — одна из важнейших задач в современной России.



поведения, научиться строить взаимоотношения с противоположным полом. Лучшее всего этому способствует наблюдение за счастливыми в браке родителями. Ребёнок может немного ревновать их друг к другу и даже злиться на родителя-«соперника», но если чувствует прочность их союза, то будет спокоен за будущее семьи и вырастет в уверенности, что его тоже когда-нибудь ждёт такая же любовь, как у папы с мамой. Одновременно с этим симпатия, искреннее восхищение им родителя противоположного пола позволяют ребёнку верить в собственную привлекательность, в мужскую или женскую состоятельность. Дети из неполных семей находятся в худшем положении. Выросшая без отца девочка может быть не уверена в себе, относиться к мужчинам с неприязнью и настороженностью. Мальчик, воспитанный одинокой матерью, нередко, став взрослым, с трудом строит по-настоящему глубокие отношения с женщинами, сторонится их или легко меняет — ведь он «принадлежит маме».

Ребёнок продолжает расти, и со временем семья помогает ему усвоить новый урок — урок независимости.



сти. Воюя с родителями, нарушая их запреты, шокируя окружающих своим поведением, он проделывает важную работу по обретению себя. Если семья оказывается не в состоянии отнестись к этим поискам с мудростью и терпением, продолжает излишне опекать выросшее дитя, подросток может застрять в периоде бунта и пробунтовать по разным поводам всю последующую жизнь. Или, что ещё хуже, из страха причинить боль родителям он отказывается от своего права на самоопределение, возвращается назад, в послушное детство, — и делается инфантильным, не способным отвечать даже за себя взрослым. Другая крайность — семья, которая легко отрывается от ставшего «неудобным» ребёнка, отказывает ему в поддержке, всячески демонстрирует неприязнь и разочарование. Для подростка, тяжело переживающего переходный возраст, буквально рушится мир: выходит, его любили только до тех пор, пока он соответствовал представлениям родителей о том, каким должно быть их чадо. А стоило ему поступить по-своему, и он слышит: «Ты нам больше не сын!». В этот непростой период очень важна роль бабушки и дедушки, дяди и тёти. Решая задачу психологического отделения от родителей, подросток по-прежнему нуждается в доверительном общении с уважаемыми им взрослыми. Конфликтная с мамой и папой, он будет удовлетворять эту потребность, обращаясь к другим родственникам.

Но вот ребёнок повзрослел. Наступает момент последнего урока — урока расставания, умения отпустить дорогого человека в самостоятельную жизнь, не переставая при этом любить его. Выросший в хорошей семье человек знает: отныне он сам выбирает собственный путь, но в сложной ситуации вправе вновь обратиться к своей семье — и она сделает всё возможное, чтобы помочь ему. Нередко родители, брак которых давно превратился в простую формальность, всеми силами стараются удержать рядом с собой хотя бы одного ребёнка — им очень страшно остаться друг с другом



ВЗРОСЛЫЕ И ДЕТИ СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Облик страны формирует её прошлое — история и её настоящее — природа, население, государственное устройство. Но портрет будет неполным без будущего. А будущее страны определяется прежде всего отношением к детям, тем, как их учат, воспитывают, готовят к жизни.

Мы с удивлением узнаём, что в Японии ребёнку до пяти лет позволяется практически всё, а родители только следят, чтобы он не поранился; что в Америке подростки в 15—16 лет покидают родительский дом и начинают самостоятельную жизнь; что в Индии совсем маленькую девочку могут выдать замуж. То, что для одного народа само собой разумеется, другому кажется необычным. Попробуем и мы посмотреть на себя со стороны, глазами доброжелательного и заинтересованного наблюдателя. Вот что пишет американский журналист Дейвид Шиплер, который несколько лет провёл в Советском Союзе вместе со своими детьми: «Весьма оригинально в СССР (эти строки написаны в 1979 г. — Прим. ред.) относятся к детям. Ребёнка окружают беспрестанным вниманием и постоянно следят, чтобы он „далеко не уходил“. ...Это видно повсюду: в парках, где родители и бабушки с дедушками с нежным вниманием следят за детьми, постоянно мешая им играть и не давая валяться в грязи, разбить в кровь коленки или просто побыть одному. ...До ребёнка есть дело каждому. Совершенно незнакомые друг другу люди готовы ругаться и спорить по поводу недостаточного тепло одетого или предоставленного самому себе ребёнка».

Действительно, во многих российских семьях принято беспокоиться за детей и оберегать их от всех возможных опасностей. Главная задача, например, воспитателей и детских лагерей отдыха — обеспечить полную безопасность детям, пусть даже ценой скуки и строгих ограничений. Между тем американские родители часто от-

правляют ребёнка в лагерь с сопроводительным письмом, в котором обещают не предъявлять претензий, если ребёнок получит травму, лазая по деревьям или занимаясь спортом. В России считается нормальным, что родители помогают своим взрослым детям деньгами или заботятся о внуках. В большинстве развитых стран это не принято, только исключительные обстоятельства способны вынудить человека обратиться за помощью к родителям.

У заботы есть и обратная сторона. Каждый может сделать замечание ребёнку, даже чужому, в довольно неуважительной форме. Родители считают себя вправе вмешиваться в жизнь выросших детей, продолжать их оценивать и наставлять. Часто слышны раздражение и злость в голосе родителей. Это неудивительно, ведь если за ребёнком нужно тщательно следить, общение с ним превращается в настоящую каторгу. То, что «до ребёнка есть дело каждому», также лишает родителей покоя, поскольку их подход к воспитанию могут критиковать все (учителя, родственники, соседи, случайные прохожие).

Высказывание «Я живу ради детей», довольно странно звучащее для жителей многих стран, вызывает в России понимание и уважение. Во многом это отношение сложилось

в так называемые застойные годы, когда практически все иные пути личной самореализации, кроме воспитания детей, оказались перекрыты. Но, сделав ребёнка смыслом жизни, взрослый лишает его права выбора, ребёнок должен быть таким и только таким, каким видят его родители. Причём ребёнок невольно становится ответственным за то, удалась ли жизнь его родителей, а это слишком тяжёлый груз для него. Отсюда и своеобразная атмосфера в семьях: вроде бы все общаются очень эмоционально, «живут жизнью» друг друга, а уважения к суверенитету других людей, особенно детей, нет.

Взаимоотношения взрослых и детей в России прошли путь от домостроевского «почитай отца и мать» и «наказуй дитя» до семей конца советского периода, в которых ребёнок, часто единственный, был царём, богом, центром мироздания, при этом совершенно себе не принадлежа. Как показывает история, ни тот ни другой вариант хорошего будущего стране не обещали. Возможно, вопрос, есть ли россиянам на что надеяться, в гораздо большей степени решается сейчас не в парламенте или правительстве, а в семьях. От сегодняшних и завтрашних родителей зависит, появится ли в стране поколение, выросшее в любви и свободе.





наедине. То же свойственно и матерям, воспитавшим ребёнка в одиночку. В ход могут пойти болезни, другие невесты откуда взялись проблемы. Обычно на бессознательном уровне люди чутко различают просто болезнь и болезнь «с намерением» (хотя медицинский диагноз порой одинаков), и вот уже человек, хотя и любит родителей, начинает понимать, что они его раздражают, обременяют. Даже живя отдельно, он не способен психологически покинуть семью, перестать быть ребёнком. Или делает из урока нерасставания вывод: не привязывайся ни к кому слишком сильно — потом будет трудно уйти.

Есть ещё немало уроков, которые в полной мере усваиваются ребёнком — или не усваиваются — только в семье. Никто так, как самые близкие люди, не научит его выражать чувства, выяснять отношения, отстаивать права, принимать помощь, понимать и прощать. Получается, ничто не может дать ребёнку так много и ничто не может его так обделить, как семья. Всё зависит от того, какая семья.

К счастью, семья, неудачная по всем параметрам, — большая редкость. Даже обделяя или, более того, травмируя ребёнка в каком-то отношении, семья обычно снабжает его достаточным запасом веры в него и любви, с помощью которого ему удастся позже осознать и решить свои идущие из детства проблемы. Словно в ответ на стихи Ларкина звучат слова поэта Валентина Берестова:

*Любили тебя без особых причин
За то, что ты внук, за то,
что ты сын.
За то, что малыш, за то,
что растёшь,
За то, что на папу и маму похож,
И эта любовь до конца твоих дней
Останется тайной опорой твоей.*

ПЕРЕМЕНЫ, ЭТАПЫ, КРИЗИСЫ

Любая семья постоянно меняется. Рождаются дети, уходят старики, заключаются и распадаются браки, семья меняет место жительства, её члены — работу, увлечения, образ жизни. Очень сильно могут повлиять на жизнь семьи внешние обстоятельства: экономический кризис, ломка политической системы, стихийное бедствие, война.

Перемены всегда вызов семье, её проверка на прочность. Чем они серьёзнее, тем большую работу предстоит проделать семье, чтобы приспособиться к новой ситуации. Даже радостные события — свадьба, рождение ребёнка, получение крупной суммы денег — становятся испытанием. Немало людей, добившихся успеха, с ностальгией вспоминают начало своей супружеской жизни: пусть вчетвером в крохотной комнатке, пусть ребёнок спал в половинке старого чемодана, а на обед ели преимущественно макароны, но как счастливы были! А теперь и деньги, и роскошный дом, и налаженный быт, а счастье испарилось...

Неудивительно, что чаще всего семья старается обойтись без перемен, сохранить равновесие. Например, не уверенные в прочности своих отношений супруги могут долго не заводить детей, объясняя это нехваткой денег или прочими объективными обстоятельствами. Женщина с ребёнком боится вступать в новый брак: как-то сложатся отношения малыша с отчимом. Родители и бабушки с дедушками, разумом понимая, что подросток вырос, неосознанно продолжают вести себя с ним как с маленьким: поправляют воротничок, пичкают пирожками, излишне контролируют. Больно задетая изменой мужа женщина делает вид, что ничего не произошло, страшась тяжёлого объяснения и последующих за ним событий. Избегание, отрицание — одна из самых распространённых реакций на грядущие перемены, и, как правило, она заводит семью

Интересное исследование того, кто из членов семьи что запрещает детям, провёл российский психолог Т. А. Репин: запреты, касающиеся безопасности подростка, составляют 42 %, направленные на сохранение вещей и поддержание порядка в доме — 28 %, связанные с охраной покоя взрослых — 22 %, а запреты нравственного характера, не затрагивающие непосредственных интересов семьи, — всего 8 %.

«Если к сорока годам комната человека не наполняется детскими голосами, то она наполняется кошмарами».

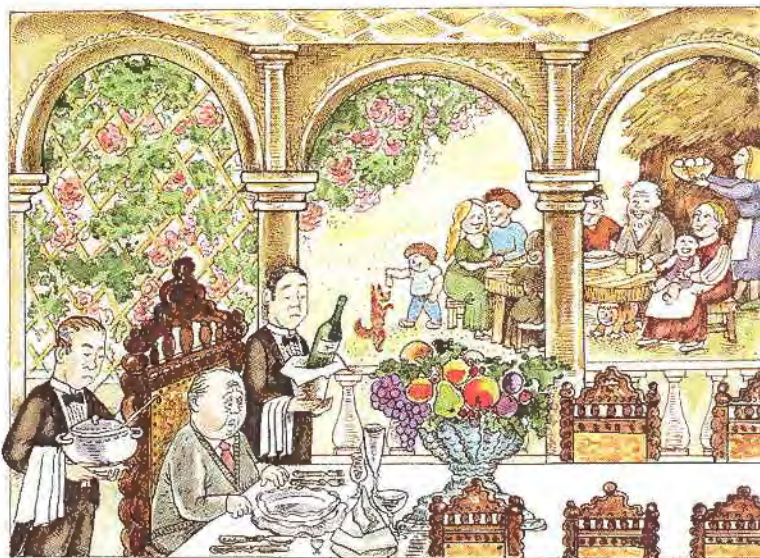
Шарль Огюстен
Сент-Бёв, французский
писатель и критик



или её отдельных членов в тупик. Из всех сил пытаюсь удержать прошлое, которого уже всё равно не существует, нельзя развиваться дальше, смотреть вперёд. Искусственно сохраняемое «всё как есть» — это поражение, капитуляция перед трудностями. В результате отношения будут ухудшаться, может появиться привычка обвинять друг друга во всех несчастиях.

Если семья так и не найдёт в себе мужества признать происшедшие изменения и перестроиться, весьма вероятный финал — её распад. Порой людям легче разрушить самые важные в их жизни отношения, чем согласиться с истинным положением вещей и что-либо предпринять. Молодой отец, психологически не готовый к ответственности за ребёнка, нередко всеми силами старается вести прежний образ жизни: проводить выходные с друзьями, ходить в туристические походы, тратить столько денег на свои нужды, сколько и раньше. Или обратная ситуация: женщина, привыкшая чувствовать себя центром внимания в семье, сама занимающая место избалованного и обожаемого ребёнка, не способна взять на себя функции заботливой, ответственной матери. В обоих случаях даже созданный по сильному взаимному чувству союз находится под угрозой. Нежелание родителей учитывать новый статус выросших детей тоже нередко становится причиной разрушения отношений. Чтобы вырваться на свободу, девушка поторопится выйти замуж, а юноша уедет учиться или работать куда угодно, лишь бы подальше от дома. Окружающие порой удивляются, когда вроде бы благополучная, крепкая семья разваливается, столкнувшись с переменами. Такие семьи подобны чугунному литому узору, массивному и прочному на вид, но легко ломающемуся от резкого удара.

Ещё более тяжёлая форма сопротивления семьи изменениям — пассивное сопротивление членом семьи, который вольно или невольно является инициатором перемен. Насилие не обязательно физическое, хотя, бывает,



девочку или юношу просто запирают дома или отбирают одежду. Чаше в ход идут более тонкие средства. Не желая отпустить от себя повзрослевшего сына, мать сляжет с сердечным приступом, как только у него намечается свидание с девушкой. Жена нередко удерживает мужа своей тяжёлой хронической болезнью или полной беспомощностью в быту, неприспособленностью к жизни. Охраняющий сложившуюся в семье иерархию муж всячески препятствует попыткам жены сделать карьеру и творчески реализоваться, посмеиваясь над ней или раздувая проблемы детей, до которых «нет дела родной матери». К сожалению, часто действующими лицами и жертвами подобных манипуляций становятся именно дети. Чутко улавливая «запрос» семьи, они реагируют ухудшением здоровья, поведения, учёбы, психологическими проблемами. Таким образом ребёнок помогает, например, бабушке избежать отделения от неё семьи дочери («Как же останется без присмотра такой больной ребёнок?»), маме — всё дальше откладывать пугающий её выход на работу («Мой сын без меня не может, он очень боязливый»), папе — пережить трудности среднего возраста («Я не могу позволить себе погрузиться в депрессию, когда у моей дочери такие проблемы



ЭТАПЫ ПУТИ

При всём разнообразии возможных жизненных событий есть этапы, которые в той или иной форме проходит почти любая семья. Первый этап — предсвадьба, период ухаживания, влюблённости, строительства планов, преодоления препятствий, возникающих на пути к соединению. Это счастливое и драматичное время, когда будущие супруги уверены, что они созданы друг для друга и единственное, чего им не хватает для счастья, — всегда быть вместе.

После свадьбы наступает второй этап — время становления брака, медовый месяц, сменяющийся бурными скандалами первого года. Жаркие слова любви в жилище молодожёнов звучат примерно с той же частотой, что и звон разбиваемой в пылу ссоры посуды. За обидой «на всю жизнь» следует бурное примирение, за ним — новая обида. Уже по этой причине врачи не рекомендуют заводить детей в первый год супружества: эмоциональные «американские горки» не лучшие условия для беременности.

Наконец, процесс притирки в целом завершается, и семья, если уцелела, начинает с нетерпением ждать первенца. Новый этап несёт с собой новые испытания. В семье появляется третий. Становясь матерью, женщина испытывает захватывающие чувства. Родившийся ребёнок завладевает её вниманием безраздельно, превращается для неё в центр мира, занимая тем самым место, ранее принадлежавшее любимому мужчине. Отец кажется себе лишним, ревнует жену к малышу, переживает, что сам не чувствует к нему такой же безоглядой любви. Ребёнок требует много сил, времени, терпения, проводит в семье «всеобщую мобилизацию». И если отец не принимает участия в этих хлопотах или, по крайней мере, не поддер-

живает всячески жену, она воспринимает его поведение как предательство, дезертирство. Это очень важный и сложный этап, на котором семейный фундамент может дать трещину или стать ещё прочнее, если молодые родители сумеют обращать больше внимания на радости, связанные с появлением малыша, чем на временные трудности, научатся ценить друг друга не только как мужчину и женщину, но и как мать и отца своего очаровательного малыша.

Но вот ребёнок немного подрос, и жизнь входит в нормальное русло. Четвёртый этап — семья с маленькими детьми. Это прежде всего режим, ежедневные обязанности, значительное ограничение досуга и удовольствий, притом что родительская роль уже не поражает новизной и присутствие ребёнка в семье стало привычным. Если мать несколько лет сидит с детьми дома, возникает дополнительная проблема: у него — дела, работа, общение, у неё — четыре стены и рутина домашних дел. Вскоре ему начинает казаться, что она стала ограниченной, глуповатой, а ей — что семья у него далеко не на первом месте. Отчуждение между супругами способно нарастать и вылиться в глубокое разочарование друг другом. Когда дети идут в детский сад, а потом в школу, наступает передышка длиной в несколько лет. У родителей появляется время для взаимного общения, жена может продолжить карьеру. В эту пору очень важно укрепить отношения между супругами и доверие между родителями и детьми, потому что впереди их ждут новые потрясения.

Однажды родители обнаруживают, что их ребёнок, вчера совсем малыш, превратился в подростка. На них обрушивается море проблем, по очереди или все сразу: перестал учиться, попал не в ту компанию, влюбился, расстроен, дерзит, плохо выглядит, где-то хо-

дит допоздна, увлекается какой-то ужасной музыкой, курит, а может, принимает наркотики... Наступает этап беспокойства, перестройки сложившихся отношений. Супруги, даже конфликтовавшие прежде, в этот момент нередко объединяются перед лицом трудностей и, к сожалению, против общего «врага» — собственного ребёнка. Если на всех предыдущих этапах главная опасность для семьи заключалась в разрушении супружеского союза, то теперь стоит вопрос о сохранении связи между двумя поколениями. Конфликт отцов и детей порой восходит слишком далеко, и тогда восстановить утраченное не просто.

Этот период осложняется и тем, что родители тоже достигают критического возраста — возраста подведения предварительных итогов жизни, переоценки ценностей (см. дополнительный очерк «Зрелость»). Подросток, решая задачи своего внутреннего развития — а для этого необходимо «сбросить с пьедестала» родителей, раньше казавшихся непогрешимыми и всемогущими, — невольно наносит им очень болезненные удары. Отец и мать сейчас сами склонны к самоотказу, к отрицанию своих достоинств и заслуг. Они мучительно сожалеют обо всём, что им уже никогда не успеть, не увидеть, не постичь; о том, кем уже никогда не стать. Пренебрежение, высказанное в этот момент ребёнком, который во многом составляет смысл их жизни, воспринимается как предательский удар в спину.

С кризисом середины жизни связано и другое нелёгкое испытание семьи на прочность, метко охарактеризованное поговоркой «Сидина в голову — бес в ребро». Остро переживая утрату молодости, красоты, сексуальности, человек пытается «урвать напоследок» максимум радостей: заводит любовные связи с более молодыми партнёрами или даже пытается со-



здать новую семью. Особенно это свойственно мужчинам, но и женщины нередко вступают в такую борьбу за продолжение молодости. Известие об измене супруга может быть полной неожиданностью, ведь, казалось бы, за плечами долгие годы благополучной семейной жизни, все недоразумения позади. Человек чувствует, что его использовали и бросили, предали, перечеркнули его прошлое.

Уязвимее в этой ситуации женщины, поскольку у них гораздо меньше шансов обрести новую семью. К тому же они, как правило, материально зависят от мужа, так как в своё время собственную карьеру принесли в жертву семье. Если благополучие семьи было не видимостью и отношения сложились действительно хорошие, прочные, то, скорее всего, период «беса в ребре» станет лишь коротким эпизодом, не имеющим последствий. Однако в случае когда супруги много лет просто играли в образцовую семью, один из них в момент кризиса среднего возраста, вполне вероятно, примет решение побороться за собственное право на настоящую любовь.

Постепенно дети вырастают, и один за другим покидают семью. Родители снова, как в молодости, остаются вдвоём. Они могут остро ощутить пустоту и растерянность: дети, вокруг которых столько времени вращалась их семейная галактика, больше не нуждаются в неусыпных заботах. Кроме того, люди выходят на пенсию и лишаются второй важной составляющей их жизни. Если к этому моменту взаимная любовь сохранилась и приобрела мудрость, они найдут прелесть в новом положении дел: смогут больше общаться, посвящать время увлечениям, путешествиям, при необходимости помогая детям с внуками, утешая и подбадривая их в трудные минуты. Для супругов же, которые давно уже не близки или расстались с детьми болезненно, конфликтно, этап «пустого гнезда» окажется очень тяжёлым; иногда он приводит к болезням, депрессии и даже преждевременной смерти утративших смысл существования людей.

в школе»). С ребёнком могут долго биться лучшие врачи, педагоги, психологи, но его проблемы никуда не денутся, пока не произойдут изменения в семье. Вот почему в подобных случаях помогает психологическая работа с семьёй в целом.

Крайние формы насилия из страха перед переменами — убийство и самоубийство. Близок к убийству распространённый в нашей стране аборт. Отсутствие мужа, плохие жилищные условия, неважное материальное положение, даже просто карьерные планы или желание пожить пока в своё удовольствие становятся достаточным основанием для уничтожения зародившейся жизни. Немногим лучше убийства отказ семьи от ребёнка, появившегося на свет «не таким» — с врождёнными болезнями или уродством. Сберечь собственный покой и имидж благополучной семьи в глазах окружающих пытаются ценой судьбы ни в чём не повинного малыша. Самоубийство может объясняться «заботой» о семье: например, узнавший о страшном диагнозе человек не хочет быть обузой близким. На деле за этим решением стоит неверие в них, и оно травмирует гораздо больше, чем необходимость ухода за больным.

Одно из важнейших качеств счастливой, дружной семьи — способность справляться с переменами. Порой её жизнь полна превратностей и проблем, однако семья не закрывает на них глаза, напротив, собирает все силы — и преодолевает очередной кризис, из





которого выходит ещё более прочной. В китайском языке иероглиф, обозначающий слово «кризис», имеет два значения: «разрушение» и «надежда». При должном уважении друг к другу, готовности здраво смотреть на вещи, желании помочь, поддержать близкого человека и сохранить отношения даже в самой сложной жизненной ситуации можно найти взаимовыгодное решение, увидеть положительные стороны в тяготах и напряжении, вызванном переменами.

ПРОБЛЕМЫ И ТАЙНЫ

«Семья и как в ней уцелеть» — так называется книга английского психотерапевта Робина Скиннера, которую он написал в соавторстве со своим бывшим пациентом, знаменитым комиком Джоном Клиизом. Это издание множество людей в разных странах покупали, даже не пролистав предварительно, — за одно только название. В самом деле, семья, призванная быть убежищем, наиболее надёжным и безопасным местом в мире, нередко становится для её членов зоной повышенного риска, источником постоянного напряжения, аренной борьбы за психологическое выживание.



Почему же самые близкие люди так часто делают жизнь друг друга невыносимой? Как ни странно, именно потому, что они близкие. Американский социальный психолог Эллиот Аронсон говорит о том, что у нашей уверенности в хорошем отношении близких есть обратная сторона — смещение точки отсчёта в восприятии их отзывов о нас. Compliment из уст мужа женщина ценит меньше, чем те же слова, сказанные незнакомцем: ведь она уже давно знает, что нравится мужу, и привыкла к этому. Зато любое нелестное замечание супруга ранит очень больно, поскольку нарушает привычную картину мира. Получается, что чем лучше отношения в семье, тем труднее её членам похвалить друг друга и тем легче обидеть!

Сторонний наблюдатель удивится, если из-за того, что на ужин нет хлеба, все в доме страшно переругаются. Однако для членов семьи факт отсутствия хлеба может значить больше, чем кажется. Мать, которая уже не раз договаривалась с сыном-подростком, что за покупку хлеба отвечает он, приходит к выводу: «Он в грош меня не ставит, просто издевается, даже не слышит, о чём я с ним говорю». Сын слова матери «Как же так? Опять не купил хлеб?» воспринимает как очередную придирку и думает: «Они всегда найдут повод прицепиться. У меня сегодня было так тошно на душе, что я и не вспомнил ни о каком хлебе, но кого это волнует? Им лишь бы повоспитывать!». И отвечает: «Почему всегда я виноват? Сама бы и купила». Отца, который рассчитывал на спокойный семейный ужин, после первых реплик зарождающегося скандала охватывает тоска: «Ну вот... Опять завелись...». Чувство долга главы семьи вкупе с раздражением заставляет и его внести свою лепту: «Ты как с матерью разговариваешь? Распустился! А ты тоже хороша... Допотакалась ему, доняничалась, вырос вон паразит, ничего делать не желает!». Далее следуют крики, плач, хлопанье дверей и тягостное молчание на оставшийся вечер. Причина происшедшего — не одно взаимное непонимание и отчуждение, но и близость, жизненная важность



ТОЛСТОЙ БЫЛ ПРАВ

«Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливa семья несчастлива по-своему», — написал когда-то Лев Николаевич Толстой. Его мнение подтверждает современный семейный психолог Д. Олсон. Исследуя особенности благополучных и неблагополучных семей, он предложил рассматривать семейные системы в двух измерениях: насколько члены семьи близки или, наоборот, отдалены друг от друга и насколько гибка или, наоборот, статична структура семьи. На каждой оси Олсон выделил четыре уровня в зависимости от степени выраженности характеристики. Так, по степени сплочённости семьи могут быть *разобшёнными* (по сути, чужие люди), *разделёнными* (с сохранением некоторой дистанции), *объединёнными* (с тёплыми, близкими отношениями) и *запутанными* (с отношениями слишком тесными, «душашими» индивидуальность каждого). Вот, например, как, скорее всего, будет выглядеть в этих семьях типичная ситуация, когда родителей, у которых двое маленьких детей, позвали в гости. В разобшённой семье родители не задумываясь оставят детей с разовой няней или даже соседкой, а дети не очень удивятся. В разделённой — тоже оставят, но только с хорошо знакомым всем человеком, дети будут скучать, взрослые же постараются уделить им побольше внимания в другой день. Родители объединённой семьи возьмут малышей с собой, а если это невозможно, но пойти очень хочется, пригласят заботливую бабушку и будут часто звонить; дети же с нетерпением станут ждать возвращения мамы с папой. В запутанной семье простая ситуация может превратиться в драму: родители будут чувствовать себя виноватыми, дети расплачутся, придётся вызвать сразу двух бабушек, закупить подарков, однако, вероятно, никто куда не пойдёт.

По степени гибкости Олсон выделяет семьи *ригидные* (застывшие, жёсткие), *структурированные* (с чётким, ясным всем членам распределением обязанностей и ролей), *гибкие* (способные при необходимости менять, пересматривать семейные роли) и *хаотичные* (анархичные, без определённой структуры). Предпраздничная генеральная уборка в ригидной семье может застопориться, если вдруг выяснится, что кто-то из участников не способен выполнить свои обычные обязанности, например, мать обожгла руку. Сделать за неё «чисто женскую» работу — помыть посуду или постирать — будет для мужа или сына почти невозможно, идея поехать в кафе или отдать бельё в прачечную повергнет их в замешательство: в их доме «так не принято». Семья структурированной в подобной ситуации удаётся, хотя и с трудом, перераспределить обязанности или обратиться к посторонней помощи, максимально сохраняя привычный уклад. Гибкая справится с проблемой легко и быстро, не исключено, что даже найдёт плюсы в новшествах (решил и впредь разделять часть работы матери между остальными или придёт к выводу о целесообразности пользоваться услугами прачечной).

В хаотичной семье вообще вряд ли мыслимы такие мероприятия, как заранее спланированная общая уборка.

В различных сочетаниях 4 уровня сплочённости и 4 уровня гибкости дают 16 типов семейных систем. Из них 4 имеют средние показатели по обеим осям — Олсон назвал их *сбалансированными*, 4 — *несбалансированными*.



ные — по обеим осям имеют крайние показатели, а остальные 8 — *среднесбалансированные* — имеют средние показатели по одной оси и крайние — по другой. Опыт психологов, работающих с семьями, подтвердил предположение Олсона, что чем менее сбалансирована семья, тем больше вероятность возникновения психологических и даже психических проблем у её членов, а также трудностей и счастливые семьи, при всём их разнообразии похожи в главном: они держатся золотой середины, в них близость сочетается с возможностью личной свободы, а готовность к переменам — с крепостью семейной структуры. Конечно, любая семья в какие-то моменты развития «сдвигается» к краю, например, очень тесные отношения между молодожёнами, их нежелание расставаться ни на час вполне естественны, а появление новорождённого на некоторое время повергает в хаос. Когда условия жизни семьи далеки от нормальных и решается вопрос выживания, оптимальной может оказаться ригидная, жёсткая, система неукоснительного подчинения старшим и безоговорочного выполнения своих обязанностей. Но благополучная семья не «застревает» в крайних положениях, она находит способы восстановить равновесие, смягчить ситуацию.



Оноре Домье.
Лист из серии
«Супружеские нравы».

отношений. Если приятель, сослуживец, знакомый не выполнит обещание, значит, просто забыл, досадно, и только. Подобное поведение родного человека нередко вызывает глубокую обиду или сильный гнев: не любит, не ценит, не помнит, ему всё равно. Если даже такой пустяк не захотел сделать, можно ли на него рассчитывать в чём-то серьёзном? Мелкое недоразумение приобретает символическое значение, разрастается до масштабов настоящей катастрофы. Конечно, чем больше человек уверен в чувствах своих близких, чем лучше понимает их, тем меньше вероятность, что муха превратится в слона. Но время от времени такое случается и в очень благополучных семьях.

Взаимное непонимание, «разговор двух глухих» — одна из важнейших причин постоянных конфликтов и общей неудовлетворённости семейной жизнью. Тот, кому пришлось побывать одному в стране с незнакомым языком, знает, как это тяжело. А что чувствует человек в семье, где родные люди говорят на разных языках! Вот как могут описывать члены семьи одну и ту же ситуацию. Жена: «Он приходит с работы, я кручусь с детьми и ужином, от него никакого толку, а потом он вообще берёт пиво и са-

дится перед телевизором». Муж: «Я прихожу, а она даже не посмотрит на меня, отмахивается, мне остаётся только уйти к телевизору». Мать: «Я поправила ей шарф, на улице холодно, она ведь недавно болела, я забочусь о ней». Дочь-подросток: «Она вообще помнит, сколько мне лет? Этот шарф душит меня, так же как и её навязчивая забота». Взаимонепонимание может быть вызвано разницей в возрасте, темпераменте, психологии мужчины и женщины. Если женщина приходит с работы чуть не плача и рассказывает, что на неё накричал шеф, мужчина воспринимает её слова как призыв к действию. Он начинает анализировать причины, по которым это произошло, выяснять, что супруга сделала не так, давать ей рекомендации на будущее. Жена, скорее всего, почувствует себя ещё хуже. Женщине в подобной ситуации нужны не рекомендации, а эмоциональная поддержка, уверения в том, что она такая замечательная, а начальник просто ничего не понимает в людях... Получив поддержку, она и сама могла бы потом обратиться за советом, обсудить свои ошибки, но лишь после того, как восстановит душевное равновесие.

Понимать друг друга — важная, серьёзная работа, и большая часть её состоит не в том, чтобы проникнуть в глубины души другого, а в том, чтобы расчистить завалы в собственной душе. Это означает научиться видеть человека таким, какой он есть, самого по себе, а не сквозь очки мифов, стереотипов, ярлыков. «Женщина не должна...», «мужчине только и нужно, что...», «дети всегда...» — подобная, почерпнутая у своих родителей, из бесед с друзьями или телепередач «житейская мудрость» сделала несчастными многие семьи. «Отец какой-то бесхарактерный», «бабушка всегда рада помочь», «сын у нас боязливый, застенчивый», «моя сестра — жуткая нахалка» — эти образы близких людей столь же мифологичны, далеки от реальности, как представления, будто все американцы неучи, русские пьяницы, а чеченцы террористы. Конечно, легче повесить ярлык и больше не думать о том, действи-



тельно ли бабушка рада бесконечно помогать, какова роль жены в том, что муж не может проявить себя мужчиной, чего на самом деле боится сын и чем так раздражает сестра.

В одном старом анекдоте жена, готовя завтрак в день десятой годовщины свадьбы, как и каждое утро, разрезает булочку пополам: себе и мужу. И вдруг замечает, что ошиблась — дала ему верхушку, хотя он всегда ел доньшко. «Ну и ладно, — думает она, — наконец-то и я, впервые за десять лет, съем своё любимое доньшко». Муж тем временем размышляет: «Надо же! Она в первый раз за десять лет отдала мне верхушку, которую так любит. Как она догадалась, что я всегда об этом мечтал?». Получается, люди, живя бок о бок много лет, толком и не знают друг друга. Хотя каждый из них уверен в обратном. К сожалению, булочка далеко не самая серьёзная семейная проблема, которую мешают решить мифы и стереотипы.

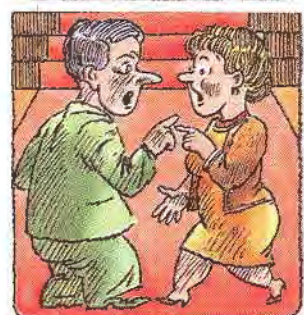
Например, распространённый миф «в нормальной семье ссор не бывает» не позволяет вовремя выяснить отношения, заставляет копить и подавлять в себе злость и обиду, что в конце концов приводит к неожиданному на первый взгляд взрыву или к тяжёлой болезни. Миф «нужно думать не о себе, а о других» запрещает членам семьи отстаивать собственные права и интересы, вынуждает приносить жертвы, которые нужны не столько тем, ради кого они приносятся, сколько для самооправдания «альтруиста». Это раскручивает в семье «гонку жертвоприношений»; её последствия точно сформулировал Бернард Шоу: «Если вы начинаете с самопожертвования ради тех, кого любите, то закончите ненавистью к тем, кому принесли себя в жертву». Миф «в любой неприятности всегда кто-то виноват, и важно выяснить, кто именно» исправно служит маслом для огня почти всех семейных ссор. Он переключает внимание с реальной проблемы на поиск «крайнего», заводя самих спорящих в тупик бесконечных обвинений, оправданий и контробвинений. «Женщина должна быть гордой», «отец должен быть авторитетом», «де-

ти должны быть благодарны родителям»... Миф, подминая под себя человека, не позволяет ему увидеть новый, устраивающий всех выход из ситуации, непосредственно общаться с близкими, чувствовать и делать то, что на самом деле хочется.

Стереотипным может быть и поведение семьи в определённых ситуациях. Это отражено на известной картине «Опять двойка». Мальчик вернулся из школы с плохой оценкой. Вот он переступил порог — и словно начинается многократно отрепетированная пьеса. Мама всплеснёт руками и скажет что-нибудь вроде «Горе ты мое! Что же мне с тобой делать?». Старшая сестра посмотрит снисходительно, перебирая свои аккуратные тетради с пятёрками. Младший брат ехидно улыбнётся — пусть мама видит, что он-то не собирается становиться таким неучем. Мальчик стоит с привычно виноватым выражением лица. Вечером появится отец, и всё продолжится: мать снова будет причитать, сестра и брат подчёркивать, что они

Фёдор Решетников.
Опять двойка.





«не такие», лицо придётся сделать ещё более виноватым, добавив немного испуга. Отец отругает, или примется пить сердечные капли, а то и схватится за ремень — в зависимости от того, что в данной семье принято. Каждый из участников этого сложного взаимодействия знает свою роль и её придерживается. Если бы мать вдруг отреагировала на двойку шуткой, или сестра сказала бы: «Да ты не расстраивайся, с кем не бывает», или на лице школьника читалось бы не привычное огорчение, а настоящее отчаяние, тогда остальные участники «представления» были бы дезориентированы. Возможно, они даже прекратили бы привычный ритуал и задумались: почему опять двойка и как ему помочь? Скорее всего, семья смогла бы справиться с проблемой, если бы захотела, — мальчик не выглядит глупым. Если он действительно не способен учиться лучше, то перестать из-за этого расстраиваться и научиться ценить сына и брата за другие достоинства — это тоже выход. Но в жизни семейная пьеса крайне редко меняет сложившийся сценарий. Ведь все действующие лица получают определённую выгоду. Брат и сестра самоутверждаются за чужой счёт, мама, демонстрируя свою беспомощность, привлекает отца к воспитанию детей и снимает с себя ответственность, отец имеет возможность сбросить напряжение, сорвав зло на сыне, а мальчик... получает негласное разрешение, почти указание, и дальше приносить двойки.

Подобные стереотипные взаимодействия в семье образуют цикл, замкнутый круг. Верный признак цикличности — чувство предопределённости: «Сейчас она скажет...», «И тогда он...». Циклы повторяются каждый раз в схожих ситуациях, а в итоге члены семьи добиваются каких-то целей, избегая при этом обсуждения реальных проблем. Традиционная ссора

из-за денег позволяет супругам дать волю чувствам и вместе с тем считать, что их отношения, по сути хорошие, испорчены только нехваткой средств. Регулярные истерики ребёнка из-за конфет или игрушек предоставляют ему возможность хотя бы на время безраздельно завладеть вниманием матери, а ей — получить подтверждение того, что достался трудный, ужасный ребёнок. Ежевечерние нотации в адрес сына — хороший способ для отца «отчитаться» перед самим собой в выполнении родительских обязанностей, реально ни во что не вникая; сыну тоже удобно: есть повод уйти в детскую, хлопнуть дверью и считать себя обиженным.

Ещё один вид стереотипов — игры. Так психологи называют постоянные способы поведения, которых придерживаются разные члены семьи. Излюбленные семейные игры: заболеть, чтобы настоять на своём; проявлять беспомощность, чтобы неприятные дела приходилось делать другим; приносить себя в жертву, чтобы всех потом попрекать; создавать проблемы, чтобы семье было чем заняться; всегда быть недовольным, чтобы другие оправдывались и т.д. Игры каждый усваивает в детстве, в родительской семье, а затем оттачивает мастерство на супруге и детях. Вид игры, которую использует человек, тесно связан с его представлением о себе и собственном месте в семье: ощущает ли он себя «бедняжкой»





или «героем», «громовержцем» или «примирителем» и «утешителем», возмутителем спокойствия или гарантом стабильности, гордостью семьи или вечным неудачником. Как правило, эту закреплённую за членом семьи роль знают, хотя и не обязательно осознают, все остальные, особенно маленькие дети, которые прекрасно разбираются, к кому идти за утешением, с кем можно весело порезвиться, а от кого лучше скрывать свои проделки. Само по себе наличие ролей неплохо, это тоже разделение труда в семье, только труда эмоционального, психологического. Однако если роли закреплёны слишком жёстко и «миротворец» никогда не получает возможности высказать претензии, «герой» — права на неудачу, а «золушку» даже в прекрасном платье и хрустальных башмачках продолжают считать замарашкой, то такое «амплуа» зажимает человека, не даёт развиваться важным сторонам его личности. Часто этому способствуют не одни внутрисемейные, но и общекультурные стереотипы. Мальчику, согласно им, не позволено быть чувствительным и слабым, а девочке — уверенной и храброй, старшему ребёнку не разрешены легкомыслие и непосредственность, младшему — независимость и лидерские качества. В результате ребёнок приучается играть в «крутого парня» или «кисейную барышню», «успешного карьериста» или «милого оболтуса», хотя, вполне вероятно, эти роли вовсе не соответствуют его натуре.

Кроме индивидуальных есть игры общесемейные. Самый известный пример популярной игры в «если бы у нас были (деньги, дети, дом, корова, свободное время, молодость, эликсир бессмертия...)» — чеховские три сестры со своим стремлением «В Москву! В Москву!». Обычно оказывается, что стоит заветной мечте исполниться, как всё становится только хуже, — благодаря игре в «если бы...» семья могла какое-то время обманывать себя, выносить реальные проблемы взаимоотношений и личностного роста вовне, а теперь такой возможности нет. (Вот почему элик-

сир бессмертия более надёжный вариант мечты, чем переезд в Москву.)

Единственный ребёнок в семье (иногда старший или младший либо единственный по полу) нередко становится жертвой игры «в вундеркинда». С самого его рождения жизнь семьи подчиняется светлой мечте о необыкновенном будущем чудоребёнка. Дитя развивают, обучают, видят в нём проблески множества талантов, рассказывают всем вокруг о его невероятных достижениях. Родители не жалеют времени и денег, чтобы «вывести ребёнка в люди», становятся, по сути, его продюсерами, вкладывая в «проект» максимум сил. В итоге иногда действительно получается более или менее успешный теннисист, или музыкант, или просто привыкший много работать человек с широким кругозором. Но нередко вырастает не в меру самоуверенный, не умеющий общаться, зависимый от чужих оценок человек, к тому же глубоко несчастный, ведь в нём сформировалось убеждение, что семье нужен не он сам по себе, а его способности и грядущий успех. Естественно, если

Жан Батист Симеон Шарден.
Юная наставница.





«семейный проект» терпит неудачу и ребёнок оказывается «не тем», то рушится и вся игра, часто погребая под своими обломками семейный очаг.

Успешная игра невозможна в одиночку, она предполагает партнёров, соперников, зрителей (порой всё это соединяется в одном лице). Так, проследив за дальнейшей судьбой семей, в которых муж пил, а затем с помощью специалистов бросил, психологи обнаружили потрясающие факты. Мало того, что каждая пятая семья вскоре после успешного исцеления от алкоголизма распадалась, в 7 % семей начинала пить жена, совсем недавно считавшая, что пьянство мужа — единственная преграда на пути

к безоблачному счастью. Учёные пришли к выводу: то, что принято называть зависимостью — болезненное пристрастие к еде, алкоголю, транжирству, азартным играм, — в действительности оказывается *созависимостью*, т. е. игрой для двоих (и более) членов семьи.

Если игра не поддерживается другими участниками, исполняющий привычную роль человек бывает растерян. Например, семейный «громовержец», устраивая очередной разнос, вдруг не видит страха в глазах «провинившихся» и слышит спокойное: «Мне очень жаль, если тебя это так расстроило. Давай обсудим, что теперь делать». Или капризный ребё-

ЗНАЕМ ЛИ МЫ СВОЮ СЕМЬЮ?

Когда стала формироваться семейная психология, специалисты обнаружили удивительный факт: проводя большую часть жизни в кругу своих близких, люди не знают собственную семью, не осознают её особенностей. На вопросы о жизни семьи, распределении ролей, характерных проблемах большинство людей отвечают: «Семья как семья», «Мы как все», «Всё нормально, как обычно бывает». Даже говоря о сложностях и конфликтах, предпочитают пользоваться общими утверждениями, некими расхожими мифами: «Ну, вы знаете, в семье ведь всегда так», «Никакой муж этого не потерпит», «Дети есть дети, и наши не лучше других». Просьбы же рассказать о супруге или ребёнке, о повседневной, знакомой до мелочей жизни своей семьи вызывают большие затруднения.

Появился даже термин «семейная агнозия» — незнание собствен-

ной семьи. Понятно, что работа по преодолению проблем в этом случае невозможна — нет смысла обсуждать выставляемый семьёй фасад, пытаться проникнуть сквозь дымовую завесу из общих слов и рассуждений.

Чтобы помочь членам семьи увидеть суть, научиться размышлять о том, что в действительности происходит, применяются специальные методики. Одна из самых распространённых — детский рисунок семьи. Обычно оказывается, что маленький ребёнок видит и понимает больше, чем взрослые, хотя не может осознать это и облечь в слова. Рисунок позволяет ему выразить свои чувства, желания, опасения. Разглядывая и обсуждая вместе с психологом рисунок маленького сына или дочки, родители, если они готовы посмотреть правде в глаза, узнают о себе и взаимоотношениях в семье много нового, неожиданного и не обязательно лестного. Способность ребёнка быть семейным барометром используется и в других методиках. Например, малышу предлагают поиграть в семью с помощью кукол, а ребёнку постарше — продолжить фразы типа «Моя мама всегда говорит...», «Я хотел бы, чтобы папа...», «В моей семье всё...» и т. п.

Ещё один распространённый метод побудить семью к рефлексии, самоосознанию — семейная скульптура. Каждый из членов семьи должен независимо друг от друга создать из согласившихся помочь людей некую образную скульптуру, представляющую семью, место в ней всех её членов, характер взаимоотношений между ними. Затем эти скульптуры сравниваются и обсуждаются.

Во многом сходна по идее методика, в которой семье предлагается разместить на доске, напоминающей шахматную, условные фигурки разного размера, изобразив с их помощью всех членов семьи (тест Геринга). После этого члены семьи вместе с психологом обсуждают, почему был выбран тот или иной размер фигуры, почему фигуры стоят ближе или дальше друг от друга.





нок вместо обычных увещаний, переходящих в угрозы и крик, неожиданно услышит от матери: «Ты знаешь, вчера в газете я видела объявление — они покупают детские слёзы, сто рублей маленькая баночка. Подожди минутку, не плачь зря, я схожу за банкой. Конфет накупим!». Дело в том, что люди чаще всего играют в игры неосознанно и бывают искренне удивлены, узнав на приёме у психолога, что всю жизнь проиграли (в обоих смыслах) в «ужасную бедняжку», «роковую красавицу» или «одинокого волка, которому не нужны всякие там чувства». Когда же человек осознанно придерживается определённой линии поведения, что-

бы воздействовать на домочадцев, это уже не игра, а манипуляция. Например, «семейный тиран», в отличие от «громовержца», на самом деле сохраняет полное самообладание, хотя кричит и топает ногами, «мнимый больной» симулирует сердечный приступ, а не заболевает по-настоящему. Манипулятор реагирует на отказ домочадцев от игры или вскрытие специалистом истинного положения дел не растерянностью и удивлением, а злостью и сопротивлением. Таким образом, игра является не столько виной, сколько проблемой человека, манипуляция же предосудительна и наносит непоправимый вред отношениям в семье.



Рисунок восьмилетней девочки. Все члены семьи представлены ею раздельно, сама девочка — маленькая в нижнем углу листа. Судя по позе и цветовой гамме, она явно ориентируется на маму. Большую часть листа занимает изображение тёмного, отчаянно заштрихованного дивана, который выглядит очень мрачно и даже похож на гроб. На диване лежит папа, его юная художница нарисовала в чёрно-белых тонах. Пространство между персонажами заполнено цветами. Тут же можно увидеть кошку, которой нет на самом деле, но её хотелось бы иметь (впрочем, как и цветы). Это выражение внутренней потребности ребёнка в эмоциональной теплоте, красоте отношений, живой и естественной атмосфере в доме. Отец девочки — пьющий. Тихий и покладистый в трезвом виде, в полнотии он делается язвительным, критичным, без конца цепляется к близким и, по словам школьной учительницы девочки, иногда «распускает руки». Глядя на рисунок, даже неспециалисту становится понятно, как воспринимает и как хочет воспринимать своих родителей ребёнок. Замечен глубокий внутренний конфликт девочки, коренящийся в отношениях с отцом. В поведении ребёнка это проявляется, в частности, повышенной тревожностью, боязнью громкого, резкого голоса, чрезмерной обидчивостью, которая мешает строить нормальные отношения со сверстниками.

Чтобы увидеть семейную систему во взаимодействии, психолог может предложить семье сообща выполнить какое-то задание, например построить домик из кубиков.



Автор этого рисунка также восьмилетняя девочка. Она отличница, примерного поведения, внимательная и собранная, ориентированная на успехи в школе. В целом рисунок «благополучный». Но и на нём изображённые члены семьи находятся на удалении друг от друга, и ни один из них не улыбается. Рисунок выполнен тщательно, даже кажется, что автор его старше восьми лет. Интересно, что в жизни девочка действительно производит такое же впечатление: она держится строго, серьёзно, повзрослому. У неё нет проблем с учёбой, однако ей трудно общаться со сверстниками. В классе ребята относятся к ней хорошо, но несколько формально. Близких друзей нет, и эмоционально девочка чувствует себя в одиночестве.

В этой ситуации семья практически всегда воспроизводит те способы поведения и взаимоотношений, которые при-
суши ей в жизни, и становится ясно: кто руководит, а кто подчиняется, насколько справедливо оценивается вклад каждого, кому дают проявить себя, а кого зажимают.

Практика показывает, что уже сам процесс совместного обсуждения своей семьи, её особенностей всеми её членами служит началом перемен к лучшему в их взаимоотношениях.



Домой не хочется...

Не меньше, чем взаимонепонимание и следование стереотипам, мешают семейному счастью недоверие и страх. Опасения («дашь палец — руку откусят», «похвалишь — обнаглеет», «уступишь — сядет на шею», «пожалесешь — избалуется») лишают семью того главного, ради чего она существует, — доверия, теплоты, способности оказать поддержку. Вспоминая, как отец грубил матери, женщина не хочет допустить такого в своей семье и заранее «ставит на место» мужа, а он, возможно, и не собирался никому грубить, это не в его характере. Наслушавшись историй про капризных и избалованных детей или бездумно доверяя советам некоторых специалистов, родители не берут на руки маленького ребёнка, чтобы «не приучать к рукам», и тем самым лишают его жизненно необходимой ласки. Позже они, зная,

что подростки нередко попадают в плохие компании, «отбиваются от рук», придирчиво контролируют своё, возможно, вполне благополучное чадо, унижая его недоверием...

Охваченный опасениями человек относится к близким людям, по сути, как к потен-

циальным врагам, которые только и ждут, чтобы подвести, предать, подчинить, вовлечь в неприятную историю. Ему не хватает мужества поверить родным, он желает «подстелить соломку» где можно и жертвует слишком многим ради этой иллюзии безопасности.

Конечно, доверие всегда риск. Близким людям известно о нас то, чего не знает никто, мы предстаём перед ними без маски, которую носим на работе и на улице, без мощного психологического щита, который всегда держим перед собой, общаясь с посторонними. Лишь в хорошей семье получается по-настоящему расслабиться, побыть самим собой. И это ещё одно объяснение, почему близкий человек может так сильно и глубоко ранить: он ясно представляет, какой именно удар будет наиболее болезненным. Разгорячённый бурной ссорой, обиженный или просто не подумав, он говорит слова, казалось бы ничего особенного не значащие, а спустя или ребёнок начинает буквально корчиться от душевной боли. Детские травмы, острое переживание своих физических или личных недостатков, чувство вины, пережитый в прошлом позор могут стать ахиллесовой пятой человека. И если близкие хотя бы раз воспользуются этим в процессе выяснения отношений, ему будет очень трудно их простить и ещё труднее — снова довериться. Некоторые слова не возьмёшь назад, сколько ни извиняйся, так как рана от них не затягивается бесследно — навсегда остаётся шрам.

С проблемой доверия связан и такой источник напряжения и опасности для благополучия семьи, как семейные тайны. Есть старая английская поговорка: «У каждой семьи свой скелет в шкафу». «Скелет» — это тщательно скрываемый факт (или несколько фактов) семейной истории: супружеская измена, неродной ребёнок, неблагоприятный момент биографии кого-то из предков и т. п. В весёлой шотландской песенке сыну никак не удаётся выбрать себе невесту: отец отвергает одну девушку за другой, потому что все они оказываются сё-





страми молодого человека. «Грехи молодости», — вздыхает папаша. Затруднительное положение разрешает мать, сообщая парню, что тот может смело жениться, и тоже объясняет: «Грехи молодости!».

К сожалению, только в комедиях и водевилях «скелет» появляется из шкафа ко всеобщему счастью: выясняется, что бродяга на самом деле последний принц, а бесприданница — потерянная в младенчестве дочь богача. В реальной жизни у «скелетов» есть довольно неприятное свойство — выпадать из шкафа обязательно в самый неподходящий момент и кому-нибудь на голову. Так, если ребёнку суждено узнать, что он в семье не родной, а приёмный, то почти всегда это происходит в момент подросткового кризиса, когда его отношения с родителями и так напряжены, а сам он чувствует себя одиноким и несчастным. Получение именно в это время подобной информации может подвинуть подростка на рискованные и даже непоправимые действия. Между тем в более раннем возрасте он, вероятно, всего, воспринял бы ту же новость вполне позитивно, если бы, например, мама сказала ему: «Ты знаешь, у других-то кто родился, тот и родился, а мы специально тебя выбрали, лучшего!». В супружеской измене часто наиболее оскорбительным и труднопереносимым оказывается не сам факт, а сопутствующее ему обман, двуличие. Вообще, замалчивание, утаивание, как правило, чревато разрушением отношений. И наоборот: обилие «систем защиты» (ложь, денежные «зачатки», заговоры молчания) свидетельствует о том, что по-настоящему прочных, доверительных отношений в семье нет. Обычно самая запретная для обсуждения в семье тема, будь то деньги, секс, иерархия, и является самой болезненной, полной нерешённых проблем и невыясненных недоразумений.

Ни одна семья не знает абсолютно безоблачного счастья. Неизменная «тишь да гладь» — признак скорее не вполне благополучной семьи, которая выбирает путь наименьшего сопротивления, старается притерпеться



Рисунок семьи, выполненный шестилетней девочкой.

к проблемам, а не решать их. Другой полное неблагополучия — состояние бесконечной войны и поиска виноватых. В этом деле можно достичь виртуозного мастерства, но за сознание своей правоты и чувство превосходства придётся заплатить семейным счастьем.

Сколько бы ни были разнообразны семейные проблемы и конфликты, универсальным правилом их разрешения должно быть основное требование этики: относиться к другому человеку — и к самому себе — как к человеку (а не как к средству достижения своих целей). Уважай его — и свою — свободу, будь разумен (не становись рабом стереотипов) и честен в отношениях.

Свою семью можно любить или ненавидеть, считать её раем или адом, испытывать к ней благодарность или горькую обиду, мечтать не расставаться с ней или всеми силами рваться из неё — так или иначе, она составляет важнейшую часть жизни человека, его судьбы, его души.

Счастливая, дружная семья — результат совместной творческой, созидательной деятельности её членов. Чтобы семья стала местом покоя и отдыха, необходимо серьёзно поработать. Только при этом условии обрывается не семья-щепка в бущующем



житейском океане, а семья-команда, прокладывающая свой курс среди рифов и мелей. В такой семье царят доверие и откровенность; функции и роли распределены, но могут гибко меняться. Её членам дома комфортно, и они не любят надолго расставаться, хотя способны пережить разлуку, не теряя близости. Они хорошо знают и чувствуют друг друга, однако всегда готовы признать неполноту своего знания, принять изменения

в другом человеке. Не боятся выяснять отношения, но делают это, не теряя любви и уважения. В трудной ситуации семья мобилизуется и никогда не «сдаёт» своих членов, в благополучные периоды наслаждается покоем.

Существует ли такая идеальная семья? Наверное, нет, но важно, что её возможность заложена в каждой семье. И только от её членов зависит, в какой мере эта возможность станет счастливой реальностью.

ЧЕЛОВЕК В ГРУППЕ

В комнате на диване сидит человек. В следующую минуту он может встать и пойти гулять, или удобно улечься, или взять со стола газету и углубиться в чтение. Любое из этих действий будет вполне естественным. Но стоит представить себе, что в комнате он не один, что он участвует в общем разговоре группы людей, как всё изменится. В такой ситуации нельзя

вдруг начать читать, только при определённом, очень свободном стиле общения позволительно лечь и уж совсем проблематично просто так, без объяснений, встать и уйти. Человек в группе — это отнюдь не то же самое, что человек сам по себе. Но пока мы не знаем, каков он в общении с другими, как держится в группе, мы, считая социальные психологи, мало знаем и о том, каков он в действительности. Личность формируется, развивается и проявляется в контакте с себе подобными. Сложная взаимосвязь всех сообществ, в которые включён человек, создаёт уникальный контекст его жизни. Во взаимодействии людей между собой рождается особая реальность — групповая психология.

«В одиночестве человек — слабое существо, в единении с другими — сильное. Глубокий, проникающий в сердце взгляд друга, его совет, его утешения раздвигают и поднимают низко повисшее над ним небо».

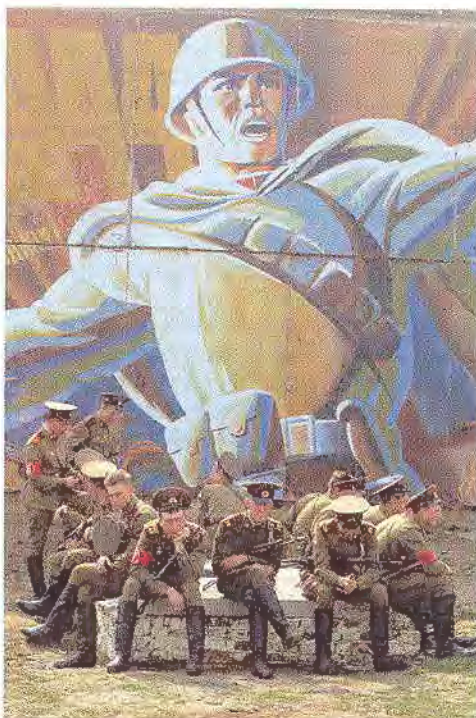
Иоганн Готфрид Гердер,
немецкий философ

«Все наши беды происходят от невозможности быть одиночными».

Жан де Лабрюйер,
французский писатель

*Если ты хочешь прожить
безмятежно, безбурно,
Горестей жизни не знай
до старости поздней, —
Друга себе не ищи
и ничьим не зови себя
другом;
Меньше ты радостей
вкусишь, меньше и горя.*

Марциал, римский поэт



ОЧЕНЬ РАЗНЫЕ ГРУППЫ

Семья, школьный класс, компания друзей, спортивная команда, попутчики в купе поезда — всё это группы. В одних человек оказывается независимо от своего желания, в другие вступает добровольно. Из одних легко выйти, из других — практически невозможно. В многообразии групп психологи выделяют большие и малые.

Большие группы: этнические, социально-экономические, профессиональные — устойчивый элемент об-



щества. Время их существования несопоставимо с жизнью отдельного человека и определяется ходом исторических событий. К большим группам относят также стихийные объединения масс — *толпы*, возникающие, как правило, неожиданно, например в условиях природных катаклизмов, катастроф, в ходе митингов, демонстраций, и существующие недолго. Эти образования обычно эмоционально заряжены и почти неуправляемы. Встречаются и эмоционально нейтральные толпы, как в рассказе Антона Павловича Чехова «Брожение умов», где толпу породили два человека, сосредоточенно глядящие в одну сторону. Случайные прохожие начали останавливаться и тоже смотреть вдаль, привлекая в свою очередь новых зевак. Американские психологи воспроизвели сюжет чеховского рассказа в эксперименте. Группы, включающие до 15 человек, останавливались на людной улице и в течение минуты смотрели в одном направлении. Оказалось, что чем многочисленнее «провоциру-



ющая» группа, тем больше прохожих (до 40 %) к ней присоединяются и смотрят в ту же сторону.

Среди огромного разнообразия малых групп психологи выделяют группы организованные (формальные), которые целенаправленно создаются в связи с нуждами общества (школьный класс, трудовой коллектив,

«Дружба — самое необходимое для жизни, так как никто не пожелает себе жизни без друзей, даже и со всеми остальными благами».

Аристотель

ЧТО ПРИВОДИТ ЛЮДЕЙ В ГРУППУ

Психологов давно интересовал вопрос: что заставляет людей вступать в те или иные сообщества? Многочисленные исследования позволили выделить четыре основных обстоятельства, которые побуждают к этому:

- привлекательность членов группы и желание взаимодействовать с ними (часто начинают заниматься спортом, придя в секцию вслед за близкими друзьями; увлекаться коллекционированием, потому что это даёт возможность встречаться с интересными людьми, и т. п.);

- привлекательность групповых целей (в спортивную команду приводит желание вместе со всеми достичь вершин спортивного мастерства, в политическое объединение — стремление определённым образом изменить жизнь общества);

- привлекательность групповой деятельности (обычно в кружки и клубы приводит интерес к тому или иному занятию, а удовольствие от групповой деятельности — в данном случае общения — лежит в основе большинства дружеских компаний);

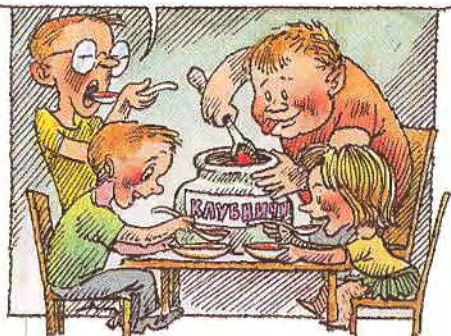
- потребность быть включённым в определённое общество, не оставаться в одиночестве. Психологи именуют такую потребность в чувстве локтя *аффилиативной* (от англ. *affiliation* — «соединение», «связь»). Желание

ощущать себя частью какого-либо коллектива — свойство человеческой природы. Входя в группу, человек обретает чувство безопасности, эмоциональный комфорт.





— И почему только наша компания
не нравится маме?!



спортивный клуб, жюри фестиваля и т. д.), и спонтанные (неформальные), зарождающиеся стихийно или по чьей-то личной инициативе (дружеские компании, кружки по интересам, дворовые команды и др.). В малых группах на первый план выходят непосредственные личные отношения между людьми.

Все группы подвержены влиянию внешнего мира, но они могут быть более открытыми или закрытыми. В современном обществе почти любая малая группа является открытой, т. е. в неё сравнительно легко попасть и её всегда

можно покинуть. Но существуют и закрытые группы с невысокой степенью свободы входа и выхода из их состава, например армейские подразделения, полярные экспедиции, экипажи судов, отправляющихся в длительное плавание, заключённые в тюрьме.

В зависимости от продолжительности существования группы бывают постоянными и временными. Срок жизни группы зависит от конкретных людей, которые в неё входят, от возможностей данного объединения удовлетворить их желания и потребности. Важны также восприятие и оценка устойчивости группы самими её членами. Характерно, что если группа не играет в жизни человека серьёзной роли, то независимо от того, как долго она будет жить, он считает её временной.

РОЛИ В ГРУППЕ: КТО ЕСТЬ КТО

Роль — это и то, чего ждут от человека другие и чего он сам от себя ждёт в конкретной ситуации, и его реальное поведение, определяемое статусом в группе. По-разному чувствуют и ведут себя носители ролей лидера и козла отпущения, жертвы и критика, интригана и миротворца.

Как же распределяются роли в группе? Занимает ли человек в ней место в зависимости от личных качеств или, наоборот, группа «обтёсывает» людей под свои нужды? По мнению большинства исследователей, роли своим членам задаёт группа, а они могут лишь выбирать из предложенного репертуара, что им больше подходит.

Российский психолог Р. М. Белбин составил список ролей, которые необходимы для эффективной деятельности группы, нацеленной на какое-либо общее дело.

Руководство командой и координацию её действий осуществляет **Председатель**. Ему совсем необязательно быть творческим и одарённым человеком, но он должен быть дисциплинирован, целеустремлён и уравновешен, уметь слушать других и убедительно говорить, достаточно объективно судить о людях и событиях.

Роль **Организатора** выполняет обычно тот, кто инициативен, мобилен и наиболее влиятелен. Его сила — в страстном желании достичь цели, он заражает энтузиазмом остальных членов группы и побуждает их к действиям. При этом Организаторы часто сверхчувствительны, раздражительны и нетерпеливы.

Мозговой центр группы образуют люди, обладающие интеллектуальным преимуществом, способные выдвигать оригинальные идеи. Однако они могут быть невни-

мательны к деталям, обижаться на критику, к тому же, как правило, молчаливы, углублены в себя.

В отличие от них **Контролёры** наделены скорее аналитическим, чем творческим, складом ума. Они скрупулёзно анализируют идеи и ищут слабые места в аргументах. Контролёры в основном малообщительны, скрытны, держатся особняком, порой бывают бестактными и даже бесчувственными.

Приток в группу свежих сил извне обеспечивают **Исследователи**. Это всеобщие любимцы, общительные и рискованные. Помимо новых контактов они привносят новые идеи и усовершенствуют старые. Но чтобы воспользоваться их вкладом, нужна команда: сами они не способны применить собственные находки на пользу дела.

Смелые идеи становятся реально выполнимыми задачами благодаря **Трудоголкам**. Они методичны и эффективны в работе, внушают доверие и смотрят на вещи здраво. Составление графиков, диаграмм, планов, а главное, следование им — конёк Трудоголков. Собственно, они и выполняют большую часть работы.

Координаторы сплавляют команду, поддерживая дружных, выслушивая, поощряя, внося чувство гармонии и согласия. Их любят, причём они не стремятся к соперничеству. Это тип людей, которых не замечаешь, когда они есть, и отсутствие которых остро ощущаешь, когда их нет.

Наконец, ни одна работа не была бы закончена в срок без **Детерминатора**. Он проверяет состояние дел, настаивает на необходимости что-то безотлагательно предпринять. Упорная систематическая работа Детерминаторов очень важна для группы, хотя часто они вызывают раздражение.



СТУПЕНИ РАЗВИТИЯ

Группа — сложный организм. В течение своей жизни она претерпевает множество изменений, которые получили название *групповой динамики*. Психологи обнаружили, что при всём многообразии и неповторимости любые группы проходят несколько общих стадий развития.

В начале становления группы идёт этап ориентировки: определяются цели объединения и средства их достижения, люди присматриваются и «притираются» друг к другу. Складывается и неписаный устав общего существования — *групповые нормы*. Члены коллектива должны привыкнуть к этим правилам и понять, чем грозит их нарушение. Естественно, в кругу альпинистов нормы, скорее всего, окажутся более строгими, чем в танцевальном кружке или компании рыболовов.

Уже на первых порах развития группы обычно выявляются те или иные разногласия. Иногда противоречия устраниваются легко и быстро, но случается, сталкиваются столь разные принципы и подходы к делу, что нужны особые усилия, чтобы группа не распалась. Именно на этом этапе формируется групповая цель — представление о том, для чего люди собрались вместе, как они намерены добиваться результата. Определение цели, например, помогло попавшему в беду товарищу или создание школьного музыкального ансамбля, уже само по себе важный шаг в развитии группы. Групповая цель отличается от индивидуальных целей составляющих группу людей, и порой очень сильно. Вот почему на данном этапе каждому предстоит решить, насколько значима для него группа, в какой мере он хочет и может участвовать в общей деятельности.

Итог развития группы — формирование новой групповой реальности, *коллективного субъекта*. Это означает, что люди начинают выступать как единый организм, способный слаженно делать общее дело, решать общие задачи.

Конечно, далеко не все группы достигают такого уровня сплочённости, да и не все цели того требуют. Многие группы вполне удовлетворяются более неопределёнными, дистантными отношениями: все как будто хорошо друг к другу относятся, регулярно встречаются, но при этом каждый сам по себе. Если случится какая-то непредвиденная ситуация, предъявляющая к группе более высокие требования, трудно предсказать, как поведут себя её члены.



ГРУППОВЫЕ НОРМЫ

Одна из важнейших характеристик группы — нормы, определяющие её жизнь. Они регулируют взаимоотношения людей внутри сообщества и задают отношение группы к окружающему миру.

Нормы могут касаться внешнего вида, манер, языка, образа жизни, убеждений. При этом группа регламентирует поведение своих членов только в том, что считает для себя значимым. Например, если опоздания на общие встречи никому не мешают, то норма приходить вовремя никогда не сложится. Но если чья-то задержка тормозит остальных в реализации каких-либо дел, то норма точности и пунктуальности, без сомнения, будет сформирована.

В молодёжной среде групповые нормы нередко распространяются на стиль одежды или наличие каких-то неотъемлемых атрибутов (шарфы цветов любимой команды у спортивных фанатов, наличие компьютера, мотоцикла, роликов и т. п.). Для одних групп шиком считается подчеркнутая внешняя аккуратность и педантичность. Для других, напротив, вызывающая, намеренная небрежность и неряшливость.

По-разному относятся сообщества и к нарушителям общих правил, посмевших проявить в чём-то непослушание, неподчинение сложившемуся мнению. Психологи различают



ПОТРЕБНОСТЬ В ОБЩИНЕ

Между объединениями хиппи, рокеров, панков, некоторые монашескими орденами, клубами самодельной песни, кружками утопистов, грезящих об идеальном обществе, гораздо больше общего, чем кажется на первый взгляд.

Известный английский антрополог Виктор Тэрнер выделил два типа объединения людей. Одни сообщества создаются по образцу государства, где жизнь определяется экономическими, политическими и правовыми факторами. Люди занимают в нём более высокое или низкое положение в зависимости от происхождения, образования, должности, уровня доходов и т. д. Группы другого типа сродни общине, они объединяют равных и обычно возглавляются духовным лидером. Такие сообщества Тэрнер назвал *коммунитас* (от лат. *communis* — «общий») и выделил ряд характерных для них признаков.

Все коммунитас исповедуют идею изначального равенства людей, будь то равенство перед Богом, судьбой или идеалами группы. Для них ценность человека не зависит от места, которое он занимает за пределами альтернативной группы. Для коммунитас свойственно отрицание собственности как главного признака неравенства — её упраздняют, обобществляют, от неё отказываются при вступлении в группу, чтобы, по словам Тэрнера, «приблизить наступление того совершенного состояния единения и общности, к которому... стремятся». Кроме того, новичок обычно проходит испытание, показывающее ему и его будущим собратьям, что он представляет сам по себе, лишённый социальных отличий и привилегий. Отсюда и характерное для членов коммунитас пренебрежение к своему внешнему виду (демонстративная небрежность, неприятие благопристойного стиля, вплоть до шокирующих форм, как, например, причёски у панков).

Тэрнер писал в 60—70-х гг. XX в. о битниках и хиппи: «Они выпали из статусной социальной системы и обрели клеймо подонков, одевающихся как бродяги, с привычками скитальцев... нанимающихся на самые грязные случайные работы. Они делают упор не на социальные обязанности, а на личные отношения...».

В виде коммунитас начинались все религиозные движения. Позднее, с распространением религии и ростом её влияния, первоначальное братство единоверцев превратилось в бюрократическую церковную структуру. Не случайно святой Франциск отказывался от мира, где правят деньги, предписывая монахам своего ордена нишенское существование. По уставу насушные источники поддержания жизни — деньги, еда — для монахов францисканцев должны были быть «намеренно ненадёжными и временными». Историк этого ордена М. Лэмберт отмечает, что доходы монахов «слагались из вознаграждения за грязную работу на стороне и плодов собирания милостыни». Они «всегда занимались на нерегулярные работы: рытьё могил, плетение корзин, водоношение». Такая намеренная

принадлежность к «низам» связана с ещё одной характерной чертой групп коммунитас: здесь превыше всего ценится смиренность вместо гордости своим положением, свойственной людям в статусных сообществах.

Большинство групп с альтернативными жизненными ценностями отказываются от соблюдения родственных прав и обязанностей. Коммунитас заменяет человеку семью: здесь все братья и сёстры, товарищи и друзья. По этому поводу еврейский религиозный философ и писатель Мартин Бубер отмечал: «Только те, кто способен по-настоящему сказать *Ты* друг другу, могут по-настоящему сказать *Мы* друг с другом... Для того чтобы помешать возникновению *Мы* или предотвратить его появление, достаточно, если в группу допущен один человек, жадный до власти и использующий других как средство для достижения своих целей либо жаждущий признания и строящий из себя важную персону». Коммунитас не терпит таких людей, она либо выгоняет их, либо разрушается сама.

Настоящий дух коммунитас — хрупкое, кратковременное состояние, но обладает огромной силой. Он всегда носит мистический, символический характер в противоположность обыденности жизни в структурированном сообществе. Особое значение придаётся чувствам, переживаниям, в том числе экстраординарным: экстазу, медитации, трансу, другим изменённым состояниям сознания. Недолговечность подлинного единения не смущает, ведь коммунитас более всего дорожит настоящим — неповторимым моментом жизни, не оглядываясь на прошлое и не заботясь о будущем, ценит спонтанность, порыв.

Коммунитас — открытая группа, чтобы войти в неё, не требуется ничего, кроме согласия с её принципами. Однако «нормальное» общество во все времена воспринимало подобные группы очень враждебно. В них видят необъяснимую угрозу, считается, что своим существованием они оскорбляют чувства добропорядочных граждан. Альтернативные объединения, особенно вновь возникающие, подвергаются гонениям и запретам со стороны властей, либо их пытаются «приручить», ввести в приемлемые для общества рамки.

Между тем ценности, которые отстаивает большинство коммунитас, общечеловеческие: любовь, свобода, равенство и братство, единство с миром и людьми. Альтернативные группы выполняют функцию их хранителей, напоминая об этих ценностях людям, утонувшим в мелочных заботах и суете повседневности. Каждому человеку иногда необходимо пребывать в состоянии коммунитас, сообщество же, застывшее в чистой структуре, обречено на смерть. «Мудрость, — считает Тэрнер, — всегда состоит в том, чтобы найти верные отношения между структурой и коммунитас при данных обстоятельствах, в том, чтобы принимать каждый из образов жизни... не отвергая другой, и не цепляться за один из них, когда его импульс иссякает».



нормы по степени их жёсткости (обязательности для всех) и универсальности (широте регламентируемых ситуаций). В частности, определённый внешний вид (потёртые джинсы, «фенечки» и т. п.) может быть принят только на вечеринках среди своих, а может считаться и единственно достойной «формой», которой следует строго придерживаться в любом месте.

ГРУППОВОЕ ДАВЛЕНИЕ

Поведение, отвечающее принятым в группе стандартам и нормам, во многом формируется в процессе *группового давления* — влияния груп-

пы на своих членов. Такое влияние особенно чётко проявляется, когда позиции личности и группы в чём-то расходятся. Групповое давление играет в жизни коллектива важную роль: оно способствует достижению общих целей и сохранению группы как целого, помогает её участникам вырабатывать своё мнение по тем или иным вопросам, ориентируясь на единую точку отсчёта. Всё это придаёт сообществу устойчивость и повышает его жизнеспособность.

Широкую известность получили эксперименты по изучению группового давления, проведённые американским психологом Соломоном Эшем. Он использовал приём подставной группы, с которой заранее



РЕФЕРЕНТНАЯ ГРУППА

В 50-х гг. XX в. среди американских солдат был проведён опрос: исследователи хотели выяснить, насколько велико у них желание участвовать в боевых действиях. В первую группу вошли солдаты из подразделений, целиком состоящих из новобранцев. 45 % из них выразили готовность вступить в зону военных действий. Вторая группа тоже состояла из новобранцев, но они входили в подразделения, в которых многие уже понюхали пороха. Из этих опрошенных о намерении воевать заявили 28 %. В третьей группе числились те, кто уже побывал на передовой. Лишь 15 % из них желали повторить свой опыт, большинство же заявило, что «бой — это ад». Таким образом, новобранцы из второй группы, попавшие в подразделения бывалых бойцов, восприняли их отношение к войне, что сказалось на ответах. Фронтовики же в данном случае выступили как *референтная* (от лат. *referre* — «сообщать») группа для новичков.

Референтной группой называют сообщества, с которыми тот или иной человек соотносит своё видение действительности и социальные установки: нормы, ценности, предрассудки и стереотипы в поведении и мышлении. Понятно, что многие установки учёного и коммерсанта, хиппи и футбольного болельщика будут существенно отличаться.

Однако, как заметил американский психолог Гэрольд Келли, референтной может быть не обязательно та группа, к которой человек принадлежит. Это любое сообщество, на которое мы ориентируемся, составляя мнение о чём-либо, даже если оно существует только в нашем воображении. Можно сказать, что референтная группа — та, куда индивид хотел бы войти. Поэтому он, подобно новобранцам из описанного эксперимента, и старается усвоить групповые установки, принятые, как ему кажется, в данном кол-

лективе. Группа в свою очередь может вознаградить человека за покладистость и сделать его своим полноправным членом или наказать за несоблюдение правил, понизив в статусе, а то и вовсе изгнав. Так, бывалые солдаты, считая собственные установки верными, оценивали, насколько каждый новичок разделял их, и соответственно либо поощряли его своим признанием, либо отказывали в нём. Это две основные функции референтной группы: передавать определённые нормы и представления и оценивать поведение человека, сравнивая его с принятым эталоном.

Порой роль референтной группы играет и один человек, если его мнение почему-либо является крайне важным, а оценки безоговорочными. Именно такая референтная личность имеется в виду, когда в комедии А. С. Грибоедова «Горе от ума» Фамусов сокрушается: «Ах! Боже мой! Что станет говорить княгиня Марья Алексевна!». В этой роли может выступать собственный отец, рок-звезда или даже Иисус Христос. В 60-х гг. XX в. кумиром целого поколения, например, являлся писатель Эрнест Хемингуэй. Референтная личность оказывается ориентиром при оценке человеком себя и других: совершая какой-то поступок или стараясь разобраться в сложной жизненной ситуации, мы пытаемся представить, что сказал бы или сделал в этой ситуации наш герой.

У каждого человека, как правило, бывает много референтных групп, которые отличаются разной специализацией. Например, мнение одних знакомых важно при выборе костюма или дизайна квартиры, другие авторитетны в экономических вопросах, третьи могут стать советчиками в трудной нравственной ситуации... Так что состав тех, чьи суждения для нас весомы или кто является эталоном правильного решения тех или иных проблем, довольно пёстрый: от известного актёра до родителей, от великого мыслителя древности до одноклассников.



Соломон Эш.

договаривался о том, какие ответы она должна давать. Испытуемый, ни о чём не подозревающий человек, отвечал последним. Задания предлагались очень простые, например сравнить длину явно различных отрезков. В одиночку любой испытуемый без труда справлялся с таким делом. Зато при коллективной дезинформации Эш получил поразительные результаты: более 35 % людей, участвовавших в эксперименте в качестве «наивного» испытуемого, под давлением группы объявляли чёрное белым, т. е. соглашались с заведомо неправильным вариантом ответа. Подчинение влиянию группы получило название *конформного* (от лат. *conformis* — «подобный», «сообразный») *поведения*.

В чём же причины столь очевидных уступок групповому давлению? В значительной мере, как считают психологи, дело в личностных особенностях членов группы. Так, менее конформны люди с высоким уровнем интеллекта, устойчивые к стрессам, лидеры по натуре, социально активные и ответственные. Ещё в большей мере степень конформности определяют особенности самой группы. В малочисленных, а также в очень сплочённых сообществах люди оказываются более конформными. Уровень конформности зависит и от особенностей деятельности коллектива: чем крепче члены группы взаимосвязаны между собой в процессе достижения какой-то общей цели, тем больше совпадают их общие оценки и взгляды, так как это необходимо для успеха. Психологи провели эксперимент и сравнили поведение двух групп студентов: в одной были физики и математики, в другой — музыканты, участники оркестра. Последние оказались более конформны, поскольку коллективное исполнение музыки требует тесной взаимозависимости.

Известный американский психолог Стэнли Милграм установил, что конформность личности порой зависит и от национальной принадлежности. Как показали эксперименты, норвежцы, например, более подвержены групповому давлению, чем

французы. Милграм объяснил разницу так: французское общество привычнее к свободомыслию и менее однородно, нежели норвежское. Другой американский исследователь Ричард Крачфилд обнаружил, что у женщин склонность к конформности сильнее, чем у мужчин, а у малых наций — больше, чем у крупных.

Подчинение влиянию группы может быть вызвано разными причинами, поэтому психологи выделяют несколько типов конформного поведения. *Внешняя конформность* связана с желанием человека остаться членом группы. Под угрозой выхода из сообщества или наказания он подчиняется необходимым правилам, сохраняя в душе собственную позицию. *Внутренняя конформность* — явление неоднозначное. Это или бездумное принятие мнения группы только на том основании, что «большинство всегда право», или действительное осознание правильности коллективной точки зрения в результате самостоятельных размышлений.

Следующий вариант поведения — *негативизм*, или *нонконформность*, выражается в противостоянии одного члена сообщества остальным. Казалось бы, это свидетельство максимальной независимости. На самом же деле поведение нонконформиста определяется отнюдь не его личными убеждениями, позицией или желанием, а именно группой, но с обратным знаком (он делает всё не так, как группа). За подобной несвободой часто кроются какие-то личные обиды, неумение найти общий язык с другими и т. п. Для такого человека членство в группе очень важно (иначе зачем вообще принимать во внимание чужую точку зрения), однако у него по каким-то причинам не сложились нормальные отношения внутри коллектива. Именно это приводит к вызывающим поступкам по принципу «наперекор всем», порою граничащим с абсурдом.

Включаясь в коллективные отношения, человек многое приобретает и в то же время теряет частицу свободы, в чём-то становится ограниченным. Требуются мудрость и зрелость



КОНФОРМНОСТЬ — ЭТО ПЛОХО?

«Это слишком легко — присоединяться к большинству», — сказал древнеримский философ Сенека. История тоталитарных режимов XX в. подтвердила его слова и показала также, что данное явление может привести к ужасным последствиям. Недаром понятие «конформизм», означающее уступчивость по отношению к мнению большинства, склонность к соглашательству, непротивлению групповому давлению, приобрело явно негативную окраску. Соответственно звание нонконформиста считается почётным.

После того как эксперименты Соломона Эша получили широкую известность, их результаты нередко стали буквально переносить на реальную жизнь. Поскольку около трети испытуемых подчинялись мнению группы, напрашивался вывод: две трети взрослых самостоятельны и независимы в собственных решениях и оценках, а треть являются социальным балластом, несамостоятельной массой, следующей за большинством. Однако дальнейшие эксперименты показали, что не всё так просто.

Сегодня психологи отошли от терминов «конформизм» — «нонконформизм» из-за их оценочности. Конформизм относится к сфере морали и политики. В психологии же говорят о конформности — склонности человека в ситуации конфликта между личным мнением и мнением группы неосознанно (что очень важно) делать выбор в пользу последнего. Есть существенная разница между тем, кто лишь внешне соглашается с группой, и тем, кто искренне верит в её правоту.

Конформность понимается как механизм, поддерживающий стабильность группы и обеспечивающий её единство. Ни одно сообщество просто не могло бы долго просуществовать, если бы каждый его член абсолютно по любому вопросу отстаивал собственное мнение.

А что же нонконформисты — разваливают группу? Исследования пока-

зали, что ряды «независимых» довольно неоднородны. Они делятся на две приблизительно равные части: те, кто, несмотря на групповое давление, даёт свой ответ, потому что считает его верным, и те, кто занимает отличную от групповой позицию, только чтобы не быть как все. Первые можно считать самостоятельными, вторые же зависимы, но со знаком «минус». Их демонстративная независимость — зависимость наизнанку, или *негативизм*. Немецкий писатель и учёный XVIII в. Георг Кристоф Лихтенберг заметил: «Делать противоположное — это тоже вид подражания». В результате получается, что зависимых от мнения группы — большинство.

Выяснилось также, что принадлежность людей к «зависимым» или «независимым» весьма непостоянна. На уровень конформности, проявляемой человеком, влияет множество факторов. Склонность к ней изменяется, например, с возрастом. Дети в целом более конформны, чем взрослые. А самые зависимые от мнения группы — подростки. При этом характер их конформности различен. Если группа состоит из взрослых, подросток, скорее всего, пойдёт против мнения большинства, т. е. поведёт себя как зависимый негативист. Если из сверстников — степень конформности будет максимальной. Неудивительно, что та-

кая распространённая мера воздействия, как вызов старшеклассника на педсовет с целью «дать понять», «объяснить ошибки», никогда не достигает успеха.

Проявление конформности нарастает в условиях неопределённости. Чем очевиднее различие между представленными позициями, тем сильнее люди ориентированы на собственное мнение; чем тоньше нюансы оценок, тем больше склонны полагаться на других. Ситуация неопределённости, социальной или личной, вообще влияет на самооценку человека и снижает его доверие к самому себе, что автоматически повышает зависимость от группового давления. Поэтому в периоды общественной смуты легче манипулировать людьми, объединять массы вокруг идеи, выдвинутой рвущимися к власти политиками.

Наконец, степень конформности очень сильно зависит от того, насколько значима для нас ситуация. В несущественных вещах проще не задумываясь согласиться с большинством, ведь такое поведение позволяет экономить энергию, не вступая в конфликты по мелочам. Но в принципиальном вопросе даже человек, обычно очень податливый, может стать совершенно негибким. Этот факт подтверждает точку зрения на конформизм как на полезный механизм поддержания стабильности группы. В житейских, нормативных ситуациях человек ограничивается конформными реакциями, а в серьёзные, ответственные моменты способен совершать сознательный и самостоятельный выбор.

Таким образом, осуждать конформность — всё равно что подвергать порицанию закон всемирного тяготения. Здоровая конформность позволяет естественно и гармонично включаться в общение с другими людьми, открывает широкие возможности для сотрудничества, терпимости, взаимопонимания. При этом человек остаётся совершенно свободен в праве не быть как все, думать иначе, поступать по-своему.





личности, чтобы ощущать себя в группе как индивидуальность, независимо мыслящую и действующую, но вместе с тем умеющую соответствовать требованиям окружающих.

ПРИРОДА ЛИДЕРСТВА

Психологи давно стремятся понять, почему одни люди занимают в группе влиятельное, центральное положение, а другие постоянно оказываются на заднем плане. Иными словами, что делает человека *лидером* (от *англ.* to lead — «вести»).

ВЛИЯНИЕ МЕНЬШИНСТВА

В конце XX в. появилось новое направление социальной психологии — изучение влияния меньшинства. Его родоначальником стал французский учёный Серж Московиси. Он провёл первые, ставшие ныне хрестоматийными исследования. В экспериментах участвовали группы по шесть человек, где двое знали о замысле психолога, а четверо выступали в роли «наивных» испытуемых. Участникам предъявляли тест цветового восприятия якобы для проверки способности различать цвета. Когда демонстрировали голубые слайды, «сообщники» экспериментатора всякий раз заявляли, будто видят зелёный. И что же? Эти двое, т. е. меньшинство, сумели внести в оценки большинства немалую путаницу: в 8,42 % случаев выбор в группе был в пользу мнимого зелёного. В контрольной группе, не включавшей подставных лиц, такой выбор сделали лишь 0,25 %. Кроме того, у испытуемых менялся порог цветового различения. При предъявлении последовательного ряда оттенков между чисто голубым и чисто зелёным в группе, где работали помощники психолога, к зелёному склонялись на более ранней стадии, чем в контрольной.

Важную роль играл стиль поведения подставных испытуемых: они демонстрировали твёрдость позиции, уверенность в своей правоте, отвечали чётко, охотно аргументируя выбор. В значительной степени именно благодаря этому большинство явно заколебалось.

В последующих экспериментах учёные зафиксировали не только способность меньшинства влиять на большинство, но и то, как меняется позиция большинства при наличии в группе оппозиционных мнений. Выяснилось: если существует устойчивое меньшинство, противостоящее вырабатываемому общему мнению, сам процесс принятия решения в группе усложняется. Влияние меньшинства приводит к появлению гораздо большего числа вариантов решения, причём более разнообразных, чем те, которые рождаются при полном единстве. Это лишний раз подтверждает мысль, что наличие сильной оппозиции любому сообществу идёт на пользу.

Первые теории, объясняющие природу лидерства в группе, были предложены более 50 лет назад. Одна из них, теория черт, пыталась связать лидерство в группе с качествами самого лидера. На первый взгляд всё очень просто. Человек становится вожаком, потому что обладает набором определённых качеств. Остаётся выяснить набор таких характеристик, и тогда легко прогнозировать, кто станет лидером, а кто нет. Но подобные рассуждения оказались далеки от реальности. В 1940 г. американский психолог К. Бэрд, обобщив результаты более чем 100 исследований, перечислил 80 качеств, необходимых лидеру. И что же? Лишь 5 % качеств из этого списка встречались в четырёх работах, ещё 5 % встречались только три раза, 20% характеристик упоминались в двух исследованиях, а 65 % попадались вообще всего по одному разу. Таким образом, не представляется возможным составить сколько-нибудь устойчивый перечень качеств, делающих человека лидером. А значит, нет универсальных черт личности, которые всегда и везде гарантировали бы высокий групповой статус.

Другая теория лидерства — ситуационная. Согласно ей, человек становится лидером, если его особенности наиболее соответствуют требованиям конкретной ситуации. Следовательно, в каждой новой ситуации должен был бы появляться новый лидер. Однако в реальности этого не происходит. Позиция лидера в группе обычно достаточно устойчива, и его смена — сложный, порой конфликтный процесс.

Ныне многие психологи соглашались с тем, что лидер — член группы, обладающий наибольшим психологическим воздействием на других. При этом его власть связана с конкретной деятельностью, ради которой создавалась группа. Можно сказать, что лидер — тот, чья активность наиболее полно отражает групповые ценности. Взамен он получает наиболее высокий статус в группе, возможность максимального влияния на её жизнь.



В ПОИСКАХ ЛИДЕРА

Часто педагоги сокрушаются: «В классе нет лидера, отсюда все проблемы»; «У них в компании неподходящий лидер, он до добра не доведёт».

За подобными высказываниями кроется распространённое мнение, будто лидер — индивидуальное свойство человека, обладающий же им начинает вести группу за собой. Однако современная социальная психология считает, что всё обстоит наоборот. Это группа, у которой есть определённая цель, нуждается в механизмах, делающих её деятельность более эффективной. Вот почему члены сообщества готовы подчиниться влиянию людей, в данный момент в наибольшей степени способных направить его к достижению цели. Они и становятся лидерами. Таким образом, лидер выдвигается группой, а не приходит в неё извне, подчиняя затем всех своей воле.

Невозможно быть лидером вообще, это статус, положение в группе. Лидер — человек, который лучше других чувствует стоящую перед коллективом задачу, хочет и может её решить. Естественно, что к его мнению прислушиваются, его распоряжениям подчиняются. Когда задача исчерпает своё значение, лидер может смениться. Например, в классе роль лидера будут выполнять разные люди в зависимости от того, что предстоит: идти в поход, участвовать в интеллектуальном марафоне или разбираться в конфликте с учителем.

Чем выше уровень развития группы, тем больше разнообразных задач она решает, следовательно, тем больше её членов занимают в ней ведущие позиции. Всегда должны быть лидеры деловые, специализирующиеся на основных задачах группы, и эмоциональные, отвечающие за сплочённость и поддержание нужного микроклимата в коллективе. Деловой лидер, устремлённый к цели, нередко не считается с чужими чувствами, легко может кого-то обидеть, вызвать конфликт; тогда на помощь подоспеет эмоциональный: помирит, подбодрит, успокоит.

Деловое лидерство различно по направленности. Чтобы справиться со сложной задачей, нужны и организаторы, распределяющие обязанности, и мотиваторы, вдохновляющие остальных, и критики, охлаждающие чрезмерный пыл. Все они могут мирно сосуществовать в группе, если их намеренно не сталкивать. А именно это порой происходит, когда творческого человека, генератора идей, назначают начальником или учитель поручает подготовку дискотеки отличнику-тихоне. Человек, вынужденный выполнять функции лидера на «чужом поле», и сам чувствует себя плохо и неизбежно, даже не желая того, вступает в столкновение с реальным хозяином данной «территории».

Весьма распространён конфликт между лидером и руководителем. Деловые лидеры стремятся управлять процессом решения групповых задач на основе компетентности, интеллекта, влияния на остальных или чего-либо иного. Эмоциональный лидер непроизвольно окажется в конфликте с начальником, если тот желает быть не только головой, но и душой коллектива. Руководителю приходится либо вступать с лидером (а значит, и с группой) в противоборство, либо делить с ним бразды правления, что требует немалой мудрости.

Часто за лидера принимают «звезду» — человека, пользующегося наибольшей симпатией, доверием, эмоциональной привлекательностью для членов группы. А это разные роли: лидера уважают, ценят, за ним следуют, но он редко является ещё и «звездой». История знает немало деятелей, которые меняли ход развития общества в лучшую сторону, однако не пользовались у большинства современников не только любовью, но даже симпатией. Если же лидеру удаётся не соперничать со «звездой», а выступать с ней единой командой, его положение становится особенно прочным. Так происходило, когда в качестве эмоциональной «звезды» выступала для избирателей супруга видного политика: Жаклин Кеннеди, Эвита Перон и др.

Быть лидером гораздо менее привлекательно, чем кажется. Лидерскую власть трудно использовать в личных целях: группа бдительно следит за соблюдением собственных интересов. Она лидера породила, она же его и свергнет, если он перестанет соответствовать своей роли. С того, кому многое даётся, много и спрашивается. По исследованиям психологов, подростки, занимающие в группе сверстников место лидера, как правило, отличаются повышенной тревожностью. Среди немногих привилегий лидера примечательно право в большей степени, чем это могут позволить себе остальные, отклоняться от соблюдения групповых норм. То, за что любой другой расплатится серьёзным снижением статуса, лидеру негласно разрешается делать и говорить (или, наоборот, не делать и не говорить). Расширяя свободу его действий, группа как бы экспериментирует с правилами, ценностями и целями своего существования. Если стиль, привнесённый лидером, окажется эффективным, через некоторое время именно он станет нормой. А если лидер слишком далеко выйдет за принятые рамки или внесёт в жизнь группы хаос... Что ж, незаменимых, как известно, нет. Несмотря на все издержки, опыт лидирования в группе очень обогащает человека, расширяет его социально-психологические возможности, позволяет лучше узнать себя.

В типичной современной школе каждый учится сам по себе, развлекаются и отдыхают дети тоже часто по отдельности, маленькими компаниями. Откуда же взяться лидерам? Если ребята и объединяются, то чаще для противодействия скучной учёбе — например, для срыва урока. Конечно, и лидеры в этом случае выдвигаются соответствующие. Тот факт, что в классе нет лидера, говорит не о личных качествах учеников, а о том, что их ничто не объединяет, кроме формальной принадлежности к одному классу. Появится значимая и действительно совместная деятельность — появится и лидер. Будут цели и задачи позитивными — и лидер будет хорошим.



«Великая тайна всякого поведения — это общественное поведение. У меня сложилось впечатление, что я проник насквозь в глубину человеческого существа, однако ни в малейшей степени не осмелился бы утверждать ничего о том, как он поведёт себя в группе».

Фредерик Бартлетт,
американский психолог

Для достижения групповой цели каждый из членов группы прикладывает определённые усилия, совершает какие-то действия, проявляет уровень своей компетентности и степень заинтересованности в решении стоящих перед ней задач. Если речь идёт о спортивной команде, то это поведение на тренировках, отдача во время соревнований, стремление к победе команды и т. д. В музыкальном коллективе, дружеской компании, научной лаборатории, воин-

ском подразделении другие групповые задачи предъявляют иные требования к членам группы, и именно на основании этих требований участники сообщества оценивают друг друга. В результате тот человек, который не на словах, а на деле вкладывает больше остальных в групповую жизнь, выступает не просто исполнителем, а стратегом, носителем групповых ценностей и становится наиболее влиятельным членом коллектива — лидером.

КТО НА НОВЕНЬКОГО?

Первый день в новом классе, первая тренировка в новой команде, выход на новую работу, знакомство с попутчиками в туристической поездке... В подобных ситуациях оказывался каждый из нас. С одной стороны, от того, как сделаны первые шаги в отношениях с новыми людьми, зависит очень многое, иногда почти всё. С другой стороны, эта первая встреча часто полна случайностей, глупых недоразумений, конфузов, так что потом приходится с трудом преодолевать неблагоприятное первое впечатление.

Конечно, нельзя предложить универсальный рецепт, как войти в любую группу. Но можно проанализировать типичные ошибки, которые совершают люди, начиная свою жизнь в сообществе.

Первая из них — уверенность, что в новых отношениях будет всё как в предыдущих. В новом классе сразу же появится много хороших друзей, на новом месте работы быстро оценят ваш замечательный характер и высочайшую компетентность, а в новой команде с первых дней предложат трудную и почётную позицию. Ожидания могут быть и негативными:

в новой группе,

как и в старой, вас никто не будет любить, уважать, воспринимать всерьёз... Однако и хорошие, и плохие прогнозы способны оказаться совершенно необоснованными. А в результате — или разочарование, или невольное воспроизведение самим человеком нежелательной для него модели отношений, которая в прошлом сложилась, возможно, вовсе не из-за его личных качеств, а в силу случайности или намеренной несправедливости. Важно сознавать, что ваша позиция в любой группе есть результат взаимодействия именно с членами этой группы. Отношения в конкретном сообществе всегда уникальны, и их нельзя пускать на самотёк, они требуют постоянных усилий.

Пристальное внимание при вхождении в новую группу следует обратить на существующие в ней нормы и правила. Для этого нужно хорошенько присмотреться к тем образцам поведения, которые приняты в данном коллективе: как в нём общаются, работают, отдыхают, выясняют недоразумения. И здесь не стоит спешить. Новички часто оказываются в смешном или глупом положении именно потому, что начинают активно что-то делать, плохо сориентировавшись в ситуации.

Нередко группа встречает новых членов настороженно или даже агрессивно, устраивая им «проверку на прочность». В этот момент важно не поддаваться чувству обиды или злости и помнить, что действия группы не направлены лично против вновь прибывшего — его ведь никто не знает, нет причин для неуважения или неприязни. Давление на новичка лишь ритуал, своеобразная игра, и если именно так к нему относиться, то можно пройти этот непростой этап, не уронив собственного достоинства, но и не противопоставив себя группе с самого начала.

Во взаимоотношениях с группой, как и в других жизненных ситуациях, самое главное и одновременно самое сложное — быть самим собой. Порой хочется уже при первых встречах зарекомендовать себя с наилучшей стороны. Или, наоборот, стесняться, спрятаться, чтобы не увидели и не услышали. Сначала может показаться, что эта тактика помогает, но последствия собственного выпячивания или пассивности придётся преодолевать позже, и это будет непросто.





СТИЛЬ УПРАВЛЕНИЯ

Ещё один вопрос, который традиционно привлекает внимание психологов, — вопрос о стиле управления группой. Первые разработки в этой области предложены известным психологом Куртом Левином (см. дополнительный очерк «Курт Левин»). Он исследовал поведение подростков в американских летних лагерях, наблюдал за групповой дисциплиной при различных способах управления объединениями.

При *авторитарном* (автократическом, директивном) *стиле* управления руководитель принимает все решения единолично. Он сам определяет и способы их выполнения, жёстко контролируя каждый шаг подчинённых. Для данного стиля характерна следующая логика рассуждений: «Ты должен сделать то-то и то-то, обязательно в такое-то время, и только так, как я сказал».

Демократический (коллегиальный) *стиль* управления предполагает принятие решения всеми членами группы или хотя бы большинством. В таком случае существует и большая степень свободы при выборе путей реализации решения. Однако это не значит, что контроль за результатом отсутствует. Просто он проводится более сложными способами: «Решение — наше общее, и мы вместе его выполняем».

При *либеральном* (попустительском) *стиле* руководитель устраняется от прямого участия в управлении группой. Руководство словно распыляется между членами коллектива и,

как правило, впоследствии переходит к кому-то другому (чаще всего приверженцу сильной, авторитарной власти). Для либерального стиля характерна такая логика рассуждений: «Делайте как хотите, вам виднее, но и отвечать будете сами».

Классификация Левина не отличалась бесстрастностью, он не сомневался в преимуществах именно демократического стиля руководства. Это было связано с отношением учёного к ситуации в Европе тех лет, где уже несколько стран попали под власть диктаторских режимов. Сегодня не принято делить стили управления на однозначно хорошие и плохие, ведь многое зависит от характера групповой деятельности и сопряжённых с ней обстоятельств. Понятно, что стили управления в воинском подразделении и в театральной труппе, в критической ситуации (авария, стихийное бедствие и т. п.) и в спокойной обстановке должны быть различными.

Вселенная устроена так, что всё в ней, будь то атом, молекула, клетка, ткани, органы, растения, животные и, наконец, человек, входит в какую-нибудь систему. Человек не может проявлять себя, развиваться и быть понятым в отрыве от окружающих людей, от общества. Группы, в которых мы состоим, своего рода полигон для нашего развития, и знание их особенностей позволяет использовать этот полигон в полной мере.



СТИЛИ РУКОВОДСТВА



АВТОРИТАРНЫЙ



ДЕМОКРАТИЧЕСКИЙ



ЛИБЕРАЛЬНЫЙ





ИСЦЕЛЕНИЕ ДУШОЙ





ИСЦЕЛЕНИЕ ДУШОЙ

Психологические проблемы встают перед каждым мыслящим, переживающим, принимающим решения человеком. Отношения с другими людьми, трудности взросления, размышления о жизни и смерти порой вызывают вопросы, на которые не под силу ответить в одиночку. В такие моменты нужен кто-то, на кого можно опереться, чтобы появились силы идти дальше. Оказывать взаимную психологическую поддержку для людей так же естественно, как помочь тонущему или раненому. В большинстве случаев нам бывает достаточно участия друзей и близких, но, если проблема слишком серьезная, стоит обратиться к человеку, занимающемуся психологической помощью профессионально.

Раньше функции психологов-консультантов и психотерапевтов нередко выполняли шаманы и священнослужители. Опираясь на язык символов, мифов, обрядов, они помогали соплеменникам разобраться в своей душе, осознать происходящие перемены, найти своё место в мире.

Современная практика психологической помощи берёт начало с деятельности основателей психоанализа Зигмунда Фрейда и Карла Юнга. Будучи психиатрами, они оба пришли к выводу о необходимости работать не с организмом, не с мозгом и нервами, а с душой человека. Так родилась психотерапия. XX век стал веком бурного развития практик психологической помощи. Появилось множество школ, направлений, отдельных ярких специалистов, которые искали свои тропинки к страдающей человеческой душе. Психоанализ и более новые психологические практики начали применять к душевно здоровым людям для лучшего понимания себя и возникающих в жизни проблем.

Юнг считал, что необыкновенная популярность психоанализа связана с серьёзным религиозным кризисом. Если раньше человек мог решать проблемы собственного душевного развития в лоне какой-либо религиозной традиции, то в XX столетии далеко не многим удавалось обрести себя в официальной религии. Психоанализ, полагал Юнг, может оказаться для дезориентированного современного человека путём душевного поиска, направленного на обретение целостности.

В бурные 60-е гг., когда общество стремилось найти новые ценности, психотерапия часто становилась отдушиной для людей, переживающих мучительный душевный кризис среди всеобщей бессмысленной гонки за материальны-



ми благами. Гештальттерапия Фрица Перлса, группы встреч Карла Роджерса, несколько других направлений и школ были ориентированы не на лечение психически больных, а на личностный рост здоровых и вполне социально благополучных людей.

Если в начале XX в. психотерапией занимались прежде всего врачи-психиатры, то в конце века — в основном психологи. Сформировавшееся после появления психоанализа различение *психиатрии* (работы с душевнобольными людьми) и *психотерапии* (помощи при глубоких психологических проблемах) сегодня дополнилось понятием *психологического консультирования*, которое предполагает работу со здоровыми людьми, переживающими психологический кризис или стремящимися к личностному росту. По данным зарубежных исследователей, около 20 % молодых людей достаточно психологически развиты, чтобы самостоятельно решать проблемы своего развития, ещё 20 % необходима психотерапия и подавляющему большинству — 60 % — было бы очень полезно психологическое консультирование. Причём из группы наиболее психологически здоровых и зрелых молодых людей в последующие за проведением исследования 15 лет за психологической консультацией обратилось 40 %, что намного больше, чем в группе «середняков». То есть чем больше человек психологически развит, тем легче ему обратиться за психологической поддержкой.

Постепенно и в России встреча с психологом перестаёт восприниматься как свидетельство «ненормальности». Квалифицированная консультация или опыт работы в группе позволяют разобраться в себе, разрешить внутренний конфликт, улучшить отношения с другими людьми.

Задачи, которые жизнь ставит перед каждым из нас, можно решить самостоятельно или с помощью близких, а можно застрять на определённой ступени психологического развития. Те или иные обстоятельства способны помешать вовремя научиться устанавливать близкие отношения с людьми, отстаивать свои интересы в коллективе, принимать решения и т. д. Конечно, легче спрятать личные проблемы от самого себя — большинство людей так и поступают, объясняя потом собственную неудовлетворённость жизнью невезением или происками недоброжелателей. Но современный человек всё чаще принимает решение обратиться за квалифицированной психологической помощью, ибо она позволяет сделать жизнь более счастливой, эмоционально насыщенной и интересной.



Древнегреческая краснофигурная ваза, изображающая безумие Ликурга.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ. НОРМА И ОТКЛОНЕНИЯ

Поэт Константин Николаевич Батюшков серьёзно заболел: у него появились признаки помешательства. Ему становилось всё хуже, несмотря на лечение у лучших врачей. В какой-то момент родственникам объявили, что жить больному осталось недолго. Друзья поэта пришли проститься с ним. Посетил Батюшкова в те дни и Александр Сергеевич Пушкин. Он был по-

трясён видом обезумевшего друга: резко изменившийся, с диким и враждебным взглядом, тот никого не узнавал, находился в полном помрачении сознания, бредил. Возможно, именно этим тяжёлым впечатлением навеяны пушкинские строки: «Не дай мне бог сойти с ума. Нет, легче посох и сума...». Впрочем, вопреки прогнозам врачей, через какое-то время состояние



Батюшкова улучшилось. Он пережил Пушкина на 18 лет, проведя остаток жизни в деревенской тишине.

Другого близкого приятеля Пушкина — Петра Яковлевича Чаадаева объявили сумасшедшим власти. Хотя он был одним из наиболее трезво и честно мыслящих людей эпохи, многие современники с приговором согласились: не может же человек в здравом уме и твердой памяти так резко отзываться о своём Отечестве и — страшно сказать — государе!

Страх «сойти с ума» — один из самых сильных и глубоких человеческих страхов, сравнимый разве что со страхом смерти. Объявление человека сумасшедшим — один из самых грязных и лёгких способов обесценить все его слова и действия в глазах окружающих, обречь на изоляцию. Большинству людей психические болезни представляются чем-то путающе чужеродным, непонятным и необратимым, ведущим к утрате разума, потере собственного «Я». Душевнобольной с этой точки зрения — не вполне человек, почти животное, опасное и бездушное, а может, и хуже животного.

Тем не менее в повседневной жизни мы часто говорим о ком-нибудь:

«немного странный», «тронутый», «ненормальный», «не все дома», «чокнутый», «псих», «не в своём уме», «с прибабахом». Поступки и идеи называем «безумными», «дикими», «безрассудными», «сумасбродными». И даже за собой охотно признаём «заскоки» или такие состояния, когда чувствуем себя «немного не в себе», когда «крыша едет» и «мозги набекрень». Подобное словарное богатство для обозначения разных видов отклонений от некоей подразумеваемой нормы отражает многообразие реальных проблем, связанных с психическим здоровьем личности.

ПУЧИНА БЕЗУМИЯ

Бывает так, что старая бабушка вдруг перестаёт узнавать домочадцев. Ей кажется, словно она в больнице и за ней ухаживает медсестра (за которую она принимает свою дочь). И эта «медсестра» явно хочет ей зла и обманывает её: прикидывается дочерью, присвоила себе её деньги и получает её пенсию, не даёт есть, не разрешает уйти домой. «Больные из соседних палат» (другие члены семьи) тоже ведут себя странно, как будто в сговоре против неё: убеждают, что она дома, а не в больнице, что



Теодор Жерико.
Сумасшедшая.



сейчас вечер, а не утро, что она ужинала. Старушка требует главврача, желая разобраться во всём этом безобразии, а его не зовут. Она чувствует себя в западне...

А на следующий день бабушка может проснуться в ясном уме: узнаёт дочь и прочих родных, понимает, что находится у себя дома. И совершенно не помнит собственного вчерашнего бреда, навязчивых представлений и надуманных обид. Так проявляется старческий психоз — одно из многочисленных психических расстройств.

Психоз — явно выраженная болезнь, при которой способность ориентироваться в действительности сильно нарушена. Больные могут слышать воображаемые голоса, страдать галлюцинациями — видеть или ощущать то, чего нет на самом деле. У них бывают навязчивые, или бредовые, идеи — ни на чём не основанные, но очень упорные представления. Например, человек уверен: против него что-то замышляют, с помощью специальных приборов читают его мысли или внушением толкают его на какие-то действия. Исходя из этого, он истолковывает поступки и намерения других людей, принимает решения и действует сам. Бред порой внутренне вполне логичен и продуман до мелочей, больной находит тысячи подтверждений собственным опасениям. Однако поскольку бредовая реальность существует только



у него в голове, то его поведение, умозаключения, суждения, эмоциональные реакции и поступки чаще всего мало соответствуют ситуации, неадекватны, как говорят специалисты.

Важный показатель психоза — нескритичность больного к своему состоянию. В отличие от обычного фантазёра, который тоже может представить очень яркие и выразительные картины, психотик не отделяет плоды воображения от действительности, не проводит грань между содержанием сознания и окружающим миром. В отличие от страдающего неврозом, который понимает, что с ним «что-то не то», и нередко жалуется на своё состояние или иронизирует над ним,

Робер Флюри.
Доктор Филипп
Пинель приказывает
снять оковы с душевно-
больных в госпитале
Сальпетриери.





ШИЗОФРЕНИЯ

Шизофрению называют королевой психиатрии. Это самое загадочное, противоречивое и разнообразное по своим формам психическое заболевание. Впервые как особый вид слабоумия она описана немецким психиатром Эмилем Крепелином в 1896 г. Но первую концепцию шизофрении и сам этот термин ввёл в психиатрию в 1902 г. швейцарский учёный Эйген Блейлер.

Именно Блейлер отметил, что для шизофрении характерен своеобразный тип мышления, он назвал его аутистическим (от греч. «аутос» — «сам»). Учёный показал, что аутистическое мышление не просто слабоумие или бредовое нагромождение мыслей, оно подчиняется определённым закономерностям, тем же, которые действуют в снах и фантазиях здоровых людей, а также «в мифологии, в народных суевериях и в других случаях, где мышление отклоняется от реального мира».

Блейлер считал, что при шизофрении сфера эмоций и сфера разума не просто рассогласованы, а находятся в совершенно особом взаимодействии. Мышление шизофреника парадоксально: при своей внешней холодности, оно в гораздо большей степени, чем у других людей, управляется именно аффектом — эмоциональными идеями и ассоциациями, аффективно заряженными индивидуальными комплексами. Комплексом Блейлер называл неразрывное соединение какого-нибудь представления (идеи) и связанных с ним чувства, эмоции, личного отношения. Это придаёт аутистическому мышлению необыкновенную силу, богатство и живость, потому оно способно как бы заменять собой реальную жизнь и часто вступает в конфликт с действительностью. Например, больной шизофренией может испытывать тяжёлые душевные муки в связи с какой-нибудь несправедливостью, которую он лишь вообразил. Причём такие муки гораздо сильнее, чем страдания, доставляемые реальной несправедливостью.

Если действительность не соответствует теориям и фантазиям аутической личности, то, с её позиции, тем хуже для действительности.

Аутистическое мышление, по Блейлеру, оперирует в большей степени не понятиями, а образами-символами. Причём аутистическая символика отличается повсюду в мире удивительным однообразием — у разных людей, в разные века, в мифологии, в сновидении и в душевной болезни. Одни и те же комплексы, проблемы, мотивы всегда выражаются в определённых символах. «Птица, корабль, ящик, который приносит детей и доставляет умирающих в первоначальное таинственное место, злая мать (мачеха) и т. д. всегда повторяются и повсюду обозначают одно и то же. Представление о круговороте жизни, в силу которого старые люди... снова попадают в чрево матери (или „матери-земли“, что в символическом плане то же самое. — Прим. ред.), встречается ещё и в настоящее время в самостоятельно выработанном мировоззрении 2—

4-летнего ребёнка; это же самое представление встречается и в мифах и сказаниях, созданных тысячи лет тому назад. Символы, известные нам из очень древних религий, мы вновь находим в бредовых образованиях наших шизофреников», — писал Блейлер.

Аутистическое мышление — это прежде всего символическое мышление (см. дополнительный очерк «Символическое мышление»). Символ, как и понятие, является формой обобщения. Но если в понятийном обобщении берётся один обобщающий признак, а все остальные считаются несущественными, то для символа возможно обобщение сразу по нескольким признакам. Например, ботинок и карандаш мы, скорее всего, объединим по одному главному (с точки зрения понятийного мышления и формальной логики) общему признаку в категорию «предметы». Но для символического (или аутистического) мышления гораздо важнее может быть какое-то другое сходство, иногда довольно неожиданное: способность оставлять след или то, что и ботинки, и карандаши нужно чинить.

Подобные обобщения не противоречат законам логики, они просто необычны. Такая нестандартность мышления, умение находить необычные и новые свойства вещей, выделять в них признаки, которые казались раньше несущественными, очень важны при решении творческих научных задач и в художественном творчестве.

Тогда в чём же выражается слабоумие шизофреника? Сам по себе интеллект при шизофрении отнюдь не снижен. Формально-логические операции не представляют никакой трудности для больных, если условия задачи жёстко заданы и не оставляют свободы выбора. При шизофрении не бывает нарушений памяти. Нет и нарушений умственной работоспособности. Блейлер показал, что старый термин «слабоумие» совершенно неуместен применительно к больному шизофренией. Мыслительные процессы у такого человека не нарушены, а сильно искажены.

Вплоть до недавнего времени большинство специалистов (психологов и психиатров) полагали, что, поскольку шизофреники в процессе обобщения опираются преимущественно на несущественные признаки, у них нарушен мыслительный процесс формирования понятий, т. е. процесс обобщения и абстрагирования. Однако более подробные наблюдения выявили много интересного. Исследования проводились в основном в 70-х гг. XX в. советскими патопсихологами Ю. Ф. Поляковым, М. С. Лебединским, Е. С. Холмогоровой, К. М. Гуревичем, Е. Т. Соколовой, Б. В. Зейгарник и другими. Обычно на больных с благоприятным течением шизофрении, у которых болезнь не принимала крайние прогрессирующие формы. Оказалось, что такие пациенты сохраняют способность понятийного обобщения. Второстепенные, скрытые для стандартного мышления признаки они выделяют не вместо, а наряду с существенными. Иначе говоря, в каждом явлении (понятии, проблеме, вещи) они



видят многозначный символ. Можно сказать, что аутистическое мышление чрезвычайно неэкономичное. Шизофреник, решая мыслительную задачу, прокручивает в уме множество самых невероятных комбинаций, учитывая весь спектр признаков, причём делает это очень быстро. Тогда как люди, мыслящие «нормально», сразу отбрасывают несущественные признаки и оперируют только значимыми, выбирая лёгкий, проторённый стереотипными мыслительными шаблонами путь.

Искажение мышления при шизофрении возникает не из-за нарушения самих мыслительных процессов, а в результате сильных изменений в мотивационной сфере личности: нарушений в постановке целей и способах их достижения. Стремление человека к определённым целям, мотивы его деятельности, их сила и последовательность всегда влияют на структуру, направленность и успешность деятельности. А поскольку мышление тоже является деятельностью, то нарушения в мотивационной сфере приводят к искажениям мышления.

Например, человек, начиная рассуждать, перескакивает с одного аспекта проблемы на другой, стараясь охватить их все. Вскоре он теряет нить рассуждения и «соскальзывает» на какой-то очень частный момент проблемы или вовсе переключается на другую тему. Он рассуждает много и с удовольствием, но как бы застревая на пустом месте, выстраивая из незначительной детали целую теорию (это называется резонёрством). Таким образом, нарушения мотивации мышления приводят к полному уходу от практического решения поставленной мыслительной задачи. Отсюда и один из главных парадоксов шизофрении — явное несоответствие между грандиозными познавательными задатками больных и степенью реализации этих способностей в жизни. Иначе говоря, результаты их мыслительной деятельности не соответствуют тем, по словам Юнга, неограниченным возможностям, которыми они располагают.

Говоря с собеседником, резонирующий и «соскальзывающий» человек совершенно не ориентируется на его реакции, мнения, возражения. Аутистическое мышление существует прежде всего «для себя». Человека затягивает сам процесс мышления, он тонет в потоке разнообразных мыслей, не добираясь до конечной цели. При более грубых нарушениях мотивации такая неуправляемость мысли и «разноплановость» мышления превращаются в его полную разорванность — поток индивидуальных ассоциаций без видимой (для постороннего человека) логической связи между отдельными суждениями (по принципу «В огороде — бузина, а в Киеве — дядька»). Видимо, это и принималось прежде за слабоумие шизофреника.

Эти особенности мышления связаны также с нарушением критического контроля и прогнозирования результатов мыслительной деятельности. То есть при шизофрении не срабатывает некий фильтр, который отвечает за оценку вероятности мыслительных гипотез и отбраковку

части из них. В результате происходит уравнивание всех вариантов решения, даже самых невероятных и малозначительных.

Кроме того, эмоциональное оскудение при шизофрении приводит к тому, что у человека снижается побудительная сила мотивов, ведь силу всякому мотиву придаёт именно чувство. Человек начинает проявлять эмоциональную холодность, пассивность и апатию в отношении любых поставленных перед ним (жизнью или экспериментатором) задач. Его мышление концентрируется вокруг нескольких значимых для него тем и идей, а всё остальное его не интересует. Исчезают широта и оригинальность идей, а также удовольствие от их продуцирования и желание делать это. В психологическом эксперименте ответы испытуемого становятся формальными: сухими, скудными и лаконичными, нередко совершенно стандартными, «правильными», по принципу «Получите то, что вы хотите, — только отстаньте от меня».

Исследование мыслительных процессов при заболевании шизофренией ещё раз показало, что в душе человека, в его внутреннем мире всё взаимосвязано и ни один психический процесс нельзя рассматривать в отдельности.





Томас Баркер из Бата.
Безумная Кэт.

психотик чаще всего уверен, будто абсолютно нормален и во всём прав, а окружающие его не понимают или замысливают недоброе. И наоборот, человек, боящийся сойти с ума или подозревающий себя в ненормальности, скорее всего, психически совершенно здоров.

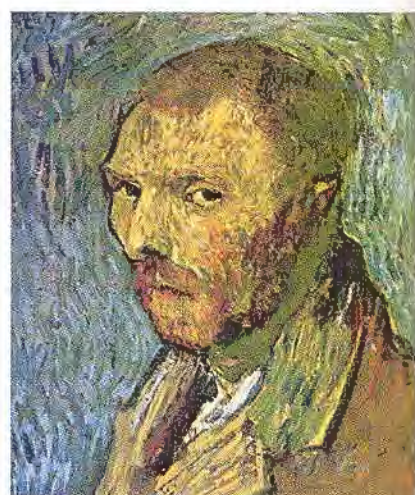
Эти общие признаки бывают выражены в большей или меньшей степени и сочетаются с симптомами, присущими каждому конкретному психозу: шизофрении, эпилепсии, маниакально-депрессивному, алкогольному (белой горячке), старческому и некоторым другим.

Самый сложный, многоликий и загадочный из психозов — *шизофрения* (от греч. «схизо» — «расщепляю» и «френ» — «ум», «мысль»). Шизофрения буквально значит склонность к схизису (расщеплению души). Расщепление души не то же самое, что раздвоение личности — утрата единства «Я», которое является отдельным синдромом, присущим не только шизофрении и свойственным далеко не каждому шизофренику. Схизис главным образом проявляется в нарушении взаимодействия аффекта и интеллекта, т. е. в расхождении чувств и разума. Это выражается в эмоциональной холодности, сухости, чуждости, подобное состояние психиатры называют эмоциональным оскудением или аффективной тупостью. Поскольку при шизофрении у че-

ловека происходит постепенное снижение уровня побуждений (утасание желаний и стремлений, сужение круга интересов), то это приводит к пассивности, апатии, астении, нежеланию что-то делать. При схизисе также нарастает склонность к интроверсии — преимущественной направленности человека на свой внутренний мир (в противоположность экстраверсии — направленности на внешние впечатления и события). Интровертом может быть и нормальный человек, но при шизофрении интроверсия усиливается и превращается в крайний *аутизм* — отгороженность от внешнего мира, отчуждение от людей, полный уход в мир своих мыслей, необычных идей, грёз и переживаний. У человека появляется искажённое представление о реальности, неадекватное понимание событий и ситуаций, а также своеобразие мышления, необычность суждений и толкований собственных и чужих идей и поступков. Существует множество форм шизофрении, очень разных по своим проявлениям. Иногда их роднит только общий для всех страдающих этим недугом схизис.

Специалисты до сих пор спорят, является ли шизофрения единым заболеванием или к ней относятся группа расстройств со сходными симптомами, но, возможно, различными по сути. Окончательно не решено большинство важных вопросов,

Винсент Ван Гог.
Эти автопортреты
сделаны в 1887, 1888
и 1890 гг., когда
художник страдал
тяжёлым психическим
расстройством.





связанных с шизофренией: не ясно, каковы её причины, по каким критериям отделять её от иных заболеваний, какими методами лечить, как прогнозировать индивидуальное развитие болезни.

Для маниакально-депрессивного психоза характерна резкая смена настроения, когда фаза глубокой депрессии чередуется с маниакальной — состоянием необычайного подъёма и активности. В маниакальной

БЕЗУМИЕ ГЛАЗАМИ ХУДОЖНИКА

Представить себе состояние человека, охваченного психозом, можно благодаря описанию душевных болезней, данных «изнутри» талантливыми писателями.

Фёдор Михайлович Достоевский, страдавший эпилепсией, прожил достаточно длинную и сравнительно благополучную жизнь. В его творчестве немало персонажей-эпилептиков: это и самые низкие, отвратительные герои, такие, как Смердяков, Свидригайлов, и воплощённая мечта об истинно чистом и прекрасном человеке — князь Мышкин.

В жизни Всеволода Михайловича Гаршина периоды мучительного безумия чередовались с относительно спокойными, в которые им были созданы несколько десятков замечательных рассказов. Измученный ожиданием очередного приступа, писатель в возрасте 33 лет покончил с собой. Вот отрывок из рассказа Гаршина «Красный цветок». «...Его состояние было странною смесью правильных суждений и нелепостей. Он понимал, что вокруг него все больные, но в то же время в каждом из них видел каков-нибудь тайно скрывающееся или скрытое лицо, которое он знал прежде или о котором читал или слышал. Больница была населена людьми всех времён и всех

стран. Тут были и живые и мёртвые. Тут были знаменитые и сильные мира и солдаты, убитые в последнюю войну и воскресшие. Он видел себя в каком-то волшебном, заколдованном кругу, собравшем в себя всю силу земли, и в горделивом исступлении считал себя за центр этого круга. Все они, его товарищи по больнице, собрались сюда затем, чтобы исполнить дело, смутно представлявшееся ему гигантским предприятием, направленным к уничтожению зла на земле. Он не знал, в чём оно будет состоять, но чувствовал в себе достаточно сил для его исполнения. ...

Между тем наступила ясная, хорошая погода; больные целые дни проводили на воздухе в саду. ...Недалеко от крыльца росли три кустика мака какой-то особенной породы; он был гораздо меньше обыкновенного и отличался от него необыкновенною яркостью алого цвета. Выйдя в первый раз в сад, он прежде всего, не сходя со ступень крыльца, посмотрел на эти яркие цветы. ...

В этот яркий красный цветок собралось всё зло мира. Он знал, что из мака делается опиум; может быть, эта мысль, разрастаясь и принимая чудовишные формы, заставила его создать страшный фантастический призрак. Цветок в его глазах осуществлял собою всё зло; он впитал в себя всю невинно пролитую кровь (оттого он и был так красен), все слёзы, всю жёлчь человечества. Это было таинственное, страшное существо, противоположность богу, Ариман, принявший скромный и невинный вид. Нужно было сорвать его и убить. Но этого мало, — нужно было не дать ему при издыхании излить всё своё зло в мир. Потому-то он и спрятал его у себя на груди. Он надеялся, что к утру цветок потеряет всю свою силу. Его зло перейдёт в его грудь, его душу, и там будет побеждено или победит — тогда сам он погибнет, умрёт, но умрёт как честный боец и как первый боец человечества, потому что до сих пор никто не осмеливался бороться разом со всем злом мира...

Больной чувствовал, что из цветка длинными, похожими на змей, ползучими потоками изливается зло; они опутывали его, сжимали и сдавливали члены и пропитывали всё тело своим ужасным содержанием. Он плакал и молился богу в промежутках между проклятиями, обращёнными к своему врагу. ...

Утром его нашли мёртвым. Лицо его было спокойно и светло; истощённые черты с тонкими губами и глубоко впавшими закрытыми глазами выражали какое-то горделивое счастье. Когда его клали на носилки, попробовали разжать руку и вынуть красный цветок. Но рука заоченела, и он унёс свой трофей в могилу».





Пауль Клее.
Почти попал.

фазе у больного ускоряются все психические процессы, словно они подстрегаются каким-то внутренним демоном. Человек беспричинно возбуждён и весел, всё делает «чересчур». Ни минуты не сидит спокойно, не ведает усталости и сомнений, общителен до развязности, разговорчив до назойливости, легко впадает в гнев или бурную радость. Но вот сменяется фаза — и человека невозможно узнать. Ему ничто не в радость, всё безразлично. Неделями лежит, отвернувшись к стенке, мрачный, безучастный, с застывшим на лице выражением страдания. Болезненные состояния могут перемежаться более или менее длительными периодами душевной уравновешенности.

Эпилепсию (от греч. «эпиламбано» — «впадаю») отличают периодические судорожные припадки; при них внезапно резко активизируется деятельность мозга, что приводит к совершенно особым переживаниям и физическим последствиям. В преддверии приступа эпилептик может ощущать необыкновенную ясность сознания, в момент же приступа наступает «сумеречное состояние», которое сопровождается бредом, галлюцинациями, безотчётными действиями — бессмысленными, а то и опасными для него и окружающих. Например, больной уезжает в другой город и потом не понимает, как там оказался. Между припадками его мучают приступы дисфории (от греч.



«ВЫСОЧАЙШИЕ МИНУТЫ»

Известно, что припадки эпилепсии, собственно сама падучая, приходят мгновенно. В это мгновение вдруг чрезвычайно искажается лицо, особенно взгляд. Конвульсии и судороги овладевают всем телом и всеми чертами лица. Страшный, неообразимый и ни на что не похожий вопль вырывается из груди; в этом вопле вдруг исчезает как бы всё человеческое. ... Представляется даже, что кричит как бы кто-то другой, находящийся внутри этого человека... на многих... вид человека в падучей производит решительный и невыносимый ужас, имеющий в себе даже нечто мистическое. ...

...В эпилептическом состоянии его была одна степень почти пред самым припадком, когда вдруг, среди грусти, душевного мрака, давления, мгновениями как бы воспламенялся его мозг и с необыкновенным порывом напрягались разом все жизненные силы его. Ощущение жизни, самосознания почти удесетерялось в эти мгновения, продолжавшиеся как молния. Ум, сердце озарялись необыкновенным светом; все волнения, все сомнения его, все беспокойства как бы умиротворялись разом, разрешались в какое-то высшее спокойствие, полное ясной, гармоничной радости и надежды, полное разума и окончательной причины. Но эти моменты, эти проблески были ещё только предчувствием той окончательной секунды (никогда не более секунды), с которой начинался самый припадок. Эта секунда была, конечно, невыносима. Раздумывая об этом мгновении впоследствии, уже в здоровом состоянии, он часто говорил сам себе: что ведь все эти молнии и проблески высшего самоощущения и самосознания, а стало быть и «высшего бытия», не что иное, как болезнь, как нарушение нормального состояния, а если так, то это вовсе не высшее бытие, а, напротив, должно быть причислено к самому низшему. ... «Что же в том, что это болезнь? — решил он наконец. — Какое до того дело, что это напряжение ненормальное, если самый результат, если минута ощущения, припоминаемая и рассматриваемая уже в здоровом состоянии, оказывается в высшей степени гармонией, красотой, даёт неслыханное и негаданное дотоле чувство полноты, меры, примирения и восторженного молитвенного слития с самым высшим синтезом жизни?» ... Если в ту секунду, то есть в самый последний сознательный момент пред припадком, ему случилось успевать ясно и сознательно сказать себе: «Да, за этот момент можно отдать всю жизнь!» — то, конечно, этот момент сам по себе и стоил всей жизни. Впрочем... отупение, душевный мрак, идиотизм стояли пред ним ярким последствием этих «высочайших минут».

(Из романа Ф. М. Достоевского «Идиот».)



«дис» — приставка, означающая затруднение, и «феро» — «переносу») — беспричинного злобного раздражения. При длительном течении эпилепсия может привести к слабоумию.

Для *алкогольного психоза*, или *белой горячки*, особенно характерны яркие галлюцинации, обычно мучительные, кошмарные, а также внезапные острые приступы самого невероятного бреда. Больные бывают в этот момент агрессивны и способны причинить вред окружающим и самим себе. Кроме того, иногда при белой горячке человек длительное время страдает от бессонницы, обезвоживания организма, у него наблюдается жар. Без медицинской помощи он может погибнуть.

Старческие психозы, как правило, протекают более размеренно. Нарастание изменений в психике происходит постепенно и сопровождается устойчивыми бредовыми идеями. Часто в их основе лежат подозрительность и страх остаться без денег. Эмоции больного подвижны, как у маленького ребёнка: он может прийти в восторг от подаренной конфеты, а в следующий момент расплакаться из-за того, что опрокинул чашку. Про такого человека говорят: «впал в детство».



Михаил Врубель. Мужской портрет (Портрет Ф. А. Усольцева на фоне иконы). Последние годы своей жизни Михаил Александрович провёл в психиатрической клинике. Этот карандашный портрет был создан художником в лечебнице доктора Усольцева. В то время Врубель часто рисовал портреты врачей, санитаров, больных, знакомых и делал пейзажные наброски. Рука художника, несмотря на его тяжёлое психическое состояние, была твёрда, и неповторимый почерк остался тем же.

Психозы влияют не только на поведение, они постепенно изменяют личность. Шизофрения притупляет чувства, делает больного неспособным к тёплому, близкому общению, сопереживанию. Эпилепсия формирует особый тип характера, который немецкий психиатр Э. Крепелин образно определил так: «С Библией в руках и камнем за пазухой». Этим



Михаил Врубель. Сошествие Святого Духа на апостолов. Фрагмент росписи в церкви Святого Кирилла в Киеве. Когда Врубель делал эту роспись, церковь находилась на территории лечебницы для душевнобольных. Апостолы в изображении художника в чём-то оказались близки сумасшедшим, поскольку находятся в ситуации выпадения из обычного живневосприятия.



Рисунок, созданный художником Павлом Андреевичем Федотовым во время тяжёлого психического расстройства. Живописец Лев Михайлович Жемчужников в своих мемуарах писал: «Два листа рисунков, сделанных Федотовым в это время и другими сумасшедшими, мне удалось достать и сохранить. И теперь, по прошествии сорока лет, я смотрю на эти рисунки с крайне тяжёлым чувством. Тут есть и нацписи, сделанные рукой Федотова, и его чертежи, но рука ему изменила: рисунок потерял всю стройность и прелесть. Всего замечательнее то, что лица, им нарисованные, как, например, император Николай Павлович, собственный портрет самого Федотова и пр., все настолько похожи, что можно сразу узнать их; но все они имеют вид сумасшедших».

людям свойственны ханжество, угрированная религиозность в сочетании с коварством и неожиданными вспышками агрессии. Чем дольше и тяжелее проходит заболевание, тем мощнее оно «подминает» личность и судьбу человека, искажая его внутренний мир.

Винсент Ван Гог.
Госпиталь в Арле.



Нередко психозы протекают волнообразно: периоды серьёзных обострений чередуются с многолетними ремиссиями (от лат. *remissio* — «уменьшение», «ослабление») — периодами почти полной нормальности. Однако в большинстве случаев со временем болезнь охватывает всё сильнее. Именно на её поздних стадиях и при обострениях у психотиков начинают проявляться те признаки неадекватного и некритичного поведения, которые люди ассоциируют с понятием «сумасшедший»: помрачение рассудка, галлюцинации, бред, неслепые поступки. Иногда, впрочем, болезнь практически не прогрессирует, и окружающие (кроме самых близких) могут и не подозревать о том, что у человека психическое расстройство.

Как нет двух одинаковых людей, так не существует и двух одинаковых эпилептиков или шизофреников. Каждая болезнь проявляется в самых разных формах и симптомах; они всегда индивидуальны. И наоборот, одни и те же проявления могут быть у разных болезней. Например, припадки наподобие эпилептических наблюдаются при некоторых непсихических заболеваниях. А эпилепсия, напротив, может протекать без явно выраженных припадков и напоминать о себе только периодическими (полными или частичными — эту форму называют «сумеречным» сознанием) помрачениями сознания, автоматическими действиями, эмоциональными вспышками, изменением характера. Депрессия — стойкое мрачное настроение — может сопровождать и шизофрению, и невроз, и духовный кризис совершенно здорового человека, причём в последнем случае она протекает даже более тяжело. Поэтому и опытный психиатр порой не сразу ставит правильный диагноз.

Тяжёлое течение психозы принимают, как правило, тогда, когда больной не получает квалифицированной медицинской помощи. Современная психиатрическая терапия бывает очень эффективна, особенно если лечение начато на ранних стадиях болезни. Прошли времена, когда на



ШВЕЙК И ПСИХИАТРЫ

Один из наиболее ярких шаржей на психиатрию принадлежит перу чешского писателя Ярослава Гашека, создателя знаменитого романа «Похождения бравого солдата Швейка». Поводом для шаржа послужил реальный случай. Вот как он передан в предисловии к роману литературоведом Олегом Малевичем: «В феврале 1911 года, ночью, Гашек взобрался на перила моста через Влтаву и стал смотреть в воду. Кто-то из прохожих, решив, что перед ним человек, вздумавший топить, попробовал спасти „самоубийцу“, но тот отплатил „спасителю“ чёрной неблагодарностью, вступив с ним в драку. Из полицейского участка Гашека отправили в дом умалишённых. Последовал разговор, почти в точности воспроизведённый в романе („Сколько будет шестью семь?“ — „Восемьдесят четыре“. — „Почему солнце всходит в одном месте, а заходит в другом?“ — „Потому, что Земля не вертится“), и мнимого больного оставили на излечение...»

* * *

Судебная медицинская комиссия, которая должна была установить, может ли Швейк, имея в виду его психическое состояние, нести ответственность за все те преступления, в которых он обвиняется, состояла из трёх необычайно серьёзных господ, причём взгляды одного совершенно расходились со взглядами двух других. Здесь были представлены три разные школы психиатров.

И если в случае со Швейком три противоположных научных лагеря пришли к полному соглашению, то это следует объяснить единственно тем огромным впечатлением, которое произвёл Швейк на всю комиссию, когда, войдя в зал... и заметив на стене портрет австрийского императора, громко воскликнул: «Господа, да здравствует государь император Франц-Иосиф Первый!».

Дело было совершенно ясно. Благодаря сделанному Швейком, по собственному почину, заявлению целый ряд вопросов отпал и осталось только несколько важнейших. Ответы на них должны были подтвердить первоначальное мнение о Швейке, составленное на основе системы док-

тора психиатрии Кадлерсона, доктора Гевеороха и англичанина Вейкинга...

— Вы верите в конец света?

— Прежде я должен увидеть этот конец. Но, во всяком случае, завтра его ещё не будет, — небрежно бросил Швейк.

— А вы могли бы вычислить диаметр земного шара?

— Извиняюсь, не смог бы, — сказал Швейк. — Однако мне тоже хочется, господа, задать вам одну загадку, — продолжал он. — Стоит четырёхэтажный дом, в каждом этаже по восьми окон, на крыше — два слуховых окна и две трубы, в каждом этаже по два квартиранта. А теперь скажите, господа, в каком году умерла у швейцара бабушка?

Судебные врачи многозначительно переглянулись. Тем не менее один задал ещё такой вопрос:

— Не знаете ли вы, какова наибольшая глубина в Тихом океане?

— Этого, извините, не знаю, — послышался ответ, — но думаю, что там наверняка будет глубже, чем под Вышеградской скалой на Влтаве.

— Достаточно? — лаконически спросил председатель комиссии.

Но один из членов попросил разрешения задать ещё один вопрос:

— Сколько будет, если умножить двенадцать тысяч восемьсот девяносто семь на тринадцать тысяч восемьсот шестьдесят три?

— Семьсот двадцать девять, — не моргнув глазом ответил Швейк.

— Думаю, вполне достаточно, — сказал председатель комиссии. — Можете отвести обвиняемого на прежнее место.

— Благодарю вас, господа, вежливо сказал Швейк, — с меня тоже вполне достаточно.

После ухода Швейка коллегия трёх пришла к единодушному выводу: Швейк — круглый дурак и идиот согласно всем законам природы, открытым знаменитыми учёными психиатрами...

(Из романа Я. Гашека «Похождения
бравого солдата Швейка».)

душевнобольном «ставили крест», смотрели на него как на дикое животное, которое нужно держать в смиренной рубашке и пожизненно изолировать от общества. Сегодня многим людям удаётся вернуть здоровье или, по крайней мере, остановить развитие недуга. Такие больные способны жить, работать, создавать семью. Значительная часть психотиков не нуждается, по мнению врачей, в том, чтобы находиться в больнице, им достаточно посещать психиатра

и аккуратно принимать лекарства. В наши дни трудно встретить «настоящего сумасшедшего» — буйного, неуправляемого, находящегося во власти галлюцинаций и несущего явный бред. Почти перевелись «Наполеоны», «Жанны д'Арк» и ловцы «зелёных крокодильчиков». Если они и встречаются, то в основном среди тех, кто не лечится. Поэтому лучше не отказываться от вмешательства медицины, если оно рекомендовано добросовестным, квалифицированным врачом,



ДЕФОРМИРОВАННАЯ ЛИЧНОСТЬ

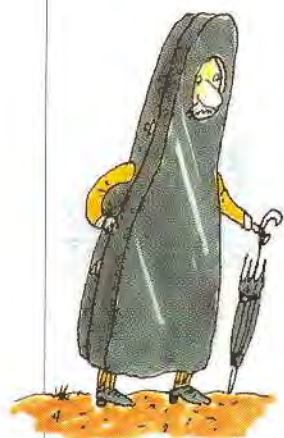
В романе Виктора Гюго «Человек, который смеётся» рассказывается о чудовищных злодеяниях компрачи́ков. В XIII—XVII вв. они похищали маленьких детей и, искажая процесс естественного роста, уродовали их специальными приспособлениями. В результате появлялись карлики, горбуны, люди с лицами, обезображенными страшными гримасами. Если ребёнок выживал, его за большие деньги продавали бродячему цирку, и он становился посмешищем публики. Варварский «бизнес» ушёл в прошлое, однако среди нас живёт немало людей, словно побывавших в руках компрачи́ков. Только изуродованы у них не тела, а души и характеры.

Тяжёлая патология характера — *психопатия* (от греч. «психе» — «душа» и «патос» — «страдание») подчиняет себе личность человека, его чувства и действия. В поэме Николая Васильевича Гоголя «Мёртвые души» почти все персонажи — Ноздрёв, Манилов, Собакевич, Коробочка, Плюшкин — воплощение какой-либо одной черты характера, заглотившей остальные. Примерно то же происходит при психопатии. Если обычный человек может отличаться некоторой скупостью, то психопат — воплощённая скупость (есть даже психиатрический термин «синдром Плюшкина», обозначающий болезненное влечение к собиранию и накоплению старых, ненужных вещей). Если речь идёт о вспыльчивости, то у психопата это постоянные вспышки гнева по самому ничтожному поводу и без всякого последующего недовольства собой. Если это



нерешительность, то в такой степени, что парализуется любая деятельность и оборачивается пыткой принятие пустякового решения. В отличие от неврозов психопатические отклонения не временные, а стабильные и практически необратимые. Они, как правило, проявляются в раннем детстве и сопровождают человека до конца дней.

От патологических личностных особенностей всегда страдают как сами психопаты, так и окружающие их люди. Человек с деформированной личностью обычно не может успешно реализовать себя, даже если хочет этого. Одному мешает взрывной характер, другим — подозрительность,



Франсиско Гойя.
Зачем их прятать?

Аномалии характера
могут как помочь, так
и помешать самореализации личности.





замкнутость, патологическая робость, постоянные сомнения или ненасытная потребность во всеобщем одобрении. При некоторых типах психопатий вероятны опасные, агрессивные поступки, а иногда специалисты констатируют буквально «преступный характер». Среди уголовников-рецидивистов значительный процент составляют психопаты. Многие типы психопатий по симптомам сходны с проявлениями психозов: шизофрениии, эпилепсии и др. Однако у психопатов нет явных нарушений психики (памяти, восприятия, мышления), как это бывает при психозах.

При разграничении психопатии и просто «плохого характера» принципиальное значение имеют критичность человека по отношению к себе и способность к самоконтролю. В отличие от психопатов большинство людей в состоянии сглаживать свои «острые углы» и изживать присущие им недостатки. Зная собственные слабые места, здоровый человек будет стараться избегать ситуаций, которые могут спровоцировать его на нежелательное поведение. Или поставит цель изменить неприятную ему черту характера и приложит к этому усилия. Психопат же не видит проблемы и не пытается её решить. Можно сказать, что при психопатии личность не в силах совладать с характером, она попадает к нему в подчинение. Потому психопатии трудноизлечимы: лекарствами здесь не поможешь, ведь болезни как таковой нет, а психотерапия неэффективна без осознания пациентом своих проблем и желания измениться. Однако длительная работа,

например, с психоаналитиком позволяет смягчить нежелательные проявления психопатии.

Иногда какие-то особенности характера сильно выражены, но не достигают патологического уровня. Таких людей называют акцентуированными личностями. Это понятие ввёл в 1964 г. немецкий психиатр Карл Леонгард (1904—1988). Отклонения в подобных случаях не выходят за пределы нормы, они скомпенсированы, уравновешены и не мешают самореализации. Человек педантичного (эпилептоидного) типа может стать замечательным фармацевтом, секретарём, медсестрой; среди представителей демонстративного (истероидного) типа есть яркие талантливые актёры, модельеры, дизайнеры, поэты и художники.

Для отрочества, когда человек быстро меняется, ещё недостаточно знает себя, та или иная акцентуация характера является совершенно нормальной. Ведь у подростка личность и шкала нравственных ценностей только складываются, а характер уже «цветёт пышным цветом», и совладать с ним бывает нелегко. В большинстве случаев такая акцентуация преодолевается по мере роста и развития человека. Мучительная застенчивость и мнительность постепенно переходят в милую скромность; вспыльчивость и несдержанность — в страстность, навязчивая потребность «работать на публику» — в обаяние и коммуникабельность.



Типы психопатии по Петру Борисовичу Ганнушкину.

психастеник



истероид



неустойчивый



возбудимый
эпилептоид



шизоид



параноик





ТИПЫ ПСИХОПАТИЙ

Общепризнан авторитет в исследовании психопатий русского психиатра Петра Борисовича Ганнушкина (1875—1933). Психопатическими учёный называл такие черты и особенности характера, которые «более или менее определяют весь психический облик индивидуума, накладывая на весь его душевный уклад свой властный отпечаток, ибо существование в психике того или иного субъекта вообще каких-либо отдельных элементарных неправильностей и отклонений ещё не даёт основания причислять его к психопатам».

Ганнушкин разработал интересную и подробную классификацию психопатий. Знакомство с ней весьма интересно и полезно, поскольку даёт представление не только об отклонениях, но и о типажах психически здоровых людей. Когда какие-то характерные черты выражены мягко, они представляют собой естественные психологические особенности, отличающие одного человека от других.

Вот характеристики, данные Ганнушкиным некоторым типам психопатий.

Астенический тип сочетает в себе раздражительность, повышенную впечатлительность и чувствительность с сильной психической истощаемостью и утомляемостью. У астеников обычно снижена самооценка, они живут с ощущением своей неполноценности,

но вместе с тем болезненно самолюбивы и легкоранимы. Люди-«мимозы» чутко реагируют на отношение к ним окружающих, болезненно переживают малейшую бестактность. Их настроение, как правило, понижено, они всем недовольны, но не злятся, а скорее брюзжат. После вспышек гнева они испытывают раскаяние и долго занимаются самобичеванием. Астеники опасаются перемены мест, знакомых людей и ситуаций — робеют, стесняются, впадают в уныние. Некоторые из них напоминают чеховского «человека в футляре» с его «Как бы чего не вышло!». Типичные астеники плохо переносят сильные раздражители: шум, яркий свет, холод. Именно таким людям больше всего подходит распространённое определение «нервный».

В мягкой форме астения свойственна многим людям умственного труда. Она сочетается с умением глубоко проникать в суть вещей, чувствительностью, душевной тонкостью.

Психастенический тип в целом похож на предыдущий, но имеет свои особенности. Его называют также тревожно-мнительным. К общей слабости, чувствительности и неуверенности в себе добавляется болезненная склонность к сомнению во всём. Психастенику очень трудно сделать выбор, принять любое, даже незначительное, решение. В его мозгу постоянно крутятся «умственная жвачка» сомнений и опасений: он бесконечно анализирует собственные мысли, чувства, поступки и при этом неизменно не доволен собой. Природная деликатность может сочетаться у таких людей с назойливым приставанием к окружающим с извинениями и оправданиями.

Психастения, выраженная в смягчённой форме, — это повышенная совестливость, шепетильность в отношениях с людьми, отсутствие самодовольства, уступчивость, склонность брать вину на себя.

Истерический тип — один из самых ярких. Истероиду особенно важно, что о нём думают окружающие. Он всегда хочет быть в центре внимания, жаждет признания и любви. Поэтому его поведение отличается демонстративностью,

стремлением к оригинальности, позёрством. Отсюда безудержные восторги, рыдания, заламывание рук, обмороки и припадки. Истероиды живут чувствами: они очень впечатлительны, любят преувеличивать свои переживания и рассказывать о них окружающим. Это эгоцентричный и инфантильный тип личности. Их детскость и чувствительность могут вызывать симпатию, а непохожесть на других — восхищение. Часто наделённые от природы способностью нравиться и входить в доверие, истероиды могут беззастенчиво использовать поддавшихся их обаянию знакомых в личных целях, а затем «разочаровываются» и оставляют вчерашних близких друзей как отработанный материал. Некоторые истероиды бывают отчаянными фантазёрами и лгунами. Ложь их особого свойства: они легко вытесняют из сознания всё нелестное и неприятное для себя и сразу же начинают верить в собственную версию происходящего. Попытка указать на противоречия их видению факты может обидеть истероида или вызвать искреннее возмущение, но не заставит его посмотреть правде в глаза.

Человек, у которого истероидные черты выражены умеренно, артистичен, чувствителен и обаятелен, спонтанен в самопроявлении и общении. Обычно он со вкусом одет, остроумен, любит игру, импровизацию. У него богатое воображение, творческие способности. Сглаженные истерические черты помогают понимать и быть дипломатичным, располагать к себе окружающих, находить с ними общий язык. Обратная сторона этих качеств — внушаемость, подверженность чужому влиянию, непоследовательность.

Перечисленные свойства тесно связаны с тем, что принято понимать под женственностью и что делает женщин привлекательными в глазах мужчин. Женщина, начисто лишённая оттенка истероидности, может быть несколько мужеподобна, а мужчина, совсем не имеющий истероидных черт, воспринимается как лишённый всякого обаяния бесчувственный «чурбан».

Возбудимый эпилептоидный тип постоянно находится в напряжении



Пётр Борисович Ганнушкин.



и крайне раздражителен. Легко впадает в ярость по незначительным поводам. Из-за неуправляемой агрессивности и склонности к аффектам он способен даже на убийство. Эпилептоид — редкий эгоист. Предъявляет повышенные требования к окружающим, однако сам не желает считаться с людьми: неуживчив, упрям, обидчив и подозрителен, любит проявлять власть. Ему свойственны резкие переходы в общении от фальшивого подобострастия, сладкой угодливости и ласковости к безудержной, грубой агрессии. Часто он бывает «занудой» — тугоподвижным в мышлении и эмоциях, педантичным и обстоятельным аккуратистом. Педантизм его может выражаться в отношении к одежде, в поддержании скрупулёзного порядка в доме. Образцовые хозяйки из телерекламы, теряющие душевный покой из-за малейшего пятнышка на раковине, проявляют именно эпилептоидные черты.

Однако и в характере эпилептоида есть положительные стороны. Часто эти люди необыкновенно преданны родным, на которых словно не распространяются эгоизм и агрессивность. Если человеку такого типа приходится ухаживать за больным (особенно родственником), он превращается в непревзойдённую сестру милосердия. С удовольствием и удивительным терпением выполняет все необходимые процедуры, не брезгуя самой грязной и тяжёлой работой, только бы подопечному это шло на пользу.

Паранойальный тип склонен к формированию сверхценных идей, определяющих всё его поведение. Он подозрителен и враждебен к людям, угрюм, злопамятен, часто одержим манией преследования. Кроме того, высокомерен, прямолинеен и конфликтен, бескомпромиссен, жесток, патологически ревнив. У параноика крайняя степень эгоцентризма — вся окружающая действительность интересует его лишь постольку, поскольку касается его самого и его целей. У людей этого типа довольно узкий кругозор, одностороннее «застревающее» мышление, нет чувства юмора (или оно извращено). Им свойственны состояние аффекта и

стремление к реализации своих целей любой ценой, что в их глазах совершенно оправданно. Присуще им и безудержное стремление к власти. Получив её, они становятся страшными тиранами (Иван Грозный, Ленин, Сталин, Гитлер). Следуя лозунгу «Цель оправдывает средства», параноик готов идти по головам всех, кто стоит (или ему кажется, что стоит) на его пути. При этом жестокость объясняется высшими соображениями. «Нам приходится держать мечту за крылья, Алексей Максимович!» — ответил как-то Ленин на резкое замечание Горького о массовых расстрелах.

В смягчённой форме паранойальный характер отличается настойчивостью и последовательностью в достижении целей — ему не занимать силы воли, на недостаток которой сетуют многие люди. Человеку с такими чертами свойственно стремление быть первым, он упрям, жёсток, отличается ригидностью (негибкостью) мышления и поведения. Много паранойальных черт содержит идеал предпринимателя. Главное для него — карьера, и вся жизнь подчинена стремлению достичь успеха, высокого общественного статуса, получить власть, доказать, кто он такой. Он готов пройти по головам и уверен, что так и нужно поступать ради дела. Для подобного человека вся жизнь — борьба, а окружающие — конкуренты, соперники, недоброжелатели.

Шизоидный тип замкнут, отчуждён от окружающих, оторван от реальности, живёт в мире собственных идей и фантазий. В поступках, чувствах непредсказуем и парадоксален, сливёт чудачком. Восприимчивый и ранимый, когда дело касается его самого, по отношению к другим бывает холодным, чёрствым, неспособным к сочувствию. Устанавливать контакты с людьми ему трудно (и неинтересно). Шизоиды, как правило, беспомощны в житейских вопросах, однако могут проявлять настойчивость и последовательность при достижении значимых для себя целей. Они равнодушны к проблемам и страданиям своих близких, зато способны на самопожертвование «во благо человечества».

Люди шизоидного типа склонны строить сложные теоретические конструкции даже по самому простому вопросу, заменяют рассуждениями чувства и переживания. Подобного рода неуместное умствование называют рассудительством или резонёрством. Мышление шизоида оригинально, воображение богато; нередко такие люди обладают художественным даром, становятся учёными и философами — из тех, о ком говорят: «немного не от мира сего».

«Мягкий» шизоид — человек самобытный, тонкий и умный. У него всегда есть собственный взгляд на мир. Он интеллектual с богатой интуицией (которая не распространяется, однако, на область человеческих отношений, как у истероидов). С таким собеседником интересно поговорить на отвлечённые темы, но не стоит открывать ему душу — скорее всего, никакого сердечного отклика не последует.

Неустойчивый тип склонен подчиняться внешним воздействиям. Слабовольные, бесхарактерные, внушаемые, эти люди плывут по течению, идут на поводу у обстоятельств, а не слушаются собственных побуждений и не стремятся к достижению поставленных целей. В одиночестве им скучно — постоянно требуются дополнительные стимулы и развлечения. Они несобранны и переменчивы — любое занятие им вскоре надоедает, к тому же нуждаются в неусыпном контроле, подбадривании и дисциплинарном «кнуте». Они не имеют собственных твёрдых убеждений и легко поддаются под влияние авторитарных лидеров. Классический пример — «Зять мой Мижухев», который неизменно сопровождал гоголевского Ноздрёва. Именно люди подобного типа чаще других становятся наркоманами и алкоголиками, а также участниками групповых преступлений.

Конечно, люди редко соответствуют какому-то типу в чистом виде. Чаще в них уживаются свойства разных типов. Результатом может стать гремучая смесь — ещё более тяжёлый вариант, чем классический типаж, или, напротив, смягчение крайних проявлений психопатии.



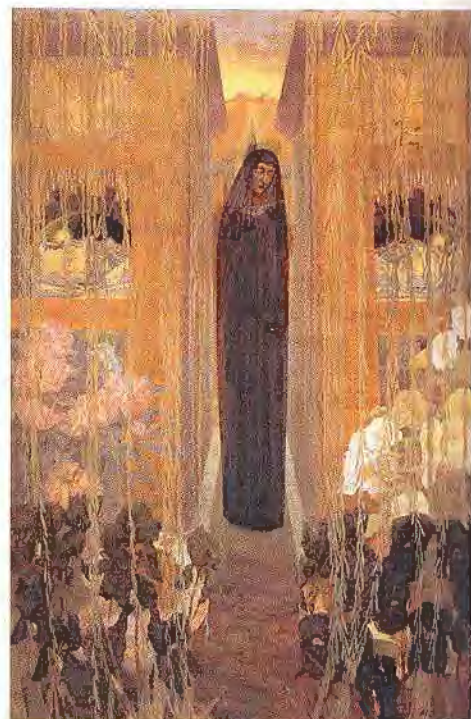
«Человек из породы каннибалов: всю жизнь гложет сам себя».

Станислав Ежи Лец

КОМОК НЕРВОВ

При сдаче экзаменов все нервничают. Но если у человека отнимаются ноги, пропадает голос, вылетает из головы всё выученное и он просто не может себя заставить подойти к столу преподавателя — это невроз. Каждому неприятна критика. Но если малейшее замечание приводит человека в крайнее замешательство, если он мучительно краснеет и готов сквозь землю провалиться — это тоже невротическое поведение. После нападения злой собаки любой будет осторожен при общении даже с мирными псами. Однако тот, у кого сердце начинает учащённо биться и при виде болонки, идущей на поводке по противоположной стороне улицы, скорее всего, страдает невротическим страхом.

Неврозы — нервно-психические или личностные расстройства, которые возникают в результате психологической травмы и проявляются в неадекватной, странной с точки зрения здравого смысла реакции на те или иные обстоятельства. Травмой могут стать сильный испуг, острое чувство одиночества и отвержения, болезненный удар по самолюбию — словом, событие или ситуация, несущие угрозу безопасности человека, доверию к миру и людям.



Возникновение невроза и его проявления всегда связаны с личностными особенностями. Одна и та же ситуация кем-то воспринимается как обычная неприятность, а у кого-то породит глубокое нервное расстройство. Например, многим девушкам приходится хоть раз в жизни переживать разрыв с молодым человеком. Это всегда тяжёлое испытание, на время выбивающее из колеи. Но невроз — долгие, сильные, мучительные переживания по поводу случившегося, делающие невозможными новые отношения, — с большей вероятностью разовьётся у той девушки, которая в детстве страдала от недостатка любви и признания со стороны родителей или была травмирована уходом из семьи отца. Ситуация с оставившим её возлюбленным вступает в резонанс с детской травмой и становится «спусковым крючком» для невроза, но не его подлинной причиной. Девушка будет постоянно обдумывать последние встречи с парнем, мучительно искать, что же она сделала и сказала не так, часами сидеть у телефона, надеясь на его звонок,

Карлос Швабе.
Боль.

Фрэнсис Дэнби.
Разочарование
в любви.





проводить бессонные ночи, плача в подушку. Ей начнёт казаться, будто жизнь кончена, она никому не нужна, никто и никогда её больше не полюбил, да никто и никогда на самом деле не любил. Бесплезны заверения подруг и родных: «он тебя не стоил», «найдутся и другие», «выбрось из головы». Она, если и согласится с доводами, ничего не сможет с собой поделать. Потому что плачет и страдает не столько сегодняшняя 18-летняя девушка, сколько та 5-летняя малышка, от которой когда-то ушёл папа и которой никто не помог правильно пережить эту ситуацию.

Психотравмирующая ситуация влияет на какие-то жизненно-важные для нас отношения, потребности, цели и создаёт внутриличностный *невротический конфликт*. В душе сталкиваются два непримиримых чувства, представления, желания, порой не осознаваемые нами. Я люблю папу — но ужасно злюсь из-за того, что он меня бросил. Я должен сделать порученную работу — но не желаю её делать или боюсь не справиться. Очень хочется, чтобы пожалели и приласкали, — но это «слонятьство», «мужчины так себя не ведут». Не в силах разрешить противоречие, человек загоняет его в глубь подсознания, и оно с готовностью предлагает некий иллюзорный выход: объяснение происходящего или способ действий. Отец ушёл, но он всё равно хороший, просто я виновата, слишком плохая для него. Мне не придётся делать эту работу, если я буду слабым и уставшим. Для меня не будет унижительна жалость, если мне станет по-настоящему плохо из-за болезни или ужасного настроения.

Таким псевдовыходом из тупика и становятся невротические проявления: чувство неполноценности или астения, истерический невроз или депрессия. Юнг считал, что невроз — «защита, выставленная против объективной внутренней деятельности души», и «довольно-таки дорого оплаченная попытка» заглушить в себе внутренний конфликт. По мнению Эриха Фромма, невротик как бы бежит от самого себя, пытается спря-



таться от проблем, переживаний, воспоминаний.

Существует три общепризнанные классические формы неврозов: неврастения (астенический невроз), истерический невроз и невроз навязчивых состояний.

Неврастения, или нервное истощение, чаще всего результат сильного психического переутомления. Причиной могут быть длительный стресс, чрезмерные нагрузки, высокая ответственность, перенесённая тяжёлая болезнь. Жертвами нервного истощения нередко становятся абитуриенты, сдающие подряд несколько трудных экзаменов, предприниматели и люди творческого труда, выполняющие срочную работу в авральном режиме, матери грудных детей, не получающие помощи и поддержки, люди, вынужденные круглосуточно ухаживать за тяжелобольными. Возникновению неврастении способствуют хроническое недосыпание, неправильное питание, строгие диеты, малоподвижность. Неминуемо приводит к нервному истощению регулярное употребление стимуляторов, которые иногда входят в состав тонизирующих напитков и средств для похудения. Интересно, что нервное истощение чаще развивается в том случае, когда работа не принесла должного результата.





В своей «вымотанности» неврастеник как бы ищет оправдания за неудачу и укрывается от необходимости совершать новые попытки. Если же человек выложился до конца и достиг успеха, получил заслуженное признание, у него вряд ли возникнет невроз.

Страдающий неврастенией человек ощущает постоянную усталость, ему с трудом даются даже привычные дела. Если чувство долга, обязанности перед семьей не позволяют взять паузу для восстановления сил, жизнь превращается в пытку. Особенно тяжело бывает по утрам, когда просто нет сил встать и начать новый день.

К вечеру состояние несколько улучшается. В этом отличие неврастения от обычного, «здорового» утомления, при котором утром человек вполне бодр, но к вечеру буквально валится с ног. Кроме усталости неврастеника преследуют приступы раздражительной слабости — от лобного пустяка (сломался карандаш, не оказалось на месте нужной вещи, не вовремя зазвонил телефон) опускаются руки, хочется всё бросить. Временами наваливается апатия, тупое безразличие ко всему. Нарушаются сон, аппетит, пропадает сексуальное влечение. Человек начинает откладывать дела на потом,

НЕ ШАДЯ ЖИВОТА СВОЕГО?

Слово «экзамены» всегда вызывает в памяти образ бледного изможденного отрока с черными кругами под глазами. Многие считают, что недосыпание и работа на износ — неперенные спутники экзаменационной поры. Видимо, совсем избежать перенапряжения невозможно, да и нет ничего страшного в том, чтобы один-два раза в год поработать в полную силу. Но доводить себя до нервного истощения не обязательно.

Проблема номер один — сон. Люди по-разному переносят его недостаток. Кто-то может легко день за днем спать по несколько часов, а для другого и незначительное сокращение сна — адская мука. Такому человеку не стоит даже пытаться увеличить время подготовки к экзамену за счёт сна — станет только хуже, голова откажется соображать, а память не будет успевать «упаковывать» новую информацию, поскольку именно во сне наш мозг переводит впечатления дня на склад долговременной памяти. Вот почему в период подготовки к экзамену хорошо бы спать и днём по полчаса-часу, это и восстановит силы, и позволит вечером плодотворно поработать на пару часов дольше. Большинство людей легко переносят однократное недосыпание. Тогда единственная ночь, в которую можно позволить себе мало (даже очень мало) спать, — ночь непосредственно перед экзаменом. Если несколько ночей перед тем сон был полноценным, то усталость даст о себе знать лишь к вечеру. Однако ошибкой было бы задремать в кресле, одетым и с учебником в руках, уверяя себя, что вовсе не спишь, а только прикрыл глаза, чтобы они отдохнули. Даже пару часов лучше отдыхать в постели, с открытой форточкой, отложив в сторону книги и отбросив панические мысли о завтрашнем дне. Если же распределить «недосып» равномерно на несколько дней, как это часто делают, утром перед экзаменом организм может просто объявить забастовку: будет болеть голова, могут начаться озноб, сердцебиение, навалиться апатия и слабость.

Как бы ни был велик объём работы, обязательно нужно отдыхать. Сидя с книгой, каждые несколько минут давать отдых глазам (закрывать, посмотреть вдаль, в окно), каждый час — телу (потянуться, походить, сделать пару упражнений), каждые несколько часов — голове (погулять с собакой, поест, принять душ). Даже минута своевременного отдыха окупается значительно большим периодом эффективной работы. Впрочем, есть виды отдыха, которые в ходе подготовки к экзаменам противопоказаны: это всё, что связано с напряжением глаз, умственной работой и сильными переживаниями. Поэтому не стоит читать постороннюю литературу, играть на компьютере, смотреть телевизор (особенно остросюжетные фильмы). Кроме переутомления такие виды деятельности приводят к замешиванию полученной ранее информации из-за эффекта интерференции. И в процессе экзамена вместо ответа на вопрос в голове будет крутиться сюжет детектива.

Помимо неправильного отдыха частым спутником экзаменационной горячки становится злоупотребление стимуляторами: кофе, колой, таблетками. Но, помогая чувствовать себя бодрее, подобные вещества одновременно усиливают волнение и страх, а заодно истощают нервную систему. Лучше пить чай, он действует мягче. Можно посоветоваться с врачом насчёт растительных стимуляторов, таких, как женьшень, элеутерококк. То, что обязательно нужно употреблять в период интенсивной умственной работы и стрессов, — витамины группы В и магний, они укрепляют нервную систему и улучшают работоспособность. Полезно есть орехи, сухофрукты, зелёные овощи. А вот к успокоительным препаратам надо относиться с большой осторожностью. Они снижают скорость и эффективность мышления, потому, наглотавшись транквилизаторов, легко превратиться в «тормоза». Кроме того, это просто опасно: не исключены передозировка, побочные действия, можно получить травму или попасть под машину из-за замедленной реакции.



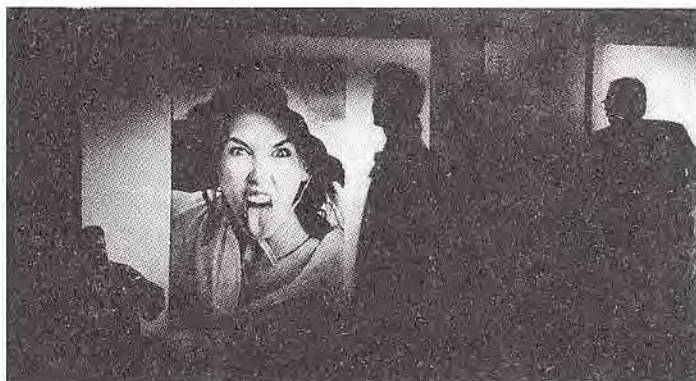
не справляется со своими обязанностями, и чувство вины за это ещё больше ухудшает его состояние. Попытки взять себя в руки, собраться обычно заканчиваются неудачей, усиливая отчаяние и недовольство собой.

Коварство нервного истощения в том, что оно гораздо быстрее возникает, чем проходит. Загнавшему себя в течение нескольких недель трудового аврала может понадобиться около полугода, чтобы вновь почувствовать радость жизни.

Лечится неврастения правильно организованным отдыхом, включающим приятные занятия и физические нагрузки, витаминами и натуральными препаратами, поддерживающими нервную систему. Полезны техники расслабления, такие, как аутотренинг и медитация (см. дополнительные очерки «Медитация» и «Тренинг релаксации»). Работа с психотерапевтом помогает по-новому отнестись к неудаче, учит не задикуваться на сложной ситуации, ценить себя не только за успех, но и за умение добросовестно, с полной отдачей трудиться.

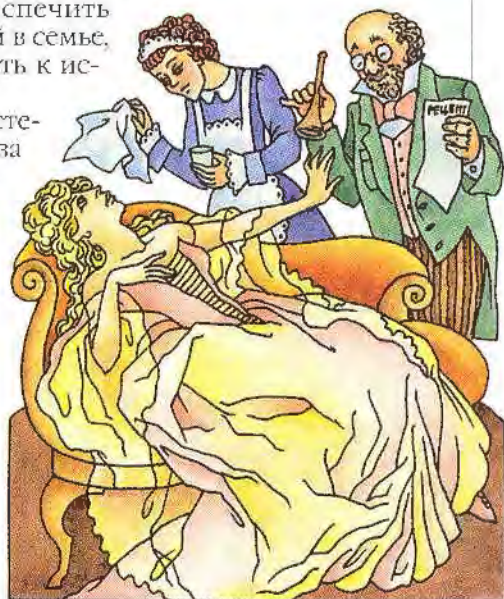
При *истерическом неврозе* человек всегда склонен отрицать свои действительные психопатические проблемы и трудности во взаимоотношениях. В этом случае внутренний конфликт проявляется чаще всего в физическом недомогании. Человек чувствует боли, дискомфорт, удушье, другие неприятные ощущения. Но медики не находят у него никаких болезней. Иногда даже развивается паралич части тела, пропадает голос, зрение или слух, бывают припадки с рыданиями, судорогами и потерей сознания. Истерический больной не симулирует — он действительно испытывает боль или не в состоянии вымолвить ни слова. Но вместе с тем подобный симптом помогает ему получить определённую выгоду: либо избежать чего-то нежелательного (трудного решения, тяжёлой работы, общения с несимпатичным человеком), либо обрести желаемое (внимание, заботу, восхищение).

Механизм истерии закладывается ещё в детстве. В какой-то момент



неприятная для ребёнка ситуация разрешается из-за его недомогания: например, прекращают ссориться родители, отменяется скандал из-за двойки, мама, обычно не слишком ласковая, оставляет дела и нежно ухаживает за ним. Повторившись несколько раз, подобный опыт даёт урок (как правило, на бессознательном уровне), что, заболев, можно многого добиться. Конечно, если ребёнку хватает любви и родители ссорятся редко и не очень серьёзно, то он не будет «вызывать» в себе болезнь и идти на все связанные с ней издержки: плохое самочувствие, лекарства, процедуры, постельный режим. Но если не предвидится иного способа почувствовать ласку, избежать чрезмерного давления или обеспечить пусть временный покой в семье, он будет чаще прибегать к истерическим реакциям.

Обычно больные истерией не обращаются за помощью к психотерапевту, так как не осознают психологических первоисточников своих проблем. Но они постоянно ходят по врачам, испытывают на себе экзотические методы лечения. Временами, в периоды относительного благополучия, когда истерик чувствует себя в безопасности и окружён любовью и вниманием близких,





невроз отступает. Тогда заслуга приписывается очередному «эффективному средству». Но возникает жизненная трудность, намечается разлад в отношениях — и всё повторяется с новой силой. Если истерическому больному повстречается мудрый, опытный врач и посоветует ему обратиться к психологу, поначалу эта идея будет воспринята с энтузиазмом. Ведь

психолог оказывает клиенту то самое внимание, в котором истерик так нуждается. Но стоит психотерапевту затронуть реальные психологические проблемы клиента, он встретит яростный отпор и даже отказ общаться с «этим ничего не понимающим психологом». Работа с истерическими больными — одна из самых сложных в психотерапии.

СИНДРОМ ВЫГОРАНИЯ

Есть профессии, связанные с постоянными нервными перегрузками. Например, труд учителя: ему необходимо изо дня в день передавать знания ученикам, в том числе не самым способным, держать под контролем дисциплину, быстро решать разнообразные проблемы, искать индивидуальный подход к каждому воспитаннику, отстаивать свои позиции в учительской, а после занятий продолжать работу дома, готовясь к следующему уроку... О людях таких профессий психологи говорят, что они подвержены риску *выгорания* — психологического истощения.

Эта опасность грозит прежде всего представителям так называемых помогающих профессий: преподавателям, врачам, психотерапевтам и др. Они находятся в почти непрерывном близком контакте с людьми, погружаются в чужие проблемы и напряжённые эмоциональные ситуации. Подобный «рабочий режим» предполагает большие душевные затраты.

Впервые на явление выгорания обратили внимание американские психологи, когда в США в 60-х гг. XX в. начали появляться социальные службы самых разных направлений. Они помогали безработным, инвалидам, жёнам алкоголиков, людям, пережившим насилие, ветеранам вьетнамской войны и т. д. В центры реабилитации каждый приходил со своими трудностями и психологическими проблемами. От сотрудников требовалось выслушать посетителя, посочувствовать его беде, помочь советом, оказать моральную поддержку. Рабочий персонал подбирался очень тщательно, проходил хорошую подготовку, однако через некоторое время начались осложнения. Всё чаще со стороны посетителей стали звучать жалобы на невнимание, равнодушие и даже грубость сотрудников. Были проведены исследования, после чего учёные заявили о существовании профессионального истощения, или «стресса общения». Термин «выгорание» ввели несколько позже, в 1976 г., — его предложила американская исследовательница Кристина Маслач.

Признаки синдрома выгорания во многом напоминают симптомы астенического невроза. Человек чувствует постоянную усталость, у него падает работоспособность, начинаются различные недомогания: головные боли, бессонница, потеря аппетита или склонность к перееданию,

усиливается тяга к табаку, кофе, алкоголю, транквилизаторам. Кроме того, возникают ощущения беспомощности и безнадежности, апатия. А главное, отмечается притуплённость чувств — нет желания эмоционально откликнуться на ситуации, которые, казалось бы, должны трогать. Исчезает чувство сопереживания людям. Рождается мысль, что уже ничего нельзя дать другим, поскольку запас сил и эмоций исчерпан. И воцараются упаднические настроения, пессимизм, цинизм. Постепенно развивается негативное отношение к своему труду и людям, с которыми надо сталкиваться по работе. Контакты с ними становятся всё более обезличенными, «бездушными» и формальными. Чаще всего человек, попавший в сети синдрома выгорания, даже не осознаёт, что с ним происходит. Он лишь испытывает растущее внутреннее раздражение, напряжение, тревогу и неприязнь к тем, кому призван помогать: ученикам, пациентам, посетителям. Потом негативные ощущения прорываются наружу в виде болезни или вспышек гнева.

Человек, переживающий это тягостное состояние, обычно принимает за причину происходящего в себе самом, уверенный в собственном бездушии и непрофессионализме. В результате увеличивается недовольство собой, снижается самооценка, настроение падает ещё больше. Ситуация усугубляется тем, что проблемы, о которых идёт речь, как правило, не принято обсуждать и столкнувшись с ними кажется, будто другие не испытывали ничего подобного. Кризис может обостриться настолько, что наступает полное разочарование в жизни, глубокая депрессия. Доходит даже до попыток самоубийства.

За несколько десятилетий до появления термина «выгорание» писатель Виктор Викторович Вересаев в книге «Записки врача» так изобразил сразу двух жертв этого синдрома: «Ко мне приехала из провинции сестра; она была учительницей в городской школе, но два года назад должна была уйти вследствие болезни: от переутомления у неё развилось полное нервное истощение; слабость была такая, что дни и ночи она лежала в постели, звонок вызывал у неё припадки судорог, спать она совсем не могла, стала злобною, мелочною и раздражительною... Я не узнал её, так она похудела и побледнела; глаза стали большие, окружённые синевою, с странным нервным блеском; прежде энергичная, полная жажды дела, она была теперь



Невроз навязчивых состояний во многом сходен с психастенией и соответствует знакомому нам (по типажам Ганнушкина) психастеническому, или тревожно-мнительному, типу личности. Человек испытывает постоянное чувство тревоги и беспокойства, его преследуют тягостные мысли, идеи, страхи. Тревожные мысли могут быть пример-

но такие: «Не болен ли я какой-нибудь страшной болезнью? А вдруг у меня СПИД?». Или: «Что за странная родинка у меня неожиданно появилась?.. Наверное, это рак, меланома?». Или: «Я так ужасно вёл себя, когда поспорил с ним! Говорил что-то невпопад, растерялся, потерял контроль над собой. Это кошмар! Я бы сейчас всё отдал, чтобы этого

вела и равнодушна ко всему. Я поехал с ней к знаменитому невропатологу.

Нам долго пришлось дожидаться; приём был громадный. Наконец мы вошли в кабинет. Профессор, с весёлым, равнодушным лицом, стал расспрашивать сестру; на каждый её ответ он кивал головой и говорил: „прекрасно!“. Потом сел писать рецепт.

— Могу я надеяться на выздоровление? — спросила сестра дрогнувшим голосом.

— Конечно, конечно! — благодушно ответил профессор. — Тысячи тем же больны, чем вы, — поправитесь! Вот мы вам назначим ванны, два раза в неделю, потом...

Мне становилось всё противнее смотреть на это весёлое, равнодушное лицо, слушать этот тон, каким говорят только с маленькими детьми. Ведь тут целая трагедия жизни: полгода назад мать, случайно вошедши к сестре, вырвала из её рук морфий, которым она хотела отравиться, чтоб не жить недужным паразитом. И вот этот противный тон, эта развязность, показывающая, как мало дела всем посторонним до этой трагедии».

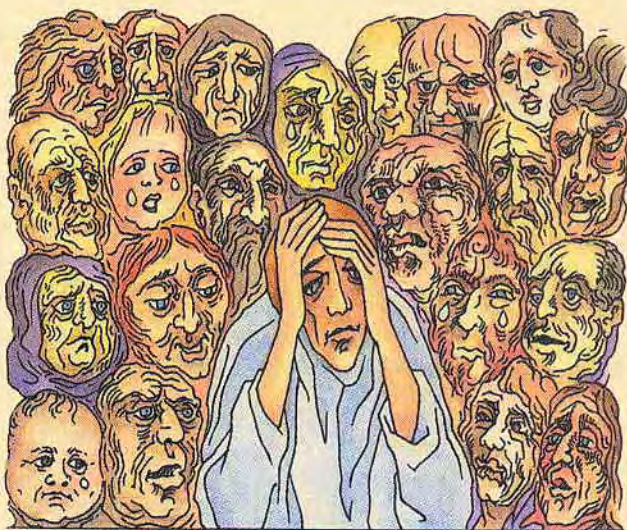
Хотя учительнице в описанной ситуации плохо, а невропатологу, казалось бы, хорошо, и её отчаяние, и его бессердечная весёлость имеют общую причину. Разница в проявлении синдрома связана с типом нервной системы, характером, наконец, совестливостью человека.

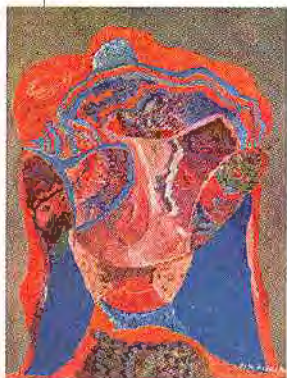
Подверженный выгоранию старается как можно меньше вникать в чужие заботы, пусть это и его прямая обязанность, избегает коллег. Психологическое дистанцирование даёт возможность избавить себя от сопереживания чьей-либо жизненной драме. От подобных реакций не застрахованы даже высококвалифицированные профессионалы. Например, один из самых известных в мире американский психотерапевт Ролло Мэй признавался: «Иногда, после долгих и утомительных бесед с многочисленными пациентами, моё подсознание приходит к заключению, что я уже повидал все возможные типы людей и что следующий пациент будет скучным повторением уже известного мне».

Предпосылкой синдрома выгорания служат хроническое напряжение и эмоциональные перегрузки: слишком много больных, учеников, посетителей, неоправданно завышены требования и широк круг обязанностей, необоснованно велик объём информации, нуждающейся в анали-

зе. Если к этому добавляются сложности взаимоотношений с коллегами и руководством, служебные трения и конфликты, то синдром выгорания почти гарантирован. Повседневное переутомление и нервно-трёпка бывают опаснее сильных потрясений и кратковременных авралов. А если к тому же, несмотря на старания, одна неудача накладывается на другую, возникает тягостное чувство, что всё делаешь впустую.

Психическое напряжение усиливают также высокие ожидания окружающих по отношению к людям помогающих профессий. Врачи, преподаватели, психотерапевты, социальные работники постоянно должны быть внимательными, терпеливыми, добрыми, выдержанными, спокойными, всё знающими и понимающими. Им приходится часто сдерживать эмоции, что обычно ведёт к нарастанию внутреннего напряжения. Вот почему риск синдрома выгорания значительно меньше у зрелых личностей, для которых проявлять терпение и понимание стало естественным. Тот же, кто настроен на скорый положительный результат и всеобщую благодарность за свой труд или же зависим, несамостоятелен, нуждается в чьей-либо поддержке и одобрении, «сгорит» на такой работе очень быстро.





Роз Обер.
Голова с кошечками.

эпизода в моей жизни не было». Или: «Зачем я тогда сказал ей, что её мнение не имеет для меня никакого значения? Что на меня нашло? Я ничтожество, я — ужасный человек. Я, наверное, страшно обидел её, и она никогда не простит меня».

Эти мучительные мысли всплывают снова и снова, повторяясь иногда даже через много лет после того, что произошло. Поводом к самоистязаниям обычно бывают события не столь уж ужасные и непростительные, как представляется невротическому психастенику. (На самом деле психастеник практически не способен на явную агрессию по отношению к другому человеку, он почти никогда не выходит из себя.)

Чем выше степень неопределённости какой-то ситуации, тем выше психастеническая тревога. Подверженные ей люди создают своеобразные индивидуальные ритуалы — схемы стандартных действий, следование которым придаёт им немного уверенности, поскольку снижает неопределённость, непредсказуемость жизни. При сильном неврозе эти стандартные действия становятся навязчивыми: человек десятки раз в день моет руки, носит с собой ненужные вещи — «на всякий случай» (например, зонтик в ясную погоду), часто без необходимости пересчитывает разные предметы: деньги в кошельке, зажжённые окна, проезжающие мимо машины и т. п. Тревожно-мнительному человеку свойственно желание всё на свете спланировать заранее и строго следовать этому плану-ритуалу, чтобы избежать неприятностей, т. е. заглушить в себе постоянную тревогу. Стремление предусмотреть всё до мелочей особенно обостряется перед каким-нибудь необычным событием, ответственным или связанным с неопределённостью: дальней дорогой, важным выступлением, встречей.

Люди, испытывающие постоянную потребность сверять свою жизнь, важные дела

и решения с астрологическим гороскопом или многочисленными приметами, тоже, скорее всего, движимы психастенической тревогой. Астрологический прогноз помогает им сделать гнетущую неопределённость более определённой, а также облегчает процесс принятия решений, который даётся психастенику нелегко.

Психастенические черты свойственны очень многим людям. Кому не приходилось, уйдя из дома, мучительно вспомнить, выключен ли свет, газ, утюг, заперта ли дверь и т. д.? Или испытывать наплывы неприятных воспоминаний о своих неблагоприятных поступках, неудачных выступлениях перед людьми, каких-то нелепых ситуациях и конфузах? Частые приступы вины и муки совести — признаки психастенической тревоги. Её ещё называют свободно плавающей: она лишена реальных причин (хотя есть причины глубинные) и словно всё время ищет, к чему бы «прицепиться», и находит мнимые опасности, поводы и причины.

Самыми распространёнными и доставляющими немало страданий навязчивыми состояниями являются страхи, или *фобии* (от греч. «фобос» — «страх»). Есть клаустрофобия — боязнь закрытых помещений; агорафобия — страх открытых пространств; канцерофобия — страх раковых заболеваний. Встречаются страхи высоты, воды, инфекции, бессонницы, пауков, собак, уколов, врачей, страх покраснеть, боязнь публичных выступлений и многие другие. Фобия не имеет никакого отношения к трусости — смелый и отважный человек может испытывать иррациональный, непонятный ему самому страх перед безобидной мышью или совершенно безопасной поездкой в лифте.

Одна из тяжёлых форм невроза — *панические атаки*: при них человеком овладевает беспричинный ужас. «Спусковым крючком» способны послужить духота, плохое самочувствие, скопление народа, нехватка времени, перемена погоды или невесёлая мысль — для каждого своё. Охваченный панической атакой человек прекрасно осознаёт (особенно





КЛИН КЛИНОМ

Почти каждому человеку знакомы страх, тревога, беспокойство. Один боится выступать перед людьми, потому что у него начинают сильно дрожать руки; другой опасается ездить в лифте, потому что там «можно задохнуться»; третий от волнения краснеет (потеет, заикается); четвёртого охватывает ужас, если он остаётся один в темноте.

Справиться с подобными сложностями помогает метод парадоксальной интенции, который был предложен Альфредом Адлером и затем разработан Виктором Франклом. Термин «интенция» (от лат. *intentio* — «стремление», «внимание») означает внутреннее стремление, направленность сознания на какой-либо предмет или явление, а «парадоксальная» — буквально «сделанная наоборот». Суть метода в следующем: вместо того чтобы бежать от неприятных чувств и вызывающих их ситуаций, надо предпринять прямо противоположное, т. е. идти навстречу тому, чего опасаться.

Первопричиной страхов часто служат некое происшествие и связанные с ним неприятные переживания. Например, кто-то, выступая перед большой аудиторией, очень волнуется (как волнуются при этом практически все) и вдруг замечает, что у него дрожат руки. Когда ему в очередной раз приходится выйти на трибуну, к обычному волнению добавляется страх, что руки снова задрожат, — и опасение сбывается. Тогда человек начинает отказываться от выступлений: он думает о том, как руки опять будут трястись и скрыть это не удастся. Если вовремя не преодолеть страх, ситуация может усугубиться. Так формируется, по словам Франкла, страх ожидания (фобия), который приводит к тому, что симптом действительно повторяется, а в результате изначальные опасения усиливаются. Образуется порочный круг. Разомкнуть его удастся, прежде всего устранив исходный страх ожидания.

Этому и способствует парадоксальная интенция. Франкл рассказывал, как к психотерапевту обратились родители девятилетнего мальчика: тот, несмотря на все наказания, угрозы и укоры, каждую ночь мочился в постель. Специалист удивил ребёнка неожиданным предложением: всякий раз, как постель окажется мокрой, виновник получит 50 центов. Мальчик был очень доволен, рассчитывая заработать много денег. Но хотя, как сам позднее признавался психотерапевту, делал всё возможное, чтобы заслужить награду, ничего не получилось. Невротический симптом исчез, как только на первый план вышло желание его повторения.

Чтобы применить метод самостоятельно, нужно мысленно сформулировать парадоксальное намере-

ние, т. е. стремление совершить нечто обратное тому, от чего нужно избавиться. Причём желательно облечь своё намерение в юмористическую форму. Смех позволяет взглянуть на себя и собственные проблемы со стороны и таким образом обрести полный контроль над собой. Именно в этом и состоит главная идея метода.

Франкл в одной из своих работ приводит рассказ человека, в жизни которого наступил ответственный момент — он мог получить долгожданную должность, если успешно выступит перед широкой аудиторией: «Когда я нервничаю, у меня начинают трястись ноги, причём настолько, что это заметно присутствующим... Но в этот раз я сказал себе: „Ну, теперь я так заставлю дёргаться мои проклятые мышцы, что уж не смогу сидеть, а должен буду вскочить и буду плясать по комнате до тех пор, пока люди не убедятся, что я окончательно рехнулся“... И что же — на протяжении всей беседы мышцы ни разу не дёрнулись, я получил должность...». Героине другой истории, оперной певице, приходилось много гастролировать, между тем она страдала от клаустрофобии — боязни замкнутых помещений. Сильнее всего её страшли лифты и самолёты. Психотерапевт порекомендовал ей почаще попадать в ситуации, вызывающие эту фобию, и желать именно того, чего она так боялась, — задохнуться. Она должна была убеждать себя: «На этом месте я и задохнусь, чтоб мне лопнуть!». Через несколько дней женщина уже спокойно пользовалась лифтом, а немного позднее и самолётом. «...Точно так же как страх приводит к осуществлению того, чего человек боится, форсированное желание делает невозможным то, на что оно нацелено», — заключает Франкл.

Принцип «сделай наоборот» оказался очень плодотворен. В частности, парадоксальная интенция помогает, когда человек никак не может заснуть. Напряжённое стремление достичь определённого эмоционального состояния или испытать заданное чувство — любовь, радость, удовольствие, расслабленность, страх — никогда не приведёт к цели. Переживание, идущее из глубин психики, неуловимое и не поддающееся рациональному объяснению, исчезает, как только его упорно стараются «поймать». То же самое относится и к расслаблению, которое предшествует сну. Обычно борющиеся с бессонницей совершают самую большую из возможных ошибок: они подкарауливают сон. Человек, по наблюдению Франкла, «судорожно следит за тем, что происходит внутри него; однако чем сильнее он напрягает своё внимание, тем труднее ему расслабиться настолько, чтобы заснуть». Лучшее средство избавиться от бессонницы — забыть на время о сне и поставить себе цель бодрствовать всю ночь.



НА ЭКЗАМЕН БЕЗ СТРАХА

Все нервничают накануне ответственных испытаний. Даже взрослые, сильные и уверенные в себе люди переживают перед выходом на новую работу, перед защитой диссертации, да и перед свадьбой. Страх заставляет нас собраться, мобилизовать свои ресурсы, показать лучший результат, на какой мы способны. Поэтому не стоит стремиться избавиться от страха вообще: как и всё, что дано нам природой, он имеет своё назначение и может быть полезен. Но есть и другой страх — парализующий, обесиливающий, от которого ноги становятся ватными и язык прилипает к гортани. Причём от подобного страха перед экзаменами страдают часто именно те, кто учится неплохо и боится скорее не провалиться, а получить недостаточно хорошую оценку.

Самая характерная черта этого страха — его неадекватность ситуации. Предстоит всего-навсего сдавать алгебру, а самочувствие, как перед казнью четвертованием. Это говорит о том, что в реальности человек боится не самого экзамена, а того значения, которое он придаёт успеху или провалу. Если прислушаться к себе, можно уловить мысли, сопровождающие подобные приступы страха: «Я ни на что не способен, даже алгебру хорошо сдать», «Я, как всегда, проваляюсь», «Я совершенно не оправдываю надежд родителей, они ужасно расстроятся», «Я хуже всех, я полный бездарь». Эти мысли проскакивают так быстро и они настолько привычны, что человек их почти не замечает. На такие мысли — их называют автоматическими — впервые обратили внимание когнитивные психотерапевты. Если даже удастся «поймать за хвост» автоматическую мысль, то опровергнуть её очень трудно. Человек говорит себе: «Я ведь действительно плохо знаю алгебру, я и правда не блещу талантами, родители и в самом деле расстроятся». За автоматическими мыслями всегда стоят определённые убеждения, представления о себе и о мире. Вот над ними и следует поработать. Для начала нужно зафиксировать порождающую страх мысль: запи-

сать её или поделиться с тем, кто вызывает доверие (другом, сестрой, отцом). Потом постараться оценить её здраво и критически. Действительно ли я ни на что не способен? Значит ли двойка по алгебре, что человек полный бездарь? Сам я сказал бы о человеке, провалившем экзамен: «Он хуже всех»? Согласятся ли родители с тем, что я совсем не оправдываю их надежд? Трезвый анализ показывает — панические мысли не выдерживают никакой критики.

Кроме самоуничижительных страх часто вызывают «апокалиптические» мысли: «Это конец», «Всё, я пропал», «Я этого не переживу». В подобном случае помогает метод «пушенной вниз стрелы». Отталкиваясь от ужасающей мысли, задайте себе вопрос: «И что тогда?» или «И что это будет значить?» — а ответив, повторите вопрос снова, и так несколько раз. Например, хорошая ученица, собирающаяся поступать на филологический факультет, терзается: «Кошмар! Я получу тройку по алгебре». — «И что тогда?» — «Это будет единственная тройка в моём аттестате!» — «И что тогда?» — «Это очень обидно — тройка. Ведь она останется навсегда, уже не исправишь!» — «И что это будет значить?» — «Да... в общем, ничего. Досадно, но не смертельно. Кому на филфаке интересна моя оценка по алгебре? По крайней мере, она не стоит таких переживаний».

Если страх совсем не даёт покоя и мешает ясно мыслить, полезно представить себе, что боишься не ты сам, а твой друг. Как его успокоить? Какие привести аргументы? Как помочь опровергнуть уничижительные суждения о себе? В конце остаётся только вспомнить, что друг — ты сам.

Работа с «пораженческими» мыслями и поиск в них изъянов эффективно снижают страх. На смену ему приходит убеждение, что экзамен по алгебре всего-лишь экзамен по алгебре, а не проверка права жить и называться человеком, даже если от оценки и зависит получение аттестата. У Пушкина, в конце концов, по математике была двойка.

Самочувствие на экзамене и соответственно результат можно улучшить, если создать в своём сознании образ

успеха и поверить в него. Лучший момент для этого — переход от сна к бодрствованию, промежуточное состояние, когда сознание уже выходит из дремы, но глаза ещё закрыты. В ту минуту нужно ярко представить себе картину: я уверенно и прекрасно отвечаю, у меня ясная голова, прямая осанка, чёткая, правильная речь, я себе нравлюсь и получаю удовольствие от своего ответа. Важно не просто увидеть ситуацию со стороны, а прочувствовать момент радостной уверенности и успеха. Тогда мозг и тело запомнят его и в процессе экзамена воспроизведут. В день экзамена хорошо вообразить себя туго закрученной пружиной или стрелой на до предела натянутой тетиве. Весь проделанный труд, все знания сейчас спрессованы внутри, остаётся только высвободить их в нужный момент.

Экзамен нередко видится школьнику так. Стол — баррикада. По одну сторону — могущественный и грозный экзаменатор. По другую — я сам, жалкий и слабый. Этот образ бывает столь ярко написан у человека на лице, что он буквально внушается экзаменатору, и тот, даже будучи по натуре добрым и миролюбивым, невольно включается в игру под названием «неравная битва». Установку можно изменить. Предстоит экзамен по предмету, в котором много интересного. Заданный вопрос — это прежде всего увлекательная проблема. Передо мной человек, посвятивший жизнь данной дисциплине, и именно с ним лучше всего её обсуждать. Вот и обсудим! Важно перейти от образа «экзаменатор со своим вопросом против меня» к образу «мы с экзаменатором вместе против вопроса». Думать стоит не об оценке, а о теме разговора, беседовать как младший коллега со старшим, высказывать собственное мнение, делиться впечатлениями. Можно даже задать вопрос самому экзаменатору, только, конечно, не о том, что входит в круг обязательных знаний, а о чём-нибудь «этаким». Важно не изображать такую позицию, а искренне на неё встать. Тогда ситуация экзамена изменится как по волшебству. Во время ответа придёт не ужас, а вдохновение, и слова экзаменатора



«Достаточно, очень хорошо» вызовут даже сожаление, что всё так быстро кончилось.

Верный настрой поможет справиться и с дополнительными вопросами. Если готового ответа у вас нет, сначала просто подумайте. Ведь кто-то когда-то на этот вопрос уже ответил, значит, ход его мысли можно повторить. Если всё же в голове пустота — снова вспомните об установке: вопрос интригует настолько, что истина важнее оценки. Не бойтесь признаться в своём неведении, но не с виноватым и обречённым видом «я учил...», а с искренним интересом: не знаю, но ужасно хочу узнать, скажите, как же правильно? Даже если экзаменатор будет недоволен таким невежеством, он испытает благодарность за то, что чувствовал себя не чудовищем, избивающим младенцев, а интересным собеседником; значит, и оценку вам поставит в хорошем настроении.

И наконец, если экзаменатор явно «топит», постарайтесь вежливо дать отпор. Вопросы о том, чего вы не обязаны знать, попросите занести в протокол экзамена (позже оценку можно будет опротестовать). На этом необходимо настоять и в случае, если ваши слова передёргивают, делают вид, что не понимают. Когда экзаменатор намеренно сбивает с толку (сыплет вопросами, обидно комментирует ответы, демонстративно болтает с коллегой), бесполезно молчать и теревить листочки. Лучше деловито сказать тоном человека, не сомневающегося в добрых намерениях собеседника: «Извините, мне очень трудно отвечать на несколько вопросов сразу (говорить одновременно с вами). Можно я запишу их и буду отвечать последовательно? (давайте я подожду, когда вы освободитесь)». Если поведение экзаменатора выглядит так, словно он просто поставил целью вывести вас из себя, лучшей тактикой будет не огрызаться в ответ и не выбегать в слезах из аудитории, а удивлённо, словно не веря в возможность подобного, спросить: «Вы меня хотите обидеть?». Как и при столкновении с любой неоправданной агрессией, в случае с недобросовестным экзаменатором главное — не поддерживать игру по его сценарию, т. е. не становиться ни жертвой, ни противником. Подчёркивайте своим поведением, что вы здесь заняты серьёзным делом и уверены, что все остальные — тоже.



Уильям Блейк.
Большой красный
дракон и женщина,
окутанная солнцем.

если это происходит с ним не в первый раз), что никаких реальных причин для страха нет и он в безопасности. Однако чувствует себя так, словно стоит на эшафоте или умирает от разрыва сердца.

Положение страдающих фобиями и паническими атаками усложняется ещё тем, что они стесняются своих нелепых страхов и вынуждены по мере сил скрывать их от окружающих. Психологи считают, что унять страх иногда можно, просто признавшись в нём, например прямо сказать, садясь в кресло зубного





«Невротики строят воздушные замки, психотики живут в них, а психиатры взимают плату за проживание».

Фредерик Перлс



врача: «Извините, но я ужасно боюсь» или сказать во время пугающего разговора: «Если честно, я очень волнуюсь». Уже само по себе осознание того, что причина страха — паническая атака, ослабляет остроту переживаний, помогает отнестись к ним более отстранённо.

Есть и смешанные формы неврозов, различные их вариации и комбинации. Невротические проявления зависят и от веяний времени, культурных факторов, общественных явлений. Так, классический истерический невроз отмечался у многих женщин до начала XX в., а затем стал встречаться реже или сопровождался менее характерными симптомами. Возможно, это связано с либерализацией общественной морали в вопро-

сах секса и широким распространением идей психоанализа, раскрывшего механизм возникновения истерии. Невроз стал доступным для осознания и потерял свою власть.

Вслед за тремя классическими видами неврозов в XX столетии было описано множество других. *Пенсионный невроз* возникает в связи с резкой переменой образа жизни человека после выхода на пенсию. *Невроз безработицы* проявляется в апатии и депрессии после потери работы или в постоянном страхе потерять её. *Военный невроз* — как тяжёлое психологическое состояние участников некоторых войн. Отсюда «вьетнамский», «афганский», «чеченский» синдромы. Есть *послеродовой невроз* — боязнь не справиться с материнскими обязанностями, неоднозначные чувства по отношению к ребёнку; *школьный невроз* — страх перед школой. Резкое изменение социального положения — не редкость в наши дни. Часто оно приводит к *неврозу взлёта* — у людей, стремительно сделавших карьеру или слишком быстро разбогатевших, либо к *неврозу падения* — в прямо противоположных случаях.





В ПОГОНЕ ЗА ТОП-МОДЕЛЯМИ

Врачи всего мира бьют сегодня тревогу в связи с небывалым распространением синдрома *нервной анорексии* (от греч. «ан» — отрицательная приставка и «орексис» — «аппетит»). Он свойствен в первую очередь женщинам, особенно девушкам и девочкам-подросткам. По данным зарубежных специалистов, симптомы нервной анорексии наблюдаются у 1 из 100 девочек в возрасте 12—18 лет.

Анорексия проявляется в упорном ограничении себя в еде, вплоть до полного отказа от неё, с целью похудения. От нормального самоограничения невроз отличается тем, что в этом случае идея снижения веса лишается всякой разумной основы: даже доведя себя до состояния крайнего истощения, аноректик продолжает самоистязание голодом или строгой диетой. Многие больные доходят в результате до настоящей дистрофии. Их обмен веществ настолько нарушается, что приходится прибегать к искусственному питанию через зонд, но и эта мера не всегда позволяет спасти им жизнь. От 5 до 15 % случаев анорексии заканчиваются смертью (что сравнимо со смертностью от некоторых форм рака), причём человек умирает по чисто психологическим причинам, его организм до анорексии был в полном порядке!

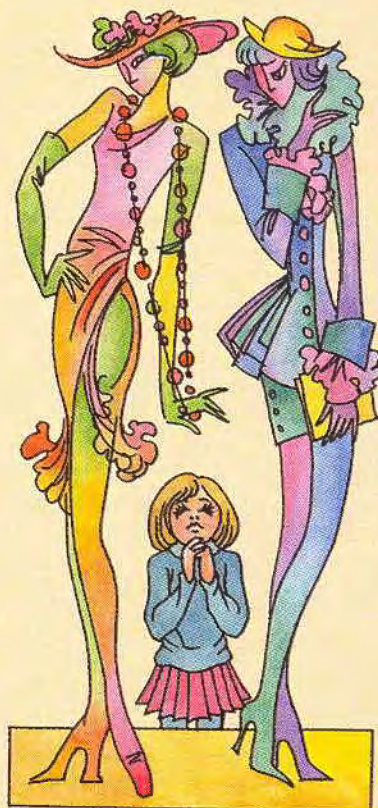
Ситуация усугубляется тем, что больные обычно тщательно скрывают от родных своё голодание, делают вид, будто питаются нормально. Озабоченные родители обращаются к врачам самых разных специальностей, когда же истинная причина потери веса наконец выясняется, может быть поздно. Если жизнь всё-таки удастся сохранить, здоровье полностью не восстанавливается. У девушек, перенёсших дистрофию, нарушается менструальный цикл, часто они

утрачивают способность родить ребёнка (кстати, с этой проблемой нередко сталкиваются «эталонные красавицы» — модели, вынужденные поддерживать ненормально низкий вес путём хронического недоедания).

Анорексия тесно связана с таким невротическим состоянием, как *дисморфобия* (от греч. «дис» — приставка, означающая нарушение, отрицание, «морфе» — «форма» и «фобос» — «страх») — патологическое недовольство своей внешностью. Почти каждому есть в чём упрекнуть природу: ноги могли бы быть подлиннее, волосы покудрявее, глаза побольше. Однако у некоторых людей форма носа или наметившиеся морщинки буквально выбивают почву из-под ног. Им кажется, что со столь «ужасным недостатком» нельзя и думать о полноценной жизни, любви и самореализации. Страдающие дисморфобией осаждают кабинеты пластических хирургов, испытывают на себе все мыслимые комплексы упражнений, диеты и косметические средства, долгие часы проводят у зеркала, пристально разглядывая «проблемные места». Добросовестные и опытные специалисты стараются отказать таким пациентам в операции и направить их к психотерапевту. Дело в том, что причина дисморфобии и анорексии не в реальном или воображаемом изъяне, а в отрицании человеком собственного тела и неприятии себя. Если даже форму носа такому невроту исправить, он сразу же найдёт другой повод для недовольства и самоистязания.

Распространению анорексии и дисморфобии в большой мере способствует культ вечной молодости и красоты, упорно навязываемый рекламой и шоу-бизнесом. Понятно, что, если идеалом красоты считать женщину с нормальным весом, выглядящую на свой реальный возраст, будет невозможно продавать невероятное количество

кремов, тренажёров, пилюль для похудения и т. п. Поэтому с помощью глянцевого журналов, телепередач, рекламных роликов организуется «промывка мозгов» с целью вынудить каждую женщину постоянно стремиться к труднодостижимому эталону внешности и тратить на это значительные суммы. Морщины, избыточный вес, выделение пота, не вполне белые зубы и прочие совершенно естественные явления буквально навязываются современной женщине в качестве фобий. Причём главными жертвами становятся неопытные девочки-подростки, ещё не успевшие убедиться, что женское счастье зависит вовсе не от объёма талии или длины ресниц, а совсем от других качеств, которые, впрочем, купить нельзя и которые, следовательно, никто и не рекламирует.





В ПЛЕНУ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Все мы в большей или меньшей степени от кого-то или чего-то зависим: от близких, коллег, начальства, жизненных обстоятельств, бытовых проблем, неожиданных событий... Но чрезмерная зависимость может свидетельствовать о неврозе или о личностных проблемах.

Психологи обнаружили, что люди, не удовлетворённые собой и своей жизнью или чувствующие себя одинокими, склонны компенсировать ощущение неблагополучия «простыми радостями». Утешением могут стать переизбыток, просмотр всех подряд телевизионных передач, употребление алкоголя и прочие лёгкие способы получения удовольствия и развлечения.

Есть, например, разряд людей, которые периодически сбрасывают накопившееся психологическое напряжение безудержной тратой денег на множество вещей, часто абсолютно ненужных. В момент совершения покупок они чувствуют радостное возбуждение, потом наступает недолгий покой, но вскоре приходит понимание, что потрачено гораздо больше, чем можно себе позволить. Поняв вину перед родными, человек решает впредь так никогда не поступать. Впрочем, через какое-то время всё повторяется. По данным американских специалистов, симптомы «шоппомании» — так они именуют данный вид зависимости — наблюдаются у каждого шестого американца. Подавляющее большинство подобных невротиков — женщины.

Любая привязанность или потребность в чём-либо вполне естественно создаёт зависимость от объекта, будь то близкий человек, домашнее животное, привычное место сна, предпочтения в еде или любимый вид досуга. Патологические привязанности отличаются от обычных некоторыми признаками: силой зависимости, её неосознанностью, а также неспособностью её контролировать и изменять. Многие привыкли смотреть по вечерам телевизор. Но когда из-за пожара на Останкинской телебашне в Москве вещание на несколько дней прервалось, люди реагировали на сбой в устоявшемся распорядке дня по-разному. Кто-то с удовольствием пошёл с детьми в парк или отправился в гости, почитал книгу, занялся давно отложенными делами. Однако были и такие, кто буквально места себе не находил: без конца переключал каналы и, с раздражением глядя на тёмный экран, отбрасывал пульт. Безусловно, у них сформировалась глубокая зависимость от телевизора, хотя до этого они её не осознавали.

Пагубность многих зависимостей, в том числе алкогольной, никотиновой, лекарственной, невозможно отрицать. Но вот человек очень любит сладости или бутерброды или считает обязательным купить и прочесть очередной номер глянцевого журнала, хотя сам признаётся, что там «всегда одно и то же». Часто мужчины так срастаются со своим автомобилем, что не могут пройти пешком 100 м до магазина. Есть женщины, которые даже к почтовому ящику не спускаются без макияжа и маникюра — иначе,

как сами выражаются, «чувствуют себя раздетыми». Так ли всё это плохо? Неужели нельзя позволить маленькие слабости и удовольствия?

Можно, даже необходимо разрешать себе то, что нравится. И очень желательно каждый день находить время не только для обязанностей, но и для удовольствий. И с некоторыми своими слабостями лучше и проще смириться, чем вести вечную бескомпромиссную борьбу. Подлинная опасность зависимостей заключается в ограничении свободы личности. Быть свободным — значит иметь возможность делать выбор между разными способами поведения, вариантами поступков, взглядами, идеями, ценностями. Внутренняя свобода также подразумевает способность отказать от того, что мешает. Если же человек не в силах справиться с привычкой, даже осознавая её нелепость или вредность, он уже не свободен, а зависим.

Совладать с зависимостью, найти золотую середину между самоподавлением и бесконтрольностью не просто. Даже согласившись, что проблема существует и хорошо бы от неё избавиться, человек ничего не может с собой поделать. Он снова и снова втягивается в просмотр телесериалов, тратит последние деньги на очередную модную вещь, ежедневно часами разговаривает по телефону, принимает горстями разнообразные лекарства и т. д.

Выход из плена зависимостей, как и при большинстве психологических проблем, заключается в максимально полном осознании происходящего и принятии самого себя, своих трудностей, поступков, целей, мотивов поведения. Понимание того, что именно нравится в объекте зависимости, какие потребности он в действительности удовлетворяет или замещает, что стоит за невозможностью от него отказаться, позволяет отделить собственные реальные ценности от назойливых зависимостей.

Признание своей непомерной любви к сладостям уже важный шаг на пути к освобождению от неё. Теперь есть возможность принять осознанное решение, например договориться с самим собой и съедать только одну-две кремовые булочки в неделю, или устраивать себе «обжорный день» раз в месяц, или покупать булочки лишь в дорогой кондитерской, что в часе езды от дома. Соблюдение подобного договора обычно доставляет отдельное удовольствие, поскольку напоминает игру и даёт ощущение владения своей жизнью. Как ни парадоксально, но даже заключение типа «Я буду продолжать есть булочки сколько захочется, несмотря на полноту, прыщи и трату денег» тоже ослабляет зависимость, ведь это акт добровольного выбора. Свершившееся осознание всё равно начинает свою работу и со временем отразится в мыслях, чувствах, поведении.

Особенно трудно отдавать себе отчёт в социальных зависимостях: от общественного мнения, от принятого в определённом кругу стиля жизни, стереотипов поведения. Сильно подверженный социальной зависимости человек передоверяет рекламе или окружающим любой выбор: как и где работать, отдыхать, поддерживать здоровье,



в каких магазинах делать покупки, каким порошком стирать бельё... Американские психологи в 80-х гг. XX в. провели исследования и обнаружили, что большинство домохозяек из семей выше среднего достатка находятся в полной зависимости от «полагающегося» образа жизни. При этом они так заняты надуманными делами и хлопотами, что им не хватает времени на общение с мужем и собственными детьми, не говоря уже о творчестве или размышлениях наедине с собой. Американский психолог Роберт Сейденберг как-то заметил о подобных женщинах: «...им настолько вбили в голову нормы чистоплотности, что обеспечили тем самым их хроническую и безвыходную занятость». У женщин, продолжает Сейденберг, вообще отняли возможность быть самими собой, проявлять себя как личность и после этого удивляются, что они ведут себя как невротики. Их неврозы являются неизбежным следствием навязанного им образа жизни. Впрочем, немногим лучше домохозяйки чувствуют себя и некоторые бизнес-леди: ведь от них строжайше требуется безупречно выглядеть, посещать фитнес-клубы, следить за модой... Безусловно, всё это могло бы стать вполне приятным, если бы не было столь обязательным.

Зависимость ещё не признак невроза, но предупреждающий знак. Он говорит о внутренних проблемах, препятствующих росту и самореализации личности и со временем способных проявиться в других сферах жизни. Так, когда примерным хозяйкам, о которых шла речь, психологи посоветовали менять постельное бельё не каждый день, а раз в неделю, то у большинства женщин возник вопрос: «А что мне делать с освободившимся временем?». Для них бесконечная вереница забот стала средством бегства от свободы, способом ухода от самих себя.

Социальные зависимости постоянно используются рекламой. Потребителю внушается: если он не купит предлагаемый товар, не воспользуется новой услугой, то будет в чём-то ушербным, отставшим от жизни, хуже других. А вот если мы делаем всё «как положено», то у нас «всё о'кей» и жизнь удалась.

Это не значит, будто нельзя ничего делать и покупать из того, что предлагается рекламой. Однако важно осознавать реальное положение дел. Можно, собираясь с друзьями, время от времени пить пиво. Но если уже ни одна встреча компании не обходится без пива, если без него не удаётся свободно общаться, если посиделки с пивом стали единственной возможностью расслабиться и почувствовать удовольствие от жизни, стоит насторожиться. Вероятно, уже сформировалась психологическая зависимость. А поскольку в этом случае она связана с алкогольным напитком, то недалеко и до физической зависимости. И скоро из бесконечного множества вопросов в жизни останется только один: «Кто идёт за пивом?».

Очень часто зависимость играет важнейшую роль во взаимоотношениях людей. Психологи всё больше приходят к мысли, что зависимость есть составляющая невыска-

занного диалога, который человек ведёт с кем-то из близких. Ребёнку, объедающемуся конфетами, возможно, не хватает родительской любви. Муж, который не в силах удержаться от того, чтобы не проиграть все деньги в казино, испытывает прочность чувств жены или мстит ей, сам не зная за что. Наркоман или алкоголик с помощью своей зависимости решает вопрос о смысле жизни для родителей или супруга: отныне они живут, спасая его. Осознание этих скрытых пружин зависимости, возможность обсудить с близкими то, что никогда не было сказано, делают ненужной саму привычку.

Современный человек существует в таком напряжённом ритме, несёт такие психологические нагрузки, что ему становятся чрезвычайно необходимы быстрые и эффективные способы разрядки, выход за пределы круговерти дел и обязанностей. И вполне реально найти для себя такие приёмы расслабления, которые не вредят ни физическому, ни психологическому здоровью. Например, надёжное и общедоступное средство снятия напряжения — контакт с водой, которой издревле «смывали» грехи и проблемы. Это может быть ванна, душ, купание в бассейне или естественном водоёме, просто умывание (не зря подобная привычка иногда принимает навязчивый характер у невротиков). Многим горожанам противостоять давлению мегаполиса помогают походы, рыбалка, пикники, прогулки по парку. А для кого-то отдушина — чтение хороших книг, посещение выставок и театров, встречи с друзьями, общение с животными: лошадьми, собаками, даже муравьями.

Желательно, чтобы способ снятия напряжения был не один и чтобы они относились к разным сферам самовыражения: иногда хорошо помечтать в одиночестве, иногда повеселиться с друзьями, иногда полезно понежиться в ванне, иногда лучшим лекарством станет энергичная пробежка.





Появились и новые фобии: навязчивые страхи ядерной угрозы, террористических актов, радиоактивного заражения и т. п. Было установлено также, что некоторые

характерные явления современной цивилизации — например, неумеренность в еде, чрезмерная привязанность к телевизору, компьютеру, болезненное неприятие своего

ДЕПРЕССИЯ

Вроде всё у человека в порядке: молод, здоров, любим семьёй, учится или работает, причём неплохо, способностями не обделён — живи да радуйся. Но он вдруг становится мрачен и нелюдим, ничем не интересуется, ничему не рад, при первой возможности остаётся на весь день в постели и лежит, уставясь в одну точку. *Депрессия* (от лат. *depressio* — «подавление», «углубление») — одно из самых тяжёлых психологических заболеваний. Она проявляется в гнетущем чувстве уныния и тоски, утрате способности радоваться чему бы то ни было, апатии, ощущении полного бессилия и безнадёжности, которое делает невозможным выполнение даже простейших дел. Мучительна и тревожная депрессия, при которой человек не может и минуты усидеть на месте, мечется по комнате в бессильной тоске, буквально бьётся головой о стену. Страдающий слезливой депрессией способен плакать несколько дней или недель подряд, слёзы могут внезапно политься по любому поводу, например при просмотре мультфильма «Ну, погоди!» — ведь волку так больно... Коварна скрытая депрессия: человек выглядит лишь чуть более заторможенным, чем обычно, продолжает выполнять текущие обязанности, но его душа страдает, что проявляется в болях неясного происхождения, бессоннице или, наоборот, сонливости, сбоях в работе сердца, затруднении дыхания.

Тот, кто пребывает в депрессии, всегда очень одинок. Окружающие не понимают, что с ним происходит, советуют «взять себя в руки», «пойти повеселиться с друзьями», «не расстраиваться». Однако подобное проявление заботы для больного не менее тягостно, чем сама депрессия, поскольку оно подчёркивает пропасть, разверзшуюся между ним и остальным миром.

Понятно, когда депрессия вызывается каким-то реальным обстоятельством: смертью близкого, тяжёлой болезнью, крушением надежд, горьким разочарованием. Это естественная реакция на критическую жизненную ситуацию. По мере приспособления человека к новой реальности проходит и депрессия. Но почему такая напасть случается на фоне абсолютно ровного, благополучного течения жизни, а нередко и на вершине успеха?

Когда-то чёрная меланхолия, сплин, хандра считались привилегией праздного молодого аристократа, романтически настроенного и не знающего, чем заняться. Однако серьёзные исследования показали, что депрессии подвержены люди обоих полов (причём женщины в два раза чаще мужчин), всех рас и вероисповеданий, всех сло-

ёв общества и профессий, всех возрастов, психически больные и абсолютно нормальные. Рабочие становятся её жертвами так же, как и поэты, суперзвёзды страдают не меньше «маленьких людей», и даже дети, казалось бы существа неистово жизнерадостные, могут испытать на себе её чёрную тяжесть. В развитых странах депрессия входит в список заболеваний, которые чаще других приводят к потере работоспособности. Специалисты полагают, что в государствах менее богатых ситуация не лучше, просто там не принято выдавать официальный больничный из-за «капризов». В результате страдающий от депрессии человек оказывается к тому же вытолкнут из жизни, и это только ухудшает его состояние и делает более вероятным наиболее опасный исход депрессии — самоубийство.

Решение проблемы депрессии рассматривается сегодня как одна из ключевых задач медицины и психологии наряду с лечением рака, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и шизофрении. Есть множество теорий, объясняющих возникновение депрессий, и множество идей, как её лечить. Однако пока ещё рано говорить о том, что найдено по-настоящему эффективное средство (см. дополнительный очерк «Момент истины или познавательная ошибка?»).



*Он застрелился, слава Богу,
Потому что не захотел...*





внешнего облика — являются невротическими симптомами.

Невротический срыв, вызванный каким-либо событием, — *ситуативный невроз* — может случиться у каждого из нас в любом возрасте. Однако порой человек проявляет черты невротика с раннего детства, болезненно реагирует на многие жизненные обстоятельства. Психолог Карен Хорни ввела для подобных случаев термин «*невроз характера*», или «*невротическая личность*». Детство невротической личности всегда отмечено психологическими травмами. Правда, совсем без них ещё не удалось вырасти ни одному человеку: каждому приходится пережить отнятия от материнской груди, первую разлуку с родителями, первую ссору со сверстниками и т. д. Хотя в большинстве случаев последствия не бывают очень серьёзными, поскольку наша психика наделена значительным запасом прочности и чаще всего успешно справляется с неприятными ситуациями и переживаниями. Но иногда испытание может оказаться слишком тяжёлым. Это относится к обстоятельствам чрезвычайным: умер кто-то из родителей или других близких, ребёнок стал жертвой насилия. Или же имел место не один эпизод, а длительная мучительная ситуация — нелюбовь матери, пьянство отца, бесконечные скандалы дома. Травма могла прийтись на такой момент развития ребёнка, когда он особенно уязвим, например, развод родителей сильнее всего ранит детей в возрасте трёх — шести лет. Некоторые малыши от рождения более ранимы и чувствительны. Так или иначе, человек выносит из детства некий опыт, который начинает отбрасывать тень на всю его дальнейшую жизнь, искажает восприятие действительности, поведение и взаимоотношения с людьми.

Хорни считала, что основная особенность невротической личности — повышенная тревожность, возникающая из-за неудовлетворённой потребности в безопасности и любви в детстве. Тревожность порождает страхи, сомнения, неуверенность в се-

бе, вынуждает выстраивать сложную систему психологических защит — способов вытеснения в подсознание гнетущих проблем. Невротик прячется от реальности, бежит от неё. Тревога не позволяет ему здраво взглянуть и на самого себя. Невротической личности свойственно противоречивое сочетание болезненного самомнения, представления о собственной исключительности с самоотвержением, недоверием и нелюбовью к себе. Поэтому человек, с одной стороны, с трудом переносит критику, а с другой — сам никогда не бывает доволен собой, постоянно находит, за что себя «грызть».

Состояние страдающего неврозом порой бывает крайне тяжёлым. На какое-то время он может даже больше, чем психотик, оказаться не приспособлен к жизни. Однако при этом его психика не нарушена, он сохраняет критичность по отношению к своему состоянию, хочет преодолеть недуг. И часто говорит о собственных «заморочках» с неприязнью или юмором. В отличие от психопатии невроз не подчиняет себе личность полностью, невротик не отождествлён с болезнью. Как бы он ни был поглощён переживаниями, невроз для него всё же остаётся чем-то необычным, что «случилось» с ним



Базельский заключённый.
Танец жизни.





ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА

Для душевного благополучия и здоровья человека необходимо, чтобы его «Я» сохраняло целостность. Кроме того, важно поддерживать самоуважение и иметь некий устойчивый образ самого себя. Однако сложность и изменчивость жизни и внутреннего мира часто порождают у человека противоречивые желания и труднообъяснимые поступки. А критика, действия, высказывания окружающих могут наносить удары по его самооценке. Любая информация, которая прямо или косвенно посягает на сложившиеся в сознании представления о себе и своих отношениях с миром, грозит подорвать психическое равновесие личности. Само предчувствие подобного вторжения вызывает тревогу и напряжённость.

Для того чтобы уберечь нас от неприятных переживаний, автоматические срабатывают защитные психологические механизмы. Точнее говоря, они и не перестают трудиться, поскольку бдительно охраняют наше «Я» от любых малоприятных открытий. Даже когда мы спим, внутренняя «служба охраны» подвергает сновидения жестокой цензуре. Её задача — не допустить к сознанию то содержание бессознательного, которое не соответствует образу «Я». Поэтому потенциально опасная информация шифруется, видоизменяется, подправляется, а некоторые «нежелательные» эпизоды сновидения, скорее всего, забудутся при пробуждении.

Первым феномен психологической защиты, постоянно влияющий на поведение человека без его ведома, открыл Зигмунд Фрейд. Позже теорию защит существенно дополнила Анна Фрейд. Психологических механизмов защиты множество: вытеснение, подавление, отрицание, проекция, рационализация, регрессия, сублимация и др. Эти сторожа — общие для всех людей, однако у каждого из нас есть особенно «любимые» приёмы самообороны.

Главный механизм защиты — вытеснение. Благодаря ему из сознания изгоняются неприятные, неприемлемые или «неприличные» желания, мысли,

чувства, воспоминания. Этот страж обеспечивает фильтровку поступающих сведений, «редактирование» фактов, событий и чужих суждений. В результате одни новости мы просто забываем, другие не желаем воспринимать, третьи усваиваем в изменённом виде — выгодном для нашей самооценки. Но поскольку в глубине души мы всё-таки знаем правду, вытеснение может проявляться смутным чувством тревоги или неуместной обидчивостью. Вытеснение — вид защиты, особенно характерный для людей с истероидными чертами личности.

Люди, например, склонны забывать о долгах и оказанных кем-то услугах. В то же время собственные добрые дела, как правило, помнятся хорошо. Причина в том, что, беря в долг или принимая чью-либо помощь, человек в той или иной степени задевает своё самолюбие: не справился с проблемой сам. Хочется поскорее вычеркнуть из памяти шекотливый момент. Зато оказанная кому-то услуга, напротив, повышает самооценку. Такое подтверждение своей состоятельности лестно, несмотря на все хлопоты и неудобства. Большинство людей, приобретая жизненный опыт, начинают учитывать эту типичную человеческую слабость и не позволяют психологической защите слепо управлять собой. Они учатся твёрдо помнить о своих долгах и о том, чем обязаны другим, не стесняются выражать благодарность.

Ещё одно хорошо известное явление: о собственном прошлом многие вспоминают с умилением. Пожилые люди говорят об ушедшей молодости как о замечательном времени, когда жизнь была веселее, отношения чище и добрее, товары лучше, несмотря на то что их счастливые годы совпали с войной, разрухой, репрессиями. Тягостные переживания, испытания и беды стёрлись из сознания. В памяти осталось только самое радостное и трогательное.

Механизм проекции работает иначе. Человек приписывает другим такие качества, мотивы и желания, которые

чувствует, но не признаёт в самом себе. Так, люди подозрительные, видящие кругом недоброжелателей, как правило, не отличаются добротой. Жадным кажется, что все без исключения скупы; трусам — что все трусы. Однако «бревно в своём глазу» останется незамеченным — внимание приковано лишь к «соломинкам» в глазах окружающих. Действие механизма проекции позволяет увидеть злой умысел где угодно. Раздражённый родитель считает, что годовалый малыш назло шлёпнулся в лужу. Неудачающий ученик уверен: учитель его не любит и придирается. Достается даже метеорологическим явлениям («дождь льёт как нарочно») и неодушевлённым предметам («тарелки просто сами выскальзывают из рук»)! Особенно свойственна проекция людям паранойального типа. Немалую роль этот механизм играет и в жизни общества. Чем более агрессивна политика государства, тем упорнее власти твердят, будто кругом враги; чем грубее нарушаются права тех или иных людей, народностей, социальных групп, тем очевиднее кажется большинству, что они «тупые», «грязные», «бандиты», «безнравственные». Избавиться от власти психологической защиты этого типа можно, лишь научившись признавать собственные ошибки и недостатки, брать на себя ответственность за происходящее.

Механизм рационализации проявляется в стремлении человека найти благовидное объяснение своим чувствам и поступкам, истинные причины которых ему не вполне ясны. Кто-то постоянно опаздывает на встречу с одним и тем же знакомым, хотя обычно отличается пунктуальностью. Всякий раз он оправдывает задержку массой уважительных причин. В действительности эти встречи ассоциируются у него с чем-то неприятным, но чувство не осознаётся — отсюда попытки найти приемлемое объяснение происходящему. Начиная привыкать к спиртному человек уверяет себя и окружающих: выпивка лишь способ расслабиться, и даже врачи говорят, что алкоголь полезен. Рационализация позволяет под-



держивать в самом себе иллюзию, что твоё поведение совершенно естественно, что ты понимаешь и контролируешь себя. Так начинается самообман, скрытая от всех игра в кошки-мышки. Рационализация лежит в основе самооправдания за многие неблагоприятные и даже подлые поступки. Жестоким отец объясняет собственные методы воспитания заботой о будущем ребёнка, традицией («всех били — людьми выросли») и даже ссылками на Священное Писание. Фашиствующий хулиган всегда готов произнести длинную речь о защите интересов своего народа. Доносчик, соучастник политических расправ, говорит, что «такое было время», «все так делали», «это ради детей». Рационализация убедительна, поскольку всегда содержит долю — и часто немалую — истины. Но единственное назначение этой истины — сделать более глубоким самообман. Отличить рационализацию от простого изложения убеждений можно по болезненной, агрессивной реакции на любое возражение и сомнение — ведь они представляют опасность для защиты, оберегающей человека от встречи лицом к лицу с неприятной правдой о самом себе.

Усиленная защита свойственна людям, которые недостаточно знают себя. Они мало размышляют над истинными причинами своего поведения, поэтому многого не понимают и находятся не в ладу с собой. В результате появляется нужда во всё более надёжных охранных механизмах. Так возникает замкнутый круг.

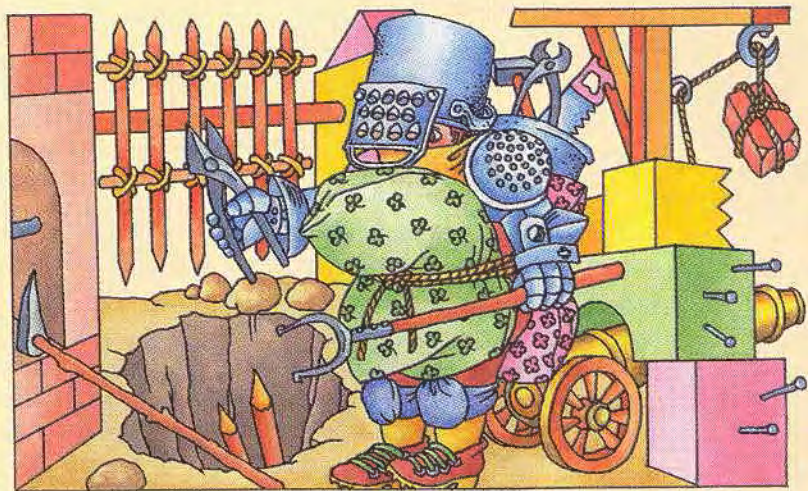
Психологическая защита выполняет весьма важные функции. Если бы любая отрицательная информация осознавалась сразу и полностью, мы рисковали бы сойти с ума. Но вместе с тем работа наших внутренних стражей образует барьер, мешающий осознанию реальной ситуации. Человек либо прячет голову в песок, как страус, не видя проблему там, где она есть, либо, напротив, делает из мухи слона. Психологи называют и то и другое поведение неадекватным (неуместным, не соответствующим обстоятельствам).

Можно уподобить психологическую защиту инстинкту: она действует слепо, напролом, по шаблону, не учитывая сложности ситуации. Чем и отличается от глубокого переживания — творческого по своей сути. Тот, кто постоянно укрывается за психологической оградой, платит слишком много за сиюминутный душевный комфорт. Ведь он лишает себя возможности осознанно управлять собственными поступками, развиваться, меняться, совершенствоваться, извлекать уроки из трудных обстоятельств.

Психолог Карен Хорни пришла к выводу, что усиленная защита и связанные с ней невротические черты характера чаще всего формируются у людей, которым не хватало родительской теплоты, внимания и чувства безопасности. В результате у них возникает одна из трёх главных стратегий защитного поведения. Первую отличает повышенная потребность в общении, привязчивость, претензия на особую любовь к себе. Причём склонность впадать в полную зависимость от других сочетается с привычкой перекладывать на кого-нибудь ответственность за свою жизнь. Для второй стратегии характерно агрессивное, враждебное, подозрительное отношение к окружающим. Третья выражается в подчёркнутом стремлении к независимости. Это бегство от людей, вызванное бояз-

нью любви и привязанности, которые могут быть чреваты разочарованием, обманом и разрывом. Человек страшится утрат, предпочитает вообще не связывать себя с кем-либо тесными душевными узами.

Найти выход из лабиринта усиленной психологической защиты бывает непросто. Даже страдая от панциря, в который себя заковал, человек больше всего боится любых изменений. Он предпочитает, чтобы всё оставалось как есть, чтобы его «не трогали». Механизмы психологической защиты оказывают упорное сопротивление попыткам их ослабить. Освобождение же сопряжено с переживаниями, нередко болезненными, обдумыванием и самопознанием. Надо стараться не кривить душой перед самим собой, учиться понимать свои мысли, чувства, поступки... Вот после разговора с другом почему-то испортилось настроение, хотя он вроде бы не сказал ничего плохого. Это верный признак того, что задета та или иная защита. Важно вспомнить, в какой именно момент возникло неприятное ощущение, найти причину смутной тревоги, и настроение улучшится. Со временем придёт умение больше понимать себя, быть хозяином своего настроения и поступков. Если самостоятельно справиться с собственным защитным панцирем трудно, стоит обратиться к психотерапевту.





и теперь мешает жить (хотя причина невроза, лежащий в его основе конфликт, обычно не осознаётся). Каким бы длительным и тяжёлым ни был невроз, он обратим. Болезнь может ос-

лабевать со временем или при изменении ситуации, отступать по мере взросления человека, в результате его направленной работы над собой и помощи психотерапевта. Американский

ПОЧЕМУ ЭТО СЛУЧАЕТСЯ?

Среди психологов, психиатров, психотерапевтов, генетиков, педагогов нет полной ясности и единодушия в представлении о причинах разных психических отклонений. В основном споры идут вокруг наследственности, опыта раннего детства и психотравмирующих ситуаций. Исследования показывают, что в возникновении и психозов, и психопатий, и неврозов важны все три комплекса факторов.

В происхождении психозов главную роль большинство специалистов отводят наследственности и гораздо меньшую — условиям детства. При этом никто не отрицает дополнительного влияния психотравмирующих ситуаций, которые, например, могут вызвать резкое обострение болезни после многих лет стойкого улучшения. Хотя существуют и психоаналитические, и семейно-обусловленные теории возникновения психозов.

Среди источников психопатий на первое место ставят тяжёлые психологические условия детства и неправильное воспитание, на второе — генетический фактор. Психотравмирующие ситуации рассматривают как дополнительную причину.

Неврозы связывают в первую очередь с психотравмирующими ситуациями и негативными переживаниями

раннего детства. Некоторые исследователи отмечают также важную роль наследственности, определяющей predisposition личности к возникновению неврозов.

Кроме названных есть ещё множество факторов, иногда трудноучитаемых. Например, колебания настроения при маниакально-депрессивных психозах и депрессиях в немалой степени зависят от гормональных процессов в организме. При шизофрении выявлены определённые специфические особенности мозгового метаболизма (биохимические сдвиги). Уже проводятся эксперименты по излечению от этой болезни методом очищения крови и голодания.

В последние несколько десятилетий всё большее внимание уделяют периоду внутриутробного развития человека. Некоторые специалисты считают, что любой ребёнок очень сильно и болезненно переживает процесс появления на свет и этот опыт накладывает отпечаток на особенности его психики.

Проанализирована и роль тесного контакта с матерью в первые годы, и особенно дни, жизни ребёнка. Так, Карен Хорни считала, что невротическая личность складывается в результате дефицита тепла и чувства безопасности в детстве. Если ребёнку недостаёт любви, если его часто запугивают, несправедливо наказывают или, наоборот, чрезмерно захваливают и безудержно балуют, это обуславливает возникновение «невроза характера».

Позднее было установлено, что личность невротического склада иногда формируется и в психологически благополучной семье — в том случае, когда ребёнку приходится слишком рано и надолго расставаться с матерью. Обеспечение чувства полной безопасности и любви особенно важно в период от шести месяцев до двух-трёх лет. Так, в некоторых традиционных обществах матери обычно носят ребёнка привязанным к спине, не расставаясь с ним даже во время работы, и дети вырастают более психологически устойчивыми.

Изучается также роль нарушения детско-родительских отношений в возникновении психопатий. Возможно, резкая деформация характера вызывается постоянным гнётом неблагополучной ситуации в семье, когда она настолько беспросветна, что не травмирует душу неожиданным ударом, а методично уродует её.

Заметные психические отклонения могут возникнуть и из-за внешних по отношению к психике причин: в результате травм головного мозга, отравлений, тяжёлых инфекций (энцефалит, менингит, сифилис мозга), сосудистых изменений и опухолей мозга.





психолог Эрик Бёрн писал о некоем «факторе X», побуждающем невротика выздоравливать, даже если болезнь даёт ему массу преимуществ.

Некоторые врачи остроумно сравнивают психоз с тяжёлой хронической болезнью, психопатию — с инвалидностью, а невроз — с острой инфекцией. Переносящий грипп в определённые моменты может чувствовать себя намного хуже больного стенокардией или человека без ноги, и его жизнь порой находится даже в большей опасности. Однако грипп обязательно пройдёт, а стенокардия будет протекать всё тяжелее и новая нога никогда не вырастет.

Именно для лечения неврозов создавались разнообразные виды психотерапии. Задача её в том, чтобы помочь человеку найти и осознать подлинную причину расстройства — лежащий в его основе конфликт. Человек учится реально смотреть на себя, свою проблему, свои отношения с другими. В отношении невротической личности приходится продлевать более длительную и глубокую работу, поскольку требуется не просто решить какую-то проблему, а изменить многие прочные и глубинные установки. В последнее время психотерапевтический подход применяют и в лечении психозов, и в работе с психопатиями, и нередко это оказывается эффективным.

ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ НОРМАЛЬНЫМ

В психиатрии под нормой негласно подразумевают отсутствие болезни. То есть всякий, у кого не выражен явным образом психический недуг, нормален. Этот подход правилен в ситуации, когда решается вопрос о необходимости лечения человека сильными препаратами или о том, вменяем ли был преступник в момент совершения преступления. Но неужели такое важное понятие, как психологическая норма, чисто отрицательное и состоит лишь в отсутствии каких-то признаков?



Другое понимание нормы основывается на статистических показателях. В данном случае под нормальным подразумевается среднестатистический человек — такой, каких большинство. Именно это имеют в виду при создании различных тестов: в них результаты конкретного испытуемого сравниваются со среднестатистическими. Подобное понятие

Джон Беллани.
Наваждение.
Фрагмент.

Телемако Синьорини.
Сумасшедший дом.





нормы не содержит в себе никакой оценки, точно так же как средний рост — это не хорошо и не плохо, это просто такой рост, как у большинства людей.

Однако когда речь идёт не об отдельных психических характеристиках и процессах (память, внимание, ин-

теллект, специфические личностные особенности), а о личности в целом, понятие «норма» становится очень спорным. Оно всегда предполагает сравнение с другими, усреднение, единообразие, т. е. стандарт. Но каждый человек ценен как раз индивидуальностью и неповторимостью. Он не был бы личностью, если бы был как все.

Есть ещё один подход к психологической норме: нормален тот, кто адаптирован к жизни в обществе, соблю-

БЛЮМА ВУЛЬФОВНА ЗЕЙГАРНИК

Известный психолог Блюма Зейгарник (1900 — 1988) родилась в маленьком городке Преней под Вильнюсом. Тогда это была Виленская губерния России, теперь территория Литвы. В 20-х гг. Зейгарник училась в Берлинском университете и посещала Берлинский институт психологии. Её научным руководителем стал Курт Левин — выдающийся теоретик и экспериментатор в области психологии личности. В Левине её привлекали «горение» психологией и необыкновенный демократизм в общении со студентами. Уже дипломная работа Зейгарник, выполненная в 1927 г., принесла ей всемирную известность. Она экспериментально доказала, что человек гораздо лучше запоминает действия (и связанные с ними имена, цифры, факты), которые были прерваны и не доведены до конца; всё завершённое без помех забывается быстрее. Эта закономерность впоследствии получила название «эффект Зейгарника» (см. статью «Память»).

После окончания университета Блюма Вульфовна несколько лет работала с Левиным. «Был такой курьёзный случай, — рассказывала она, — когда Левин поручил мне прочесть вместо него лекцию. Я была тогда... очень худенькая, тоненькая, а маленькой я была всегда. И когда я взошла на кафедру, ко мне подбежал студент и сказал: „Уйди, куда лезешь, сейчас придёт профессор!“».

В 1931 г. Зейгарник вернулась в СССР (у неё и её мужа было советское гражданство) и начала сотрудничать с Л. С. Выготским в Институте экспериментальной медицины, разрабатывая основы психической патологии. Во время войны Блюма Вульфовна и другие известные советские психологи (А. Р. Лурия, А. Н. Леонтьев и А. В. Запорожец) оказались в эвакуации на Урале. Там в одном из госпиталей они занимались психологической реабилитацией раненых с мозговыми травмами. В результате этой тяжёлой, но ценной практики по восстановлению нарушенных психических функций человека родилась новая экспериментальная дисциплина — *патопсихология*. Она изучает изменения личности и психических процессов у душевнобольных. В отличие от клинической психологии патопсихология рассматривает нарушения психики и аномалии личности исходя из закономерностей функционирования нормальной психики. Результаты исследований дают богатый материал для понимания глубинных механизмов психики здорового человека.

Зейгарник интересовала связь душевных болезней с изменениями мотивации. В её работах описаны особенности мотивации и мышления людей, страдающих шизофренией, эпилепсией, алкоголизмом, различными видами психопатий. Психолог показала, что личность человека и её патология во многом определяются иерархией мотивов, которая бывает значительно нарушена у душевнобольных. Кроме

того, она установила, что именно нарушения мотивации вызывают сильные искажения таких психических процессов, как мышление, восприятие, память. Блюма Вульфовна разработала методическую систему патопсихологического обследования душевнобольных, до сих пор используемую в практике.

С 1940 г. Зейгарник начала преподавать в МГУ имени М. В. Ломоносова — в первое время на психологическом отделении философского факультета, затем на факультете психологии. Она читала лекции по патопсихологии, по различным теориям личности и, конечно, по теории Левина, которого всегда глубоко почитала. Удивительно живая и остроумная, Блюма Вульфовна работала в университете почти до конца своих дней. Даже в почтенном возрасте она сохраняла ясность ума, детскую любознательность, любовь к жизни и к людям.





дает принятые в нём «правила игры», способен взаимодействовать с окружающими. В самом деле, такая адаптация — первое, что страдает при психических отклонениях. Во многих случаях это оказывается вообще единственной проблемой, ведь сам больной может и не тяготиться проявлениями своего расстройства (например, не испытывать тягостных видений или мучительных переживаний). Но вот в чём трудность: с точки зрения общества ненормальным окажется не только тот, кто не может жить по его законам в силу нездоровья, но и тот, кто не хочет, поскольку не согласен с ними. Литературные персонажи — Чацкий, Гамлет, Дон Кихот и булгаковский Мастер, писатель Дж. Свифт и публицист П. Я. Чаадаев, диссиденты советских времён, борцы за справедливость, искатели правды, инакомыслящие, те, кто идёт наперекор большинству, чудаки, гении, святые — всех их легко объявить ненормальными. Собственно, молва и власти так обычно и делают. Тогда наиболее нормален серый обыватель, человек без принципов, без позиции, «винтик», по выражению И. В. Сталина. Как отмечали известные российские психологи Борис Братусь и Блюма Зейгарник, такое представление о норме — по сути «апология мещанского взгляда „всё как у людей“». Оно исходит из того, что у каждого всё должно быть «как у всех». Польско-канадский психолог Казимеж Домбровский обращает внимание на то, что



приспособленчество, адаптация к любым условиям, скорее свидетельствует о моральной неполноценности человека, его бесхребстности — отсутствии собственных убеждений и ценностей.

Страшные события истории XX в. показали: подобный «нормальный» человек при определённом стечении обстоятельств способен превратиться в чудовище. Миллионы людей в тоталитарных странах уничтожены не лично Гитлером, Сталиным, Мао Цзэдуном, а своими соотечественниками, вчерашними соседями, знакомыми. В нацистской Германии десятки тысяч психически больных были

«Выврождение следует за всеми деспотическими режимами, основанными на насилии, поскольку насилие неизбежно притягивает нравственно неполноценных людей. Время доказало, что на смену тиранам приходят подлещи».

Альберт Эйнштейн, один из создателей современной физики

«Сопротивление тиранам есть послушание Богу».

Томас Джефферсон, американский просветитель и общественный деятель





ПСИХОЛОГИЯ ФАШИЗМА

В 1941 г., когда Вторая мировая война вовсю полыхала в Европе, была впервые издана знаменитая книга немецко-американского философа и психолога Эриха Фромма «Бегство от свободы».

Свобода, отмечал Фромм, — это не только великий дар, но и нелёгкое бремя. Она предполагает ответственность за свои поступки, мысли и чувства, необходимость принимать самостоятельные решения. Свобода требует постигать смысл собственной жизни, что нередко связано с мучительными переживаниями и сомнениями. Оставаться свободным не просто. Если человек ощущает себя обделённым, обманутым судьбой, одиноким, маленьким и незаметным (пусть и не признаётся себе в этом), то он всячески старается избавиться от бремени свободы. Чтобы почувствовать собственную силу и значительность, он ищет внешний мощный фактор, на который мог бы опереться. Фашистские, нацистские, коммунистические и другие сходные с ними по духу организации оказываются здесь как нельзя кстати. Встав под их знамёна, маленький человек вливается в массу единомышленников, преданных «великой» и «непобедимой» идее. Он приобретает столь необходимое ему ощущение мощи и возможности властвовать над другими, «слабыми» людьми. А заодно избавляется от ответственности за свою жизнь, от необходимости постоянно думать, сомневаться и делать самостоятельный выбор. Идеология, которой он подчиняется, уже содержит в себе готовые решения всех проблем и точно указывает, кто виноват, если что-то идёт не так.

По мысли Фромма, психологическая суть фашистской идеологии заключается в её авторитарном характере. Человек с таким характером делит всех людей только на два разряда — сильные и слабые. Он «восхищается властью и хочет подчиняться, но в то же время он хочет сам быть властью, чтобы другие подчинялись ему... Сила автоматически вызывает его любовь и готовность подчиняться независимо

от того, кто её проявил. Сила привлекает его не ради тех ценностей, которые за нею стоят, а сама по себе, потому что она — сила». При виде слабых людей он испытывает желание напасть, подавить, унижить. «Авторитарная личность ощущает тем большую ярость, чем беспомощнее её жертва». Тот, у кого отчётливо выражены авторитарные черты, способен лишь к господству или подчинению, у него нет понятия о равенстве, чувства солидарности. Любые различия между людьми — по полу, расе, социальному положению — для него признаки либо неполноценности человека, либо его превосходства.

Когда в обществе происходят резкие перемены, считал Фромм, многие люди теряют почву под ногами, лишаются чувства своей значимости. Их психологическому состоянию соответствует авторитарный характер.

Приверженцы фашизма, обладающие сильно выраженной авторитарностью, являются не вполне здоровыми психически. У них отмечаются признаки садизма: стремление к неограниченному господству над людьми, унижению других. И вместе с тем им присущи черты мазохизма: потребность в самоуничтожении, подчинении, «растворении в подавляющей силе». Яркий типаж авторитарной личности, по Фромму, представляет собой Адольф Гитлер. В автобиографической книге «Майн кампф» Гитлер пишет, что в молодости был «никто» — безвестный человек, не имеющий никаких перспектив на будущее. Он очень остро чувствовал своё ничтожество и мечтал о величии. Немецкий народ Гитлер одновременно презирает и любит — типично по-садистски. «...То, чего они хотят, — это победа сильного и уничтожение или безоговорочная капитуляция слабого», — заявляет он. Гитлер не скрывает стремления манипулировать людьми, подавлять их волю, и того, что получает от этого удовольствие. «Массы любят повелителя больше, чем просителя... Они не осознают ни наглости, с которой их духовно терроризируют, ни оскорбительного ограничения их человеческих свобод...» Задачи педагогов

в Германии он определяет так: «... всё образование ученика должно быть направлено к тому, чтобы привить ему убеждение в абсолютном превосходстве над другими». В то же время школьники должны научиться безропотно переносить несправедливость и унижение.

Авторитарной личности свойственны и качества параноика: приверженность сверхценной идее, привычка выдавать собственную беспричинную агрессию за вынужденную защиту от чьего-то нападения. Гитлер постоянно демонстрирует параноидальную логику, обвиняя врагов в стремлении к мировому господству, хотя сам открыто провозглашает его своей целью.

Ещё одна важная черта авторитарной личности — склонность к разрушению как по отношению к внешнему миру, так и по отношению к себе. «Человек, — пишет Фромм, — должен расти, должен проявить себя, должен прожить свою жизнь. Если эта тенденция подавляется, энергия, направленная к жизни, подвергается распаду и превращается в энергию, направленную к разрушению. Разрушительность — это результат непрожитой жизни».

В других работах Фромм говорит о свойственной фашистской идеологии и самому Гитлеру некрофилии — любви к мертвечине. Тяга превратить всё живое в мёртвое реализуется либо путём массовых убийств, либо превраще-



Американский антифашистский плакат.



нием человека и общества в целом в безукоризненно работающий, полностью предсказуемый механизм. Некрофилия фашизма выражается и в особой страсти к разного рода расписаниям и инструкциям, и в стремлении к однообразию поведения и внешнего вида (строй, форма, бритые головы), и в символике (череп на форме эсэсовцев, чёрный цвет одежды). Любая самобытность, независимость, непредсказуемость воспринимаются враждебно, как признаки свободы, а значит, жизни. О некрофилии как личной патологии свидетельствует манера фотографировать тела замученных жертв, не говоря уже о жутких коллекциях татуировок, которые собирали работники концлагерей. Авторитарность и склонность к некрофилии Фромм связывал помимо прочих факторов и с описанной Фрейдом анальной фиксацией (см. статью «Жизненный путь человека»). Не случайно фашистов называют «коричневыми» (цвет формы штурмовиков и... фекалий). Для такой фиксации свойственно патологическое, извращённое стремление к чистоте и порядку. Свои зверства фашисты часто называли очищением или санацией и даже газовые камеры с крематориями в концлагерях именовали банями и душевыми.

Психология другого тоталитарного строя, появившегося в XX столетии, — коммунистического — изучена меньше. Многие её проявления сходны с чертами фашизма: массовые убийства, безусловное подчинение личности диктату идеи и государства, сочетание садизма и мазохизма, параноидальность с её принципом «цель оправдывает средства», ненависть к «слишком умным», всепроникающая, почти мистическая, власть спецслужб, страсть к фетишам (флаги, эмблемы, гимны, портреты вождей). Однако есть и ряд особенностей, которые ещё предстоит проанализировать и научно объяснить.

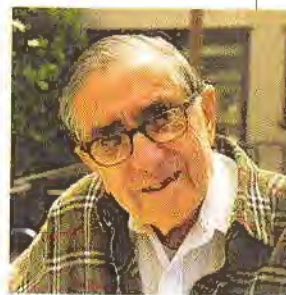
Несмотря на то что каждому известны чудовищные итоги фашизма и коммунизма, концепция Фромма, к сожалению, не утратила актуальности и в наши дни. По-прежнему находятся люди, готовые спрятаться от сознания собственной никчёмности, от ответственности за свою жизнь в служении великой идее — национальной, религиозной или какой-либо иной.

убиты или кастрированы, чтобы они «не портили генофонд нации». Между тем состояние этой самой нации в период нацизма мало чем отличалось от психоза. Готовность всюду видеть врагов, гипертрофированное самомнение, сверхценные идеи, маниакальная устремлённость к цели — всё это типичные признаки паранойи. Возможно, в те годы обитатели немецких психбольниц были в целом гораздо более нормальны, чем их сограждане, впадавшие в экстаз при виде фюрера и обеспечивавшие бесперебойную работу лагерей смерти.

Понятие «нормальный» по отношению к человеку не может сводиться лишь к характеристикам его мышления, реакций, эмоций. Нормальный человек должен прежде всего быть человеком, т. е. обладать совестью, разумом и состраданием. К такому выводу пришла психология второй половины XX столетия.

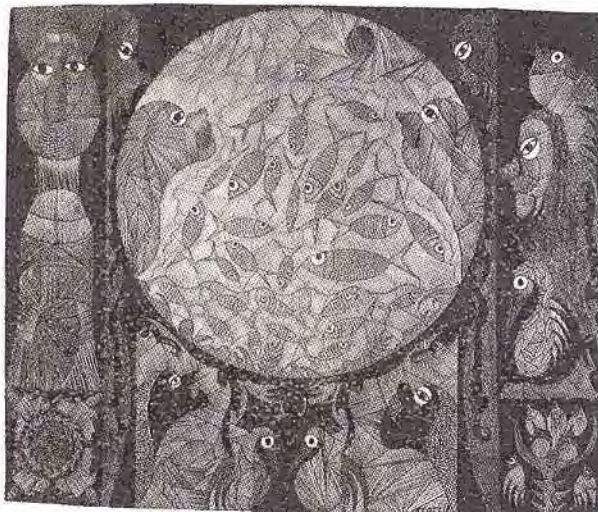
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА КАК ТОЧКА РОСТА

После Второй мировой войны австро-американский психолог Виктор Франкл первым обратил внимание на совершенно новый, не описанный ранее вид неврозов — *ноогенные* (от



Виктор Франкл.

Скотти Вильсон.
Море жизни.





«КАРАТЕЛЬНАЯ ПСИХИАТРИЯ» В СССР

Как раз незадолго до моего ареста Хрущёв где-то заявил, что у нас в СССР нет больше политзаключённых, нет недовольных строем, а те немногие, кто такое недовольство высказывает, — просто психически больные люди. Хрущёву, разоблачившему сталинские преступления, невозможно было вновь вернуться к временам террора, к показательным процессам и массовым арестам. Внутри страны, а особенно за границей, это вызвало бы слишком сильную реакцию. Вместе с тем он панически боялся той самой оттепели, которая, по злой иронии истории, до сих пор носит его имя...

Было у Хрущёва и ещё одно важное соображение. Он всерьёз собирался строить коммунизм... Строго следуя марксистско-ленинскому учению, вывел Хрущёв, что при социалистическом строе не может быть антисоциалистического сознания у людей. Не могло быть и какого-нибудь инакомыслия. Вывод напрашивался самый простой: где эти явления нельзя объяснить наследием прошлого или диверсией мирового империализма, там просто проявление психической болезни, а от этого, как известно, одним коммунистическим бытием не излечишь. По всем подсчётам получалось у Хрущёва, что к 1980 году он действительно сможет показать последнего преступника. (Последнего сумасшедшего он показывать не обещал.) ...Кое-где по стране пошли закрывать тюрьмы — это наследие мрачных времён царизма, а специальные психиатрические больницы стали расти как на дрожжах...

У КГБ были свои трудности. Во все времена, даже в самый разгар сталинского беззакония, требовали от них, чтобы арестованные признавали свою вину, раскаивались, идейно разоружались и осуждали свои заблуждения. Тогда это достигалось сравнительно легко: би-

тём, ночными допросами, пытками. Теперь же наступили времена после-сталинского гуманизма: бить и пытать подследственных не разрешали. И если не удавалось запугать, уговорить или чем-то шантажировать подследственного, то выходило, что следователь не справился со своей работой, не смог идейно разоружить противника. ... Другое дело, если псих, — тут уж никто не виноват.

...Несколько десятков человек — почти все, кто был в это время арестован по политическим обвинениям, — оказались психами...

...Вызвали меня на комиссию и там задавали... вопросы: почему я оказался в конфликте с обществом, с принятыми у нас нормами жизни, почему мои убеждения кажутся мне важнее всего — важнее свободы, учёбы, спокойствия матери? Вот, например, ходил я на эту самую площадь Маяковского. Ведь я же знал, что это запрещено, ведь нас предупреждали. Почему же я продолжал ходить туда?

На самом деле ответить на эти вопросы не так просто. Если сказать, что в моём конфликте с обществом виновато общество, получается: все кругом меня не правы — один я прав. Ясное дело, я выходил сумасшедший. А что сказать насчёт убеждений? Кто-то из ребят привёл пример Ленина, который тоже был в конфликте с обществом и ради своих убеждений попал в ссылку. Но для психиатра это не объяснение, и всё, что получишь в результате такого ответа, — запись в истории болезни: «Страдает манией величия, сравнивает себя с Лениным». Как ни крути, любой нормальный искренний ответ лишь доказывает твою болезнь. А уж если говоришь о преследованиях КГБ, мания преследования неминуема. И даже когда меня под конец спросили, считаю ли я себя больным, мой отрицательный ответ тоже ничего не доказывал: какой же сумасшедший считает себя сумасшедшим? ...

...В сущности, Ленинградская спецбольница была обычной тюрь-

мой с камерным содержанием, ограничениями на переписку и пищу, с решётками, колючей проволокой, забором и вооружённой охраной.

Кроме обычных тюремных тягот были ещё и тяготы психиатрической больницы: бессрочное заключение, принудительное лечение, побои и полное бесправие. И жаловаться было некому — любая жалоба оседала в твоей истории болезни, рассматривалась как доказательство твоего безумия. Никто из нас не был уверен, что мы выберемся отсюда живыми. Кое-кому из ребят уже попало больше меня, некоторых начали колоть, другим давали таблетки...

Примерно два раза в году приезжала из Москвы центральная комиссия, и ей показывали всех больных. Для выписки врачи откровенно требовали от заключённого признания своей болезни и осуждения своих действий. Это называлось у них «критикой», критическим отношением к своим болезненным проявлениям, и служило доказательством выздоровления.

Сидел здесь, например, уже с 56-го года Николай Николаевич Самсонов, геофизик, лауреат Сталинской премии. Его посадили за письмо в ЦК (Центральный Комитет Коммунистической партии Советского Союза. — Прим. ред.), где он требовал более последовательного разоблачения сталинских преступлений. Он категорически отказывался проявлять эту самую «критику» и вот сидел уже восемь лет. Что только с ним не делали: и кололи, и били, и сажали к буйным. Здоровье ему уже загубили окончательно: сердце, печень, желудок — всё стало барахлить, и в основном из-за побочного действия психиатрических лекарств.

В качестве «лечения возбудившихся», а точнее сказать — наказания, применялось, главным образом, три средства. Первое — аминазин. От него обычно человек впадал в спячку, какое-то отупение и переставал соображать, что с ним происходит. Второе — сульфазин, или се-



ра. Это средство вызывало сильнейшую боль и лихорадку, температура поднималась до 40—41 °С и продолжалась два-три дня. Третье — укрутка. Это считалось самым тяжёлым. За какую-нибудь провинность заключённого туго заматывали с ног до подмышек мокрой, скрученной жгутом простыней или парусиновыми полосами. Высыхая, материя сжималась и вызывала страшную боль, жжение во всём теле. Обычно от этого скоро теряли сознание, и на обязанности медсестёр было следить за этим. Потерявшему сознание чуть-чуть ослабляли укрутку, давали вздохнуть и прийти в себя, а затем опять закручивали. Так могло повторяться несколько раз. ...

Угроза расправы постоянно висела над каждым из нас. Чуть что, санитары... кричали злобно: «Что! В укрутку захотел? Серы хочешь?». А раз назначенные уколы аминазина делали потом автоматически, часто забывая отменить. Закалывали до такой степени, что шприц не лез в ягодицы. ...

...Как хирурга не волнует вид крови, а служителя морга — вид трупов, так и здешним сёстрам, санитарам, врачам была привычна жестокость. Само собой разумелось, что больной — не человек... и не должен иметь каких-то желаний или человеческих чувств, и некоторые врачи... откровенно называли больницу «наш маленький Освенцим».

Кто знает, где проходит грань? Кто предупредит меня, что ЭТО уже началось? Всё так же буду я просыпаться серыми ленинградскими утрами, бесцельно бродить по камере, часами слушать, как хриплым голосом воеет в камере напротив какой-то псих, всё так же раз в день с толпой оборванных безумцев буду выходить во двор и бродить вдоль забора... Что изменится? Цвет, звук, запах? Станет ли белее забор, тяжелее небо? А может быть, уже изменилось? Быть может, это я хрипло вою, и мне только кажется, что звук идёт из камеры напротив? Сажу на кровати, расклавива-

ю и вою, схватившись за голову... Всё, что делаем мы, всегда кажется нам логичным, оправданным. Как же заметить, у кого спросить?

Думаю, каждый из нас больше всего боялся, что к моменту освобождения, если таковое наступит, будет уже всё безразлично, никакой разницы между свободой и несвободой мы уже не осознаём. ...

Случалось мне встречать отчаянных людей, готовых из-за пустяка riskовать жизнью, но ни одного, согласного riskовать рассудком. Думаю, любой предпочёл бы смерть. Поэтому нужно уловить самое начало, пока ты можешь ещё себя контролировать, чтобы вовремя поставить точку. Потом станет поздно, всё станет безразлично.

Они отлично понимали, что все мы держим в запасе такой выход, и оттого ни стёклышка, ни железки нельзя было найти на прогулочном дворе. Даже спичек не полагалось нам иметь, чтоб не сжечься. Полотенце на ночь требовалось повесить на спинку койки, чтобы его видно было в глазок. Запрещалось спать, накрывшись с головой. Руки всю ночь должны быть поверх одеяла, а дежурные санитары непрерывно заглядывали в камеру. ...

Бежать было чистым безумием, слишком плотно нас наблюдали, и я сделал всё, чтобы отговорить его. Санитары, надзиратели, сёстры, врачи — все они наблюдали за нами и друг за другом. Но остановить его было невозможно — на следующий день его собирались начать лечить. ...

Говорят, он промахнулся, когда прыгал с забора: рассчитывал попасть на проезжающий грузовик с досками, но промазал. Стрелок или не попал, или стрелял в воздух — сказать трудно. Слышно было только, как грохнули один за другим три выстрела. Забегали надзиратели, стали пересчитывать всех по камерам.

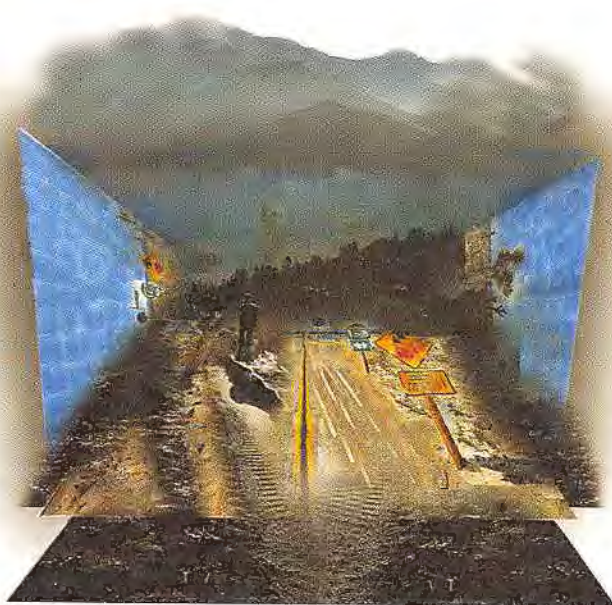
Его заперли в первом корпусе. Долго били, сделали укрутку, а потом месяц держали на уколах серы. Только месяц через два я случайно

столкнулся с ним, когда меня вели на свидание, и с трудом узнал его: толстый, пожелтевший старик с лихорадочно блестящими ввалившимися глазами. Он не узнал меня, и я прошёл мимо. ...

Человек ко всему привыкает и постепенно обрастает как бы толстой, нечувствительной кожей. Нужно научиться ничего не видеть вокруг, не думать о доме, не ждать свободы. И так приспособиться к этой жизни, чтобы она проходила мимо, как бы не касаясь тебя. Всё происходящее становится нереальным, как спектакль, и тут же забывается. Постепенно выработалось у меня это безразличие. Лишь к одному не мог привыкнуть. По вечерам отчётливо было слышно, как за забором жужжат по асфальту шины ленинградских троллейбусов, и от этого звука точно током меня било — всё вокруг становилось отчётливым и реальным до боли. Нет, не всякая жизнь лучше смерти.

(Из книги В. К. Буковского
«...И возвращается ветер...».)





«Если мои дьяволы оставляют меня, то, боюсь, мои ангелы тоже разлетятся кто куда».

Райнер Мария Рильке

«В каждом истинном гении есть что-то от безумца».

Аристотель

греч. «ноос» — «разум» и «генос» — «происхождение») *неврозы*. Они проявляются в том, что человек начинает ощущать некую пустоту — «экзистенциальный вакуум», потерю смысла своей деятельности и жизни в целом. Это очень тяжёлые переживания, которые могут даже стать причиной самоубийства. Потребность в смысле, считал Франкл, базовая для человека, и неудовлетворение её, как и других базовых потребностей (в любви, безопасности и т. д.), влечёт нервное расстройство (см. очерк «В поисках смысла»). «...Ноогенный невроз... — отмечал Франкл, — вызывается духовной проблемой, моральным или этическим конфликтом... В отличие от неврозов в узком смысле слова... ноогенные неврозы про-

истекают из утрызаний совести, из ценностных конфликтов» (см. дополнительный очерк «Духовный кризис»). Исследования, проведённые в 60—70-х гг. XX в. в разных странах, показали, что к ноогенным относятся около 20 % всех неврозов.

Многие психологи, близкие к гуманистическому направлению, усматривали причину различных неврозов не только в тех или иных комплексах и психических травмах, но и в духовных, нравственных проблемах. Нередко неврозы возникают в периоды духовных исканий, пересмотра жизненных ценностей, направленного морального выбора, т. е. в пору интенсивного роста и развития личности.

«Под неврозом, — писал Карл Густав Юнг, — обычно понимали только неполноценность... Но... это совершенно неверно! Ибо за неврозом скрываются те мощные психические воздействия, которые лежат в основе нашей духовной установки и её самых влиятельных, направляющих идей... Я знаю только одно: если моё сознание больше не видит перед собой проходимую дорогу и поэтому застревает, то моя бессознательная душа будет реагировать на непереносимый застой». Таким образом, невроз, по Юнгу, есть проявление позитивной, хотя и болезненной, глубинной работы души по преодолению застоя. Но есть риск увязнуть в неврозе, не добравшись до другого берега. Он способен быть и двигателем, и тормозом развития, всё зависит от того, готов ли человек пройти этот путь до конца.

Американский психолог Эрих Фромм, как и многие другие, не соглашался признать основным критерием психического здоровья приспособленность человека к жизни в обществе, его социальную успешность. Хорошо приспособленный человек, утверждал Фромм, «часто менее здоров в смысле человеческих ценностей, чем невротик». Иногда социальная адаптация достигается «лишь за счёт отказа от своей личности», и в этом отношении «невротик может быть охарактеризован как человек, который не сдался в борьбе за собст-





венную личность». Хотя невроз и не решение проблемы, а способ бегства от неё, он говорит о том, что человек не застыл в развитии, чувствует недовольство, ищет себя. «...С точки зрения человеческих ценностей такой человек менее искалечен, чем тот „нормальный“, который вообще утратил свою индивидуальность».

Ещё более парадоксально высказался американский семейный психотерапевт Карл Витакер: «Большинство из нас не осмеливаются стать сумасшедшими, разве что во сне, стараясь забыть об этом перед пробуждением... Я пришёл к убеждению, что социально адаптированный человек — приспособленный к своей культуре — по сути двуличен. Мы... скрываем свою личную жизнь и выстраиваем искусственный социальный фасад — по сути своей нечестный. ...Человек с психическими нарушениями открыто ведёт войну в самом себе и не сдаётся, ускользая от социального порабощения. Бред и галлюцинации — прямой результат такой войны его жизни, стрессов и попыток их победить, не утратив при этом своей личности и не превратившись в социального робота. Шизофреники — люди, которые патологически обречены жить согласно своему видению мира. Их болезнь состоит в ненормальной целостности, они привыкают быть козлами отпущения; герои или преступники, они посвящают свою жизнь тому, чтобы изменить мир и попытаться полностью разрушить окружающую их систему, со всем её лицемерием. Я думаю, что депрессия, которую считают индивидуальной патологией, на самом деле является результатом реального восприятия патологии других людей. Это считающаяся неудачной попытка что-нибудь сделать с болью этого мира. Мания же есть попытка убежать в дела, чтобы не встретиться с депрессией».

Современная психология готова признать проявления духовного роста и в части случаев, которые традиционной психиатрией причисляются не просто к невротическим расстройствам, а к психозам. Так,



у человека в состоянии острого духовного кризиса иногда возникают видения, он может испытать опыт общения с какими-то высшими силами. Однако в результате этих переживаний он не деградирует, как при настоящем психозе, а, напротив, становится лучше, глубже, свободнее.

Возможность «временного психоза» у нормальных людей свидетельствует о том, что даже существенные отклонения от нормы в работе психики нельзя сводить к неполадкам в деятельности мозга. Нередко так проявляется духовное начало человека.

«Если единственный инструмент, которым вы располагаете, — это молоток, то многое вокруг покажется вам гвоздями».

Марк Твен





КАРЕН ХОРНИ

Немецко-американский психоаналитик Карен Хорни (1885 — 1952) самая известная женщина в мировой психологии. Её критика идей Фрейда, особенно касающихся женской психологии, теория личности, концепция базовой тревоги и внутрличностного конфликта опередили своё время и значительно повлияли на развитие психологии.

Карен Хорни (девичья фамилия Даниельсен) родилась в пригороде Гамбурга в семье капитана океанского лайнера. Её детство не было счастливым. Родители постоянно ссорились. Отец, угрюмый норвежец, придерживался патриархальных взглядов и считал, что женщина должна быть покорной, безропотной, не имеющей других интересов, кроме семьи. Мать-голландка, на 18 лет младше мужа, живая и свободолюбивая по натуре, не желала мириться с приниженным положением. Кроме того, большая часть родительского внимания и заботы была направлена на старшего брата Карен. Недостаток тепла и ласки, чувство собственной ненужности, по-видимому, породили в девочке то, что впоследствии Хорни назвала базовой тревогой, — «ощущение одиночества и беспомощности перед лицом потенциально опасного мира». Именно в этом переживании она увидела причину возникновения различных личностных нарушений и неврозов.

По настоянию глубоко религиозного отца Карен отдали в частную

приходскую школу. Училась она отлично, но богословские дисциплины особого интереса не вызывали. С 13 лет Карен мечтала стать врачом. Отец был категорически против. Однако мать проявила настойчивость и он позволил дочери посещать женскую гимназию и готовиться к поступлению в Фрайбургский университет. Карен стала одной из первых женщин, зачисленных на медицинский факультет. Она училась увлечённо и показывала блестящие результаты. Образование Хорни продолжила в университете Гёттингена, а затем Берлина, где в 1911 г. она получила докторскую степень и начала работать в психиатрических клиниках.

В Фрайбургском университете девушка познакомилась с Оскаром Хорни, изучавшим социологию. В 1910 г. молодые люди поженились. Но семейная жизнь не сложилась. Несмотря на рождение трёх дочерей, в 1926 г. супруги расстались.

Годы в преддверии Первой мировой войны оказались для Хорни тяжёлым периодом. Нарастающие разногласия с мужем и смерть матери вызвали у неё сильнейшую депрессию. Она обратилась к психоаналитику Карлу Абрахаму, одному из ближайших сотрудников Фрейда. После двух лет лечения облегчения не последовало, зато у неё зародился глубокий интерес к психоанализу. Пять лет она изучала теорию Фрейда. Все это время тяжёлые приступы депрессии пытались сломить её. Некоторые идеи Фрейда вызвали у Хорни большие сомнения. Так, в ряде работ 20-х — начала 30-х гг. она упрекнула основателя психоанализа в том, что он перенёс результаты наблюдений за своими невротичными пациентками на всех женщин и вообще рассматривает их как неполноценных мужчин. Решительно отвергались ею представления Фрейда о присущем женщинам чувстве генитальной непол-



ноценности, их зависти к пенису. Причины подобных представлений о женской природе, считала Хорни, в том, что учение Фрейда появилось в культуре с выраженным мужским превосходством и почти полной зависимостью женщин от мужчин, с отношением к женщине как к существу второго сорта. Такое отношение, по Хорни, связано с завистью мужчин к беременности и материнству. Чтобы компенсировать неспособность родить ребёнка, утверждала Хорни, мужчины занимаются творчеством, а неприятие собственной незначительной роли в продолжении рода бессознательно заставляет их принижать женщин. Критика Фрейда с таких позиций вызвала бурю возмущения в психоаналитическом сообществе. В итоге Хорни даже дисквалифицировали как аналитика.

В 1932 г. Карен была приглашена на работу в Чикагский психоаналитический институт. Она без сожаления покинула Европу. В Америке Хорни встретила Эриха Фромма, с которым познакомилась ещё в Берлине. Несмотря на большую разницу в возрасте (Фромм был на 15 лет моложе) между ними зародилось глубокое чувство. Интеллектуально они были очень интересны друг другу: Фромм раскрывал перед Хорни основы социологии и антропологии, она рассказывала ему о психоанализе. Спустя два года пара





переехала в Нью-Йорк, где Хорни занялась частной практикой и читала лекции в местном Психоаналитическом институте.

В 30-х гг. окончательно оформилось расхождение взглядов Хорни с теорией Фрейда. Книга «Новые пути психоанализа» представляла собой, по словам обозревателя журнала «Нейшн», «настоящий боксёрский бой в 14 раундов». Признавая вклад основателя психоанализа в психотерапию, Хорни отказывалась видеть человека ненасытным, асоциальным существом, находящимся в безраздельной власти инстинктов. Все эти проявления, по её мнению, являются лишь невротическими реакциями и несвойственны здоровой, гармонично развитой личности. Истоки неврозов она видела не в стихии тёмных влечений, а в искажённых отношениях между людьми и воздействием культуры. Например, тип матери (деспотичная, жертвующая собой ради детей, отстранённая и др.) задаётся присущими конкретному времени культурными стереотипами; а материнский характер, в свою очередь, определяет особенности психологического развития ребёнка.

Не соглашалась Хорни и с утверждением Фрейда, что ничего существенного нового после пяти лет с человеком не происходит, а его следующие переживания и реакции просто повторяют ранние. Она показала, что ранние детские переживания, хотя и заставляют нас вновь и вновь воспроизводить закрепившиеся модели поведения, всё же не есть нечто неизменное. На нас каждый раз влияет весь предыдущий опыт. В отличие от Фрейда, Хорни считала, что важны не только первые переживания сексуального характера. Невроз возникает, когда окружение ребёнка не удовлетворяет его эмоциональные потребности, вызывает в нём страх, враждебность, неуверенность. Формирующееся в результате этого чувство базовой тревоги побуждает человека выстраивать защитные стратегии, приводит к возникновению невротических потребностей: в ненасытной любви и одобрении, силе и власти,

независимости и самодостаточности и др. Особенность их состоит в неутолимости: чем большего добивается человек, тем большего хочет. Эти нереалистичные запросы и порождают внутренние конфликты.

В последующих работах Хорни объединила все межличностные защитные стратегии в три группы: движение к людям, движение от людей и движение против людей. Пытаясь ослабить чувство базовой тревоги, человек может искать выход в уступчивости, принижении себя и таким образом двигаться навстречу людям. Или, напротив, предпочесть силу, агрессию по отношению к окружающим. Третий путь — отдаление от всех и уединение. Например, жаждущий любви постарается чем-то подкупить либо разжалобить других, или неосознанно использует угрозы, или вообще станет отрицать свою потребность в ласке, сочувствии и понимании. Здоровой личности, полагала Хорни, присуща гибкость поведения, и в зависимости от обстоятельств вектор его меняется. У невротика же развивается конфликт стратегий: он способен использовать только одну из них, невзирая на ситуацию. Эта основная стратегия и определяет черты личности, модели поведения, убеждения, ценности.

Чтобы компенсировать чувство слабости и неадекватности, невротик создаёт нереалистичский, идеализированный образ самого себя. У него возникает болезненная гордость за свою «неограниченную силу и преувеличенные возможности». Это влечёт неоправданные притязания, заставляет человека предъявлять к себе непосильные требования и ставить перед собой недостижимые цели. Неизбежное поражение ещё больше усиливает недовольство собой, доводя его до острой ненависти к самому себе, что только усугубляет страдания.

Возможность устранения внутриличностных конфликтов Хорни связывала с осознанием человеком своих проблем и высвобождением присущих ему сил, ведущих к самореализации. Цель терапии психолог определила

так: «восстановить личность для самой себя, помочь человеку обрести спонтанность реакций и центр тяжести в себе самом».

После выхода книги, критикующей теорию Фрейда, Хорни была вынуждена уйти из Нью-Йоркского психоаналитического института. В 1941 г. она основала Американский институт психоанализа, который возглавляла до конца жизни. Какое-то время там работал и Фромм, хотя союз их уже распался. Хорни тяжело переживала разрыв. В книге «Самоанализ» она в форме истории вымышленных персонажей рассказала об отношениях с Фроммом. В дальнейшем книга Хорни послужила толчком для организации Института самоанализа в Лондоне.

Хорни была неутомимым исследователем. Её психоаналитическая практика и опыт проникновения в глубь собственной души послужили источником новых идей. В борьбе с психологическими трудностями своих пациентов и собственными проблемами она вырабатывала новое понимание психоанализа. Большое значение Хорни придавала реализации «Я» как цели жизни и основе душевного здоровья. Хорни верила в богатый потенциал развития личности. Во многом эта вера основывалась на её собственном опыте.

Книги, которые она писала, всякий раз будоражили общество. Хорни обрела огромную популярность как психоаналитик и лектор, издавала «Американский журнал психоанализа», преподавала в Новой школе социологических исследований, вела активную общественную деятельность. Незадолго до смерти она обратилась к изучению религии, увлеклась философскими концепциями протестантского теолога Пауля Тиллиха и идеями известного популяризатора дзэн-буддизма Дайсецу Судзуки (даже гостила у него в Японии, углубленно изучая основы дзэн). В их идеях она нашла нечто созвучное собственным мыслям, то, что помогает освобождать и развивать внутренне присущие человеку силы, ведущие к самореализации.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Юнг первым высказал упрёк классическому психоанализу за то, что он склонен «рассматривать человека под углом дефектов и патологий». И заявил: «...я предпочитаю понимать человека исходя из его здоровья».

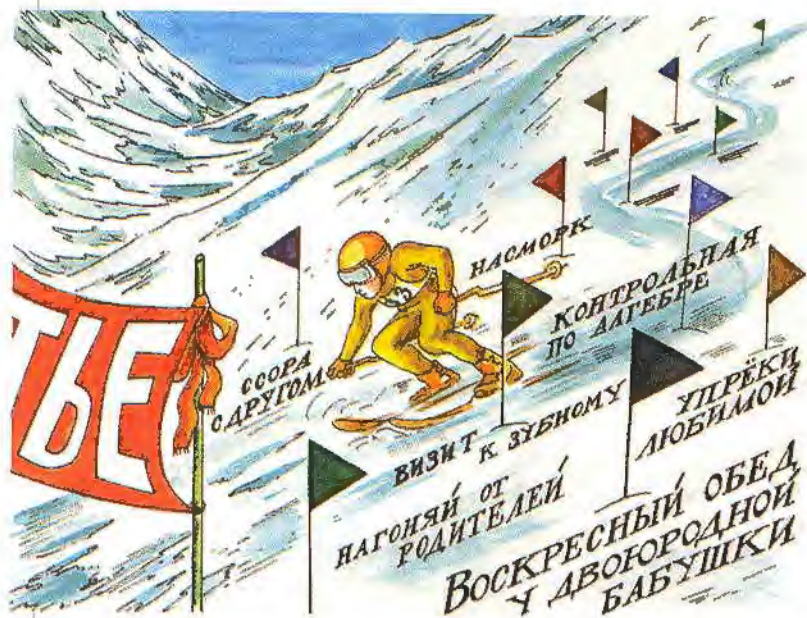
Со второй половины XX в. психология всё больше заменяет понятие «норма» понятием «психическое здоровье». Традиционная двоичная схема противопоставления нормы и не нормы сменяется другой: не норма — норма — психически здоровая личность. Психическое здоровье определяется уже не по отсутствию каких-то признаков (не болезнь), а по присутствию качеств, которыми обладает психически здоровая личность. Причём эталоном является не средний человек, а наиболее яркие фигуры в истории культуры, проявившие свою индивидуальность и гармонично сочетающие в себе лучшие человеческие черты. К таким людям относятся, например, врачи Фёдор Гааз и Альберт Швейцер, учёные Нильс Бор и Юрий Лотман, педагог Януш Корчак и духовный учитель Джидду Кришнамурти, философы Виктор

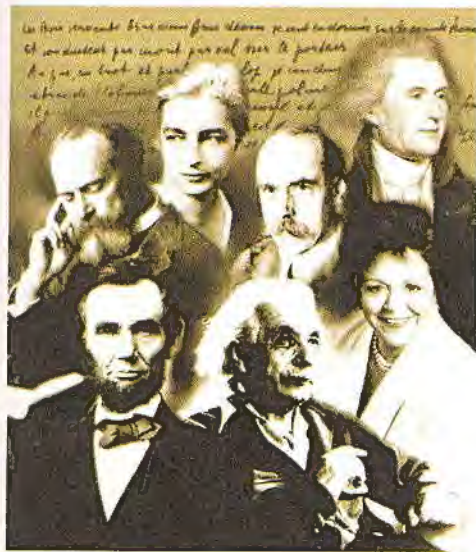
Франкл и Михаил Бахтин, священники Мартин Лютер Кинг и Александр Мень, а также множество других известных и неизвестных людей.

Хорни первая подробно описала свойства здоровой личности и её отличия от невротической. Она считала, что залог психического здоровья состоит в способности человека устанавливать искренние и доверительные отношения с другими людьми. Ведь именно в откровенном общении (без нагромождения психологических защит) мы обучаемся реалистически оценивать самого себя и решать свои проблемы.

Согласно Хорни, очень важно развивать в себе чувство ответственности — умение лично принимать решения и действовать сообразно своим убеждениям. Важна также спонтанность поведения: восприимчивость к новому, готовность к переменам, творческое начало, способность глубоко отдаваться чувствам и переживаниям — как грустным, так и радостным. Ещё одно необходимое качество — доверие к себе, открытость и честность (в первую очередь с собой). Для этого нужно знать и хорошо понимать самого себя, иметь собственную систему ценностей, а также уважать чужие ценности и интересы.

Известный американский психолог Гордон Олпорт (1897—1967) поставил вопрос: чем отличается здоровая личность от любой аномальной (от греч. «аномалия» — «отклонение») личности? Среди названных им признаков — интерес к внешнему миру и активная жизненная позиция; способность видеть события такими, какие они есть, без вытеснений и искажений; гибкость и объективность мышления без «застываний», комплексов и навязчивых идей. Столь же существенны склонность к самопознанию, постоянное развитие и совершенствование своей индивидуальности, осознанность мотивов поведения. А также наличие собственной жизненной философии и убеждений, расположенность к установлению тёплых душевных контактов с людьми.





ми, устойчивость к жизненным невзгодам, чувство юмора, наконец, любовь и уважение ко всему живому.

Детальный портрет психически здоровой личности дал Абрахам Маслоу, перечислив качества, свойственные самоактуализирующимся людям. Они многое знают о своём внутреннем мире, не боятся его, уверены и уважают себя и других; лишены высокомерия, доброжелательны. Такие люди позволяют себе «высовываться» и не зависят от того, что о них подумают остальные. Им не обязательна чья-то поддержка, достаточно самоуважения и внутренней уверенности в собственной правоте. Им не нужны слава, популярность, власть, известность, признание — эти формы самоутверждения тех, кто недостаточно уверен в себе. Они не стремятся произвести впечатление, понравиться — для них гораздо важнее оставаться самими собой.

У самоактуализирующихся личностей обычно есть «дело всей жизни» — занятие, которому они полностью посвящают себя. Эти люди работают усердно, по максимуму, ведь сам процесс доставляет им удовольствие. Они обладают необычной способностью к сосредоточению на чём-либо, потому иногда могут казаться рассеянными чудаками. Им присущи самодисциплина и чувство долга.

Обычно им не приходится перебарывать себя: то, чего они хотят, совпадает с тем, что надо делать. Они не боятся замахиваться на большее, ставят перед собой высокие цели: написать прекрасную книгу, создать грандиозный проект, стать лучшим специалистом в своей области.

Способность к творчеству и вдохновению — определяющая характеристика этого типа людей. Их привлекает всё новое, неизвестное и таинственное. Они не теряют способности удивляться и радоваться жизни, любят перемены. Им свойственны импровизация, непосредственность, естественность, весёлость, спонтанность, поэтому иногда они ведут себя совсем «несолидно». Они могут позволить себе быть смешными, но не любят грубого юмора и шуток, унижающих других людей.

Самоактуализирующиеся люди эмоциональны: открыто проявляют радость, любовь и нежность, когда действительно испытывают их, и не скрывают гнева, сталкиваясь с несправедливостью. Их отношения с друзьями и возлюбленными всегда строятся на основе равенства и взаимного уважения. Такие люди больше, чем кто бы то ни было, способны на настоящее чувство, при этом скорее склонны дарить любовь, чем требовать её по отношению к себе. Но могут и долго оставаться одинокими, они даже любят уединение. Им необходимо время от времени побыть наедине с собой. И им никогда не бывает скучно, поскольку у них богатый внутренний мир и они самодостаточны.

Самоактуализирующиеся личности проникательны, понимают людей глубже, чем другие, и потому обращают внимание на достоинства окружающих и прощают их недостатки и слабости. Интересно, что человек, идущий по пути самореализации, с годами становится не только более гармоничным внутренне, но и более красивым внешне.

Человеку, сумевшему установить контакт с собственным «Я», не приходится воевать с самим собой. Он в значительно меньшей степени подвержен страхам и сомнениям. Ему

«Все гонятся за счастьем, а, оказывается, быть счастливым — это просто жить, сочинять, ходить по траве, по снегу, по песку, смотреть на облака, на звёзды».

Арсений Тарковский,
русский поэт

К числу самоактуализирующихся личностей Маслоу относил Авраама Линкольна, Джорджа Вашингтона, Альберта Эйнштейна, Уильяма Джеймса, Рут Бенедикт, Альберта Швейцера, Элеонору Рузвельт и других выдающихся людей.

Альтруизм (от лат. *alter* — «другой») — бескорыстная забота о благе других людей.



Работы пациентов
больницы имени
П. П. Кашенко.

легко быть «хорошим», его кажущийся эгоцентризм парадоксальным образом оборачивается альтруизмом.

Кроме того, самоактуализирующийся человек испытывает больше радости и счастливых моментов. Он ценит каждое мгновение, видит в мире больше красоты, живёт наполненной жизнью и способен получать от неё удовольствие во всех её проявлениях.

Одновременно ему свойственно чувство вселенской печали о несовершенстве, несправедливости реальной жизни и поступков окружающих. Видя жизнь во всей её возможной гармонии, он более чувствителен к любым несоответствиям этому идеалу.

В целом чем глубже человек реализует свою самобытную индивидуальность, тем больше он приближается к единству с вечными общечеловеческими ценностями. Для него истина, добро, любовь, красота, справедливость, совершенство, духовность, слияние с миром становятся не просто красивыми, но далёкими от жизни словами древних мудрецов, а реально существующими ценностями, которые определяют его жизненный выбор.

В традиции российской психологии также принято видеть сущность человека не столько в подлежащих измерению и диагностике характеристиках, сколько в личностных смыс-

лах и ценностях: в его понятиях о том, что важно в жизни, нравственной позиции и убеждениях. Имеет значение не только то, как работает у данного человека мышление, но и то, чем оно заполнено; не то, соответствует ли его поведение общепринятым требованиям, а на что оно направлено, к чему ведёт, нравственно ли.

Представление о психически здоровой личности поднимает планку человеческой «нормальности» на гораздо более высокий уровень. С этой точки зрения подлец, киллер, карьерист, сутенёр, палач, взяточник или просто человек, «хороший» для посторонних, но терроризирующий своих домашних, не могут быть психически здоровыми личностями (хотя формально они «нормальные»).

Чем больше мы понимаем глубину, сложность и многогранность человека вообще, тем меньше хочется подходить к нему с меркой нормы. Это применимо и к каждому отдельному человеку. Обычно чем ближе мы узнаём кого-то во всём его своеобразие, тем реже у нас возникает желание вешать на него ярлык «ненормального», даже если он проявляет себя необычно или признан душевнобольным.

Исследования последних лет заставляют по-другому относиться и к так называемым умственно отсталым. Высокий интеллект, согласно современным взглядам, далеко не главное качество «нормального» человека. Например, люди, страдающие болезнью Дауна, порой высказывают такие справедливые и мудрые суждения о жизни и человеческих отношениях, к которым их «нормальные» современники приходят, только многое пережив, пройдя через духовные кризисы. «Умственно отсталые» часто проявляют себя как более разумные и более человеческие. Мы начинаем понимать: ничто не даёт нам права ставить себя выше других людей, относиться к ним пренебрежительно. Как говорил Юнг, «в сущности, все мы являемся частями одной души».

«Самую большую опасность для нашей свободы представляют люди, усердно вмешивающиеся в нашу жизнь с благими намерениями».

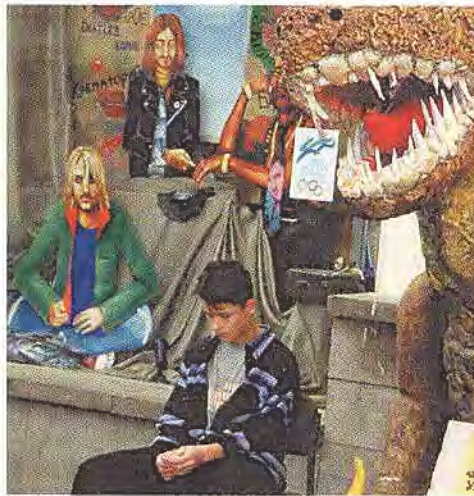
Луис Брендейс,
американский юрист
и писатель



КРИТИЧЕСКИЕ ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ

Нередко плавное течение жизни вдруг прерывается и установившееся было равновесие нарушается неким событием — плохим (серьёзная болезнь или увечье, исключение из института, смерть близкого человека, стихийное бедствие) или хорошим (рождение ребёнка, неожиданное богатство, слава). Человек, столкнувшийся с критической жизненной ситуацией, встает перед необходимостью её как-то разрешить, внутренне перестроиться, учитывая новые обстоятельства, чтобы восстановить утраченное равновесие и жить дальше.

Такие «разрывы», критические точки на жизненном пути, рассматриваются во многих теориях. Психоналитики большинство человеческих проблем склонны связывать с внутренними конфликтами, бихевиористы и психогигиенисты — со стрессами, психологи, занимающиеся проблемами становления и развития личности, — с кризисами, а те, кто специализируется на изучении мотивации, — с фрустрациями. Современный российский психолог и психотерапевт Ф. Е. Василюк предложил концепцию, которая систематизирует и более точно разграничивает эти явления. Он также ввёл объединяющее понятие *критическая жизненная ситуация* для обо-



■ Психопатология — область медицинской психологии. Основная задача психопатологов — предоставление помощи в сложных жизненных ситуациях, предотвращение и облегчение психотравматических реакций.

значения психологических состояний рассогласования, нарушения душевного равновесия, каковыми являются стресс, фрустрация, конфликт и кризис. Критическую жизненную ситуацию Василюк определил как невозможность жить дальше без определённой внутренней перестройки личности, которая происходит, когда человек переживает возникшую ситуацию.

Понимание сути различных типов критических жизненных ситуаций и процесса их переживания важно не только для психотерапевта. Это может оказаться полезным любому человеку в сложный период.

КРИЗИС

В переводе с греческого *кризис* означает «поворотный пункт», «исход». Он бывает связан с наиболее глобальными потрясениями и с самыми глубокими переменами в человеке. Кризис часто знаменует конец одного отрезка жизненного пути и начало другого, он происходит как бы на стыке двух биографических эпох.

Нередко кризис начинается с тех или иных внешних событий и жизненных проблем. Но иногда он возникает без всякой внешней причины,



«Не всё, с чем мы сталкиваемся, можно изменить. Но изменить то, с чем мы не сталкивались, вообще невозможно».

Джеймс Болдуин,
американский писатель



в силу внутренней потребности человека в развитии. Так, *возрастные кризисы* связаны с развитием личности и случаются при переходе от одного этапа к другому — например, на рубеже дошкольного и младшего школьного возраста, детства и отрочества. Самые известные кризисы данного

типа — подростковый и среднего возраста, но в действительности их гораздо больше (см. дополнительные очерки «Отрочество» и «Зрелость»).

Почему возникает возрастной кризис? В определённые периоды жизни то новое, что зарождается в нас, начинает вступать в противоречие с преж-

ДУХОВНЫЙ КРИЗИС

*Земную жизнь пройдя до половины,
Я очутился в сумрачном лесу,
Утратив правый путь во тьме долины.*

*Каков он был, о, как произнесу,
Тот дикий лес, дремучий и грозный,
Чей давний ужас в памяти несус!*

*Так горек он, что смерть едва ль не
слаше.
Но, благо в нём обретши навсегда,
Скажу про всё, что видел в этой чаше.*

Эти строки, открывающие «Божественную комедию» Данте Алигери, отражают сложное и очень важное явление внутренней жизни человека — духовный кризис. Если психологический кризис направлен на то, чтобы помочь личности приспособиться к изменившейся жизненной ситуации, то кризис духовный может возникнуть на фоне размеренного, благополучного существования. Он порождается потребностью человека приобщиться к вечным истинам и ценностям, не «прогнуться» под изменчивый мир» или изменившегося себя, а подняться над миром и над собой, «освободиться из плена "Я"», по выражению Юнга.

Вопросы о смысле жизни и высших ценностях время от времени встают перед каждым человеком. Но многие предпочитают от них отмахнуться или найти какое-нибудь псевдорешение и подавить в себе все сомнения. «Там, где идёт речь о проблемах, мы инстинктивно отказываемся проходить сквозь тьму и неизвестность. Мы хотим слышать только об однозначных результатах и при этом полностью забываем, что эти результаты вообще

могут появиться лишь тогда, когда мы пройдём «сквозь тьму», — утверждал Юнг. Не случайно духовный кризис переживают далеко не все.

Статистики по данной теме, конечно, не существует. Переживания, которые испытывают люди в период кризиса, труднопередаваемы, потому человек часто сталкивается с непониманием, в том числе и со стороны самых близких. Духовный кризис — глубоко личное, сокровенное событие, и даже такие профессионалы, как Юнг и Фрейд, оба прошедшие через «сумрачный лес», не много рассказывают о своём опыте. Вот почему считать тех, кто пережил духовный кризис, нельзя. Но с достоверностью к ним можно отнести известных и легендарных личностей: пророков, религиозных подвижников, духовных учителей, философов, писателей, поэтов и художников, которым удалось отразить то, что они испытали, в творениях и делах. В их числе Будда, Христос, Магомет, Гёте, Данте, Шекспир, Лев Толстой, Николай Рерих, Сергей Радонежский, Фома Аквинский, Франциск Ассизский, Лютер, Махатма Ганди... Переживания человека во время духовного кризиса крайне сложно передать обыденным языком, описать их можно в художественной или образной, символической форме. Как сделали это Данте в «Божественной комедии», Гёте в «Фаусте», Пушкин в «Пророке», Толстой во многих своих произведениях.

Первые попытки научного исследования духовного кризиса предпринял Юнг. Затем проблемой заинтересовались психологи гуманистического и экзистенциального направлений, а также трансперсональные психологи и психотерапевты — Станислав

и Кристина Гроф, Роберто Ассаджоли. Они попытались проанализировать и систематизировать переживания человека в период духовного кризиса. Вслед за Юнгом трансперсональные психологи заявили, что результат такого кризиса — проявление нового содержания психики, которое прежде было бессознательным, прорыв к высшей надличностной сущности, скрытой в каждом из нас.

Духовное пробуждение происходит по-разному. У одних — остро и неожиданно, порой на пике карьеры. У других — незаметно, постепенно, так, что иногда, только оглядываясь назад, человек способен оценить перемену в себе. Критический период может продолжаться от нескольких недель до 10—15 лет. «Типичный» возраст духовного кризиса — от 30 до





ними представлениями, образом жизни, взаимоотношениями с людьми. В результате появляется смутное, а со временем всё более сильное недовольство собой, своим положением и жизнью в целом. Нарастает желание что-то изменить. Например, у одного и того же подростка в 10 и 13 лет со-

вершенно разные мироощущение, круг интересов, способы проведения досуга, характер взаимоотношений с родителями, сверстниками, противоположным полом. Меняется и внешний вид вследствие быстрого физического развития. Чтобы «переварить», пережить всё это, и нужен кризис.

50 лет, хотя известны случаи подобных переживаний и в юности, и в преклонные годы, незадолго до смерти.

Человек, переживающий острый духовный кризис, проходит через сильные и необычные испытания. Его охватывают сомнения и тревога. Затем переживания становятся всё более и более мрачными. Начинается глубокая депрессия, просыпаются страхи — прошлые и те, с которыми человек никогда не сталкивался, из области коллективного бессознательного. Вот что пишет Сан-Хуан де ла Крус (1532—1591): «Тень смерти, страданий и мук ада чувствуется особенно остро, и это приходит из ощущения, что ты покинут Богом... и в душе возникает ужасное предчувствие, что так будет всегда... Душа видит себя в самом центре разнообразнейших форм зла, среди жалкого несовершенства, опустошённой, жаждущей понимания и брошенной во тьму». Кажется, что внутри царит полный хаос — «священное безумие», по Платону. Этот период кризиса называют «тёмной ночью души».

Если человек не подавляет свои переживания, он символически проходит через ад, опускается на самое его дно, встречаясь со всем мировым злом. Затем он попадает в чистилище и здесь впервые видит ослепительный Божественный свет. Этот свет вызывает страдание: человек начинает остро ощущать всю «скверну» своей души и своего прежнего существования. Наконец, он как бы переживает собственную смерть, а потом воскрешение — рождение с обновлённой душой для новой жизни. В этот момент приходит чувство необыкновенного блаженства, спокойствия, гармонии и красоты, которое ещё труднее описать, чем адовы муки. Возникает ощущение

«рая» — встречи с Божественным, священным, вечным, глубокое чувство поддержки со стороны высших духовных сил и единения со всеми людьми и миром. Наступает покой, ум проясняется, появляется новое видение мира, человек чувствует прозрение, «пробуждение ото сна».

Однако на этом кризис не заканчивается. Теперь предстоит спуститься на землю, в обыденную повседневность, и попытаться соединить пережитое и понятое с реальностью, будничными проблемами. Состояние испытывавшего всё это можно сравнить «с чувством человека, совершившего взлёт на залитую солнцем вершину горы и увидевшего ослепительный свет и красоту открывшейся внизу панорамы. Но потом его вновь вернули на землю, и он с неохотой и сожалением понимает, что теперь придётся карабкаться вверх по крутой тропинке шаг за шагом. То, что он считал снижением или даже „падением“, теперь становится неизбежным и естественным этапом. И понимание этого... добавляет мужества в преодолении крутой тропинки самореализации». Так писал о завершающем этапе духовного кризиса Роберто Ассаджиоли.

Людям, переживающим кризис, иногда кажется, что они сходят с ума. На самом деле это ломаются узкие рамки традиционного мышления, роль логики ослабевает, начинают преобладать интуиция, воображение, вдохновение, символическое мышление. В итоге происходит расширение сознания, достигается более полное понимание мира.

Окружающие тоже нередко принимают человека, в душе которого совершаются глубокие изменения, за не

вполне здорового психически. Иногда его искания вызывают раздражение: «с жиру бесится», «нам бы его проблемы». В этом состоит особая сложность: в наиболее острые моменты переживающему духовный кризис не всегда способны помочь близкие, им не дано проникнуть в то, что он испытывает. К тому же у него самого порой возникает сильное отчуждение даже от самых понимающих и любящих людей. Помощь в опасном «духовном путешествии» могут оказать духовный наставник, хороший священник (в языческих культурах шаман), чуткий психотерапевт, просто мудрый человек, прошедший через сходные испытания. Но такой наставник — большая редкость. Поэтому актуальной является проблема психологической поддержки людей, переживающих затяжной духовный кризис. На Западе благодаря усилиям супругов Гроф появились специальные социальные службы. Их цель — создать условия, в которых человек прошёл бы весь цикл переживаний, не подавляя их.

Переживания человека в период духовного кризиса бесценны. Опыт и мудрость, обретенные с их помощью, нельзя получить никаким иным путём. Возможность духовного перерождения заложена в каждом, но далеко не всем суждено её реализовать. Ведь если бы все люди приходили к общечеловеческим истинам и выше всего ценили доброту, любовь, красоту, гармонию, единство мира и его совершенство, сопричастность душ, вещей и явлений, то мир стал бы иным. Не было бы войн, насилия, уничтожения природы ради сиюминутной выгоды, бессмысленной гонки за материальными благами, зависти, злобы и многих других бед человечества.



«ЕСЛИ НЕ ОТВЕТИШЬ, НЕЛЬЗЯ ЖИТЬ»

Лев Николаевич Толстой начал писать свою «Исповедь» в 1879 г., после глубокого душевного кризиса, перевернувшего всю его личность.

«...Пять лет тому назад со мною стало случаться что-то очень странное: на меня стали находить минуты сначала недоумения, остановки жизни, как будто я не знал, как мне жить, что мне делать, и я терялся и впадал в уныние. Но это проходило, и я продолжал жить по-прежнему. Потом эти минуты недоумения стали повторяться чаще и чаще и всё в той же самой форме. Эти остановки жизни выражались одинаковыми вопросами: зачем? Ну, а потом?

Сначала мне показалось, что это так — бесцельные, неуместные вопросы. Мне казалось, что это всё известно и что, если когда я захочу заняться их решением, это не будет стоить мне труда, — что теперь мне только некогда заниматься, а когда вздумаю, тогда и найду ответы. Но чаще и чаще стали повторяться вопросы, настоятельнее и настоятельнее требовались ответы, и как точки, падая всё на одно место, сплотившись эти вопросы, без ответов, в одно чёрное пятно.

Среди моих мыслей о хозяйстве, которые очень занимали меня в то время, мне вдруг приходил в голову вопрос: „Ну, хорошо, у тебя будет 6000 десятин в Самарской губернии, 300 голов лошадей, а потом?..“ И я совершенно ошелел и не знал, что думать дальше. Или, начиная думать о том, как я воспитаю детей, я говорил себе: „Зачем?“ Или, рассуждая о том, как народ может достигнуть благосостояния, я вдруг говорил себе: „Мне что за дело?“ Или, думая о той славе, которую приобретут мне мои сочинения, я говорил себе: „Ну, хорошо, ты будешь славнее Гоголя, Пушкина, Шекспира, Мольера, всех писателей в мире, — ну и что же?“ ...И я ничего и ничего не мог ответить. Вопросы не ждут, надо сейчас ответить; если не ответишь, нельзя жить. А ответа нет.

Я почувствовал, что то, на чём я стоял, подломилось, что мне стоять не на чем, что того, чем я жил, уже нет, что мне нечем жить. Жизнь моя остановилась. Я мог дышать, есть, пить, спать и не мог не дышать, не есть,

Кризис другого типа — **духовный** происходит обычно в зрелом возрасте. Он сопряжён с глубокими изменениями в душе, пересмотром прежней системы ценностей, развитием и совершенствованием личности.

Как правило, кризис сопровождают сильные переживания. Они заставляют нас иначе взглянуть на себя и на всю жизнь, пересмотреть прежние планы и представления. Человек порой начинает ценить то, что ранее казалось неважным, или,

не пить, не спать; но жизни не было, потому что не было таких желаний, удовлетворение которых я находил бы разумным. ... Даже узнать истину я не мог желать, потому что я догадывался, в чём она состояла. Истина была та, что жизнь есть бессмыслица. Я как будто жил-жил, шёл-шёл и пришёл к пропасти, я ясно увидал, что впереди ничего нет, кроме гибели. И остановиться нельзя, и назад нельзя, и закрыть глаза нельзя, чтобы не видеть, что ничего нет впереди, кроме страданий и настоящей смерти — полного уничтожения.

Со мной сделалось то, что я, здоровый счастливый человек, почувствовал, что я не могу более жить...

Мысль о самоубийстве пришла мне так же естественно, как прежде приходили мысли об улучшении жизни.

И это сделалось со мной в то время, когда со всех сторон было у меня то, что считается совершенным счастьем; это было тогда, когда мне не было пятидесяти лет. У меня была добрая, любящая и любимая жена, хорошие дети и большое имение, которое, без труда с моей стороны, росло и увеличивалось. Я был уважаем близкими и знакомыми, больше, чем когда-нибудь прежде, был восхвален чужими и мог считать, что имя моё славно, без особенного самообольщения. При этом я не только не был помешан или духовно нездоров — напротив, пользовался силой и духовной и телесной, какую я редко встречал в своих сверстниках. И в таком положении пришёл я к тому, что не мог жить...

Меня только удивляло то, как я мог не понимать этого в самом начале. Ведь это так давно известно всем. Не нынче-завтра придут болезни, смерть (и приходили уже) на любимых людей, на меня, и ничего не останется, кроме смрада и червей. Дела мои, какие бы они ни были, все забудутся — раньше, позднее, да и меня не будет. Так из чего же хлопотать? Как может человек не видеть этого и жить — вот что удивительно! Можно жить, только покуда пьян жизнью; а как протрезвишься, то нельзя не видеть, что всё это — обман и глупый обман!..

Выходом из духовного кризиса для Толстого стало обретение глубокой христианской веры, позволившее увидеть новый смысл в жизни.



КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР

В жизни каждого человека может наступить такой период, когда навалившиеся трудности загоняют в тупик. Порой кажется, что дальнейшее существование бессмысленно и невыносимо. Кризисные центры (их называют также кабинетами социально-психологической помощи или психолого-медико-социальными центрами) созданы, чтобы оказывать экстренную профессиональную помощь тем, кто находится в состоянии кризиса.

Как правило, кризисные центры имеют конкретную специализацию. Одни ориентированы на детей и подростков, переживших жестокое обращение и насилие или ушедших из дома, другие — на алкоголиков и наркоманов, третьи — на ветеранов войны, одиноких стариков и инвалидов, четвертые — на женщин, пострадавших от насилия в семье... При некоторых центрах открыты приюты, где люди могут при необходимости переночевать.

Детей в такую «службу спасения» приводят обычно родители или кто-то из взрослых (родственники, учителя, воспитатели). Подростки старше 14 лет обращаются в кризисный центр и самостоятельно.

Какие проблемы чаще всего заставляют ребят и их близких прибегнуть к помощи медиков и психологов? Подростки ищут выход из острых конфликтных ситуаций, возникших в отношениях с друзьями, родителями или учителями. Случается, что требуется защита от жестокого обращения и насилия со стороны сверстников или взрослых. Родителей беспокоят отсутствие контакта с сыном или до-

черью, плохое поведение ребёнка, его неуспеваемость; при этом они чувствуют свою беспомощность, неспособность что-либо изменить. Просят о помощи также родные и друзья молодых людей, страдающих от алкогольной и наркотической зависимости.

В кризисных центрах работают разные специалисты. Психолог-консультант проводит индивидуальное или семейное консультирование. С маленькими детьми занимается игротерапевт, который, в частности, помогает им выразить свои чувства в игре, а родителей учит правильно играть с ребёнком. Благодаря игре отношения улучшаются, мать и отец начинают лучше понимать малыша, а сам он становится более спокойным, доброжелательным к миру. Подростки, как правило, работают с психологом в группах личностного роста или ходят на занятия, обучающие общению. Социальный педагог оказывает поддержку людям, входящим в ближайшее окружение клиента, например семье наркомана. Медицинский психолог занимается диагностикой и тестированием, уточняет индивидуальные психотерапевтические программы и участвует в их реализации. Психотерапевт проводит обследование, назначает лечение. Медсестра отвечает за реабилитационный курс оздоровительных процедур (занятия лечебной физкультурой, массаж и т. д.). Юрист обеспечивает правовую защиту клиентов.

Узнать телефон ближайшего кризисного центра можно из телефонного справочника, у школьного психолога или по телефону доверия.

наоборот, отказывается от чего-то, что только вчера составляло смысл его жизни, начинает совсем по-другому относиться к себе и другим. В процессе переживания кризиса совершается перестройка личности: внутренний мир приходит в психологическое соответствие с новым жизненным периодом.

Дается это очень нелегко. Кризис редко обходится без депрессии, отчаяния, тоски. Временами человек испытывает апатию — равнодушие ко всему окружающему. Может накапывать ощущение бессмысленности жизни и собственного существования, возникать полный душевный хаос и даже желание покончить с собой. Каждому человеку в состоянии острого кризиса нужны понимание и помощь окружающих. Но не правы те сочувствующие, которые говорят: «Не переживай!», «Не думай об этом» или «Забудь!», пытаются отвлечь человека





от раздумий, развеселить, дать успокоительное. Как раз наоборот, для того чтобы благополучно пережить кризис, обязательно нужно именно переживать (не случайно эти слова родствен-

ные). Мудрые люди советуют в таких случаях: «Поплачь — легче станет». Особенно важны покой и уединение: человек должен иметь возможность без каких-либо помех отдаться своим переживаниям и мыслям. На более поздней стадии возникает необходимость поделиться ими, выговориться. При этом ищут не советов и мнений, а понимания и поддержки. Но иногда человек зажимается на своих негативных чувствах и мыслях, застревает на самой неприятной стадии кризиса, не продвигаясь дальше. Тогда ему необходима профессиональная помощь психолога, который поможет преодолеть кризис до конца.

Человек должен знать, что происходящее с ним не является признаком его слабости, неполноценности, «сдвинутости» и т. п. Кризис — это своеобразный творческий процесс зарождения обновлённого самосознания и понимания мира. Если не бежать от собственных переживаний, не заглушать их, не отвергать, а довести «кризисную перестройку» до конца, то пережитое испытание обогатит личность, сделает её более мудрой и зрелой.

ЦЕНА ВЫБОРА

На героя повести Аркадия и Бориса Стругацких «За миллиард лет до конца света» математика Дмитрия Малянова неожиданно обрушиваются всевозможные напасти. В своей работе он приблизился к постижению тайных законов мироздания, и некая высшая сила стала стремиться помешать ему. Учёный оказался перед выбором: продолжение научного поиска, несмотря на грозящие ему, его жене и ребёнку опасности, или отказ от заветной темы и безмятежное, но лишённое главного смысла существование. Решение он принял после тягостных раздумий.

«Трусом я себя никогда не считал, но так вот жить, чтобы ни минуты покоя не было, чтобы от собственной жены шарахаться... Всё придётся изменить. Всё будет другое. Другие друзья, другая работа, другая жизнь... Семья, может быть, тоже другая... С тех пор всё тянутся передо мною кривые глухие окольные тропы. Глухие... И будет стыдно смотреть на себя по утрам в зеркало, когда бреешься. В зеркале будет очень маленький и очень тихий Малянов.

То есть, конечно, можно будет привыкнуть и к этому, ко всему на свете, наверное, можно привыкнуть. И к любой утрате. Но какая это всё-таки будет немаленькая

утрата, если подумать!.. Ведь я десять лет шёл к этому. Даже не десять лет — всю жизнь. С детства, со школьного кружка, с модельных телескопов... Что там у меня могло бы получиться, что бы могло получиться из этого у тех, кто заинтересовался бы этим после меня, продолжил бы, развил, добавил бы своё и передал бы дальше, в следующий век... Наверное, что-то немаленькое могло бы получиться, если оно оказывается зародышем потрясений, против которых восстаёт сама Вселенная.

...Но ведь растопчут. Сначала жить не дадут, замордуют, сведут с ума, а если это не поможет — просто растопчут...

...Конечно, останется у меня Ирка, и Бобка будет здоров, но он уже никогда не вырастет таким, каким я хотел бы его вырастить. Потому что теперь у меня не будет права хотеть. Потому что он больше никогда не сможет мной гордиться. Потому что я буду тем самым папой, который тоже когда-то мог сделать большое открытие, но ради тебя...

...Я сидел скорчившись, прижимая к животу обеими руками свою белую папку, и повторял про себя — в двадцатый раз, в двадцатый раз повторял про себя: и с тех пор всё тянутся передо мной глухие кривые окольные тропы...»



ВНУТРЕННИЙ КОНФЛИКТ

Слово «конфликт» сразу вызывает мысль о разладе, ссоре или противостоянии интересов разных людей (см. статью «Конфликт»). Но бывает и *внутренний конфликт* — столкновение разных мотивов, интересов, ценностей одного человека. Например, если завтра надо сдавать ответственный экзамен, а сегодня вечером состоится единственный концерт любимой рок-группы, вполне вероятен внутриличностный конфликт. Кто-то станет мучительно колебаться, решая то готовиться к экзамену, то идти на концерт. В процессе метаний на ум может прийти даже такое соображение: «А зачем мне вообще этот экзамен, это образование, этот институт?». Порой, уже сделав выбор, человек ещё долго переживает ситуацию, томится сомнениями. А кто-то в подобном случае, посетовав на неудачное стечение обстоятельств, достаточно быстро определится. После чего успокоится и начнёт действовать согласно своему решению, ощущая даже некоторый внутренний подъём (см. статью «Психология принятия решений»). Во втором случае внутреннего конфликта фактически и не было: ситуация выбора не стала для человека критической, не породила сильные переживания.

Карен Хорни, автор одной из теорий внутренних конфликтов, считает, что психологически уравновешенная, здоровая личность в большинстве случаев способна найти компромиссное решение. Договориться с собой можно, например, так «Сдам экзамен, а потом награжу себя поездкой в Питер на следующий концерт группы». Если же человек не в ладу с собой, не уверен в себе, он, как считает Хорни, бессознательно заостряет конфликты, представляет их неразрешимыми, безысходными либо вовсе отказывается их видеть и осознавать, а значит, и не решает.

Любой внутренний конфликт — это, по сути, противостояние разных

жизненных ценностей. Необходимо определиться, какая из них важнее. Иногда приходится делать глобальный выбор — что вообще для нас более значимо в жизни: образование или увлечение музыкой, интересная работа или высокий заработок, сохранение семьи или новая любовь, здоровье или пагубные привычки вроде курения или переедания.

Внутренние конфликты более характерны для людей с ещё не сформировавшейся шкалой жизненных ценностей, а также для тех, чьи ценностные ориентации претерпевают серьёзные изменения. Поэтому они особенно часты в подростковом возрасте и в другие переходные и кризисные периоды жизни.

Переживание внутреннего конфликта не проходит безрезультатно, — оно обогащает человека, приводит к осознанию собственных личностных ценностей. Люди со сложившейся и осознанной иерархией ценностей меньше колеблются в выборе между ними. Они достаточно мудры, чтобы принять правильное для себя решение. Мудрость, основанную на постижении собственной иерархии ценностей, называют личностной зрелостью.





РАБОТА ПЕРЕЖИВАНИЯ

Обычно переживаниями называют лишь отрицательные чувства и эмоции: волнение, беспокойство, страх, горе, гнев, ревность, тревогу, страдание. Хотя переживаем мы и радость, любовь, счастье, успех. На самом деле любое переживание захватывает помимо чувств и эмоций все психологические «инстанции»: мышление, внимание, память, восприятие, волю; оно даже отражается на телесных функциях человека.

Многие люди считают переживания ненужными, мешающими здраво размышлять реакциями на происходящее. Поэтому от них стараются избавиться или, по крайней мере, стремятся сдерживать их, подавить. В психологии до недавнего времени процесс переживания рассматривался как нечто второстепенное, побочное, хотя многие практические психологи подчёркивали важность данного процесса в решении личностных проблем пациента. Пожалуй, Абрахам Маслоу оказался первым, кто положил начало другому отношению к переживанию. Он ввёл понятие пиковых переживаний, преобразующих личность (см. дополнительный очерк «Абрахам Маслоу»).

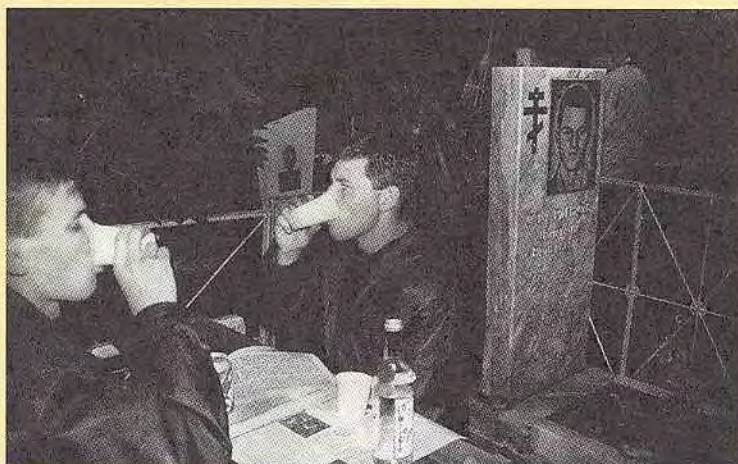
Переживание — особая душевная работа, которая всегда сопровождает критические жизненные ситуации. Суть любой такой ситуации в том, что её невозможно преодолеть или изменить, выполняя какие-либо обычные действия. Например, как бы человек ни старался, он не в состоянии воскресить умершего, вернуть себе ампутированную конечность, заставить снова сойтись разводящихся родителей, выйти из тюрьмы завтра, чтобы увидеться со своими детьми и женой, и т. п. В таких критических ситуациях, когда нельзя изменить какое-то внешнее обстоятельство, человеку неизбежно приходится изменяться самому. Здесь-то ему и помогает переживание, своего рода психологический механизм внутренней перестройки и восстановления нарушенного душевного равновесия. Возникший душевный дисбаланс устраняется не только путём простого успокоения

или смирения с новыми обстоятельствами. Внутренняя перемена, которая совершается в ходе переживания, приводит к появлению в сознании нового образа действительности и нового образа самого себя. По словам академика В. П. Зинченко, в критических жизненных ситуациях человек «переделывает себя в мире и мир в себе».

Сильное переживание затрагивает все психологические уровни, все «подразделения» психики. Часть его труда мы осознаём: каждому знакомы мысленные диалоги с самим собой, сомнения, погружение в глубокие раздумья и воспоминания, веренища образов и чувств, проносящихся в сознании. Но переживаемое на бессознательном уровне нам почти неизвестно. Между тем внутренняя работа идёт даже тогда, когда нам кажется, будто мы вообще не переживаем, будто происходящее нас никак не затрагивает. Фрейд приводил такой пример: если человек случайно травмирует родинку и старательно отгоняет от себя мысли о трагических последствиях, то ночью ему может присниться сон, как он изо всех сил бежит и всё-таки опаздывает на поезд. Этот сон приносит успокоение, на символическом языке переживания он говорит, что смерти удастся избежать. Так бессознательное во сне проделывает работу по анализу опасной ситуации, которую человек отказался делать на уровне сознания.

И наяву порой возникает чувство, что в нас происходит нечто важное, чему не нужно мешать. Вот как описывает своё состояние герой романа Ивана Алексеевича Бунина «Жизнь Арсеньева»: «Я ехал очень быстро. Думал ли я, мечтал ли о чём-нибудь определённом? Но в тех случаях, когда в жизни человека произошло что-нибудь важное или хотя бы значительное и требуется сделать из этого какой-то вывод или предпринять какое-нибудь решение, человек думает мало, охотнее отдаётся тайной работе души. И я хорошо помню, что всю дорогу до города моя как-то мужественно возбуждённая душа неустанно работала над чем-то. Над чем? Я ещё не знал, только опять чувствовал желание какой-то перемены в жизни, свободы от чего-то и стремление куда-то...».

Глубинная внутренняя работа, которую человек проделывает в себе в процессе переживания, тесно связана с архетипами, универсальными образными структурами бессознательного (см. дополнительный очерк «Архетипы»). Они содержат «образцы» переживания универсальных жизненных драм, повторяющихся в каждой отдельной судьбе. Попав в критическую ситуацию, человек словно подключается к этим общим для всех людей схемам и способам переживания. В результате тысячелетний коллективный опыт человечества приходит ему на помощь. Архетипы





придают частным событиям общечеловеческую ценность, значимость, трансформируют прежний образ действительности и «подсказывают», как быть дальше.

Всякое переживание критической ситуации имеет несколько фаз. Например, у человека обнаружили серьёзную болезнь. Узнав об этом, большинство людей вначале неосознанно применяют стратегию защитного избегания, пытаются отгородиться от травмирующих новостей, уменьшить значение происходящего, поставив под сомнение тяжесть заболевания, правильность диагноза и вероятные последствия. Затем реальность урывками, с трудом пробивается к сознанию. На этой стадии нередко возникает злость, потребность обвинять себя или других. Человек задаётся вопросом: «За что мне всё это?». Постепенно он начинает приближаться к следующей фазе — осознанию и принятию происходящего. Человек перестаёт отворачиваться от факта существования своей болезни: ищет информацию об этом недуге и способах его лечения, признаёт те ограничения и изменения, которые придётся внести в свою жизнь, и т. д. Наконец работа души завершается, разобшённые, часто противоречивые усилия интегрируются в одно целое. Именно интеграция приводит к восстановлению душевной гармонии — согласию с самим собой, со своим новым положением. После особенно сильных и глубоких переживаний даже смертельно больной человек способен ощутить катарсис — состояние внутреннего очищения и обновления, чувство необыкновенной ясности сознания, доверия к миру и любви ко всему сущему.

Однако переживание не всегда протекает беспрепятственно. Если человек боится собственных переживаний, избегает и подавляет их, не давая им проделать их благотворную работу, он рискует «застрять» на начальной стадии преувеличенной психологической защиты. Такой путь самообмана и прятания головы в песок в результате способен привести к неврозу или даже серьёзному психическому расстройству. В подобном случае необходима психотерапия — её цель как раз и состоит в том, чтобы помочь человеку разобраться в себе самом, понять свои переживания, осознать их, довести до конца.

ФРУСТРАЦИЯ

Любая деятельность сопряжена с преодолением неких препятствий. *Фрустрация* (от лат. *frustratio* — «обман», «тщетное ожидание», «расстройство») возникает, когда на пути достижения человеком цели встаёт непреодолимая для него преграда. Ею могут оказаться психологический барьер (например, сильнейший страх сделать что-то), культурные нормы, запреты, правила приличия. Или какие-то внешние обстоятельства: тюремное заключение, авария, болезнь, иногда просто случайно захлопнувшаяся дверь в квартиру — если из-за этого рунятся важные планы.

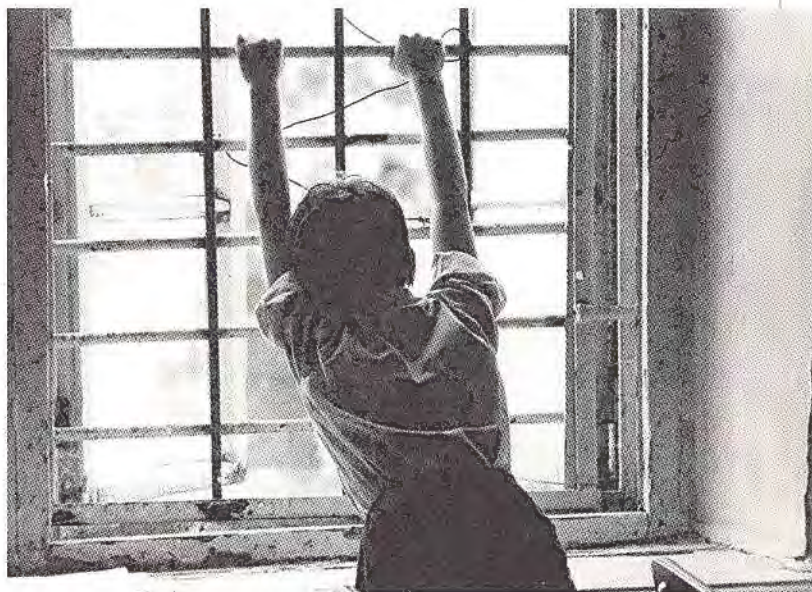
Фрустрация возникает только тогда, когда желание достичь цели, ставшей теперь недоступной, было достаточно велико. Чем сильнее желание, тем сильнее фрустрация. Для людей, фанатично стремящихся к какой-то цели, препятствие на пути её осуществления равносильно концу света.

Состояние фрустрации выражается в чувстве безысходности и разочарования, раздражения, тревоги. В одних случаях людьми овладевает беспорядочное и бессмысленное

«Если не можешь изменить ситуацию — измени своё отношение к ней».

Станислав Ежи Лец

Хочу на свободу!





НА ПЕРЕЛОМЕ. ВОЗВРАЩЕНИЕ К ПЕРВОИСТОКАМ

Выпускные экзамены, свадьба, тяжёлая болезнь, переезд на новую квартиру, рождение ребёнка, смена работы, сборы в дорогу... Подобные события отмечают окончание одного этапа нашего бытия и начало другого. Как правило, при этом меняются образ жизни человека, его положение в обществе, нормы поведения. Например, в традиционных обществах образ жизни девушки до и после замужества сильно отличается. В современной европейской цивилизации резкая смена уклада жизни происходит не столько после свадьбы, сколько при появлении первенца. Так или иначе, перелом в судьбе всегда воспринимается как очень важный, ответственный и немного опасный период. Психологически он связан с неопределённостью, смутным ощущением хаоса и пустоты, а потому страшит, вызывает тревогу.

На бессознательном уровне вообще любое переходное состояние сопряжено с символикой смерти и рождения, будь то осеннее увядание и весеннее пробуждение природы или возрождение человека в новом статусе. У людей существует почти безотчётное представление, что успешное преодоление рубикона и последующая жизнь во многом зависят от действий, которые выполняет человек в переходный момент. Если всё делать «правильно», то наступающий этап будет благополучным. Будущее словно незримо присутствует в переломном моменте и потому может быть угадано и отчасти запрограммировано. В такие периоды оживают интерес к разнообразным приметам, вера в чудеса, в исполнение загаданных желаний и т. п. Критические жизненные периоды во всех культурах сопровождались ритуалами, обрядами и были связаны со множеством предписаний. В этнологии даже есть специальное понятие «обряды перехода», в их числе возрастные инициации, посвящения в статус вождя, шамана, воина; свадебные, похоронные и родовые обряды, а также календарные — знаменующие сезонные изменения в природе и связанные с ними перемены в жизни земледельца.

Все ритуальные действия, по сути, представляют собой закреплённые формы поведения в сложных пограничных обстоятельствах. Следование соответствующим правилам помогает пережить происходящее, понять и принять его для себя, а также узаконить в глазах сообщества факт перехода в другой статус. К тому же выполнение стереотипных действий упорядочивает чувства, борющиеся в душе, смягчает тревогу, вызванную возникшим «разрывом времён».

Даже у нынешнего рационально мыслящего человека организация свадьбы, проводов в армию, похорон не обходится без учёта традиций. Правда, ритуалы упростились и видоизменились, их смысл не всегда ясен. Многие из них стороннему наблюдателю покажутся странными, бесполезными. Однако переживая собственную переходную ситуа-

цию, любой скептик обычно предпочитает не нарушать обрядов, чувствует потребность в них. Дело в том, что смысл традиционных действий нельзя постичь рассудком, они обращены к глубинным слоям психики (см. дополнительный очерк «Символическое мышление»).

Понять символическое значение некоторых обрядов можно путём исследования мифов, сказок, древних культур. Наиболее драматическое событие для человека — смерть кого-то из близких, и неудивительно, что именно похоронный ритуал сохранил множество архаичных элементов. Основной смысл обряда — сделать переход умершего в иной мир благополучным и окончательным, провести чёткую границу между умершим и живыми. Так, усопшего выносят из дома ногами вперёд, чтобы он не видел дорогу обратно; после выноса тела тщательно моют пол, чтобы смыть следы; занавешивают зеркала в доме, чтобы душа умершего не могла вернуться через них. Обычай поминок — обильного застолья сразу после похорон — также полон символического смысла. Ведь, побывав на кладбище, люди прикоснулись к смерти и теперь должны очиститься пищей живых, укрепиться в жизни. 12 обязательных блюд поминального стола, среди которых особое значение имеют блины (символ Солнца) и зерновая каша кутья (зерно — символ жизни), выражают идею круговорота жизни, связи смерти с возрождением. Как видно, главным содержанием обряда изначально являлось не только выражение горя, но и страх смерти, а кроме того, обеспечение душе умершего успокоения и последующего возрождения к новой жизни.

Открывать суть старинных поверий очень интересно, однако такое знание совершенно необязательно для того, чтобы обряд выполнял свои функции. Бессознательное хранит то, что давно утрачено памятью, оно говорит на языке символов, и потому даже самые загадочные по виду обрядовые действия могут вершить целительную работу. Мы, например, инстинктивно стараемся не возвращаться назад, выйдя из дома, а если всё-таки приходится вернуться, непременно посмотрим в зеркало и тогда чувствуем себя увереннее. Перед тем как отправиться в дальний путь, считаем важным со всеми попрощаться и хоть немного «посидеть на дорожку». Это действие имеет множество символических смыслов. Один из них — маскировка: нужно показать злым духам, вредящим путникам, что никто никуда и не помышляет идти. Закрепляются и совсем новые приметы — те, что связаны с критическими ситуациями, неизвестными нашим предкам. В частности, перед сдачей экзамена полагается утром встать с правой ноги, надеть то, в чём уже посчастливилось получить хорошую оценку, положить под пятку монетку, а на пожелание «Ни пуха ни пера» обязательно ответить: «К чёрту». Ещё следует попросить домашних, чтобы они тебя посильнее ругали, избегать встречи с чёрными кошками и т. п.

Помимо таких общепринятых магических действий люди склонны вырабатывать индивидуальные ритуалы —



приёмы, помогающие преодолевать психологически сложные моменты жизни. У актёров существуют свои способы справляться с волнением перед выходом на сцену. Свойственно это и спортсменам перед ответственными соревнованиями. Даже неискушённому наблюдателю заметны последние «настройки» перед стартом, такие, как характерная «молитва» штангистов и т. д. Да и у большинства из нас сборы в дорогу включают элементы индивидуального ритуала, которые мы нередко и не замечаем. Например, для кого-то очень важен процесс складывания вещей в чемодан. Они должны быть заранее приведены в идеальный порядок (наконец пришиты все пуговицы, на что полгода не хватало времени), размещены строго определённым образом, лучше по заранее составленному списку.

Однако наиболее существенны те моменты, что осознаются как переходные целым культурным сообществом. На Руси такими были календарные праздники: Святки, Масленица, Купала, Кострома и др. В современных городских культурах это прежде всего встреча Нового года, праздники, совпадающие с приходом весны, а также особые для каждого народа даты (День Победы, День Благодарения, День взятия Бастилии и т. д.).

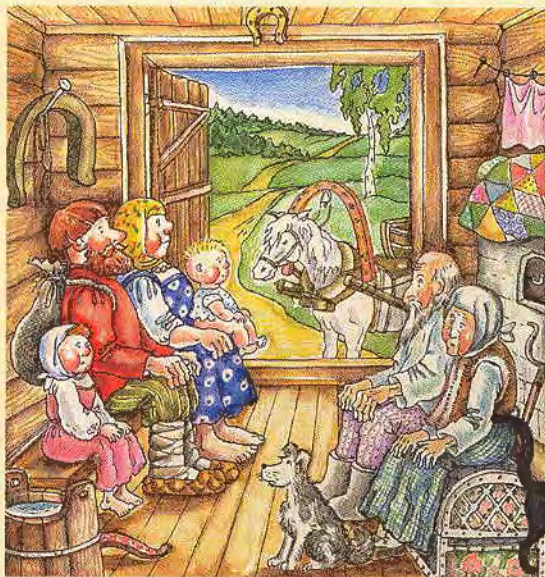
Ритуальные действия благодаря своей способности затрагивать глубинные слои психики могут необычайно сильно влиять на состояние человека, в том числе физическое. Люди в переломные периоды жизни, пожалуй, больше нуждаются в магии, чем в рациональных доводах. Смысл символов, скрытый от человека в обычное время, в критические моменты проявляется, происходит словно возвращение к истокам бытия. Не потому ли в переломные моменты жизни иногда оказывается эффективным

вмешательство человека, который переводит происходящее на язык символических слов и действий, — знахаря, «бабки», шамана?

Известный французский этнограф, исследователь символики Клод Леви-Стросс разбирает случаи шаманского врачевания в традиционных обществах и отмечал, что шаман с помощью мифа воссоздаёт утраченную заболевшим человеком стройную систему мира, находя страданиям больных соответствующие место и смысл. Поняв их, люди не только принимают недуг, они действительно выздоравливают. «С нашими больными не происходит ничего подобного, когда им объясняют причину их недугов, рассказывая про выделения, микробы и вирусы, — писал учёный. — нас, может быть, обвинят в парадоксе, если мы ответим, что причиной тому как раз то, что микробы существуют, а чудовища — нет. Отношение между микробом и болезнью для сознания пациента есть отношение чисто внешнее... в то время как отношение между чудовищем и болезнью для того же сознания (или подсознания) есть отношение внутреннее — это отношение символа к символизируемому объекту».

Сходные символические приёмы используются в психотерапии. Традиционный психоанализ и новые направления, например психодрама, помогают человеку символически прожить заново травмирующую коллизию, увидеть её в ином свете, найти выход из неё.

Ситуации переломов обнажают глубины человеческой психики и уравнивают людей перед лицом универсальных жизненных драм. Их переживание в конечном счёте делает внутренний мир человека более гармоничным, очищает и обновляет его, даёт энергию для преодоления нового отрезка пути, т. е. для продолжения жизни.





двигательное возбуждение, в других — апатия и полное бездействие, в третьих — агрессия или истерика. Причём при настоящей фрустрации, в отличие от разыгранной на публику истерической сцены, человек действительно теряет контроль над собой.

У каждого из нас своя степень толерантности (устойчивости) к фрустрациям. То, что один воспринимает как досадную неприятность, другой переживает как страшную трагедию. Чрезмерная чувствительность к фрустрациям может свидетельствовать о невротическом складе личности. В подобном случае совет «относиться ко всему легче» мало помогает. Необходимо вдумчиво и неторопливо разобраться в глубинных причинах слишком драматичного восприятия жизненных перипетий.

НОВОГОДНЯЯ МИСТЕРИЯ

Декабрь — тяжёлое время для жителей Северного полушария. В пору, когда каждый следующий день короче предыдущего, людьми овладевает тоска. Кажется, будто все проблемы уходящего года словно сгущаются в виде наступающей темноты, повисают в воздухе тягостным ожиданием избавления... Это сезонная депрессия. Чем севернее край, чем пасмурнее небо, тем больше людей испытывают подобное неприятное состояние. Современная наука объясняет это тем, что в условиях дефицита освещённости в организме человека вырабатывается мало серотонина — гормона радости, и рекомендует лечиться ярким светом, окружать себя вещами тёплых цветов — жёлтого и оранжевого.

Есть в декабрьской тоске и другое содержание. Приближение дня зимнего солнцеворота издавна переживалось людьми разных культур как особое время. Это событие воспринималось как вселенская драма, столкновение сил Тьмы и Света. С начала зимы разворачивается акт первый: власть Тьмы нарастает с каждым днём, становится всё сильнее, неотвратимее. «Денёк — с воробьиный носок» — так образно определяет русская поговорка короткие декабрьские дни, в самом деле напоминающие о маленьком замёрзшем среди сугробов воробушке. Ещё одно дуновение зимы — и ему конец...

Где-то глубоко в нашей памяти живёт страх не знавших астрономии предков, что на этот раз спасение может не прийти. Будут разгневаны боги, не понравятся жертвы, плохо выполнит работу шаман — и следующий день ока-

жется ещё короче, а следующий — ещё... И очень скоро воцарятся Тьма и Смерть. Это сегодня мы чувствуем себя пассажирами на своём корабле-планете, а предки наши честно, не жалея сил и жертв, сами двигали светила по небосводу. Они сознавали собственную ответственность за происходящее, готовились к решающему дню и делали всё от них зависящее, чтобы помочь Свету.

В акте втором загнанный в угол, почти задавленный, Свет решает, что дальше отступать нельзя. Грядёт кульминация мистерии, самый волнующий момент. Современное человечество предпочитает называть его Рождеством или Новым годом, смешая событие на несколько дней от природного переломного часа. Но суть не меняется. Все мы знаем, что бой курантов в новогоднюю ночь отмечает лишь условно выбранный людьми миг. Однако то чувство восторга и обновления, которое охватывает нас, тот многотысячный счастливый вздох, который сопровождает удары курантов или падение знаменитого нью-йоркского яблока, совсем не условность. Будто мы, как и люди древности, замираем в ожидании, боимся, вдруг не получимся, а потом с облегчением переводим дух.

Человек, не сумевший встретить этот момент «как положено», испытывает неловкость. В самом деле, если всё племя проводит ответственный ритуал, вовлечено в магический танец, а кто-то занят своими делами, неизвестно, как посмотрят на это высшие силы. Каждый, кто на пике великого противостояния уклоняется от помощи Свету, невольно помогает Тьме, а значит, может стать виновником поражения добрых сил. И в современных мегаполисах, в мире электроники и автомобильных пробок, люди сле-



СТРЕСС

Обычно *стрессам* именуют любые психологически сложные и неприятные ситуации. Однако научное значение этого термина несколько иное. Большинство психологов считают стрессом состояние психологического напряжения, возникающее у человека в экстремальных условиях, когда и удовлетворение элементарных жизненных потребностей (в еде, тепле, безопасности, сохранении жизни) сопряжено с трудностями. Когда человек живёт на пределе возможностей или даже на грани жизни и смерти. В отличие от обстоятельств, вызывающих фрустрацию, сложности, порождающие стресс, в целом преодолимы, но требуют постоянной собранности, мобилизации всех душевных ресурсов. Чрезвычайные ситуации предъявляют



дуют правилам, которые подсказывает им коллективное бессознательное.

Прежде всего в ожидании судьбоносного часа нужно тщательно вымыться, облачиться в чистую, а ещё лучше новую, одежду. Традиция мыться и надевать чистую рубашу перед встречей со смертельной опасностью — битвой, дальним путешествием — одна из самых древних и устойчивых. Она отражена в песнях, былинах и сказках. А связана с представлением о том, что запах живых так же сильно воспринимается мёртвыми, как запах мёртвых — живыми. И если тщательно не смыть «живой» запах — в мир мёртвых не пустят, будет душа бродить неприкаянной меж двух миров. Именно поэтому Баба-яга моет Ивана-царевича в бане перед встречей с Кошечем. С теми же представлениями связан ритуал обмывания покойников.

Другая важная составляющая праздника — полные столы еды. Даже небогатые семьи припасают к такому дню побольше вкусного, самые строгие диеты нарушаются в новогоднее застолье. Важно, что есть «от души» можно только после того, как всё решится и на смену тревоге и страху придёт радость. В ряде религий дню зимнего солнцестояния предшествует строгий пост; предпраздничные волнение и суета тоже не позволяют толком поесть. Обильная, сытная пища — лучший способ очиститься от соприкосновения со смертью, символически закрепить за собой место в мире живых. Отсюда и обряд поминок после похорон, и обязательный пир, завершающий в сказках трудное путешествие героя в тёмное царство, и святочное застолье.

Важнейшая часть любого ритуала — жертвоприношение и вознесение молитв богам. Одним из отголосков

древней традиции приносить в жертву животных является непременно на праздничном столе центральное блюдо из гуся, индейки или поросёнка, зажаренных целиком. Ну а самое приятное наследие прошлого — традиция дарить подарки и произносить добрые пожелания. Поскольку в то, что отцом первого человека был белый олень, а матерью — чёрная цапля, мы уже никогда не поверим, дары и тёплые слова достаются нашим реальным близким. В христианской традиции в память о дарах, принесённых волхвами новорождённому Иисусу, лучшие подарки преподносят детям. В эту ночь нельзя оставаться одному. Можно встретить праздник в лохмотьях и с одним сухарём, раз уж так сложилось, но обязательно в семье, компании друзей, со случайно забредшим гостем, просто в уличной толпе. Всё что угодно, кроме одиночества, на худой конец — собака или телевизор. «На миру и смерть красна» — учит пословица; перед лицом опасности нужно держаться вместе, а потом вместе отпраздновать победу. Акт третий — всеобщее ликование и веселье. В знак поддержки Света повсюду зажигаются свечи, огни, гирлянды. И непременно условие — встретить рассвет нового дня.

Конечно, современному человеку не приходит в голову задумываться о серьёзном и даже мрачноватом символическом смысле приятных приготовлений к главному в году празднику. Тем не менее стремление следовать традиции, полнота чувств, которые мы переживаем в это время, говорят о том, что для глубинных слоёв психики по-прежнему очень знаменателен день, когда снова можно сказать: «Солнце за нас!».



ПРИТЯГАТЕЛЬНОСТЬ СТРЕССА

В одной из своих «Маленьких трагедий» — «Пир во время чумы» Александр Сергеевич Пушкин описывает притягательность стресса — балансирования на грани жизни и смерти. Силу этой притягательности он видит в символической связи стресса с бессмертием:

*Есть упоение в бою,
И бездны мрачной на краю,
И в разъярённом океане,
Средь грозных волн и бурной тьмы,
И в аравийском урагане,
И в дуновении Чумы.*

*Всё, всё, что гибелью грозит,
Для сердца смертного таит
Неизъяснимы наслажденья —
Бессмертья, может быть, залог!
И счастлив тот, кто средь волненья
Их обретать и ведать мог.*

* * *

Иногда существование на грани жизни и смерти становится для человека потребностью, манит его, как наркотик. Познавшему «упоение в бою» трудно возвращаться к обыденности. Его тянет назад — туда, где перед ним стояли простые и конкретные цели, для достижения которых он должен был постоянно оставаться начеку и преодолевать трудности. Человек ощущает — это и есть настоящая жизнь, в ней всё чётко и ясно, что хорошо и что плохо.

Притягательность стресса может иметь и ещё одну причину. Он отодвигает на задний план решение внутренних конфликтов. В экстремальных условиях проблемы, требующие решения, находятся как бы вовне, а не в душе человека, как в других критических ситуациях. Потому стресс бывает не только средством обретения себя, познания своих истинных возможностей, но и способом временного ухода от психологических проблем.

На фоне открытого противоборства жизни и смерти, добра и зла повседневные трудности кажутся мел-

кими, надуманными, искусственными. Отчасти с этим связан посттравматический синдром, когда участники боевых действий чувствуют себя дезориентированными и ненужными, вернувшись к размеренной мирной действительности. Однако в подобном выходе за пределы повседневности, который даёт стресс, есть множество положительных сторон. Обычно, для того чтобы по-новому оценить свою жизнь или найти выход из трудной ситуации, нужно на какое-то время отвлечься и затем посмотреть на неё с иной точки зрения. Эту возможность даёт стресс.

Лев Николаевич Толстой, описывая пребывание Пьера Безухова в плену у французов, так передаёт смешение всех представлений о жизни в экстремальных условиях: «Здесь, теперь только, в первый раз Пьер вполне оценил наслаждение еды, когда хотелось есть, питья, когда хотелось пить, сна, когда хотелось спать, тепла, когда было холодно, разговора с человеком, когда хотелось говорить и послушать человеческий голос. Удовле-

творение потребностей — хорошая пища, чистота, свобода — теперь, когда он был лишён всего этого, казались Пьеру совершенным счастьем, а выбор занятия, то есть жизнь, теперь, когда выбор этот был так ограничен, казались ему таким лёгким делом, что он забывал то, что избыток удобств жизни уничтожает всё счастье удовлетворения потребностей, а большая свобода выбора занятий, та свобода, которую ему в его жизни давали образование, богатство, положение в свете, что эта-то свобода и делает выбор занятий неразрешимо трудным и уничтожает самую потребность и возможность занятия.

Все мечтания Пьера теперь стремились к тому времени, когда он будет свободен. А между тем впоследствии и во всю свою жизнь Пьер с восторгом думал и говорил об этом месяце плена, о тех невозвратимых, сильных и радостных ощущениях и, главное, о том полном душевном спокойствии, о совершенной внутренней свободе, которые он испытывал только в это время».





повышенные требования к биологической и психологической адаптации, а стресс — это и есть адаптация (см. дополнительный очерк «Что такое стресс» в томе «Человек», часть 1, «Энциклопедии для детей»).

В рискованном путешествии, сложном походе всё, что в обычной жизни достаётся легко, даётся ценой постоянных усилий, бдительности, предусмотрительности. Чтобы не замёрзнуть или, напротив, не получить тепловой удар, нужно продуманно одеваться, двигаться. Чтобы поесть, сначала требуется раздобыть пригодную для употребления воду, найти дрова, разжечь костёр, даже несмотря на дождливую погоду. Дикие звери, стихийные бедствия, пропасти, камнепады, трясины, насекомые представляют серьёзную угрозу для здоровья, а то и жизни. Полёты в космос, глубоководные погружения, военные действия — всё это также ситуации психологического стресса. Впрочем, и в повседневной жизни люди сталкиваются с трудностями стрессового характера. К ним относятся, например, вождение автомобиля, работа на опасном производстве и даже долгое ожидание автобуса на сильном морозе.

Психологический аспект всякого стресса состоит в том, что человек не просто ощущает физический дискомфорт, но ещё и переживает это состояние. Его мучают страх, отчаяние, тревога, изнеможение или другие чувства. Кроме того, человек, как существо, обладающее сознанием, ещё и прогнозирует события: сколько по времени продлится трудная ситуация, в какой мере она опасна, чем может закончиться лично для него.

Между тем «хороший» стресс полезен, более того — необходим человеку. Экстремальные виды спорта и увлечения — прыжки с парашютом, дельтапланеризм, купание в проруби, — как и обычное катание на роликах или велосипеде, позволяют испытать острые ощущения, пережить радость преодоления себя.

Интересно, что от последствий одного стресса удаётся избавиться



с помощью стрессов другого рода. Так, после сдачи экзамена можно прийти в норму, до седьмого пота пробежавшись на лыжах. Кроме того, стресс способен уменьшить тяжесть остальных критических ситуаций: кризиса, конфликта, фрустрации. Он позволяет взглянуть на них по-новому, оценить их реальный масштаб.

Почему людей не всегда устраивает та относительно лёгкая жизнь, которую обеспечивают им блага современной цивилизации, и они время от времени отправляются на поиски стресса? Видимо, потребность в нём заложена в природе человека. Ведь стрессы испытывает всё живое на Земле — и хищник, бегущий за своей жертвой, и жертва, убегающая от него, и спасающиеся от наводнения животные, и любая травинка в засуху.

Реальность полна таких хитросплетений событий, а душа человека — чувств, мыслей и переживаний, что описанные типы критических ситуаций редко встречаются в чистом виде. Так, экзамен для одних может

«Стресс — это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете».

Ганс Селье



ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

В экстренной психологической помощи по телефону в какой-то мере испытывают нужду почти все дети и подростки. А особенно те, кто пострадал от насилия или жестокого обращения, кто находится в кризисной ситуации, лечится от затянувшейся болезни, подолгу остаётся дома один и тяжело переносит одиночество. Обстоятельства, с которыми трудно справиться самому, бывают различны: развод родителей, появление в семье отчима или мачехи, плохая компания, загнавшая в тупик, новое местожительство, несправедливое отношение учителя и т. д.

Телефонная трубка, в которой слышен голос психолога, — это единственный канал связи для обратившегося за помощью человека. Но при таком общении иногда можно сказать больше, чем с глазу на глаз. Незнакомому порой проще открыться, чем близкому. А в данном случае вообще не видишь собеседника — только спокойное, доброжелательное общение. К тому же есть полная гарантия, что сказанное не получит огласки. Консультант не спрашивает ни имени, ни фамилии абонента. Случается, правда, тот сам называет себя, испытывая доверие к своему собеседнику. Однако он может быть спокоен: психологи дают подписку никогда не разглашать никаких конкретных имён. Ни в кругу друзей, ни даже в кругу коллег.

Позвонить не всегда легко. Для этого необходимо преодолеть робость, нерешительность, опасение (а вдруг повод сочтут глупым и незначительным?). Консультанты убеждены: глупых поводов не бывает. Необходимость поговорить с другим человеком — что может быть важнее?

«Мне скучно...» Какова обычная реакция взрослого на такое признание? «Не ной! Скучно бывает от безделья. Займись чем-нибудь. Ты уроки выучил?» Психолог не пожалеет времени и постарается выяснить, что стоит за словом «скучно» — а это может быть всё что угодно, от разлада с родителями или друзьями до серьёзного заболевания.

Большинство детей живут в семьях, которые считают себя вполне благополучными, имеют множество родственников. Но когда подросток попадает в трудную, кризисную ситуацию, очень часто он не может обсудить её дома, просто не рассчитывает на понимание и поддержку, боится реакции близких. Не случайно около четверти всех поступающих в центры звонков связано с взаимоотношениями между родителями и детьми. В родительской глухоте и скорых расправах проявляется то, что составляет привычный фон жизни общества. Многие взрослые работают с утра до вечера, чтобы прокормить семью. Большинство из них сильно устают, постоянно раздражены. После такого напряжения люди, как правило, разряжаются в семье, причём на младших: крики, шлепки, недельное молчание становятся нормой. После 12—13 лет дети реже обращаются с вопросами, касающимися внутрисемейных отношений. Зато чаще звонят их родители. Теперь уже они в панике оттого, что утратили контакт с сыном или дочерью.

Третий звонок касается вопросов душевного и физического здоровья, и прежде всего таких явлений, как наркомания, алкоголизм, агрессивность. «Я сижу на героине, хочу слезть, но не знаю как — помогите». В ответ на такую просьбу сразу сообщают номер контактной линии, где трубку возьмут наркологи, располагающие полной информацией о методах лечения. Сориентируют родителей или друга, которые знают или подозревают, что подросток начал принимать наркотики. Телефон доверия ускоряет поиск помощи, сокращает путь к врачу.

Особые сложности у детей из семей алкоголиков. Они рано становятся взрослыми. Некоторые принимают ответственность за семью, нянчатся с родителями. Когда груз оказывается непосильным, возникает чувство отчуждённости, потому что невозможно рассказать кому-либо, что происходит дома. Таким ребятам и по телефону сложно говорить о самом наболевшем, несмотря на анонимность. Психолог прежде всего помогает абоненту преодолеть чувство вины. Ведь нередко ребёнок пьющих отца или матери считает, что он виноват в этом. Поскольку выговориться легче в кругу товарищей по несчастью, созданы специальные группы, где под руководством психолога дети открыто обсуждают то, что их тревожит.

Часто к беседе побуждают извечные вопросы бытия. Кто я? Что за мир вокруг меня? Что такое добро и зло? И есть ли вообще добро? В чём смысл жизни? Как жить, если жить не хочется?.. Звонит девочка: «Все люди — сволочи! Посмотрите, на улице ни одного доброго лица. А если добрые, то пьяные!». Это крик души и невысказанное приглашение к разговору, который бывает долгим. Предполагается, что старшие должны помочь детям разобраться в происходящем в мире. Но большинству взрослых некогда, они избегают говорить на трудные темы, да и сами порой пребывают в душевном смятении. Кроме того, нет традиции вести разговоры по душам хотя бы иногда, без повода, ни о чём, обо всём. Вот и бьётся подросток один на один с главными проблемами жизни. Одна из таких проблем — отношение к религии. Десятилетиями в нашем обществе утверждалось безверие, отрицалось существование Бога. Ныне многие повернулись к Церкви, но следуют заповедям так же бездумно, как прежде ходили на партсобрания. Мальчик каждую неделю посещает с родителями храм. И каждую неделю дома ему учиняют порку, причём ссылаясь на Ветхий Завет. Он не осуждает ни религию, ни родителей, лишь пытается выяснить, правда ли, что в Библии написано про порку. Консультант рассказывает про Ветхий Завет, говорит, что не всё, принятое тысячелетия назад, можно механически переносить в сегодняшнюю жизнь, не каждой букве слепо следовать. Немало обращаются в центр и по поводу религиозных сект. Если человек чувствует, что ему угрожает опасность, консультанты настоятельно посоветуют связаться с Комитетом спасения молодежи от псевдорелигий.

Ещё четверть звонков — о любви и дружбе, взаимоотношениях с противоположным полом. Типичные вопросы абонентов от 7 до 11 лет: мне нравится один мальчик (де-



вочка), что делать? Для начала психолог выясняет: кто вы и кто этот мальчик? (Может, «вы» по отношению к ребёнку звучит не всегда естественно, но консультанты стараются показать каждому абоненту, что его проблемы точно так же важны, как проблемы взрослых. Некоторые ребята сами просят говорить с ними на «ты», тогда другое дело.) Дальше обсуждается, что значит «нравится». «Что вы хотите от отношений с ним? Проводить вместе больше времени? Почему? Что он любит? Какую музыку слушает?..» Это не праздное любопытство. Позвонивший начинает больше думать о том, какой же человек его привлекает, размышлять о его характере. Кроме того, очерчивается некая область общих интересов, в которой можно установить контакты. С юношами и девушками, переживающими в 15—17 лет серьёзные любовные драмы, говорят о том, что это за чувства, приносящие столько страдания, и как справиться с собой.

Девочки часто звонят из-за размолвок с подругами, «измен», «предательства». Девочки в подростковом возрасте более ранимы, чем мальчики, в их эмоциях больше оттенков, притом сами они порой не понимают, что с ними происходит. Когда ребёнку 10 лет, трудно сказать, какой у него характер, что для него важнее. В 11—12 лет он сильно меняется. Одна из подруг может измениться сильнее, чем другая, и придётся усваивать: можешь любить человека всей душой, но необходимо признавать, что он свободен.

Почти каждый седьмой звонок — от детей, испытывавших разного рода физическое и психологическое насилие. Кричат и бьют родители, кричат и унижают учителя. В школе и во дворе старшие ребята отбирают деньги, дерутся...

Обычные ситуации — случаи изнасилования. После такой беды звонят и сами дети, и родители. Порой острую тревогу вызывает внешняя безучастность жертвы. «Пришёл, поужинал и лёг спать...» Взрослым объясняют, что первая реакция на стресс — заторможенность, но надо быть настороже и не оставлять ребёнка одного. Подсказывают, куда обратиться, чтобы зафиксировать насилие и направить дело в суд. Предупреждают, что, вероятнее всего, потребуется помощь психолога, который поможет преодолеть моральную травму без серьёзных осложнений.

Звонят и с вопросами о сексуальных отношениях. Тогда консультанту приходится восполнять пробелы, оставленные родителями. Бывает, что девочка, у которой начались месячные, испытывает ужас, поскольку никто не объяснил ей причину этого явления.

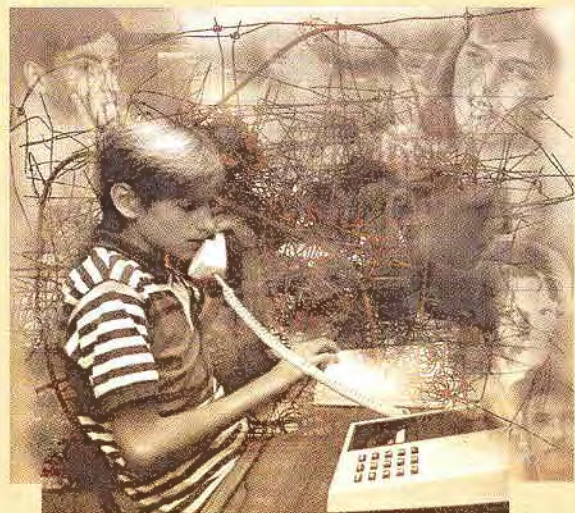
Около 1% обращений связано с ранней беременностью. Главное, что в подобной ситуации советует консультант: пожалуйста, никакой самодеятельности! Психолог уберегает от советов подружек насчёт всевозможных способов избавления от «неприятности» и от «надёжных людей, которые берут недорого и всё держат в тайне». О случившемся надо обязательно сказать маме и поскорее вместе с ней пойти к врачу. Иначе могут быть необратимые последствия. И тогда уже причиной звонка становится неудачный аборт...

Девятая часть проблем — учебные: «боюсь экзаменов», «боюсь учительницу математики». Звонят и родители,

обеспокоенные двойками детей. Психологи выясняют обстоятельства происходящего и, если обнаруживается, что требуется серьёзная помощь, посоветуют куда обратиться.

Обсуждают с консультантами и социальные проблемы. Людей тревожат нарушения закона, бродяжничество, предстоящий призыв в армию. У иных ребят есть явные противопоказания к службе, которые не хотят учитывать в военкомате. Психолог старается дать верный совет. Номер телефона доверия набирают и ребята из стран ближнего зарубежья, беженцы из «горячих точек», недавно оказавшиеся в чужом городе. Жизнь их семей довольно закрыта, ограничена общением внутри землячества, поэтому детям, стремящимся выйти за их рамки, сложно приспособиться. Скажем, девочкам, воспитанным в восточных традициях, хочется вести себя как их местные ровесницы. Однако они натываются на постоянные запреты домашних: «Не будут тебе мальчики домой звонить! Замуж пойдёшь за того, кого мы укажем!». Девушке 17 лет, а жениху, которого присмотрели ей родители, под 40. В трубке рыдания...

Основной принцип работы консультантов — принимать человека полностью, с его мировоззрением и убеждениями. Психолог не скажет никому из собеседников, что тот не такой, каким следует быть. Он помогает своим абонентам разобраться в трудной жизненной ситуации, в том, что происходит вокруг и что творится у них на душе. Если человек сталкивается с кризисной ситуацией, необходима внутренняя работа. Возможно, ему требуется информация, над которой надо хорошенько подумать, и психолог вместе с ним попытается это выяснить. Консультант находится рядом, но ни в коем случае не «над» позвонившим. Как говорил один очень хороший психотерапевт каждому обратившемуся к нему за помощью: «Наша с вами встреча — встреча двух специалистов. Вы специалист по себе, а я специалист по психологии». Эти слова мог бы повторить любой сотрудник телефона доверия.





САМОУБИЙСТВО В 16 ЛЕТ

Дети младше 13 лет крайне редко решаются на самоубийство. Мысль, что можно совершить агрессивные действия по отношению к себе самому, практически не приходит им в голову. В более старшей возрастной группе число попыток уйти из жизни увеличивается, причём девушки принимают их чаще, чем юноши, хотя и чаще при этом остаются в живых. Подростковый и юношеский суицид (от лат. *suī* — «себя» и *caedere* — «убивать») очень серьёзная проблема. В некоторых развитых странах он уносит больше молодых жизней, чем все болезни вместе взятые.

Самоубийство неразрывно связано с чувством одиночества, ненужности, непонятности. Исследование американских учёных показало, что подростки-самоубийцы часто вырастают в неблагополучных семьях, в обстановке конфликтов и насилия, где родители относятся к детям недоброжелательно, без уважения, а порой и с враждебностью. Способствовать самоубийству могут также финансовые трудности в семье, ранняя потеря родителей, их развод, утрата взаимопонимания с ними. При подобных обстоятельствах вступающий в жизнь человек испытывает ощущение эмоциональной и социальной изоляции, чувство собственной вины, беспомощности и отчаяния. Он уверен, что не может ничего изменить и что у него нет будущего.

Как правило, очень болезненно переживаются и неприятности в школе, институте, на работе, расставание с любимым человеком, ссоры с друзьями и т. п. Подростки особенно уязвимы и ранимы, они остро реагируют на неудачи, насмешки, предательство, отвержение. Отсутствие жизненного опыта заставляет почти любую трудную ситуацию воспринимать как безвыходную, разлад в отношениях — как доказательство собственной никчёмности и несостоятельности, срыв в достижении намеченных целей — как приговор на всю жизнь. «Спускным крючком» для попытки суицида становятся ссора с любимым, бойкот друзей, непоступление в институт. В юности почти невозможно представить, что сегодняшние события лишь первый неудачный любовный опыт среди многих других, лучших или худших, лишь первое поражение среди череды взлётов и падений, которые ещё ожидают в жизни.

Часто на самоубийство решает человек, мучимый чувством вины и неполноценности. Он постоянно недоволен собой, он видит, что не оправдывает ожиданий родителей, не пользуется успехом у сверстников, у него нет определённых стремлений и увлечений, он не знает, как и зачем жить. В результате рождается убеждение, а порой и целая развёрнутая теория, доказывающая, что «такие, как я, не имеют права жить», «всем будет лучше, если я умру». Возникает острая, эмоционально тяжёлая ситуация — и от теории юноша или девушка переходит к практике.

Вообще попытка самоубийства, и подросткового в особенности, — это почти всегда крик о помощи, сострадания, желание привлечь внимание к своим чувствам, а иногда

и стремление оказать давление на окружающих. При этом подросток как бы не принимает всерьёз саму возможность смерти, он думает, что ему удастся, подобно Тому Сойеру, побывать на собственных похоронах, насладиться и воспользоваться тем сочувствием, сожалением, раскаянием, любовью, которые вызовет его поступок. Порой самоубийцей руководит жажда мести, стремление сделать обидчику так же больно, как больно сейчас ему самому. Хотя вряд ли существует вина, за которую было бы справедливым подобное наказание, ведь его уже нельзя будет ни отменить, ни облегчить...

Чаще всего самоубийство юного человека оказывается полной неожиданностью для его родителей и друзей. Они пытаются понять, что упустили, чего не сделали, чтобы остановить близкого человека на краю пропасти. Однако есть определённые особенности поведения, позволяющие предположить возможность суицида. Решению уйти из жизни нередко предшествует длительная депрессия. Обычно она проявляется в подавленном состоянии, потере интереса к жизни, но бывает, маскируется за повышенной активностью, а иногда — социальными провокациями: правонарушениями, приёмом наркотиков, беспорядочными половыми связями.

Особенно высок риск самоубийств среди молодых людей, употребляющих алкоголь или наркотики. Им трудно контролировать импульсивное поведение и осознавать последствия своих действий. Алкоголизм — единственная болезнь, связанная с предрасположенностью к самоубийству. У наркоманов попытка суицида часто носит неосознанный характер и выглядит случайной, казалось бы, передозировкой.

Ещё одна характерная черта потенциальных самоубийц — внушаемость, склонность к подражанию. Это даёт о себе знать в случаях так называемых эпидемий самоубийств, когда несколько подростков совершают суицид одновременно или друг за другом. Иногда они даже объединяются в общества самоубийц. Подобные эпидемии почти всегда следуют за гибелью, а тем более за добровольным уходом из жизни кого-либо из молодёжных кумиров.

В большинстве случаев попытки самоубийства можно предугадать и предупредить. Прежде чем решиться на отчаянный шаг, подросток пытается как-то обратить на себя внимание: уйти из дома, совершить экстраординарный поступок (воровство, хулиганство), поговорить с другом, оставить на видном месте личный дневник. Только испробовав разные варианты и потерпев неудачу, он идёт на крайнюю меру. Установлено, что обычно будущие самоубийцы говорят о своих намерениях окружающим, но их слова не воспринимаются всерьёз. Иногда предвестники суицида труднораспознаваемы. Человек казался весёлым и уравновешенным, строил планы на будущее, а сам, как потом выясняется, был поглощён мыслями об уходе из жизни. Это одна из наиболее тяжёлых ситуаций для родных и близких подростка, правда, и встречается она существенно реже.



быть психологическим стрессом, а для других порой становится и фрустрационным препятствием на пути получения диплома, и поводом для внутреннего конфликта. Иногда экзамен приводит к кризису: например, если, столкнувшись с трудностями при его сдаче, человек испытывает сомнения в ценности получаемого образования или вообще приходит к мысли о бесполезности всей его теперешней жизни.

Преодоление критических жизненных ситуаций даёт бесценный, ничем не заменимый опыт, обогащает и совершенствует личность. Поэтому не стоит бояться своих переживаний, даже сильных и неприятных. Переживания — это не что иное, как проявление целительной работы души. Если научиться доверять им, прислушиваться к ним, можно обрести новое чувство гармонии с самим собой и окружающим миром.

«Самый лучший способ подбодрить себя — подбодрить кого-нибудь другого».

Марк Твен

ПСИХОТЕРАПИЯ.

ТЫСЯЧА И ОДИН СПОСОБ ПОМОЩИ ЛЮДЯМ

Когда человек переживает душевную боль и ищет её облегчения, он действует в зависимости от того, во что верит и с чем связывает источник своих проблем. Если считает, что нарушена работа организма, то, скорее всего, обратится к врачу и начнёт принимать лекарства. Если подходящим для него объяснением будет порча или разрыв ауры, предпочтёт встречу с целителем. Если он религиозен, то священник поможет ему с большим терпением относиться к собственным страданиям и увидеть в них скрытый смысл. Ну а если человек полагает, что его судьба хоть немного зависит от него самого, и хочет разобраться, почему он постоянно наступает на одни и те же грабли, почему заболевает при психологических перегрузках, почему близкие не слишком хорошо его понимают и чего он действительно хочет от жизни, то, вероятно, для него будет полезна работа с психотерапевтом.

Психотерапия (от греч. «психе» — «душа» и «терапия» — «лечение»; дословно «исцеление душой») — особый вид взаимодействия людей, предполагающий оказание помощи психологическими средствами. Это одновременно наука, искусство и ремесло. Как любая наука, она опирается на ту или иную теоретическую платформу, обосновывает свои приёмы и методы, её результаты можно

прогнозировать и объективно оценивать. В то же время психотерапия — искусство, ведь нужна определённая одарённость, чтобы не просто поддержать человека в трудную минуту, но и сделать это мастерски, красиво. А поскольку для некоторых людей психотерапия стала профессией, которой они подолгу учатся и зарабатывают себе на жизнь, правомерно назвать её ремеслом.



Помощь спасает Христианина из топи Уинния. Гравюра к роману Джона Беньяна «Путешествие пилигрима». Издание 1921 г.



В широком понимании психотерапия — давняя спутница человеческой культуры. В шаманских камланиях, жреческих ритуалах, античной мудрости, в восточных учениях о самосовершенствовании есть элементы

психотерапии. Они присутствуют в любом общении между людьми, если в итоге кому-то после этого становится легче на душе.

Однако специальная структура психотерапевтической помощи появилась только в XX в. Сам термин «психотерапия» был предложен английским врачом Даниэлем Тьюком в 1872 г. В широкий обиход это слово вошло в 90-х гг. XIX столетия. Тогда под психотерапией понимали прежде всего гипноз. А с появлением психоанализа Зигмунда Фрейда — первой фундаментальной психотерапевтической теории — психотерапия превратилась в профессию.

Нередко психотерапию отождествляют с психиатрией. Между ними действительно существует родство. Многие основатели психотерапевтических школ были по образованию психиатрами. Для успешной практики психотерапевту необходимо распознавать клинические проявления психических расстройств. И всё же это совсем разные специальности. Психиатр имеет дело с психически больным человеком и применяет для лечения в основном лекарства и медицинские процедуры, а психотерапевт помогает людям решать их проблемы психологическими средствами.

В середине XX столетия в результате притока в психотерапию специалистов немедицинских профессий появился новый термин — *психологическое консультирование*. Оно, как

КАК СТАТЬ ПСИХОТЕРАПЕВТОМ

За прошедший век психотерапия превратилась в массовую профессию. Она перестала быть исключительно медицинской специальностью. Ряды психотерапевтов активно пополняются психологами, социальными работниками и педагогами. Согласно страсбургской Декларации о психотерапии, принятой Европейской ассоциацией психотерапевтов в 1990 г., психотерапия признаётся особой дисциплиной в области гуманитарных наук, занятие которой представляет свободную и независимую профессию. Особо отмечается, что психотерапевтическое образование требует высокого уровня теоретической и клинической подготовки. Психотерапии учатся на базе психологического, медицинского или социального образования. После этого в течение 3—5 лет ведётся специальная подготовка в том или ином направлении психотерапии. Больше всего времени (10—12 лет) требуется, чтобы стать психоаналитиком. В странах Запада получить диплом психоаналитика удаётся только к 40 годам.

В большинстве психотерапевтических школ в процессе освоения метода будущие специалисты проходят особую личную терапию — они испытывают на себе психотерапевтические техники изучаемого ими направления и таким образом учатся справляться со своими трудностями. Это необходимо для того, чтобы при работе с клиентами терапевт не увлекался невольно решением собственных проблем и его личный жизненный опыт не заслонял ситуацию, с которой обратился клиент.





правило, затрагивает менее глубокие пласты личностных проблем, требует меньшего числа встреч с пациентом. Примерно так же адвокат и юрисконсульт занимаются одним и тем же, но с разной степенью вовлечённости в дела клиента. В последние годы границы между консультированием и

психотерапией размываются, и эти понятия всё чаще используются как синонимы.

Сегодня психотерапия многолика: насчитывается свыше 400 её разновидностей. Она использует широчайший набор идей, методов и подходов. С людьми, обращающимися

Методы современной терапии очень разнообразны. В их числе есть и занятия живописью, и постановка спектаклей.

ПОМОЩЬ ДРУГА ИЛИ ПСИХОТЕРАПЕВТА?

В ситуации душевного кризиса перед человеком нередко встаёт вопрос: стоит ли обращаться к психотерапевту? Может быть, другу, который хорошо знает меня и обстоятельства моей жизни, удастся лучше помочь? В его хорошем отношении ко мне я могу быть абсолютно уверен. Кроме того, ему не надо платить денег за консультацию. Зачем вообще нужны друзья, как не для поддержки в тяжёлую минуту?

Всё это так, и во многих случаях дружеской помощи бывает вполне достаточно. Поговорить по душам, дать добрый совет, помочь делом — уже не мало. Но правомерно ли постоянно эксплуатировать друзей, ожидать от них желания говорить о наших проблемах всегда, когда нам это необходимо? У каждого своя жизнь. Иногда лучше обратиться к психотерапевту, у которого для вас обязательно найдётся время, хотя бы потому, что это его работа.

Кроме того, психотерапевт — фигура нейтральная, у него нет необходимости поддерживать одну из сторон в конфликте. Представьте, что вы дружите с постоянно ссорящейся влюблённой парой. Тот из них, кто претен-

дует на большую дружбу с вами, неизбежно ожидает вашей солидарности с ним, и будет очень нелегко понимать и поддерживать обоих. Вы непременно окажетесь втянуты в конфликт и станете испытывать неловкость от собственного бессилия и двусмысленного положения.

В отличие от друга психотерапевт владеет техническими приёмами облегчения страдания, ведения переговоров, анализа проблем и поиска решений, которым учился несколько лет по специальной программе. К тому же советы друга иногда обусловлены его личной ситуацией. Например, девушка, недавно расставшаяся со своим парнем, может излишне активно подталкивать подругу сделать то же самое. В подготовку же психотерапевтов входит, как правило, проработка собственных проблем, что позволяет специалистам не отягощать ими своих клиентов. Наконец, у психотерапевта перед клиентами ряд непреложных этических обязательств, а дружба не всегда бывает надёжна.





Сальвадор Дали.
Портрет
Зигмунда Фрейда.

■ *Неврозы* вызываются психологическими травмами. Неврозы — обратимые заболевания и могут возникнуть почти у любого человека в определенные критические периоды жизни.

Невротические симптомы — повышенная тревожность и раздражительность, навязчивые страхи, быстрая утомляемость, расстройство сна, плохое настроение.

Истерия — невроз, сопровождающийся обмороками, конвульсиями, параличами, слепотой, нарушением координации движений, никак не связанными с заболеваниями внутренних органов. В отличие от подобных симптомов истерии встречается значительно реже, она протекает в стёртой форме.

Сальвадор Дали.
Три портрета.

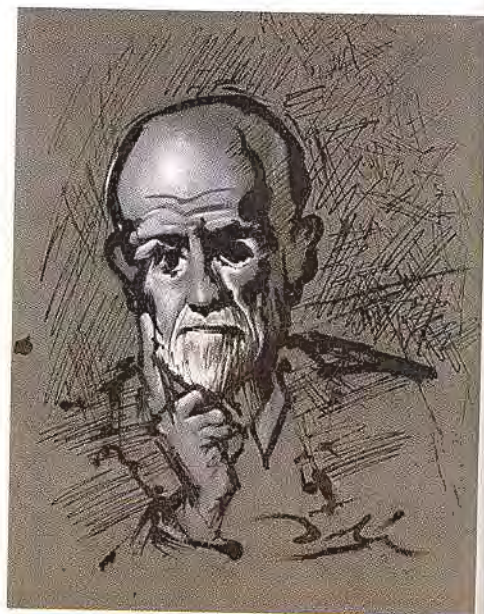


к психотерапевту, обсуждают их проблемы и сны, углубляются в воспоминания детства, играют, ставят спектакли, рисуют, делают физические упражнения... Существует поистине тысяча и один способ помочь человеку в трудном путешествии к самому себе. И тем не менее есть только четыре принципиально отличающихся друг от друга направления — психоаналитическая, поведенческая, гуманистическая и системная семейная терапии. На их ключевые идеи так или иначе опираются все остальные течения и школы.

ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

Психоанализ Зигмунда Фрейда считается наиболее теоретически сложной и длительной системой психотерапевтической помощи. Главным здесь является тщательный анализ того, что произошло с пациентом в раннем детстве. Австрийский учёный полагал, что основы всех неврозов закладываются до шести лет, хотя проявиться проблема может гораздо позже, когда её спровоцируют внешние обстоятельства или давление инстинктов изнутри.

Модель человеческой психики, созданная Фрейдом, чем-то напоми-



нает функционирование парового котла. Неприемлемые для сознания сексуальные и агрессивные влечения подавляются и вытесняются в область бессознательного. Чем неблагоприятнее были условия, в которых проходило детство человека (потери близких, жестокое обращение, множество запретов и т. д.), тем больше болезненных переживаний и внутренних конфликтов оказываются вытесненными в подсознание. На удержание их там тратится масса психической энергии, и постепенно Эго (Я) пациента ослабевает. Наконец, наступает момент, когда давление «паров в котле» становится слишком большим, защитные механизмы психики не срабатывают и возникают невротические симптомы. Человек начинает болеть или мучиться от страхов, страдать от плохого настроения, ссориться с близкими. Так проявляются внутренние конфликты, которые он не хочет или не может осознать. В осознании вытесненных переживаний ему и призван помочь психоанализ.

Фрейд испробовал многое в поисках способов эффективной помощи страдающим неврозами. Сначала он работал с больными истерией и пы-



тался подавить невротические симптомы путём гипноза. А с 1889 г. вслед за известным венским врачом Йозефом Брейером (1842—1925) он стал

использовать гипнотическую технику, чтобы понять причину возникновения болезни. Погружая пациента в гипнотический сон, Фрейд

ГИПНОЗ В ПСИХОТЕРАПИИ

Гипноз известен с глубокой древности, однако в медицине к нему впервые обратились в XVIII в. Австрийский психиатр Франц Антон Месмер (1734—1815) завоевал шумную известность чудесными исцелениями больных, происходившими после их прикосновения к «магнетизированным» предметам. На самом деле, как доказала специально созданная комиссия, Месмер вводил своих пациентов в трансовые состояния. Именно силой его внушения люди избавлялись от многих симптомов.

Скандалная слава Месмера заставила учёных исследовать это явление, что в конце концов привело к его научному осмыслению. В XIX в. были предприняты попытки объяснения гипнотических состояний, разработаны многочисленные способы определения гипнабельности (индивидуальная предрасположенность к гипнотическому воздействию) и методы гипнотизации. Сам термин «гипноз» (от греч. «гипнос» — «сон») первым ввёл шотландский хирург Джеймс Брейд в 1843 г.

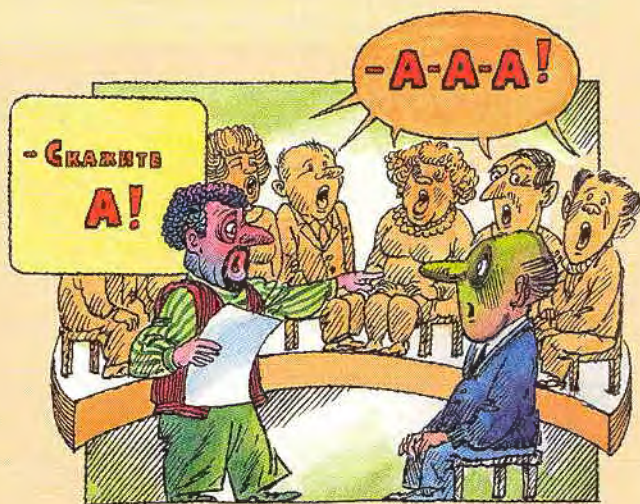
Гипноз изучали учёные многих стран, в частности Ипполит Бернгейм, Иван Петрович Павлов и Владимир Михайлович Бехтерев. Учитель Фрейда, Жан Мартен Шарко, успешно применял гипноз для лечения истерии. В 1932 г. немецкий врач Иоганн Генрих Шульц разработал методику аутогенной тренировки — самогипноза, получившего широкое распространение в российской психотерапии.

Современные исследователи рассматривают гипноз как особое, отличное и от сна, и от бодрствования, состояние сознания, которое характеризуется сужением его объёма и сверхсфокусированностью на содержании внушения. Человек погружается в гипноз в результате специальных воздействий или целенаправленного самовнушения. Первое время с помощью гипноза успешно лечили ряд невротических расстройств (истерические параличи, острые испуги, психогенную слепоту), возникающих в ответ на травмирующую жизненную ситуацию. Однако по мере распространения других психотерапевтических методов интерес к нему падал. Особенно сильный удар по популярности гипноза нанёс Зигмунд Фрейд, отказавшись от его использования в связи с невозможностью загипнотизировать многих своих пациентов и развитием метода свободных ассоциаций. К середине XX в. почти общепринятым стало мнение, что гипноз следует вообще вывести за рамки психотерапии.

Большинство психотерапевтических школ XX в. были созданы без всякого влияния на них представлений о гипнозе. Только в последние десятилетия произошёл новый всплеск интереса к этому феномену. Причиной

послужили исследования американского психотерапевта Милтона Эриксона (1901—1980), создавшего метод недирижабельного гипноза. Его подход к гипнозу существенно отличается от классического. Гипнотизёр не занимает авторитарную позицию, он не командует, а постоянно координирует внушение с внутренними процессами клиента, помогая ему получить доступ к собственным ресурсам, раскрыть свои потенциальные возможности. В этом подходе используются намного более разнообразные способы внушения. Ныне число последователей Эриксона среди психотерапевтов устойчиво растёт. На основе его идей создаются новые психотерапевтические школы, например популярное в России нейролингвистическое программирование (НЛП).

Разработка НЛП началась в 1975 г. американцами Ричардом Бэндлером и Джоном Гриндером (программистом и лингвистом по базовому образованию). Их план заключался в том, чтобы смоделировать работу крупнейших психотерапевтов XX в. — Виржинии Сатир, Фрица Перлаза, Милтона Эриксона — и создать на основе этого простую и доступную методику. НЛП использует недирижабельный гипноз, но вместе с тем отличается чрезвычайной технологичностью процесса терапии. Издания по НЛП нередко напоминают инструкции по сборке автомобилей или книги кулинарных рецептов: они содержат детальные указания, что, как и в какой последовательности следует делать. В этой простоте и сила подхода, и его слабость. По-настоящему эффективная работа психотерапевта предполагает человечность общения, отношение к клиенту не только как к объекту терапевтического манипулирования.





Знаменитая кушетка в кабинете Зигмунда Фрейда и кресло, в котором он сидел во время психоаналитической сессии.

предлагал ему рассказать о событиях, которые могли вызвать тот или иной симптом. В таком состоянии человек вспоминал то, что вне гипноза было начисто стёрто у него из памяти. При этом он переживал катарсис — сильный и обычно кратковременный эмоциональный всплеск, после чего отмечалось облегчение и даже снятие симптомов. К сожалению, гипноз оказался не всесилен. В 1892 г. Фрейд осознал, что не может загипнотизировать многих своих пациентов, и перед ним встала дилемма: либо отказаться от катарсического лечения, либо изменить методику.

Чтобы решить эту проблему, он обратился к опыту профессора Ипполита Бернгейма из французского го-

рода Нанси, который утверждал, что гипноз и внушение — вещи родственные. По наблюдениям Фрейда пациентов после сеанса гипноза можно путём внушения заставить вспомнить события, сопровождавшие гипнотизацию. Предположив, что аналогичные явления происходят и с забытыми травматическими воспоминаниями, Фрейд стал использовать внушение. (В том же 1892 г. он впервые вылечил женщину внушением в бодрствующем состоянии.) Когда в процессе расспросов пациент начинал уверять, будто больше ничего не помнит, ему внушалось, что воспоминания потекут вновь, стоит только психотерапевту положить ему руку на лоб. Так в конечном счёте и получалось, но эта утомительная процедура требовала больших усилий с обеих сторон. Нужен был новый способ доступа к вытесненному из сознания материалу.

И вот в 1896 г. учёный разработал *метод свободных ассоциаций*, ныне известный как основное правило психоанализа. Сеанс у современного психоаналитика проходит почти так же, как когда-то у Фрейда: пациенту предлагают поудобнее устроиться в кресле или на кушетке, расслабиться и проговаривать вслух всё, что приходит ему в голову, каким бы странным, абсурдным и малозначимым это ни казалось. Одна ассоциация влечёт за собой другую, позволяя всё более глубоко погружаться в бессознательное. Каждая из них может рассматриваться в качестве символического выражения подавленных мыслей и чувств. Задача аналитика — интерпретировать ассоциации и тем самым сделать их для пациента осознанными.

Но поистине «королевской» дорогой к бессознательному, по выражению Фрейда, оказался *метод анализа сновидений*, изложенный учёным в фундаментальном труде «Толкование сновидений» (1900 г.). В результате многочисленных клинических наблюдений основатель психоанализа пришёл к выводу: сны следует понимать и истолковывать как удовлетворение желаний. Например, голодному человеку часто снятся еда. Однако большинство снов далеко не так ясны.

Джон Фишера. Из чего сделаны сны.



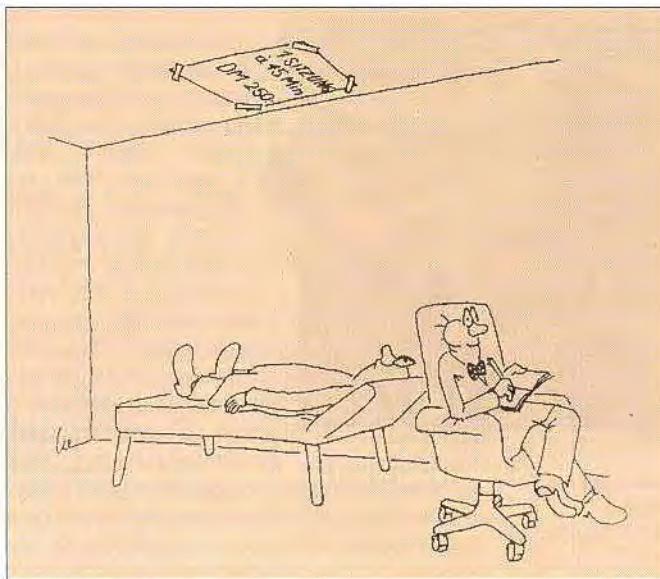


Фрейд считал, что если желание находится под моральным запретом, то во сне оно зашифровывается — работает цензура сна. В этом случае сновидение представляет собой символическое удовлетворение вытесненных желаний. В частности, лестница и восхождение по ней, по Фрейду, почти всегда символизирует половой акт.

Со временем Фрейд изменил своё отношение к катарсису, перестав видеть в нём конечную цель терапии. Он убедился, что у пациентов, избавившихся от невротических симптомов после эмоциональной разрядки, вскоре возникали новые. Кроме того, метод катарсиса практически не помогал при неврозе, вызванном не недавней травмой, а глубинными конфликтами, заложенными в детстве.

С 1912 г. центральным элементом лечебного процесса стал последовательный анализ двух видов психологической защиты — переноса и сопротивления. В результате длительность курса значительно выросла.

Фрейд обнаружил, что перевести в сознание воспоминания, вытесненные в область бессознательного, очень трудно. Пациенты не просто не способны самостоятельно восстановить в памяти потаённые конфликты, но явно противятся этому.



Основатель психоанализа назвал такое стремление не затрагивать неосознаваемый конфликт и препятствовать любой попытке выявить истинные источники проблем сопротивлением. В нём отражено противоречивое желание пациента вылечиться, не меняя, по большому счёту, ничего в своей жизни.

Сопротивление даёт о себе знать по-разному: например, в опозданиях

«Человек обладает иллюзией свободы постольку, поскольку осознаёт свои желания, но не свои мотивы».

Бенедикт Спиноза

КАК РАБОТАЕТ ПЕРЕНОС

Женщина 30 лет, журналист по профессии, проходила психоанализ у терапевта-мужчины в течение нескольких месяцев. Поводом для обращения за помощью послужила депрессия, возникшая после ряда неудачных любовных отношений. Ни один из её романов не был продолжительным, поскольку пациентка находила серьёзные недостатки у всех мужчин, с которыми встречалась.

За две недели до отпуска психоаналитика пациентка стала замкнутой, раздражительной и вскоре начала обвинять его в чёрствости и невнимательности к ней. Она чувствовала себя покинутой и реагировала гневными слезами на предстоящий перерыв в курсе терапии. И вдруг, следуя за своими свободными ассоциациями, женщина вспомнила последнюю встречу с отцом. Родители развелись, когда ей было девять лет, и с тех пор она жила с матерью и младшей сестрой, а отца, у которого появилась другая семья, видела лишь время от времени. Обычно они встречались в кафе, обсуж-

дали последние новости, её работу и новую семью отца. И вот недавно, после перерыва почти в год, он позвонил ей и предложил увидеться. Всё прошло как обычно, но, прощаясь, тот вдруг попытался обнять дочь, что было несвойственно для их отношений. Неожиданно для себя она вскочила, оттолкнула его и убежала. Рассказывая об этом психоаналитику, пациентка внезапно осознала, как сильно обижена на отца и сколько гнева у неё вызвал его уход из семьи, который она воспринимала тогда как предательство.

Ранее, отвечая на вопросы аналитика, женщина описывала отношения с отцом как вполне дружеские. Предположение, что она переносит злость по отношению к отцу на других мужчин, пациентка упорно отвергала. Но теперь, в процессе обсуждения реакции переноса, её чувства, до недавнего времени остававшиеся бессознательными, вышли на поверхность. Их осознание позволило пациентке задуматься над тем, не прерывает ли она сама любовные отношения, мстя в лице других мужчин когда-то бросившему её отцу.



«Когда дело доходит до самооправдания, тут мы все генины».

Зигмунд Фрейд

«В своих бедствиях люди склонны винить судьбу, богов и всё что угодно, но только не самих себя».

Платон

Альфред Адлер.



и даже неавке на терапевтические сеансы, когда пациент «забывает» о них или находит тысячи причин, чтобы не прийти. В момент приближения к болезненной для него теме человек иногда утрачивает способность к свободному потоку мыслей и воспоминаний, объясняя это тем,

что «голова вдруг стала абсолютно пустой». Неприемлемость для сознания некоторых чувств и побуждений, таких, как агрессивные или сексуальные желания, может препятствовать признанию их существования. Крайний случай сопротивления — решение досрочно прекратить терапию.

Преодолеть сопротивление помогают прочные, доверительные отношения психоаналитика с пациентом, обстановка безопасности во время сеанса, готовность психотерапевта спокойно, без осуждения говорить о любых желаниях и помыслах пациента.

Фрейд обратил внимание ещё на одно обстоятельство: пациент нередко переносит на психоаналитика чувства, которые испытывал к своим родителям. При этом он не воспринимает терапевта в качестве реальной личности, а взаимодействует с ним, как если бы тот был кем-то из членов его семьи. Подобное явление неосознанного воспроизведения человеком раннего опыта взаимодействия с окружающими Фрейд назвал переносом, или трансфером. Перенос подобен волне из прошлого, захлестывающей настоящее.

Перенос бывает позитивным и негативным: пациенты влюбляются в психоаналитика или испытывают к нему сильную враждебность. Желание вылечиться из любви к врачу является наряду со стремлением облегчить страдания и интересом к самопознанию одним из мотивов, по-

буждающих людей продолжать психоаналитическую работу. Однако чаще всего для переноса характерны противоречивые чувства. Не бывает влюблённости в психотерапевта без скрытой ненависти и обиды, а раздражения и злости — без жажды понимания и сочувствия. Реакции переноса распознают по их бурному, несоответствующему ситуации проявлению. Например, пациентка может заплакать или устроить скандал из-за двухминутного опоздания аналитика. Ей кажется, что он уделяет больше времени другой пациентке. Не вдаваясь в объяснения, терапевт ожидает развития переноса (или даже способствует ему) до тех пор, пока необычность происходящего не станет очевидной и для неё самой. Только тогда психоаналитик предлагает проанализировать ситуацию. И в результате женщина вдруг вспоминает, как в детстве ревновала отца к младшей сестре. Осознав истинное значение своих эмоций, она достигает инсайта — моментального прозрения: прошлые переживания, а с ними и нынешние трудности внезапно открываются в новом свете (см. дополнительный очерк «Инсайт»).

Признаваться себе в том, что от себя же самого спрятал подальше, весьма непросто. Начать это трудное терапевтическое путешествие, решиться на длительную, болезненную и дорогостоящую процедуру психоанализа человека выплуждает его страдания. Задача психоаналитика — обеспечить пациенту пространство, в котором тот может разыграть всю драму своей психологической жизни в атмосфере полной безопасности. Между ними складывается так называемый рабочий альянс — доверительное сотрудничество.

Стараясь ничем не помешать потоку свободных ассоциаций и развитию переноса, психоаналитик придерживается внешне пассивной манеры поведения. Обычно он сидит так, чтобы пациент его не видел, может не отвечать на вопросы, а на услышанное реагирует интерпретациями (толкованиями), когда для этого накопится достаточно материала. Психоанали-



тики ничего не рассказывают пациентам о личной жизни, не встречаются с ними за пределами кабинета, становясь неким экраном для образов из бессознательного своих клиентов. Для психоаналитиков подобные ограничения носят более жёсткий характер, чем для психотерапевтов других направлений.

Критерием психического здоровья Фрейд считал способность человека любить и работать. В процессе психоанализа происходит постепенная перестройка, точнее, корректировка характера пациента. При этом понимание им причин своего состояния для психотерапевта важнее, чем быстрое ослабление симптомов, которые в ходе психотерапии постепенно исчезают. В конечном счёте психоанализ направлен на формирование зрелой личности пациента. Подобная масштабность целей во многом оправдывает продолжительность курса — от нескольких месяцев до нескольких лет при частоте встреч четыре-пять раз в неделю по часу.

Психоанализ существует уже более 100 лет. За этот срок он значительно усложнился, возникло несколько новых течений и школ. Альфред Адлер и Карл Густав Юнг — наиболее известные последователи Фрейда, разработавшие свои версии его подхода.

Длительный, дорогой, предъявляющий определённые требования к интеллектуальному развитию пациента, психоанализ долго был элитным направлением психотерапии. Со временем он стал демократичнее, расширил свои возможности. Сегодня не только больные неврозами, но и пациенты с тяжёлыми формами психических расстройств, личностных нарушений, психосоматических заболеваний, а также маленькие дети могут получить помощь в ходе психоаналитического лечения. Есть сокращённые курсы терапии: с одной-двумя сессиями в неделю, ограниченные 20 встречами и многие другие.

Заслуга психоанализа в развитии психотерапии XX в. огромна. Большинство психотерапевтических школ и методов были созданы или на осно-

ве идей психоанализа, или в полемике с ним. Понятия внутреннего конфликта, вытеснения, сопротивления, переноса занимают важное место в теории и практике психотерапии.

ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Если психоанализ ставит в центр внимания внутренний, скрытый в глубинах души конфликт, то другое психотерапевтическое направление — *поведенческая терапия* сосредоточивается на видимых внешнему наблюдателю поступках и действиях человека. Её представители усматривают причину возникающих трудностей и проблем в том, что в неблагоприятных условиях человек обучился «неправильным» и неэффективным формам поведения. Они-то и приносят страдания ему и окружающим.



Карл Густав Юнг.

ДЕЙСТВИЯ АНАЛИТИКА

Терапевтическое анализирование разбивается на ряд последовательных процедур: конфронтацию, прояснение, интерпретацию и проработку. *Конфронтация* предполагает привлечение внимания пациента к какому-то факту. (Терапевт: «Сегодня вы снова опоздали на 15 минут».) Рассмотрение его в контексте других событий, чувств или мыслей означает аналитическое *прояснение*. (Терапевт: «На прошлой неделе вы сказали, что ваши страхи уже прошли и вы хотели бы закончить психоанализ. Но потом всплыла довольно болезненная тема ваших отношений с матерью, и сегодня вы опоздали».) Очерченные на этой стадии феномены осознаются в результате *интерпретации*, которая обнаруживает их скрытый смысл. (Терапевт: «Похоже, вы испытываете сопротивление необходимости прямо взглянуть на эти отношения и на то, какое поведение у вас выработалось в результате конфликтов с матерью».)

После инсайта (осознания скрытой сути проблемы) следует заключительный шаг — тщательная *проработка*. Осознание ведь не равносильно изменению. Пациенты должны ещё научиться применять новое понимание себя в повседневной жизни: думать, воспринимать, чувствовать и действовать по-другому, в соответствии с открывшимся им новым знанием. На подобное переучивание может потребоваться очень много времени. (Терапевт: «Вы говорите, что ваша мать была очень авторитарна, не спрашивала о ваших желаниях, а вы на это отвечали бунтом. Вы сказали, что недавно уволились с работы после скандала с руководством. Не реагировали ли вы на свою начальницу так же, как на мать? В каких ещё сферах жизни вы реагируете на конфликт вспышкой и бегством?»).



В основе поведенческого подхода лежит *теория научения*, которую развивали Иван Петрович Павлов и американские психологи Джон Уотсон, Баррес Скиннер, Джозеф Вольпе и Ганс Айзенк. Уотсон стал основателем направления в психологии, поставившего целью изучение поведения и получившего название бихевиоризма (от *англ.* behaviour — «поведение»). А Вольпе и Айзенк нашли способы практического применения бихевиористских идей в психотерапии и консультировании.

Теоретики бихевиоризма стремились придать исследованиям строгую научную объективность. Все свои суждения они проверяли в процессе наблюдений и экспериментов над поведением животных.

Целью поведенческой терапии является устранение мешающего поведения и обучение другому, адаптивному. Преодолеть страх выступления перед аудиторией, улучшить поведение капризного и агрессивного ребёнка, справиться с тягой к перееданию, правильно действовать в конфликтной ситуации, обрести раскованность в общении с представителями противоположного пола — всему этому помогает научиться поведенческое консультирование. Здесь акцент ставится не на постижении человеком себя, а на освоении им новых социальных навыков.

Как же происходит обучение людей и животных? Учёные выделяют

несколько типов научения, каждый из которых используется в конкретных терапевтических методиках.

Созданное выдающимся русским физиологом лауреатом Нобелевской премии (1904 г.) И. П. Павловым учение о безусловном и условном рефлексе лежит в основе обучения через *классическое обусловливание*. Его смысл состоит в том, что организм начинает реагировать на исходно нейтральный и ничего не значащий для него сигнал. Если кормить собаку, одновременно включая метроном, то вскоре у неё будет выделяться слюна не на безусловный стимул — пищу, а на условный — звук метронома. Значит, сформировался условный рефлекс. Звук метронома действует на собаку даже в отсутствие пищи. Однако если такой сигнал регулярно не подкрепляется пищей, то реакция (выделение слюны) на него угасает. Собака обучилась реагировать на стимул (метроном), а потом утратила этот навык.

Иначе обстоит дело со стимулами, связанными с опасностью. В данном случае поведение формируется гораздо быстрее и сохраняется надолго — как у животных, так и у людей. Человек, случайно застряв в лифте и сильно при этом испугавшись, может начать бояться лифтов. Люди с подобным невротическим страхом, называемым фобией (от *греч.* «фобос» — «страх», «боязнь»), испытывают большие неудобства в обычных жизненных ситуациях. Как же помочь им утратить нежелательные реакции?

Психологи-бихевиористы показали, что реакции страха и тревоги удаётся не только искусственно вызвать, но и ликвидировать с помощью особых приёмов. Дж. Вольпе провёл соответствующее исследование на кошках. Вначале животных обучили искать еду в ответ на звонок. Затем звонок включался во время кормления, и тут же на кошек воздействовали электрическим током. На четвёртый-пятый раз подопытные уже не желали заходить в клетки, где стояли миски. Более того, они отказывались есть там даже после двух-трёх



дней голодания. Кошки были беспокойны и на свободе, особенно если слышали звонок. Таким образом, приобретённые невротические реакции не позволяли им есть. Это навело Вольпе на мысль, что при других обстоятельствах всё могло быть наоборот: кормление тормозило бы невротические реакции. И тогда кошек стали принудительно кормить в клетках, которые у них вызывали тревогу. Для этого голодных животных подталкивали подвижным барьером к коробке с аппетитной едой. Постепенно реакции подопытных на клетки и звуковой сигнал угасли.

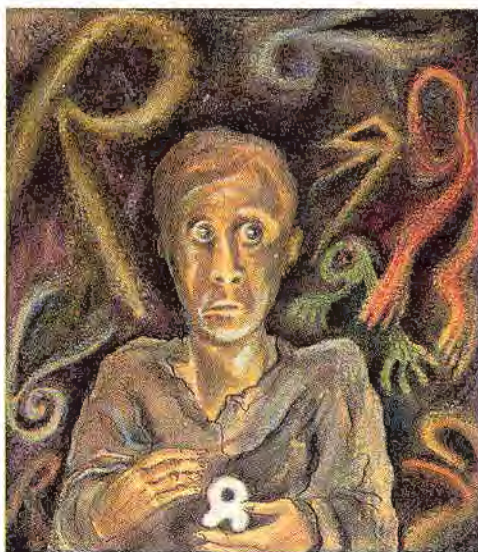
Вольпе объяснял полученные результаты следующим образом: когда одновременно возникают несовместимые реакции (в случае с кошками на еду и удар током), то одна из них — доминирующая приводит к торможению других. Учёный пришёл к заключению, что, если у человека, испытывающего чувство тревоги, вызывать реакции расслабления, сексуального возбуждения или гнева, тревога исчезнет. На этом основан один из методов поведенческого консультирования — *систематическая десенсибилизация* (от лат. de — приставка, означающая удаление, и sensibilis — «чувствительный») — уменьшение повышенной чувствительности. Пациент должен дости-

гать глубокого мышечного расслабления и воображать ситуации, провоцирующие тревожность, по нарастающей — от простых до самых критических. При этом каждый тип ситуаций, вызывающих тревогу, например публичное выступление, общение с противоположным полом, поездка в метро, полёт на самолёте, поход к зубному врачу, является самостоятельной проблемой, требующей специальных усилий.

Новый этап в изучении психологии поведения был связан с Б. Скиннером. Его интересовали не столько способы, позволяющие гасить старые реакции, сколько законы формирования нового поведения. Экспериментируя с обучением животных, он сделался виртуозным дрессировщиком и за несколько минут мог научить голубя танцевать.

Скиннер считал, что на выработку поведения больше всего влияют его последствия. Поведение, которое позволяет получить удовольствие, повторяется вновь. Если же результатом являются неприятные переживания, к вызвавшему их поведению прибегают реже. Всё, что увеличивает вероятность определённого поведения, называют подкреплением. Например, если подкреплять зёрнышком каждое движение голубя направо, то очень скоро он начнёт усиливать эти движения. Подкрепляя теперь только самые заметные повороты, удастся добиться, чтобы голубь совершал вращательные движения. Тип научения, разработанный Скиннером, носит название *оперантного* (от лат. operatio — «действие») *обусловливания*. Учёный полагал, что с помощью правильно подобранной системы подкреплений можно выработать практически любое доступное для данного организма поведение.

Если Павлов связывал закрепление определённого поведения со стимулом, предшествующим поведению,





«ПЕРЕВОСПИТАНИЕ» ЛЕКТОРА

В одном из американских колледжей студенты, изучавшие теорию Скиннера, проделали интересный эксперимент. Один из преподавателей имел привычку, читая лекцию, расхаживать из угла в угол. В то время, когда он шёл к окну, договорившиеся между собой студенты всячески демонстрировали увлечённость предметом. Они тщательно записывали, кивали, смотрели лектору в глаза и принимали вдумчивые позы. Но когда тот направлялся к двери, аудитория расслаблялась, выказывала отсутствие внимания и начинала вести посторонние разговоры. Через несколько занятий хождения преподавателя прекратились, и он в течение всей лекции стоял у окна.

КАК СОВЛАДАТЬ С ТРЕВОГОЙ

Метод систематической десенсибилизации Джозефа Вольпе может быть применён для того, чтобы справиться с каким-нибудь страхом. Например, страхом перед экзаменом. Для этого надо сначала научиться расслабляться, освоив технику релаксации. Затем следует выстроить ряд ситуаций, вызывающих напряжение, по возрастанию степени тревоги.

Далее каждую такую ситуацию необходимо по очереди представлять в воображении, стараясь одновременно удерживать состояние релаксации и покоя. К очередному мысленному испытанию переходят, только если тревога от предыдущего рассеивается. Опыт поведенческой терапии показывает, что тревога уменьшается и в реальной жизни.

В таблице приведён пример шкалы тревожных ситуаций, связанных со сдачей экзаменов. 0 баллов соответствует полному отсутствию чувства тревоги, а 100 баллов — максимальной тревоге и страху.

Баллы	Характеристика ситуации
0	Начало учебного года
10	Упоминание преподавателя об экзамене на первой лекции
20	Случайный разговор об экзамене за месяц до него
30	За неделю перед экзаменом
40	Тревожное настроение на консультации перед экзаменом
50	За день до экзамена: влажные ладони и ощущение, что забыты элементарные вещи
60	Пробуждение утром в день экзамена
65	По дороге на экзамен возникает ощущение, что всё тело трясёт, чувствую себя больным
75	У доски объявлений, где указано, в какой аудитории принимают экзамен
85	Тягостное ожидание за пределами экзаменационной аудитории
90	Вхожу в аудиторию: руки потные, боюсь, что всё забыл, хочется убежать
95	Взглянув на экзаменационный билет, с ужасом понимаю, что не знаю двух вопросов. Ступор
100	Уход с экзамена из-за сильной паники

то, согласно Скиннеру, оно зависит от ответной реакции. Так, человека, вечно боящегося «поступить неправильно», скорее всего, в детстве то и дело наказывали родители, которым было трудно угодить. Близкие люди постоянно пытаются воздействовать друг на друга, применяя систему поощрений и наказаний. Почему же редко удаётся достигнуть желаемого результата? Прежде всего, система подкреплений не должна быть противоречивой. Представим, что ребёнок капризничает и требует конфету перед обедом. Мама раздражается и, как правило, отказывает ему. Однако иногда она сдаётся и уступает, подкрепляя тем самым капризное поведение. Ребёнок получает сигнал: если хныкать достаточно долго, то можно получить желаемое.

Скиннер подчёркивал, что подкрепления ведут к цели, когда ориентированы на потребности человека. Если подкреплять нужное поведение чем-то не ценным для данного человека, то и эффект будет нулевой. Люди, которые всегда знают, что подарить родным и друзьям, неизменно имеют на них большое влияние.

Подкрепление также должно быть своевременным и отмечать малейший прогресс. Например, наказывая сына за плохую учёбу, родители не разрешают ему пользоваться компьютером. Через какое-то время среди двоек и троек появляются редкие четвёрки. Однако мать с отцом решают, что, пока не будет твёрдых четвёрок, никаких послаблений сыну не видать. И вскоре оценки становятся прежними — неподкреплённое усилие легко сходит на нет.

Наконец, необходимо, чтобы поощрения преобладали над наказаниями. Основная причина неэффективности наказания заключается в том, что оно лишь карает за последствия, не объясняя, как лучше поступать в проблемной ситуации. Тюрьма — прекрасная модель, демонстрирующая неэффективность наказания.

Плохо действует наказание и когда оно сильно отстаёт по времени от совершенного проступка. В сознании



ТРЕНИНГ РЕЛАКСАЦИИ

Многие психологические проблемы можно решить, если научиться в нужный момент избавляться от напряжения, расслабляться. Основы метода *прогрессирующей мышечной релаксации* (от лат. relax — «расслабление») были разработаны Эдмундом Джекобсоном в 1929 г. Он может использоваться сам по себе или как часть более сложных процедур, например систематической десенсибилизации Вольпе. Релаксация помогает при психогенной головной боли, бессоннице, общей напряжённости и тревоге.

Для достижения нужного состояния с каждой группой мышц проводится цикл «напряжение — расслабление». Вот описание одного из комплексов.

Сядьте в кресло, руки положите на колени, ноги удобно расставьте, глаза закройте. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните. Почувствуйте, как воздух проходит в лёгкие до диафрагмы и обратно. Теперь вытяните правую руку (для левой — левую), крепко сожмите её в кулак. Старайтесь чувствовать напряжение в кулаке, когда сжимаете его. После 5—10 с концентрации на напряжении расслабьте руку. Разожмите кулак и проследите, как напряжение отступает и его место занимает ощущение расслабленности и комфорта. Сосредоточьтесь на различиях между напряжением и релаксацией. Примерно через 15—20 с ещё раз сожмите руку в кулак. Спустя 5—10 с снова расслабьте. Ощутите охватывающее вас спокойствие и тепло. Сосредоточьтесь только на тех группах мышц, на которые в данный момент приходится усилие, старайтесь не напрягать в это время остальные.

Проведите циклы «напряжение — расслабление» с другими группами мышц в указанной последовательности.

Сжать кулак правой руки и напрячь мышцы нижней части руки. Расслабить мышцы.

Согнуть правую руку в локте и напрячь мышцы верхней части руки. Сосредоточиться на бицепсе. Расслабить мышцы.

Сжать кулак левой руки и напрячь мышцы нижней части руки. Расслабить мышцы.

Согнуть левую руку в локте, напрячь мышцы верхней части руки. Сосредоточиться на бицепсе. Расслабить мышцы.

Поднять брови как можно выше. Сконцентрироваться на лбе. Расслабить мышцы.

Крепко зажмурить глаза и наморщить нос. Всё внимание направить на глаза и нос. Расслабить мышцы.

Сжать зубы и растянуть уголки рта. Сосредоточиться на челюстях. Расслабить мышцы.

Наклонить голову вперёд, упираясь подбородком в грудь. Сконцентрироваться на шее. Расслабить мышцы.

Свести лопатки вместе, сделав глубокий вдох. Внимание на грудь и плечи. Расслабить мышцы.

Вытянуть живот к позвоночнику. Концентрация на животе. Расслабить мышцы.

Теперь всё внимание на правое бедро: вытянуть ногу и поднять её на несколько сантиметров над полом. Расслабить мышцы.

Сосредоточиться на правой икре. Прижать пальцы ног к верхней части ботинка. Расслабить мышцы.

Внимание на правую стопу. Оперевшись на кончики пальцев, повернуть стопу вовнутрь. Расслабить мышцы.

То же самое проделать с левой ногой.

В заключение сделайте два-три глубоких вдоха, и вы почувствуете, как расслабленность «течёт» по телу от рук к ногам через плечи, грудь, живот. Когда будете готовы открыть глаза, начните медленно считать от 10 до 1. С каждой цифрой будете ощущать себя всё более свежим и бодрым.

Другой метод релаксации, получивший название *аутогенной тренировки*, предложил в 1932 г. немецкий врач Иоган Генрих Шульц. Аутогенная тренировка сложнее и длительнее метода прогрессирующей мышечной релаксации и представляет собой комплекс упражнений и формул самовнушения. Различают две степени аутогенной тренировки. Целью низшей является просто мышечная релаксация — её достигают, вызывая чувство тепла и тяжести в разных частях тела, овладевая ритмом дыхания. Высшая ступень — аутогенная медитация, самогипноз — позволяет с помощью формул самовнушения изменять нежелательные реакции организма, способствует его общей психофизической регуляции. Аутогенная тренировка оказалась очень эффективной при расстройствах сна, бронхиальной астме, стенокардии, спазмах желудка, психогенных сексуальных нарушениях и других заболеваниях. Она широко применяется при подготовке спортсменов, людей, работающих в условиях эмоциональной напряжённости и в экстремальной обстановке.





ПРЕКРАСНЫЙ НОВЫЙ МИР БАРРЕСА СКИННЕРА

Американскому психологу Барресу Фредерику Скиннеру (1904—1990) повезло: дом в Пенсильвании, где он родился, по его словам, «излучал теплоту и надёжность». Родители разумно сочетали требовательность с либеральными отношениями, не злоупотребляли наказаниями и всякий раз поощряли поступки, которые того заслуживали. Баррес обладал непростым характером, рос замкнутым и молчаливым, однако стиль жизни семьи, несомненно, положительно повлиял на его личность и будущие идеи. Позитивному подкреплению психолог впоследствии отводил основную роль в воспитании и становлении человека.

Скиннер уделял огромное внимание всестороннему развитию детей, приветствовал их пыливость и любознательность. Может быть, благодаря этому интересы Барреса были очень разнообразны. Он без конца что-нибудь изобретал и конструировал: роликовые самокаты, санки, управляемые повозки, карусели, водяные пистолеты из бамбука. Самостоятельно собрал духовое ружьё, сделал паровую пушку, которая могла стрелять снарядами-картофелинами, смастерил хитроумную вешалку для собственной пижамы. Много занимался и с животными — держал дома жаб, бурундуков, ящериц, черепах, змей. К ужасу домашних, он периодически выпускал своих питомцев на свободу и пытался их чему-либо научить. Не исключено, что именно это детское увлечение предвосхитило будущий интерес Скиннера к моделированию поведения.

Кроме того, мальчик играл в школьном оркестре на саксофоне, много читал. В 14 лет он выдвинул гипотезу, согласно которой знаменитые пьесы Уильяма Шекспира на самом деле создал философ Фрэнсис Бэкон. В юности Скиннер писал стихи и рассказы, причём о них высоко отзывался известный поэт Роберт Фрост, но скоро охладел к этому занятию,

придя к выводу, что как писателю ему «совершенно нечего сказать людям».

Зато его окончательно захватили идеи Павлова и Уотсона. Окончив колледж, в 1928 г. он поступает на психологическое отделение Гарвардского университета. Начинающий учёный понимал, что упустит много времени, потратив его на литературные опыты, а потому установил для себя строгий распорядок работы. На отдых и развлечения отводилось всего 15 мин. в сутки, не считая сна. Скиннер не смотрел фильмов и спектаклей, почти не ходил на студенческие вечеринки, а встречам с девушками нередко предпочитал изучение трудов по физиологии и психологии. Такая самоотверженность, удивлявшая окружающих, дала свои плоды. Через три года Скиннер получил докторскую степень, а вскоре опубликовал первое исследование по поведенческой психологии.

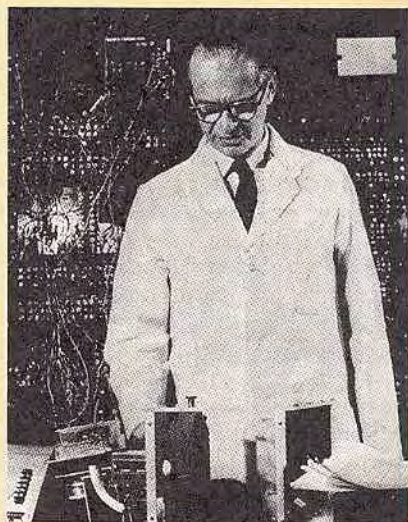
Он ставил эксперименты и наблюдал за животными, стремясь разработать способы быстрого обучения их сложному поведению. Скиннер полагал, что на выбор поведения влияет его последствие и что научить чему-нибудь гораздо легче, подкрепляя «правильное» поведение, а не наказывая за «неправильное». Так родилась его знаменитая концепция *оперантного научения*.

Однажды Скиннер посетил школу, где училась его дочь. Он поразился, заметив, что преподаватель нарушает почти все открытые учёными закономерности процесса научения. Под впечатлением от увиденного психолог стал размышлять, как можно улучшить преподавание школьных предметов. Так возникло направление, названное *программированным обучением*. Процесс решения любой учебной задачи делился на самостоятельные операции, и в случае успешного завершения каждой ученик получал подкрепляющий сигнал. Однако многие учёные не могли согласиться с представлением об идентичности механизмов поведения у всех живых существ, особенно когда дело касалось речи и высших форм психической деятельности, ведь

они считались исключительным достоянием человека. Острой критике идеи Скиннера подверг, например, известный американский лингвист Ноам Хомский.

Постепенно Скиннер пришёл к выводу, что принципы программирования применимы и в социальной сфере. В утопии «Уолден 2» (1948 г.) он описал возможный вариант разумного общественного устройства. Несмотря на общую гуманную направленность книги, в ней содержались идеи нивелировки личности. Отдельные публицисты даже называли автора фашистом. Реальность быстро расставила всё по своим местам. По предложенной Скиннером модели были созданы коммуны, где предстояло жить и работать людям. Но в этих сообществах оказалось психологически очень неудобно, и они просуществовали недолго.

Скиннер продолжал плодотворно работать до самой смерти. Он написал много книг и статей, по сей день пользующихся популярностью. В 1971 г. Американская психологическая ассоциация вручила ему золотую медаль. На ней с трудом уместилось посвящение: «Б. Ф. Скиннеру — пионеру психологических исследований, лидеру теории, мастеру технологии, который произвёл революцию в изучении поведения».





человека, особенно ребёнка, может не сложиться связь между возмездием и прошлыми действиями. У животных при отсроченном наказании такой связи не образуется никогда, поэтому ругать кошку или собаку за сотворённое час назад безобразие бесполезно. Ещё один минус метода в том, что отсутствие результата обычно связывают с недостаточной суровостью наказания, а значит, возникает искушение усиливать кару всё больше и больше, несмотря на очевидную её неэффективность.

Наказание действительно, если оно используется редко, не является жестоким, действует сразу после неподобающего поведения и прекращается, как только поведение начинает улучшаться. При работе с маленькими детьми, отличающимися взрывным характером, поведенческие консультанты часто предлагают процедуру «тайм-аут». Когда ребёнок начинает вести себя агрессивно, его на несколько минут удаляют оттуда, где ему интересно находиться, например из игровой комнаты.

Идеи Скиннера активно применяются в тренинге взаимодействия родителей с детьми. Разработаны специальные методики, по которым родителей обучают играть с ребёнком, устанавливать для него определённые правила, поощрять и дисциплинировать его.

В поведенческой терапии не ставится задача разрешать внутренние конфликты личности или совершенствовать её. Вместо этого чётко намечается желаемая для человека цель: научиться определённому поведению. Его часто просят вести дневники наблюдения за своими реакциями и регистрировать изменения в лучшую сторону. Используют и метод репетиции поведения: разыгрываются проблемные ситуации, после чего психотерапевт вместе с клиентом разбирает различные сценарии развития событий. По времени курс поведенческой терапии зависит от степени затруднений клиента и может состоять из десятков сессий, но никогда не длится годами, как в классическом психоанализе.

ТРЕНИНГ УВЕРЕННОСТИ

Поведенческие терапевты способны помочь своим клиентам обучиться новым, эффективным моделям поведения. Так, благодаря специальному тренингу можно стать более уверенным в жизни. А это увеличивает возможности выбора и контроля над происходящим, ведёт к росту самоуважения.

В психологии принято выделять неуверенное, уверенное и агрессивное поведение. Неуверенный в себе человек подавляет собственные чувства из-за тревоги, вины и недостаточно развитых навыков общения. Агрессивный удовлетворяет потребность в самоуважении за счёт других людей. Он любит доминировать и этим нарушает права окружающих, унижая и оскорбляя их. Уверенное поведение считается оптимальным; человек способен отстаивать свои права, никого не унижая.

Вот один из диалогов, состоявшихся в ходе тренинга уверенности, который прошла 18-летняя студентка.

Клиентка. Мне очень трудно отказывать людям. Друзья часто злоупотребляют моим терпением. Вчера, например, подруга почти час изливала мне душу по телефону, а мне надо было уйти по делам. Я уже по третьему разу выслушала, что она наденет в среду и как она поссорилась с очередным своим приятелем, а она всё не умолкала.

Психотерапевт. Вам было трудно её прервать?

Клиентка. Да. Мне было неудобно, ведь она моя подруга.

Психотерапевт. Что вы почувствовали после разговора?

Клиентка. Я была совершенно измотана, опоздала на лекцию, и целый день у меня сильно болела голова.

Психотерапевт. Давайте решим, как бы вы хотели вести себя с этой подругой.

Клиентка. Ну, я бы не хотела её обижать... Но так больше нельзя!

Психотерапевт. Вы бы хотели быть твёрдой, но не жестокой с ней?

Клиентка. Да.

Психотерапевт. Помните, в прошлый раз мы говорили о неуверенном, уверенном и агрессивном вариантах поведения? Давайте попробуем представить, какова была бы ваша реакция, если бы вы действовали одним из этих способов.

Клиентка. Ну, неуверенно — это так, как я себя веду сейчас: мямлю, запинаясь...

Психотерапевт (копирует). Ну, пожалуйста, дорогая... не могла бы ты... мне очень жаль... так неловко, что я должна идти... прости меня...

Клиентка. Да, я так и говорю. (Смех.)

Психотерапевт. Хорошо, каким был бы агрессивный ответ?

Клиентка (громко). Да пошла ты к чёрту со своими проблемами, мне не до тебя!

Психотерапевт. Какая экспрессия! Ну, а уверенный вариант?

Клиентка. Знаешь, мне надо срочно идти. Давай созвонимся позже. Всё. Целую, пока.

Психотерапевт. У вас замечательно получилось. Вы произнесли это одновременно твёрдым и доброжелательным тоном.

Клиентка. Да, мне самой понравилось.



КЛИЕНТ-ЦЕНТРИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

«Только когда человек переживает истину всем своим существом, он может принять её. Только тогда он может последовать ей и измениться».

Ирвинг Ялом

«Если целью беседы не является помощь человеку, то вас кормят баснями, а не сообщают реальные данные».

Харри Стэк Салливан

В середине XX столетия в психотерапии появилось новое направление — гуманистическое. К нему относятся клиент-центрированная психотерапия Карла Роджерса, экзистенциальная психотерапия, гештальттерапия, психодрама и несколько других школ. При всём многообразии эти методики объединяют идеи роста, развития, реализации личностного потенциала, вера в исходную доброту человека. Утверждая, что люди способны делать свободный жизненный выбор и нести за него ответственность, гуманистическое направление решительно противопоставило себя психоанализу и бихевиоризму. Ведь они видят человека как существо, запрограммированное посредством инстинктов, стимулов или внешних подкреплений.

Клиент-центрированная терапия Карла Роджерса (1902—1987) базируется на понятии *актуализации* (от лат. *actualis* — «действительный»). Роджерс считал, что важнейшим врождённым мотивом жизни человека является стремление быть самим собой, наиболее полно реализовать потенциал своей личности и природные



задатки. Движение к саморазвитию часто сопровождается борьбой и страданиями, срывами и падениями, но оно настолько непреодолимо, что наперекор всему люди постоянно продолжают попытки найти и реализовать себя.

Всё происходящее в своей жизни человек автоматически оценивает (часто бессознательно) в зависимости от того, содействует или препятствует это развитию его личности. Роджерс считал, что, если бы люди больше доверяли ощущениям, им было бы легче осознать, движутся ли они в верном направлении.

Другим ключевым понятием в теории Роджерса является *Я-концепция*. Этот термин обозначает сознательное представление человека о самом себе. Например, я добрый, общительный, привлекательный, насмешливый и т. д. От образа самого себя зависит многое: что человек думает, чувствует и как действует. В частности, если юноша считает, что он не нравится девушкам, то следствием этого является робкое и застенчивое поведение. Помимо того как человек воспринимает себя в настоящий момент, обычно он имеет некие идеальные представления, каким бы хотел быть. Очень сильный разрыв между Я-реальным и Я-идеальным — симптом внутреннего неблагополучия и страдания.

Причины возникновения психологических проблем Роджерс связывал с искажением процесса развития. Чтобы выжить, ребёнок нуждается в других людях, в их внимании и одо-

Карл Роджерс проводит сеанс групповой терапии.





брении и потому стремится быть таким, каким его хотят видеть близкие. Но то, каков он на самом деле, его способности, склонности, интересы, эмоции не всегда соответствуют чаяниям родителей. Близкие могут не принимать и отвергать многие его чувства и желания, давая понять: «Тебя будут любить и уважать, только если ты станешь таким, каким мы хотим тебя видеть». В итоге, желая угодить своим родителям, ребёнок вырастает, плохо понимая себя, свои потребности и истинные стремления. Формируется искажённая и нереалистическая Я-концепция.

По Роджерсу, люди всегда действуют в соответствии с собственными Я-концепциями. Это своего рода очки, через которые мы видим мир и себя самих. Например, молодой человек был воспитан в условиях строгих запретов на проявление агрессии. Он вырос, считая себя исключительно дружелюбным и вежливым. В какой-то момент общения с приятелем, будучи им унижен, юноша испытал к нему сильную злость, почти ненависть. Возникло смятение, так как эти чувства противоречили его Я-концепции. Чтобы юноша мог по-прежнему считать себя дружелюбным человеком, агрессивные чувства должны быть подавлены. В результате он продолжил общение с приятелем как ни в чём не бывало, испытывая смутный дискомфорт и не понимая, что с ним происходит.

Угроза истинности Я-концепции вызывает у людей тревогу. При сильном расхождении собственного образа и реального опыта возникают невротические симптомы. При этом Я-концепция продолжает оставаться нетронутой, но человек испытывает сильное внутреннее напряжение. Он делается психологически уязвимым и эмоционально неустойчивым. Если же натиск угрожающих Я-концепции переживаний оказывается таким, что защитные механизмы психики не справляются, может развиться даже психоз. Психотическое состояние с помрачением сознания, галлюцинациями, бредом и абсурдными действиями, по Роджерсу, — это со-



стояние с разрушенной Я-концепцией. Бред может отражать отрицаемые переживания в искажённой, гротескной форме. Собственная агрессия преобразуется в манию преследования, страх собственной никчёмности — в манию величия.

Клиент-центрированная терапия пытается помочь человеку привести свою Я-концепцию в соответствие с полученным опытом. Сам термин «клиент», впервые введённый в рамках этого направления вместо прежнего «пациент», подчёркивает ответственность, самостоятельность и активность каждого обратившегося за помощью, а понятие «клиент-центрированная» означает внимательное и бережное отношение к его внутреннему миру. Поддержка терапевта позволяет человеку взглянуть в глаза реальности и внести изменения в представления о самом себе. Осознав и приняв ранее отвергаемые стороны собственной личности, клиент тем самым обогащает её.

Роджерс полагал, что люди способны существенно меняться к лучшему и при определённых условиях этот процесс идёт значительно быстрее. Наиболее важна атмосфера безопасности и безоценочного принятия со стороны терапевта. С позиций этого направления он не должен

*Когда сочувственно
на наше слово
Одна душа отзывалась —
Не нужно нам возмездия
ничего,
Довольно с нас, довольно
с нас...*

Фёдор Тютчев

*«Одна из причин
существования
психотерапии в том, что,
исповедуясь незнакомому
человеку, открываешь
свободу быть самим собой.
Благодаря тому, что
рискнул показать себя
кому-то, становится легче
показать себя самому себе».*

Карл Витакер



КАРЛ РОДЖЕРС

Один из лидеров гуманистической психологии американский психолог и психотерапевт Карл Рэнсом Роджерс (1902—1987) родился в местечке Оук-парк, штат Иллинойс. Он стал четвертым ребёнком в большой сплочённой семье, где, по его воспоминаниям, «тяжёлый труд и очень консервативное... протестантское христианство почитались примерно одинаково». Детство мальчика прошло в строгой и бескомпромиссной атмосфере, хотя при этом родители были людьми чувствительными и любящими.

Когда Карлу исполнилось двенадцать лет, Роджерсы переехали на ферму. Они жили весьма уединённо, школа, в которую бегал Карл, находилась далеко, так что у него не оставалось времени на общение со сверстниками. Может, поэтому он рос застенчивым и замкнутым. Учёба давалась мальчику легко, а чтение с ранних лет было его любимым занятием. На первом же уроке учитель отправил Карла демонстрировать навыки правильного чтения во второй, затем в третий и четвёртый классы. В итоге он оказался зачислен сразу во второй класс. Будущий учёный проглатывал все книги, что попадались под руку, — словари, справочники, энциклопедии. Но больше всего увлекался приключенческими романами.

На ферме у Карла проснулся страстный интерес к природе, он начал делать подробные записи о жизни животных и растений, пробовал разводить ночных бабочек. Вскоре мальчик увлёкся сельским хозяйством. Книжки о применяемых в этой области научных методах захватили его воображение; было решено после окончания школы изучать земледелие. С этой целью в 1919 г. Роджерс поступает в Висконсинский университет. Однако через два года молодой человек довольно неожиданно меняет свой выбор. Теперь он хочет стать пастором и видит главную цель в помощи людям, нуждающимся в духовной поддержке. В 1922 г. в числе десяти американских студентов Карл отправляется в Пекин

на конференцию Всемирной студенческой христианской федерации. Более полугода он проводит на Востоке, и впечатления, полученные там, переворачивают всю его жизнь. «Со времени этой поездки, — писал учёный позднее, — мои цели, ценности, моя философия стали моими собственными, весьма отличными от тех взглядов, которых придерживались мои родители и которых я сам придерживался до этого времени».

Вернувшись на родину, Роджерс заканчивает университет и, получив степень бакалавра по истории, отправляется в Нью-Йорк, в богословскую семинарию. Однако в её стенах к нему впервые приходит мысль, что служить на благо людям можно и вне Церкви. Растущий скептицизм в отношении религиозных догм и всё более глубокий интерес к психологии ещё раз кардинально меняют его судьбу. Он уходит из семинарии и поступает в Педагогический колледж при Колумбийском университете, где начинает изучать клиническую и педагогическую психологию. В 1931 г. Роджерс становится доктором клинической психологии.

В 30-х гг. Роджерс работает психологом в Обществе по предотвращению жестокого обращения с детьми в Рочестере. Этот практический опыт отразился в книге «Клиническая работа с проблемным ребёнком», которая вышла в 1939 г. и была доброжелательно встречена коллегами. Автор получил приглашение занять должность профессора в университете штата Огайо. Переход в академическую среду принёс Роджерсу известность и признание. Впоследствии он преподавал во многих ведущих научных центрах. В то же время благодаря обширной терапевтической практике совершенствуются его теория и метод психотерапии. Главную свою идею учёный сформулировал так: «...индивид имеет широкие внутренние возможности для изменения своей жизни, и эти возможности можно мобилизовать при соответствующих условиях».

Наиболее плодотворным оказалось время, проведённое Роджерсом

в Чикагском университете. Здесь в 1945 г. ему предоставили возможность создать собственный консультативный центр. Из непосредственного общения с пациентами вырастали новые идеи о природе личности, значении терапии и эмпатических отношений между психотерапевтом и клиентом. Новый подход требовал немалых душевных сил. Консультируя одну пациентку, Роджерс настолько проникся её проблемами, что очутился на грани нервного срыва. На три месяца ему пришлось оставить центр, а окончательно прийти в себя удалось только после курса терапии у коллеги. В 1951 г. Роджерс завершает одну из главных работ — «Клиент-центрированная терапия: её современная практика, значение и теория». В 60-х гг. Роджерс перенёс идеи своего подхода из индивидуальной в групповую психотерапию, разработав концепцию «групп встреч».

В последние годы жизни учёный много ездил по миру, организуя семинары для психологов, психотерапевтов, педагогов, а также политиков. Он пытался объяснить, как принципы клиент-центрированной терапии могут быть использованы для снижения напряжённости между государствами. За год до смерти Роджерс побывал и в России.

Карл Роджерс оказал исключительное влияние на теорию и практику психотерапии. Его клиент-центрированный подход стал одним из ведущих направлений в психотерапии.



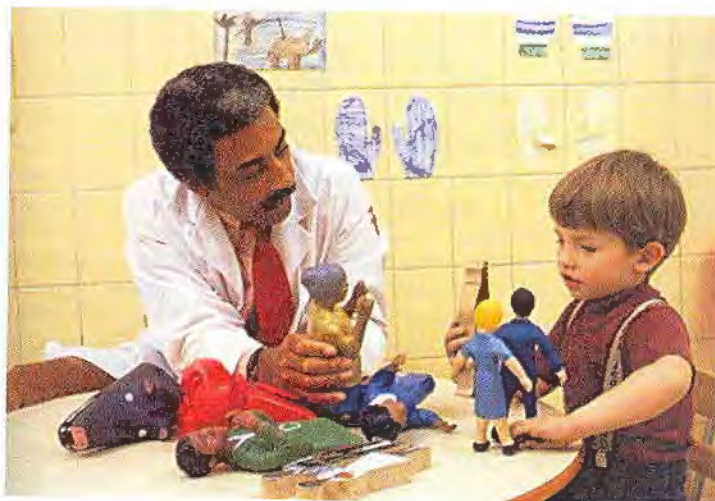


оценивать клиента, его мысли и чувства, навязывать ему собственные представления о том, как следует поступать. Принимать человека означает быть с ним вместе, вникать в его любое непосредственное переживание: смущение, обиду, негодование, страх, гнев, ревность, любовь или гордость... Такая неосуждающая забота обеспечивает терапевтическое продвижение.

Вторым основным условием является способность терапевта к *эмпатическому пониманию* — точному восприятию чувств клиента и его личностных смыслов, т. е. того значения, которое имеют именно для этого конкретного человека события внешнего и внутреннего мира. Здесь большую роль играет особая активная разновидность слушания, когда терапевт ничего не объясняет, не советует, не предлагает клиенту своё видение ситуации. Обращая внимание человека на его значимые переживания, уточняя и проясняя их, он помогает клиенту лучше понять самого себя, проговорить собственные прежде неосознаваемые личностные смыслы.

Наконец, для того чтобы терапевт вызывал доверие, он должен быть достаточно искренним. Чем более он будет самим собой в отношениях с клиентом, чем менее отгорожен от него своим профессиональным или личностным «фасадом», тем более вероятно, что клиент сможет измениться и терапия окажется успешной.

Позиция клиент-центрированного терапевта по отношению к клиенту заметно отличается от позиций психоаналитика и поведенческого терапевта. Он не так закрыт и не провоцирует специально перенос, как психоаналитик. Он не разрабатывает план действий клиента в конкретных жизненных ситуациях, как это делает поведенческий консультант. Клиент-центрированный терапевт — своеобразное зеркало, смотря в которое клиент начинает лучше понимать самого себя. Его задача — поддержать клиента в постановке и достижении собственных целей, усилить его веру в себя. Идеям Роджерса глубоко со-



Детский психотерапевт с пациентом.

звучно высказывание древнекитайского мыслителя Лао-Цзы: «Это похоже на то, как если бы он слушал и такое выслушивание окутывало бы нас тишиной, в которой наконец мы бы начали слышать то, чем мы, как предполагаем, являемся».

Роджерс считал, что, за исключением крайне тяжёлых случаев и при правильной работе терапевта, достаточно 6—15 часовых сеансов, чтобы клиент разобрался со своими проблемами.

Без сомнения, Карл Роджерс стал одним из наиболее влиятельных американских психологов XX в. Он сыграл ключевую роль в развитии «групп встреч» — одного из методов групповой терапии, при которой участники обмениваются друг с другом личным опытом, сообщая обсуждают свои проблемы. «Группы встреч» сделали психотерапию в США поистине массовым явлением и позволили





ЭМПАТИЯ

Сохранять психическое равновесие и ощущать радость жизни каждый из нас способен лишь при условии, что другой человек — мать, отец, товарищ, любимая или ещё кто-то — разделяет наши чувства. Глубокое эмоциональное взаимопонимание редко устанавливается со многими людьми, но хотя бы одна такая «отдушина» должна быть. Если этого не происходит, человек попадает в эмоциональную изоляцию, которая может повлечь серьёзные психологические проблемы.

В начале XX столетия во многих языках появилось новое слово — «эмпатия» (от греч. «эм» — «в», «внутри» и «патос» — «чувство»). Оно было введено в научный обиход психологами для обозначения сопереживания особого рода — понимания и восприятия чужих мыслей и чувств, как если бы они были собственными. Такое становится возможным благодаря способности поставить себя на место другого, умению слушать и слышать собеседника.

Карл Роджерс, один из основателей гуманистической психотерапии, писал, что быть в состоянии эмпатии означает «воспринимать внутренний мир другого человека... как будто становишься этим другим, но без потери этого ощущения „как будто“». Так ощущаешь радость или боль другого, как будто он их ощущает, и воспринимаешь их причины, как будто он их воспринимает. ...Это — временная жизнь другой жизнью, улавливание того, что другой едва сам осознаёт». Роджерс подчёркивал, что эмпатия — безоценочное сопереживание другому человеку: без стереотипов, навешивания ярлыков, без морализаторства и какого бы то ни было давления. Нужно «на некоторое время оставить в стороне свои точки зрения и ценности, чтобы войти в мир другого без предвзятости. В некотором смысле оставить своё „я“. ...Это могут осуществить только люди, чувствующие себя достаточно безопасно в определённом смысле: они знают, что не потеряют себя в порой странном и причудливом мире другого и что смогут вернуться в свой мир, когда захотят».

Психотерапия гуманистического направления придаёт эмпатии огромное значение. Способность к глубокому сопереживанию расценивается как необходимый инструмент, без которого невозможна успешная работа психотерапевта. Он должен уметь установить эмпатические отношения с любым обратившимся к нему за помощью человеком, независимо от степени душевного родства между ними, настроиться на его неповторимую, индивидуальную волну. А это очень не просто.

Искренняя эмпатия, лишённая цели изменить человека, как ни странно, часто оказывается мощным фактором, помогающим ему измениться. Эмпатия учи-

телей по отношению к ученикам, родителей — к детям, супругов — друг к другу поднимает общение на качественно новый уровень, обогащая его участников. Необыкновенный эффект возникает оттого, что, сопереживая другому, мы узнаём в его мыслях и чувствах свои сокровенные, порой невыразимые словами мысли и движения души. И человек, по отношению к которому проявляют эмпатию, испытывает необычное ощущение «расширения себя», получает мощный заряд от счастливой общности с другим.

Есть люди, обладающие талантом эмпатии от природы. Однако эмпатией можно овладеть: усвоить способы постижения внутреннего мира другого человека и научиться выражать ему своё понимание. Роджерс создал программы специальных тренингов для психотерапевтов, учителей, родителей и супругов. Когда начались первые занятия, выяснилось, что эмпатия способствует личностному росту обоих партнёров. Одно лишь освоение участниками тренинга навыков внешнего выражения эмпатии — мимикой, голосом, жестами — оказывает преобразующее влияние на каждого из них. Но это не значит, что эмпатию можно имитировать, сопереживание обязательно должно быть искренним. Овладение навыками выражения эмпатии полезно, когда само чувство сопереживания уже есть, но человек не умеет его проявлять.

Люди с высокими эмпатическими способностями обычно более восприимчивы и отзывчивы, эмоциональны, открыты, направлены навстречу людям и заинтересованы в них. Эмпатические натуры, как правило, не делают карьеру любой ценой, их гораздо больше интересует качество взаимоотношений с другими, чем победа в конкурентной борьбе. В какой-то степени к эмпатии способен каждый. И как полагают многие психологи, богатый опыт собственных переживаний со временем делает человека более чутким к внутреннему состоянию других.





ЧЕРЕЗ СТРАДАНИЯ К СМЫСЛУ

Идеи философии экзистенциализма дали начало *экзистенциальной терапии* (от лат. *exsistentia* — «существование») — школе, близкой к гуманистическому направлению в психотерапии. Экзистенциальное направление сложилось в США в середине XX столетия. Его ведущие представители — Ролло Мэй, Виктор Франкл и Ирвин Ялом.

Боль судьбы. Боль существования. Боль, которая всегда с нами, которая постоянно прячется за поверхностью жизни и которую так легко ощутить. ...Несколько минут глубокого размышления, произведение искусства, проповедь, личностный кризис или утрата — всё напоминает нам о том, что наши самые сокровенные желания никогда не исполнятся: желание быть молодым, остановить старость, вернуть ушедших, мечты о вечной любви, абсолютной безопасности, о самом бессмертии...

Я уверен, что основным предметом психотерапии всегда бывает эта боль существования, а вовсе не подавленные инстинктивные влечения и не полузабытые останки прошлых личных трагедий, как обычно считается. ... Я обнаружил, что для психотерапии имеют особое значение четыре данности: неизбежность смерти каждого из нас и тех, кого мы любим; свобода сделать нашу жизнь такой, какой мы хотим; наше экзистенциальное одиночество; и, наконец, отсутствие какого-либо безусловного самоочевидного смысла жизни. Какими бы мрачными ни казались эти данности, они содержат в себе семена мудрости и искупления... Можно противостоять жестоким фактам существования и использовать их энергию в целях личного изменения и роста.

Из всех жизненных фактов наиболее очевидным, наиболее интуитивно ясным является факт смерти. ...В самой основе человека лежит конфликт между желанием продолжать жить и осознанием неизбежности смерти... Большинство из нас обычно живут вполне комфортно, умудряясь избегать мыслей о смерти. Но существует и другой путь. Существует древняя традиция, вполне при-

меняемая в психотерапии, которая учит, что ясное осознание смерти наполняет нас мудростью и обогащает нашу жизнь. Хотя *реальность* смерти разрушает нас физически, *идея* смерти может спасти нас.

...Свобода как данность существования кажется прямой противоположностью смерти. Смерти мы страшимся, а свободу считаем чем-то безусловно положительным... Но с экзистенциальной точки зрения свобода неразрывно связана с тревогой... Свобода означает, что человек сам отвечает за свои решения, поступки, за свою жизненную ситуацию.

Любой терапевт знает, что первым решающим шагом в терапии является принятие пациентом ответственности за свои жизненные затруднения. До тех пор пока человек верит, что его проблемы обусловлены какой-то внешней причиной, терапия бессильна. В конце концов, если проблема находится вне меня, с какой стати я должен меняться? Это внешний мир (друзья, работа, семья) должен измениться...

Экзистенциальная изоляция — третья данность — вызвана непреодолимым разрывом между «Я» и «Другими», разрывом, который существует даже при очень глубоких и доверительных межличностных отношениях... Поскольку проблема экзистенциальной изоляции неразрешима, терапевт должен развенчивать её иллюзорные решения. Попытки человека избежать изоляции могут препятствовать нормальным отношениям с другими людьми. Многие дружбы и браки распадаются потому, что вместо проявления заботы друг о друге партнёры используют друг друга как средство борьбы со своей изоляцией...

Один из величайших жизненных парадоксов заключается в том, что развитие самопознания усиливает тревогу. Слияние рассеивает тревогу самым радикальным образом — уничтожая самосознание... Таким образом, человек избавляется от тревоги, теряя самого себя...

Многие обращаются к психотерапии, чувствуя, что их жизнь бессцельна, бессмысленна... Этот экзистенциальный парадокс (человек, который ищет смысл и уверенность в мире, не имеющем ни того ни другого) обладает огромным значением для психотерапевта... Поскольку терапевты в той же мере, что и пациенты, сталкиваются с данностями существования, профессиональная позиция незаинтересованной объективности, столь необходимая в научном исследовании, в нашей области неприемлема. Мы, психотерапевты, не можем просто сочувственно охотить или призывать пациентов решительнее бороться со своими трудностями. Мы не можем говорить им: «Это ваши проблемы». Наоборот, мы должны говорить о нас и о наших проблемах, потому что наша жизнь, наше существование приговорены к смерти, в которую мы не хотим верить, к любви, которую мы теряем, к свободе, которой мы боимся, к опыту, который нас разделяет. В этом мы все похожи.

(Из книги И. Ялома «Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы».)





ЯКОБ МОРЕНО

Якоб Леви Морено (1892—1974) ворвался в психологию свежим ветром перемен, духом обновления и творчества. Он стал создателем групповой психотерапии, социометрии, психодрамы, выдвинул множество идей, серьёзно повлиявших на дальнейшее развитие не только психологии и психотерапии, но и философии, социологии и даже театрального искусства.

Семья Морено жила в Бухаресте, одном из крупнейших городов Австро-Венгерской империи. В годовалом возрасте Якоб едва не умер из-за тяжёлого рахита. Как его вылечить, подсказала цыганка, и она же предредила мальчику большое будущее и всемирную известность. После этого мать стала относиться к нему как к особенному ребёнку, считая, что Бог поручил ей специальную миссию — быть матерью великого человека.

Веру в свою избранность Морено сохранил на всю жизнь. Из раннего детства Якоб ярко запомнил один эпизод. Как-то родители отправились в гости, оставив его дома с соседскими ребятами. Дети расположились в огромном пустом зале, где не было ничего, кроме большого дубового стола посередине. И четырёхлетний Якоб предложил: «Давайте играть в Бога и его ангелов. Я буду Богом, а вы моими ангелами». Ребята согласились и начали сооружать на столе из собранных по всему дому стульев одно «небо» за другим. Якоб забрался на верхнее из них, дети же принялись кружить вокруг, взмахивая руками, как крыльями. Вскоре один мальчик остановился и, взглянув на маленького «Бога», серьёзно спросил: «А почему ты не летаешь?». В ответ Якоб вытянул руки, пытаясь полететь, — и через секунду оказался на полу со сломанной рукой... Уже будучи взрослым, учёный неоднократно возвращался к давнему эпизоду из своего детства и говорил, что это была его первая психодраматическая сессия. Тогда впервые в его жизни столкнулись игра и реальность, и первая стала ключом ко второй.

Когда мальчику исполнилось пять лет, семья переехала в Вену. Здесь Якоб провёл лучшие годы: учился в гимназии, занимался философией, теологией, психологией, педагогикой, точными науками. Он поступил в столичный университет на философское отделение, но затем перевёлся на медицинский факультет и закончил учёбу дипломированным психиатром. В Вене были изданы его первые научные работы и литературные произведения, оформились и нашли своё практическое воплощение многие оригинальные идеи.

В студенческие годы Морено частенько заглядывал в городские парки, где собирал вокруг себя кучу ребятшек и устраивал, по его словам, «детский сад космического масштаба», «креативную революцию». Игры-импровизации будили в детях спонтанность и творчество, обучали новым способам поведения. Этот опыт впоследствии получил продолжение в Театре спонтанности.

Вена являлась колыбелью психоанализа, и было бы странно, если бы Морено не встретился с его основоположником. Существует легенда, что в 1912 г. Морено посетил одну из лекций Фрейда. Впрочем, уже тогда молодой человек полагал, что его идеи диаметрально противоположны психоанализу. Позднее он вспоминал: «Когда студенты столпились перед ним, он спросил меня, чем я занимаюсь. „Доктор Фрейд, — ответил я, — я начал там, где вы закончили. Вы работаете с людьми в искусственной обстановке вашего кабинета, я встречаю их на улицах и у них дома, в их естественном окружении. Вы анализируете их сновидения и мечты. Я пытаюсь сделать их сильными, чтобы они могли мечтать снова. Я учу людей играть Бога...» Фрейд посмотрел на меня и озадаченно улыбнулся».

В годы Первой мировой войны Морено работал врачом в лагере для беженцев близ Вены. Пытаясь облегчить участь находящихся там людей, молодой доктор занялся поисками «мер» человеческих связей и отноше-

ний. Это привело к рождению *социометрии* — области, изучающей внутригрупповые отношения. Разработанные Морено методы позволяли выявить подлинные личностные предпочтения в группе (неосознанные влечения или отторжения, симпатию, антипатию, безразличие и т. д.) и корректировать отношения между людьми, благодаря чему сокращалось число конфликтов, исчезала напряжённость и возникала новая общность, более сплочённая и готовая к сотрудничеству.

После окончания войны Морено увлёкся исследованиями в созданном им Театре спонтанности — своеобразной научной лаборатории. Актеры этого театра никогда не использовали заранее написанные тексты, они импровизировали, спонтанно выражая чувства, которые вызывала у них та или иная тема. Именно здесь рождались и были опробованы многие игровые техники, методы ролевого тренинга и групповой психотерапии Морено.

Самым любимым детищем учёного стала психодрама. Она выводила пациента на сцену, где тот мог проработать собственные проблемы с помощью других участников, выполняющих терапевтическую роль. Психодрама давала человеку возможность «быть на сцене тем, кем он действительно



Якоб Морено на конференции по психодраме.



является, более глубоко и определённо, чем это получается у него в повседневной жизни».

В 1925 г. учёный решил покинуть Австрию, но колебался, выбрать ли ему эмиграцию в США или в Россию. Последняя казалась Морено воплощением творчества и спонтанности, к тому же он серьёзно интересовался системой русского теоретика театра Константина Сергеевича Станиславского. Однако, как это часто бывает, всё решил случай. Дело в том, что Морено вместе с инженером Франком Лернитцем создал устройство, названное им радиофильм, — предшественник магнитофона. (Морено мечтал с помощью нового прибора записывать ход психотерапевтического сеанса.) Когда сообщение об изобретении попало в прессу, один американский концерн пригласил Морено и Лернитца в США. Так в 1927 г. Морено оказался в этой стране.

В Америке идеи учёного получили широкое признание. Правительство проявило живой интерес к социометрическим исследованиям и поддержало их массовое проведение. На протяжении 25 лет Морено изучал различные коллективы (в школах, пансионатах, больницах, тюрьмах, колониях и т. д.), читал лекции по всему миру, в том числе в Советском Союзе. Он опубликовал десятки книг, основал Институт социометрии и Театр психодрамы в Нью-Йорке, Американское общество групповой психотерапии и психодрамы, создал несколько профессиональных журналов.

Неординарная личность Морено и его идеи оказали влияние на многих психологов. Это признавали и Виржиния Сатир, создательница методов семейной терапии, и Курт Левин, который только после знакомства с Морено занялся групповыми процессами. Особая атмосфера, царящая в Институте социометрии и Театре психодрамы, вдохновила таких крупных учёных, как Фриц Перлз (создатель гештальттерапии), Эрик Берн (автор транзактного анализа), Георг Бах (создатель марафонских психотерапевтических групп). Ныне во всём мире растёт число психодраматических групп и ширится социометрическое движение.

ПРИЗНАТЬСЯ САМОМУ СЕБЕ

Работу терапевта клиент-центрированного подхода иллюстрирует один из характерных диалогов (клиент — 19-летний студент университета).

Психотерапевт. Как прошла неделя?

Клиент. Да так... не особенно.

Психотерапевт. Вы выглядите довольно грустным.

Клиент. Я много думал со времени нашей последней встречи. Когда я приходил к вам в прошлый раз, мы обсуждали мою учёбу и отсутствие интереса к занятиям. Родители говорят, что мне надо больше заниматься и выкинуть дурь из головы. Скоро экзамены, а у меня всё валится из рук. Ни на чём не могу сосредоточиться.

Психотерапевт. Вы хотели бы, но что-то мешает.

Клиент. Да, это так. *(Пауза, тяжёлый вздох.)* Я чувствую себя очень одиноким. У меня совсем нет близких друзей. Отношения с сокурсниками как-то не складываются. Не знаю почему. Со мной почти никто не разговаривает. Не то чтобы меня активно не любят, скорее просто не замечают. *(Пауза.)* Я довольно много читаю. Интересуюсь философией и историей. У меня дома компьютер последней модели.

Психотерапевт. Вам кажется удивительным, что они не отмечают столь очевидных достоинств.

Клиент. Да уж, не отмечают. *(Голос становится громче.)* Они просто в упор меня не видят. Никто не спросит, как у меня дела. *(Гневно.)* Может, я недостаточно хорош для них?

Психотерапевт. Похоже, вам хочется послать их куда подальше?

Клиент. Я так и делаю. Я просто их игнорирую. Стараюсь не обращать внимания и сосредоточиться на учёбе... *(Внезапно замолкает, затем говорит более тихим голосом.)* Так вы думаете, всё дело в этом? *(Задумчиво.)* Когда-то одноклассница сказала мне, что я держусь довольно высокомерно... Может, я просто боюсь выглядеть в чужих глазах не столь уж умным и замечательным?

Из примера видно, что в ходе консультации клиент разрешил себе узнать правду, которую раньше воспринимал как угрожающую. Наверняка помимо одноклассницы кто-нибудь ещё говорил ему о высокомерии, но он отрицал эту информацию или не замечал связи между ней и собственным страхом быть хуже других.

Терапевт не навешивал ярлыков и не давал советов о путях решения проблемы. Его работа в данном случае состояла в исключительно точном, эмпатическом отражении переживаний клиента. Благодаря этому молодой человек оказался в безопасной ситуации, ощутил понимание и поддержку специалиста и получил возможность выразить свои чувства. Он разрешил себе по-новому взглянуть на реальность и осознать защитный характер собственного отстранённо-высокомерного поведения.



людям из всех слоёв общества улучшать межличностные отношения. Идеи Роджерса оказали огромное влияние на такие сферы, как социальная работа, уход за больными, педагогика и образование. Кроме того, именно он первым сделал доступны-

ми для анализа аудио- и видеозаписи терапевтических сеансов, провёл множество исследований, подтверждающих эффективность психотерапии, и внёс большой вклад в популяризацию идей гуманистического отношения к человеку.

ПСИХОДРАМА

Особый метод групповой психотерапии — *психодрама*. Он разработан психиатром и социальным психологом гуманистической традиции Якобом Морено. В большинстве других видов групповой психотерапии техника и теория метода просто переносятся из практики работы с одним человеком в группу. Такая форма работы возникла как способ удешевить психотерапию и сделать её доступной разным слоям населения. Однако оказалось, что сама группа людей, заинтересованных в совместном обсуждении своих проблем, является мощным терапевтическим фактором. Психодрама же, напротив, с самого начала возникла именно как работа с группой. Морено считал, что его идеи представляют собой определённый род гуманистической философии и выходят далеко за рамки собственно психотерапии.

В психодраме участники играют четыре основные роли. *Протагонист* — член группы, находящийся в центре действия. Его рассказ о своей проблеме воплощается в серии коротких сценок, разыгрываемых членами группы. *Режиссёр* — психотерапевт, который искусно направляет развитие событий, способствуя изучению и разрешению проблемы. *Вспомогательные «Я»* — члены группы, играющие родителей, друзей, учителей и других значимых людей из жизни протагониста в соответствии с предложенным образом. *Зрители* — часть группы, не принимающая непосредственного участия в игре. Они сопереживают героям действия и сравнивают происходящее с подобными ситуациями в их собственной жизни.

Морено считал, что достоверное воспроизведение в игре болезненных ситуаций освобождает людей от груза невыраженных переживаний. Постановка сцен из жизни протагониста позволяет в безопасной обстановке глубже разобраться в истоках проблемы. Протагонист начинает лучше понимать, какие его действия обострили проблему, приобретает новые полезные навыки общения. Поддержка группы вселяет в него уверенность в собственных силах, надежду на то, что его могут принимать таким, каков он есть.

Психодраматические сессии обычно длятся по три часа и проходят один-два раза в неделю на протяжении нескольких месяцев. За это время все участники группы успевают поработать над своими проблемами.



Начало психодраматической сессии.
Режиссёр объясняет участникам правила игры.



Режиссёр направляет развитие событий,
иногда вмешиваясь в происходящее на сцене.



Протагонист и вспомогательные «Я»
во время психодраматической сессии.



СИСТЕМНАЯ СЕМЕЙНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Психотерапевты разных школ и направлений давно заметили, что после курса индивидуальной терапии пациенты нередко перечёркивали всё достигнутое и начинали вести себя по-старому. Более того, в результате успешной индивидуальной терапии иногда возникают новые трудности, например могут резко усилиться супружеские конфликты. Известно, что после излечения мужа от алкоголизма в 15 % случаев супруги разводятся в течение года. Попытки понять и предотвратить подобные явления дали импульс развитию семейной психотерапии.

Как самостоятельное направление психологической помощи семейная психотерапия возникла в 60-х гг. XX столетия в США. У её истоков стояли такие классики психотерапии, как Муррэй Боуэн, Джей Хейли, Виржиния Сатир, Сальвадор Минухин, Карл Витакер. Объектом помощи стала семья как единый организм, а целью работы — изменение стереотипов взаимоотношений.

Семейная психотерапия называется системной, поскольку использует идеи *общей теории систем* — теоретического подхода, родившегося в биологии и медицине. Автором этой концепции является биолог Людвиг фон Берталанфи (1901—1972). Акцент в ней делается не на компонентах, составляющих целое, а на

взаимоотношениях между ними. Не элементы определяют свойства системы, а, наоборот, система определяет действия входящих в неё элементов. Применение теории систем в семейной психотерапии означает, что терапевт не изучает по очереди каждого члена семьи с последующим суммированием информации для получения общей картины. Происходит обратное. Терапевт пытается понять жизнь семьи в целом, чтобы разобраться в причинах поведения отдельного её члена.

Семейная система базируется на двух главных законах: развития и гомеостаза. С одной стороны, семья всё время меняется. Люди женятся, у них рождаются дети, которые вырастают и уходят из дома. С другой стороны, семья должна сохранять стабильность и равновесие в каждый момент своего существования.

Это похоже на то, как если бы члены семьи стояли на большом подносе, лежащем на шаре. Их взаимное расположение позволяет достичь пусть хрупкого, но равновесия. Когда что-то меняется в одном из членов семьи (он делает шаг в сторону), то, чтобы сохранить равновесие, остальные тоже должны прийти в движение и занять новую позицию или заставить «нарушителя спокойствия» вернуться обратно.

Таким образом, любое наше изменение — вызов для всей семьи и требование близким измениться, хотя бы они того или нет. Когда ребёнок достигает подросткового возраста,

Психотерапевтические куклы, которые помогают при диагностике семейных отношений.





СКРЫТЫЙ СУПРУЖЕСКИЙ КОНТРАКТ

В основе любых отношений между людьми лежат взаимные ожидания. Однако далеко не всегда они осознаются. Мы начинаем понимать, чего хотели бы от партнёра, только когда перестаём это получать. Поэтому, пытаясь определить основной конфликт между супругами, психотерапевт обычно обращается к моменту знакомства. Выбор спутника жизни не бывает случайным. Как правило, люди бессознательно отбирают наиболее приемлемого для себя партнёра. Например, глубоко привязанная к родителям женщина выбирает мужчину, который не станет препятствовать её общению с ними. Бессознательная сделка этой пары может быть обозначена так: «Я буду тебе хорошей женой, пока ты позволяешь мне быть хорошей дочерью». Но если мужу предложат работу в другом городе или он решит добиваться большей независимости от семьи жены, сложившееся равновесие в браке будет нарушено.

Чтобы определить тип «контракта» клиента с любимым человеком или просто другом, психотерапевт просит клиента вспомнить, при каких обстоятельствах он впервые встретился со своим партнёром. Может быть выбран и любой другой момент, который, как кажется клиенту, был важным в развитии их отношений. Клиент описывает ситуацию так, как будто она развивается прямо сейчас, отвечая при этом (явно или неявно) на ряд вопросов. Что его особенно поразило? Что привлекло? Что помнится наиболее живо и ярко? Какие чувства он испытывает, вспоминая это? Счастлив? Грустит? Встревожен? Вместе с психотерапевтом клиент анализирует, что он вкладывает в отношения и что стремится получить от партнёра.

Вот на приёме у психотерапевта супружеская пара. Мужу 35 лет, он руководитель отдела в фармацевтической фирме. Жене 24 года, она домохозяйка. В браке 5 лет, имеют четырёхлетнего сына. Вспоминает муж. «Проходит научная конференция. Меня попросили выступить. Всё производит крайне удручающее впечатление. Аудитория совершенно не подготовлена. Похоже, никто даже не понимает, о чём я говорю, да и вообще никому не интересен мой доклад. И вдруг вижу симпатичную, внимательно слушающую девушку в третьем ряду, её умные глаза. В перерыве она подходит ко мне и задаёт несколько вопросов. Представляется студенткой медицинского института, спрашивает моего совета. Я старше её и многому могу научить. Рассказываю о своей работе и о том, что у меня там не всё гладко. И чувствую, что мне хорошо, когда она рядом. Она поддерживает и успокаивает меня».

Психотерапевт. Какие из воспоминаний самые яркие?

Муж. Она раскованна в общении. С ней гораздо легче, чем с другими женщинами. Я чувствую себя с ней очень легко.

Психотерапевт. Что вы ощущаете сейчас, когда вспоминаете всё это?

Муж. Напряжение. Она повзрослела и не так прислушивается к моим советам.

В воспоминаниях мужа можно выделить несколько моментов. Во-первых, он, по-видимому, не совсем уверенный в себе человек и беспокоится, как воспримут его другие люди. Чтобы с ним сблизиться, партнёр должен проявить инициативу. Во-вторых, ему важно, чтобы жена была достаточно умна и понимала его идеи. В-третьих, в ситуации «учитель — ученица» он чувствует себя достаточно безопасно. При этом ожидает от «ученицы» эмоциональной поддержки. И наконец, обращает внимание на внешнюю привлекательность.

Слово жене. «Мне льстит, что этот солидный, взрослый человек выделяет меня из толпы. Он аккуратно и со вкусом одет, в дорогом костюме. Я чувствую, что ему грустно, и подхожу в перерыве с вопросом. Он откладывает все дела, и мы вместе проводим вечер. Новый знакомый очень остроумен, но кажется усталым и нервным. Я успокаиваю его, и он рассказывает потрясающе интересные вещи. Мне хочется знать так же много, как он».

Психотерапевт. Что поразило вас больше всего?

Жена. То, что ради меня он с лёгкостью забросил все дела.

Психотерапевт. Что вы чувствуете, вспоминая об этом?

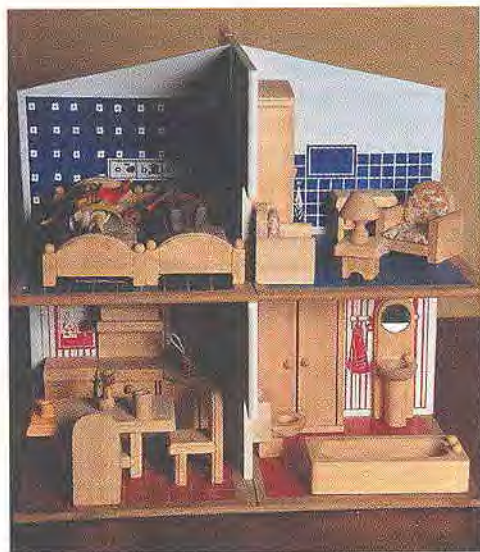
Жена. Мне жаль, что сейчас он этого практически не делает.

Итак, жена обращает внимание на представительный внешний вид. В момент знакомства, вероятно, её мало интересовали ровесники. При первой встрече с будущим мужем она отмечает его остроумие и эрудированность. Чувствует, что может быть ему полезной, жалея и успокаивая. Для неё крайне важно, чтобы он подчёркивал её особое положение, порой жертвуя ради неё даже работой.

Супружеский контракт этой пары можно было бы представить так: муж должен развивать жену интеллектуально, время от времени быть только с ней, исключая из жизни всё остальное; а жена — проявлять инициативу в общении, интересоваться его идеями и поддерживать эмоционально. При этом обоим нужно сохранять внешнюю привлекательность.

Неписанный договор был нарушен с обеих сторон, когда жена вышла из категории «маленьких девочек», превратившись во взрослую женщину, и перестала зависеть от мнения мужа.

Первоначальное супружеское соглашение (обычно почти неосознаваемое) довольно часто приходит в противоречие с задачами жизненного развития одного или обоих супругов. В результате возникает кризис развития, который преодолевается, когда люди пересматривают заново свой контракт, привыкая к новым ролям и видоизменяя правила игры.



родителям приходится перестраивать взаимоотношения с ним, предоставлять ему больше независимости и самостоятельности. Если муж теряет работу, члены семьи должны перераспределить свои роли. Например, жена может устроиться на работу, а муж — взять на себя часть её обязанностей по дому.

Наблюдения за семьями показывают, что их развитие идёт стадиями с отчётливо выраженными кризисными переходными периодами между ними. Задачи, стоящие перед молодёжью, иные, нежели те, с которыми сталкиваются пары, женатые уже 20 лет. Родители маленьких детей не испытывают трудностей, волнующих родителей подростков. Известно, что наиболее сильные кризисы возникают, когда кто-то приходит в семью (рождение детей, появление отчима или мачехи) либо по каким-то причинам покидает её (смерть, развод, вступление детей в брак и др.). Обычно именно в такие периоды семьи ищут помощи у специалистов. Чтобы перейти на следующую ступень развития, семье, как системе, необходимо качественно изменить свою организацию, перераспределить обязанности, приспособить к сложившимся условиям стиль взаимоотношений, а членам семьи — выработать новое представление о самих себе.

Серьёзные трудности начинаются в том случае, когда семья не может приспособиться к переменам. Предположим, что супруги переживают трудный период взаимных размолвок и непонимания, связанный с кризисом (его могли вызвать переезд в другой город, рождение очередного ребёнка, смерть собственных родителей или ухудшение финансового положения). Постепенно конфликты достигают такого накала, что грозят привести к разводу. В этот момент в действие неожиданно вступает кто-либо из детей: начинает болеть, хуже учиться или плохо себя вести.

Естественно, теперь супругам гораздо сложнее развестись, они должны отложить свои разногласия и заняться проблемой ребёнка. Это позволяет им избежать пугающей перестройки собственных взаимоотношений. И хотя возникают дополнительные сложности, связанные с необходимостью заниматься ребёнком, помощь ему может на время объединить их, обеспечив сферу совместной деятельности. Дети неосознанно, интуитивно находят «болевые точки», вызывающие у родителей наибольшее беспокойство и тем самым гарантированно привлекающие их внимание. Если родители помешаны на честности, ребёнок может начать воровать у них деньги. Если для них главное его здоровье, он болеет, если успеваемость — он получает двойки и т. д.

Итак, проблемное поведение ребёнка часто служит гомеостатическим механизмом семейной системы и обеспечивает устойчивость супружеских отношений. Несмотря на все сопутствующие негативные переживания, для системы в целом целесообразно существование проблемы. Поэтому простое её исчезновение может породить ещё больший кризис. Учитывая это,

Игра «Мой дом, моя семья» даёт возможность моделировать и анализировать семейные отношения.





СКАЗКА — ЛОЖЬ, ДА В НЕЙ НАМЁК...

Для бессознательного не существует строгой логики. Если явления похожи или сосуществуют рядом, стало быть между ними есть глубокая связь. Этот способ мышления присущ маленьким детям и членам сохранивших первобытный уклад племён. А поскольку в любом взрослом присутствует ребёнок (или первобытный человек), подобное мировосприятие кроется у каждого из нас под тонким слоем «нового», логического и критического мышления (см. дополнительный очерк «Первобытное мышление»). Если отец уходит из семьи, маленькая дочка может сделать вывод, что виной тому её привычка разбрасывать вещи — ведь папа всегда так сердился из-за этого! Многие люди во время недомогания испытывают беспричинное чувство вины, подчинённое той же логике: мне плохо, значит, я наказан, потому что в чём-то виноват. То, что составляет такую важную часть детства — игра, рисунок, сказка, — и долго считалось только развлечением, дало психотерапевтам уникальную возможность общаться с бессознательным клиента на языке самого бессознательного — языке символов и образов.

Сказкотерапия оказалась особенно эффективной для детей — ведь им трудно осознавать свои проблемы и обсуждать их с терапевтом. Сказка позволяет ребёнку облечь собственные неясные переживания в яркие, понятные ему образы. Мальчику, напуганному резкими сменами настроения матери, она может присниться в виде волшебницы, оборачивающейся злой ведьмой. А суровый отец в ночном кошмаре или на детском рисунке вдруг предстаёт волком, Бармалеем и т. п. Интересно, что и к душе взрослого сказка иногда оказывается самой верной и короткой тропинкой. У клиента, опасавшегося изменений в жизни, волшебная история не вызывает напряжения и сопротивления, которые могут вызвать советы или интерпретация. Сказка позволяет понять ровно столько «намёков и уроков», сколько готов в данный момент воспринять человек.

Издавна сказки использовались в качестве «народной» психотерапии — без обращения к ним трудно вообразить развитие ребёнка. Австро-американский детский психотерапевт Бруно Беттельгейм в своей знаменитой книге «Психоанализ волшебной сказки (о пользе волшебства)» объясняет, почему ребёнок порой два месяца подряд требует каждый вечер рассказывать ему одну и ту же сказку, не разрешая изменить или пропустить хотя бы слово, а однажды, к изумлению родителей, просит другую сказку и больше никогда к прежней «фаворитке» не возвращается. Всё дело в интуитивной «самопсихотерапии»: выбранная сказка отвечает той проблеме развития, которая стоит сейчас перед малышом. Сказка «Три поросёнка» рассказывает о будущем, о том самом «потом», которое имеют в виду старшие, говоря «потом пожалеешь, да поздно будет» или «потом спасибо скажешь». Сказка о красавице и чудовище (русский «Аленький цветочек») сообщает девочке, что внутри чужого и страшного существа — мужчины на самом деле бьёт-

ся доброе, ранимое сердце, нужно только набраться смелости и полюбить его таким, какой он есть. А коротенькая сказка для самых маленьких «Курочка Ряба» содержит столь глубокие мысли о мироздании, о жизни и смерти, что её анализу посвящено немало статей серьёзных философов и филологов. Ребёнок слушает историю столько раз, сколько ему нужно, чтобы решить очередную жизненную задачу, после чего оставляет сказку позади, как ступеньку.

Исследователи давно отметили, что в волшебных сказках разных народов повторяются основные элементы сюжета. Русский филолог В. Я. Пропп составил их перечень: рождение героя; предписание или запрет (выйти в сад, заглянуть в комнату и т. п.) и его нарушение героем; вредительство (украдена невеста, вытоптано поле); отъезд героя и стоящая перед ним задача; встреча с дарителем и волшебные дары (скатерть-самобранка, заколдованный клубок, чудесное животное); трудные испытания; борьба со злодеем; наказание злодея; поиск невесты и свадьба; подмена и узнавание героя; победа героя... Здесь представлены едва ли не все жизненные трудности, с которыми приходится сталкиваться человеку. Каждому предстоит научиться уходить из дома и возвращаться в него, получить опыт нарушения запрета и ответственности за это, уметь преодолевать препятствия и с благодарностью принимать помощь. Необходимо освоиться с мыслью о смерти, подготовиться к тому, что человек не всеми и не всегда будет любим и что важнейший выбор делает он сам. Путь к победе лежит через преодоление себя, через страшный лес, трудные загадки, порой через предательство близких, насмешки, боль, опасность и даже смерть. Герой проходит через всё, и ребёнок, отождествляя себя с ним, готовится к любым превратностям судьбы.

Беттельгейм подробно разбирает с этой точки зрения немешкую сказку о пряничном домике (один из множества её вариантов — «Мальчик-с-пальчик»). Родители отводят детей — Ганса и Гретель в тёмный лес, якобы потому что их нечем кормить. Кажется, абсурд — какие родители могут так поступить? Однако начало сказки содержит психологический смысл: детям дают понять, что настало время большей самостоятельности, мама и папа не будут всю жизнь «кормить» их своей заботой. Не случайно уводит в лес в сказках именно отец — как ответственный за связь ребёнка с внешним миром. Первый «выход в лес» — пробный: Ганс отмечает дорогу камешками, и дети возвращаются домой. Как не хочется покидать родителей! Но отец настойчив. На следующее утро он снова ведёт сына и дочку в лес, на этот раз камешков нет, и Ганс бросает на тропинку хлебные крошки. Когда дети пытаются найти обратную дорогу, крошек уже нет: их склевали птицы, которые во многих традициях являются символом судьбы. У Ганса и Гретель нет иного выхода, кроме как искать путь самим. Они идут сквозь страшный лес и вдруг видят домик из сладостей — воплощение детского представления о взрослой жизни (тратишь сколько хочешь денег, смотришь телевизор всю ночь и ешь шоколад до отвала). Однако попытка полакомиться «на ха-



ляву» наказывается, взрослая жизнь поворачивается к брату с сестрой своей страшной и жестокой стороной: появляется Баба-яга. Положение становится отчаянным: вот-вот дети окажутся в печке. Но они собираются с духом, проявляют смекалку, решительность, помогают друг другу — и одерживают победу над страхом. В печь отправлена сама Баба-яга! Ганс и Гретель опять бредут по лесу, переходят невесть откуда взявшуюся речку — символ жизненного рубежа. Те самые птицы, что не дали им попасть домой, теперь показывают дорогу, а родители, вчера оставившие их в лесу, сегодня принимают с радостью. Они совершенно не беспокоятся, чем будут кормить детей, ведь Ганс и Гретель возвращаются в родной дом как взрослые люди, доказавшие свою состоятельность. Интересно, что современные дети, которым предстоит ещё долго жить под крылом родителей, испытывают жгучий интерес к этой сказке в том же возрасте (5—6 лет), в котором их сверстники в давние времена начинали покидать дом и выполнять посильную работу.

Особенно важен хороший конец, без которого волшебной сказки не бывает. Герой непременно справляется с задачей, в решающий момент он всегда получает помощь, зло обязательно наказано. Всё это внушает ребёнку веру в себя, в свою способность строить жизнь, в то, что в конечном итоге мир устроен правильно и добро сильнее зла. Поэтому психологи выступают против «редактирования» сказок родителями и киносценаристами, которые стремятся придать истории обновлённое, ироническое или «гуманное» — по отношению к отрицательным персонажам — звучание. Российский детский психотерапевт А. И. Захаров пишет: «Сказки — это школа распознавания нередко скрытых, глубинных отрицательных черт характера и поведения людей. Если же делать из Кошеля и Яги безобидных злодеев... то в сознании ребёнка могут необратимо смешаться понятия добра и зла. Дети перестают правильно реагировать на опасность...».

Беттельгейм предупреждает, что желание родителей или авторов литературной обработки сделать сказку менее жестокой может повлечь плохие последствия для маленьких слушателей. Если волк, Кошей или жестокий колдун не убиты, а «попросили прощения», «обещали исправиться», опасность не уничтожается окончательно — злодеи остаются «в засаде» и в любой момент надо ждать нападения. Сказочные герои — не напавшие дети, а воплощение абсолютного зла, примирение с которым невозможно. «Сердобольная» версия сказки дезориентирует ребёнка и способна вызвать ночные страхи. Исправление может свести на нет весь замысел оригинала. Так, известная нам версия сказки «Три поросёнка» (в фольклорном первоисточнике волк съедает-таки двух легкомысленных поросят) учит скорее не тому, чтобы ответственно делать своё дело и думать о завтрашнем дне, а прямо противоположному. Всегда, напрашивается вывод, найдётся кто-нибудь более предусмотрительный, кто обо мне позаботится.

В психотерапии используются не только известные сказки, но и сочинённые «на заказ». Терапевтическая сказ-

ка выражает внутренний конфликт, переживаемый клиентом, в метафорической форме: возможности и способности человека предстают в образах друзей и помощников, а страхи и сомнения — в образах злодеев и разного рода препятствий. Затем сказка даёт пример того, как может быть решена проблема, в результате герой начинает по-новому относиться к себе, осознаёт себя в новом качестве, и окружающие тоже отдают должное его заслугам.

Самостоятельное сочинение сказок хорошо подходит для работы с «запретными темами». Так, итальянский писатель Джанни Родари рассказывал о методике сочинения вместе с ребятами 5—8 лет сказок «про горшочек». Тема выделенный человеческого организма вызывает у детей особое отношение, а забавное фантазирование позволяет им избавиться от напряжения. Этому способствуют, во-первых, позитивное и спокойное отношение взрослого к запретной теме, во-вторых, чёткие рамки игры, дающие детям понять, что шутки, возможные в данной ситуации, неуместны, например, за столом. Дети и сами интуитивно прибегают к такого рода сочинительству. С проблемой ночных страхов, преследующих многих детей, позволяют справляться страшные истории. Их рассказывают друг другу тёмными вечерами, дрожа от ужаса и сжавшись в комочек под одеялом до тех пор, пока страхи не изживут себя и истории не станут казаться больше смешными, чем пугающими.

В последние годы всё шире используются и другие виды целительного творчества. В процессе пьесотерапии сочиняются и инсценируются с клиентами пьесы, при анекдототерапии вспоминаются или придумываются анекдоты, помогающие человеку «разотождествиться» с проблемой. Есть и библиотерапия — терапевт советует клиенту прочитать определённые книги — художественные, психологические, философские или религиозные, и затем они обсуждают прочитанное. Возможности таких методов ещё мало изучены, но нет сомнений, что сказка, метафора, символ могут быть поистине волшебным снадобьем от душевных недугов.



Ганс и Гретель.



Семейный терапевт работает не только с ребёнком, но и с его родителями, другими членами семьи, помогая им приспособиться к жизненным изменениям без использования в качестве семейного стабилизатора чьих-либо проблем.

Поскольку терапевт стремится помочь семье в целом, он при-

глашает на приём столько её членов, сколько окажется необходимым. Конфликт между матерью и ребёнком нередко развивается без видимого участия отца, но может усиливаться именно из-за его пассивной позиции. Каждый член семьи, даже вроде бы не играющий роли в семейной драме, вносит в неё вклад. Кроме того, находящиеся в стороне от страстей близкие способны, как объективные наблюдатели, предоставить важную информацию о проблеме. Иногда круг участников терапии ещё больше расширяется. Бывает, что родители разошлись, но таят обиды друг на друга и продолжают сводить счёты. В таком случае терапевт пригласит на

общую консультацию супруга, живущего отдельно.

Семейный терапевт стремится сочетать контроль над процессом работы с нейтралитетом по отношению ко всем членам семьи. Как правило, он довольно активно вмешивается в происходящее: задаёт вопросы, проверяя свои гипотезы, предлагает упражнения, просит пациентов сделать те или иные домашние задания. Выступая в роли посредника, он старается обеспечить поддержку всем без исключения, чтобы каждый член семьи имел право голоса и мог высказать личную точку зрения. Потому он часто придерживает разговорчивых и поощряет молчаливых участников обсуждения. При этом терапевт помогает всем присутствующим формулировать высказывания так, чтобы они не звучали как явные оскорбления.

Исходя из уникальных особенностей каждой конкретной семьи, семейный терапевт использует самые разные методы психотерапии. Некоторые специалисты организуют сеансы-переговоры, в ходе которых обучают членов семьи умению слушать друг друга и открыто выражать свои чувства. Другие, например Муррэй Боуэн, проявляют глубокий интерес к семейной истории и изучают совместно с клиентами модели взаимоотношений, передаваемые в роду из поколения в поколение. Последователи Сальвадора Минухина пыта-

►► Психотерапевтические фигурки, используемые для диагностики проблем, в частности выявления страхов, связанных с выходом к доске.

▼ Фигурки животных, с помощью которых проигрываются и анализируются семейные отношения на приёме у психотерапевта.





ются сбалансировать семейную иерархию. Они помогают родителям вернуть себе утраченную власть, соблюдая при этом интересы детей.

Многие школы семейной терапии придерживаются краткосрочных методик, когда курс не превышает 15–20 встреч. Они проходят в среднем раз в неделю и продолжаются час-полтора. Иногда, в ситуации острого кризиса, семью приглашают на приём 2–3 раза в неделю. Представители миланской школы семейной терапии (самая известная из них — Мара Сельвиния Палаццоли) предпочитают двух-трёхчасовые сессии раз в месяц, работая с семьёй год-полтора. Но наиболее типичен курс в течение 2–6 месяцев со встречами в среднем раз в неделю.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПСИХОТЕРАПИИ

Несмотря на гигантский опыт, накопленный различными психотерапевтическими школами, до сих пор остаётся открытым вопрос: как следует оценивать эффективность того или иного метода? Считать ли наиболее важным критерием субъективную удовлетворённость клиентов? Оценивать ли прежде всего уменьшение невротических симптомов? Можно ли в принципе определить, насколько углубилось понимание клиентом самого себя? Неясно также, когда фиксировать результаты психотерапии — сразу после её проведения или через определённый срок, например через год. Вполне вероятно, что тогда результаты будут выглядеть совершенно иначе. А может, критерий эффективности — те жизненные изменения, которые произошли у клиентов в результате терапии? Нашли ли они себе работу, друзей, спутника жизни? Разные методы психотерапии могут предложить самые разнообразные критерии для оценки своей результативности.

В XX столетии анализу эффективности психотерапии было посвящено несколько тысяч специальных

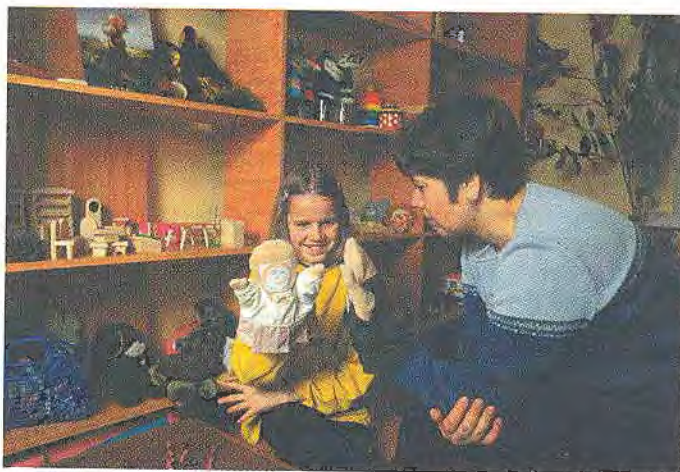
ПОРОЧНЫЙ КРУГ

В системной семейной психотерапии принято считать, что управляющим органом семьи должны быть родители. Но для этого им необходимо, как минимум, сотрудничать и занимать общую позицию по вопросам воспитания. Часто проблема возникает, когда роли по отношению к ребёнку не согласованы. Если отец стремится приучить сына или дочь к дисциплине, а мать считает, что муж слишком суров, то ребёнок нередко начинает манипулировать ими обоими. Обычно в подобной ситуации мать опасается сама наказывать ребёнка, чтобы не испортить с ним отношения. Поэтому она зовёт на помощь отца, который, пытаясь доказать свою правоту, применяет сразу крайние меры. Мать снова защищает сына или дочь, отстраняя отца. Ребёнок ведёт себя ещё хуже. Мать снова просит у мужа помощи...

Так образуется порочный круг. Вмешательство семейного терапевта нацелено на то, чтобы разорвать его и помочь родителям освоить другие варианты поведения. Например, матери проявлять большую твёрдость, а отцу с большим пониманием относиться к чувствам ребёнка.

исследований. Изучалась эффективность отдельных видов психотерапии, проводилась сравнительная оценка разных подходов. Использовались самые современные методы статистического анализа в связи с огромным количеством факторов, которые необходимо учитывать. Пока наиболее исследованными и многократно доказавшими свою действенность признаны поведенческая и когнитивная психотерапии. Довольно много работ посвящено системной семейной психотерапии и клиент-центрированной психотерапии Роджерса. Гораздо меньше — психоанализу и гештальттерапии.

На приёме
у психотерапевта.





МОМЕНТ ИСТИНЫ ИЛИ ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ОШИБКА?

Нет направления в психотерапии, которое не предложило бы своего подхода к лечению столь мучительного и широко распространённого недуга, как депрессия.

На одном конце шкалы представлений о природе депрессии находятся невропатологи. Расстройство настроения они объясняют физиологическими причинами, обычно гормональным дисбалансом. Эта точка зрения подтверждается многими данными. Например, по свидетельству американских исследователей, обитатели Аляски в 6—7 раз чаще жителей солнечной Флориды страдают осенне-зимней депрессией. Дело в том, что при малой длине светового дня вырабатывается меньше серотонина — гормона удовольствия. Сезонная депрессия эффективно лечится ярким искусственным светом или... сменой места жительства. Депрессивные приступы у женщин часто имеют периодический характер, связанный с менструальным циклом, и вызываются гормоном прогестероном. Юношеские депрессии объясняются буйством гормонов; старческие — снижением гормональной активности. В любом случае депрессия рассматривается как чисто медицинская проблема и борются с ней с помощью витаминов, лекарств, терапевтических процедур, правильного питания, лечебной физкультуры. Чёрные мысли, мучающие больного, признаются лишь симптомом болезни, подлежащим как можно более быстрому устранению. Но в целом эффективность медикаментозного лечения депрессий оставляет желать лучшего.

Прямо противоположен подход к депрессии у представителей гуманистической, а особенно экзистенциальной, психологии. Для них за депрессией стоит глубокий внутренний кризис человека, острое осознание горьких экзистенциальных истин, — как назвал их американский психотерапевт Ирвин Ялом, «четырёх данностей бытия»: неизбежности смерти, свободы распоряжаться собой, одиночества, отсутствия смысла жизни. С этой точки зрения, депрессия — соприкосновение с истиной, которую в житейской суматохе люди предпочитают от себя скрывать, тяжёлый, но необходимый этап личностного роста. Интересно, что подобный подход также убедительно объясняет возрастные депрессии: юность — период, когда человек впервые глубоко задумывается над основными вопросами бытия, старость — время непосредственного приближения смерти, подведения жизненных итогов, не всегда утешительных. Депрессия предстаёт как некий акт прозрения истины, отказаться от которого было бы своего рода капитуляцией, проявлением трусости, как мучительные роды нового «Я», процесс, который нельзя прерывать и заглушать лекарствами. Следует не бежать от тягостных чувств, а идти им навстречу, исчерпать страдания до самого дна, чтобы снова обрести радость жизни. Соответственно лучшая помощь человеку в депрессии — создание условий, в которых он может полностью сосредоточиться на этой внутренней работе. Ему нужны покой и одиночество, а при желании — общение с мудрым, по-

нимающим человеком, выполняющим роль скорее духовника или друга, чем психотерапевта.

Между этими крайними позициями есть множество других, сочетающих представления о депрессии как о болезни и как о духовном переживании. Так, различные психоаналитические подходы ищут корни депрессии во внутреннем конфликте человека. Существует точка зрения, что депрессия связана с болезненным опытом раннего детства. Мучительно переживая отвержение матери или резкие перепады её настроения, ребёнок, спасаясь от душевной боли, как бы запрещает себе чувствовать, выбирает эмоциональную тупость. Но избавиться от отрицательных, неприятных чувств невозможно, не утратив заодно и способность радоваться, интерес к жизни. Так формируется депрессивный характер, на любую жизненную проблему реагирующий уходом в апатию и пассивность. Лечение депрессии состоит в воскрешении детских воспоминаний и переживании заново всех задавленных в себе чувств.

Ряд психоаналитиков видят за самоуничижением и полным неверием в свои силы вывернутый наизнанку нарциссизм — уверенность человека в том, что он «слишком хорош для этого мира». А за беспомощностью и затравленностью усматривают скрытую агрессию, которую человек не решает направить вовне и потому обращает на себя. Действительно, если какое-то жизненное обстоятельство или намеренные действия психотерапевта разозлят больного депрессией, его состояние на время улучшается. Корректировка самооценки, позволяющая находить золотую середину между безудержным уничтожением себя и самовозвеличиванием, тоже нередко приносит облегчение.

Внутренним конфликтом объясняют и отдельные виды депрессий. Согласно Карен Хорни, предменструальная подавленность настроения проявляется чаще и тяжелее у женщин, переживающих конфликт между желанием стать матерью и неприятием своей женской сущности.

При всём разнообразии психоаналитических подходов к депрессии едины с экзистенциальным в том, что считают депрессию неким моментом истины. Зигмунд Фрейд в работе «Скорбь и меланхолия» писал: «Возможно, больная в своих самообвинениях выражает более тонкое чутье на правду, чем другие люди, не меланхолики». А следовательно, помощь при депрессии должно быть направлена на осознание той «правды», на которую она указывает.

Совершенно иначе подошли к вопросу представители когнитивной психотерапии. Её основатель Аарон Бек, работая с депрессивными больными, пришёл к выводу, что «спусковым крючком» для мрачных переживаний всегда служат мысли особого типа. Они столь привычны для человека, что почти не осознаются им и практически не подлежат в его представлении критике. Бек назвал их *автоматическими мыслями*, поскольку они приходят помимо воли человека, сами по себе. В той или иной мере автоматические мысли знакомы каждому: «Ну вот, вечно со мной что-нибудь случается», «Мне никогда этого не сделать», «Я просто ни на что не способен» и т. п. По здравом размышлении легко убедиться, что эти суждения



не соответствуют действительности: нет на свете «ни на что» не способного человека или человека, с которым «вечно» что-нибудь не так. Бек высказал неожиданный тезис: депрессия — не эмоциональное, а познавательное расстройство, в её основе лежат неверные представления о себе и мире. А значит, бороться с депрессией надо с помощью разума, разоблачая эти ошибки.

В книге «Хорошее самочувствие» когнитивный психотерапевт Дэвид Бёрнс разбирает наиболее частые искажения в познании, приводящие к депрессии. Это, например, максимализм, чёрно-белое видение мира по принципу «всё или ничего». Отличник, получивший случайную двойку, приходит к выводу: «Я полное ничтожество»; малейшая ошибка в работе вызывает реакцию «всё насмарку!».

Обобщение, сделанное на основе единичных фактов, — ошибка, которая состоит в избирательном видении событий. Бёрнс рассказывает о человеке в состоянии депрессии, который, увидев птичий помёт на стекле своего автомобиля, подумал: «Это судьба, птицы всегда гадят на мою машину». Как позже выяснилось, это был единственный случай в его жизни. Мелкие неудачи и неприятности становятся символами неудавшейся жизни, собственной никчёмности. В результате такой пессимист живёт, навесив на себя ярлык: «неудачник», «бездарь», «уродина» и т. п.

Ещё одна особенность склонных к депрессии людей — игнорировать и обесценивать хорошее. Отличный вратарь объясняет, что его взяли в команду, «потому что никому больше неохота стоять на воротах». Девушка, пользующаяся всеобщей симпатией и уважением, уверена: «Это только потому, что они не знают, какая я на самом деле». Обесценивают всё то хорошее, что имело место в реальности и бесконечные рассуждения на тему «что могло бы быть» и «что можно было бы сделать». Даже самое радостное событие, самое высокое достижение, самые добрые отношения можно свести на нет, если постоянно сравнивать их с недостижимым идеалом.

Нередко к ошибкам приводит простое незнание фактов. Начинающий лектор может впасть в отчаяние оттого, что студентка во втором ряду всё занятие проспала. Ему и в голову не придёт, что причина вовсе не в скучной лекции, а в бессонных ночах, которые молодая женщина провела с больным ребёнком. Именно интерес к занятию побудил её всё же прийти в аудиторию, но усталость взяла своё.

Важную роль в возникновении и поддержании депрессии играет обратная логика — выводы, основанные на эмоциях. «Раз я чувствую себя полным ничтожеством, значит, так оно и есть», «Если я чувствую вину, значит, есть за что», «Если у меня нет сил ничего делать, значит, лучше и не пытаться». Постепенно образуется порочный круг мыслей и чувств: я так чувствую — значит, это действительно так — значит, у меня есть основания так чувствовать и т. д.

Наконец, общее свойство склонных к депрессии людей — своеобразная мания величия, обратная сторона их самоуничижения. Им кажется, что они ответственны буквально за всё происходящее. Ребенок получил двойку — мать делает вывод, что она «никуда не годная воспитательница»,

больной не стал принимать выписанные таблетки — врач готов признать свою полную некомпетентность, юноша увлечён другой — девушка уверена, что дело в её недостатках.

За автоматическими мыслями — и здесь когнитивное направление сближается с психоанализом — стоят сформированные в глубоком детстве установки, глубокое неверие в себя и низкая самооценка. Дело в том, что ни реальные достижения и успехи, ни любовь и уважение окружающих не способны дать человеку чувство самоценности, если его нет. И это, наверное, хорошо: ценность каждого из нас не должна зависеть от внешних обстоятельств и мнения других людей. Уверенность в себе растёт только изнутри. Умение ценить себя ребенка должны научить родители, а если они этого не сделали, то освоить эту науку можно самостоятельно или с помощью специалиста.

Чтобы бороться с депрессией, считают когнитивные психотерапевты, нужно прежде всего научиться улавливать и фиксировать свои автоматические мысли, а затем опровергать их с помощью логики и здравого смысла. Например, зафиксировать свою мысль «Я не поступил в институт, я хуже всех» и напротив записать опровержение: «Если я и хуже подготовлен, то только хуже тех пятидесяти человек, которые поступили. Большинство моих сверстников не набрали бы даже тех баллов, которые набрал я». Или: «Я полная уродина». Опровержение: «Пусть моя внешность не годится для обложки глянцевого журнала, но отталкивающей её не назовешь. Когда я улыбаюсь, то даже симпатичная. И кроме того, внешность ещё не весь человек». На первых порах подыскивать опровержения помогает психотерапевт, затем человек справляется сам. Неоценимую помощь оказывает юмор. Как ни наивно выглядит этот процесс, на сегодня в борьбе с депрессией успехи когнитивной психотерапии наиболее убедительны.

Пока каждый из подходов оказывается эффективным для части больных, и ни один не признан безусловно успешным. Возможно, причина в том, что под общими внешними проявлениями депрессии скрывается множество разных по своей природе заболеваний. Каждый из методов несёт облегчение тем, у кого депрессия определённого типа, и бессилен для всех остальных.

Лечение депрессии осложняется самим характером болезни. Поскольку погружённому в неё человеку «всё кажется безнадежным», ему трудно обратиться за помощью, хотя страдания очень велики. Даже набрать телефонный номер и договориться о встрече со специалистом — непосильная задача в таком состоянии. Трудность ещё и в «чёрной магии депрессии», её заразительности для окружающих. Психотерапевты порой признаются, что избегают принимать несколько депрессивных больных подряд: «к концу дня им начинаешь верить».

Возможно, некоторые виды депрессий и в самом деле являются высшей точкой осознания всего зла мира. Однако нельзя не признать, что она ни в коей мере не способствует преодолению этого зла, поскольку парализует волю человека, погружает его в вязкое болото тоски и безнадежности.



Есть направления, серьёзных исследований результативности которых не предпринималось вовсе. Это нейролингвистическое программирование, аналитическая психология Юнга, экзистенциальная терапия и трансактный анализ.

Выяснилось, что одни и те же трудности могут быть преодолены в рамках разных методов психотерапии. Хотя традиционно истерический невроз лечится психоанализом. Страхи и сексуальные проблемы хорошо поддаются поведенческой терапии и гипнозу. Специально для лечения депрессий Аароном Беком была создана когнитивная терапия. Супружеские конфликты и проблемы семейных взаимоотношений являются областью применения системной семейной психотерапии. А клиент-центрированная и экзистенциальная терапии ориентированы не столько на решение проблем, сколько на то, чтобы помочь человеку разобраться в себе. Но данное деление по видам проблем довольно условно, и общая территория значительно больше, чем области специализаций отдельных методов психотерапий.

В целом исследования доказали несомненную эффективность психотерапии. Её использование обходится здравоохранению в три раза дешевле, чем лечение без поддержки психотерапией, только лекарствами и медицинскими процедурами.

ПСИХОТЕРАПИЯ И ЭТИКА

Профессия психотерапевта предполагает достаточно сильное вмешательство в жизнь другого человека. Поэтому очень важно, чтобы терапевт строил свою работу на основе твёрдых этических принципов. Главной его обязанностью является уважение достоинства клиентов и поддержание их благополучия. Так же как в медицине, здесь действует принцип «не навреди».

Одно из основных правил психотерапевтической работы — правило конфиденциальности (от лат. *confidentia* — «доверие»). Терапевт должен уважать личные права клиента и избегать разглашения доверенной ему информации. Конфиденциальность следует строго соблюдать при проведении исследований и написании научных работ.

Однако на практике терапевт нередко сталкивается с ситуациями, требующими от него сложного морального выбора. Например, юноша в ходе сеансов может признать, что зарабатывает деньги, продавая наркотики. Он предлагает их подросткам в школе и не собирается прекращать свою деятельность. Его действия наносят явный вред другим людям. Должен ли терапевт сообщить об этом в милицию? Другой случай: клиентка сообщает о желании покончить с собой. Терапевт не уверен в серьёзности высказанных намерений. Следует ли ему всё же принять меры и хотя бы предупредить её родителей о такой возможности? Не окажется ли промедление губительным? А если клиент активно не хочет, чтобы терапевт вступал в контакт с его родственниками?

В подобных ситуациях вступает в силу ограничение конфиденциальности. Когда терапевт предполагает реальную опасность нанесения его клиентом вреда другим людям или самому себе и не в силах это предотвратить, он должен использовать ресурсы сообщества. Законодательство большинства западных стран обязывает психотерапевтов заявлять о фактах такого рода.

«То, что мы называем отчаянием, часто всего лишь острая досада из-за обманутых надежд».

Джордж Элиот,
английская писательница



в деловые, дружеские, наконец, любовные отношения? Что делать, если терапевт влюбился в свою клиентку, или наоборот?

Многолетний опыт развития психотерапии показывает, что специалисту следует избегать подобных контактов. Психотерапевтический процесс предполагает интенсивные эмоциональные отношения, провоцирует зависимость от терапевта. Клиенты часто испытывают к нему глубокую признательность и готовы многое для него сделать. Крайне важно, чтобы терапевт не эксплуатировал подобное обстоятельство и избегал удовлетворения своих личных потребностей за счёт клиентов. Неформальные отношения представляют для этого слишком много возможностей и потому нежелательны. Оплата услуг специалиста является одним из способов создания дистанции между ним и клиентом, подчёркивает, что их общение лишь форма делового сотрудничества.

Особенно строгие правила касаются сексуальных отношений. Этический кодекс Американской ассоциации брачного и семейного консультирования, например, запрещает её членам вступать в интимные отношения не только с теми, с кем терапевт работает сейчас, но и с бывшими клиентами, по крайней мере в течение двух лет после завершения психотерапии. И такая строгость оправдана. В романе Фрэнсиса Скотта Фицджеральда «Ночь нежна» показано, насколько тупиковым может быть переход от психотерапевтических отношений к личным.

Рабочее место детского психотерапевта в одном из социально-психологических центров адаптации детей и подростков.

Ну а если потенциальная опасность, исходящая от клиента, не настолько очевидна? Если доверительные отношения между ним и терапевтом только формируются и есть шанс, что человек откажется от опасных действий? В таких неопределённых обстоятельствах терапевту предстоит принять самостоятельные, этически оправданные решения. Когда специалист не может обеспечить всей полноты конфиденциальности, он должен поставить в известность клиента.

Связан с этическими сложностями и сам характер взаимодействия терапевта с клиентом. Можно ли им встречаться вне кабинета? Вступать



Рисунок на тему «Дом, дерево, человек», выполненный ребёнком, лишённым родительского тепла и внимания.

Рисунок на тему «Моя семья», выполненный ребёнком, у которого пьющие родители.



НАП — МЕЧТА О ВОЛШЕБНОЙ ПАЛОЧКЕ

В начале 70-х гг. XX столетия группа молодых американских учёных под руководством Джона Гриндера и Ричарда Бандлера задалась целью, проанализировав работы выдающихся психотерапевтов, создать алгоритм психологической помощи людям. Они просмотрели множество видеозаписей сеансов Фридриха Перлза, Милтона Эриксона, Виржинии Сатир и других мэтров, после чего попытались выделить общее в очень разных подходах. Вероятно, они мечтали об универсальной программе, которую можно было бы не только рекомендовать для обучения всем желающим, но и заложить в компьютер. Отсюда слово «программирование» в названии нового направления, использование же популярных тогда открытий в двух областях — исследовании работы мозга и структурной лингвистике — выразилось в словосочетании «нейролингвистическое». Получилось «нейролингвистическое программирование», или НАП.

Создать «электронного психотерапевта» не удалось. Ведь главные «рабочие инструменты» настоящего профессионала — интуиция и эмоциональная чуткость к своим пациентам. А они не поддаются программированию. Гриндер и Бандлер, например, тщательно изучали, как Милтон Эриксон строит свои знаменитые гипнотические предложения, без сопротивления погружающие клиента в глубокий транс. Однако самые подробные описания не в состоянии передать удивительную интуицию, способность понимать и любить собеседника, которые были приуши этому терапевту-волшебнику.

В итоге Гриндер и Бандлер разработали серию тренингов — обучающих программ для начинающих психотерапевтов, быстро завоевавших популярность в Америке и Европе. Больше всего в них привлекали простота, пошаговость предлагаемых психотерапевтических техник и обещанная молниеносная эффективность.

Казалось, душевная проблема, над которой раньше опытный терапевт бился годами, может быть решена за несколько минут, к тому же любым человеком, овладевшим такой техникой, причём абсолютно независимо от его личностных качеств и отношения к пациенту.

Позднее Гриндер попробовал дополнить явную техничность и прямолинейность подхода, превращавшего психотерапевта в ремесленника, «расконцентрированным вниманием» — доверием к бессознательным реакциям тренера и клиента. Для этого в систему тренингов ввели обучение основам японской борьбы айкидо, игру на африканских барабанах и жонглирование.

Бандлер, создавая новые техники НАП, основывался на идее, что каждый из нас воспринимает и описывает мир преимущественно одним из трёх способов: через зрительное восприятие, слуховое или осязание. Следовательно, непонимание между людьми объясняется разными «языками». Скажем, кто-нибудь, предлагая другу пойти в поход, рассказывает, как там будет красиво, какой бесподобный вид откроется с вершины, какие удивительные цветы можно будет увидеть. Но, возможно, друг воспринимает мир не столько глазами, сколько ушами, и для него более заманчиво представить себе, какая тишина в лесу, как журчит ручей или потрескивает костёр. Зная ведущий способ восприятия человека, легче войти с ним в контакт, говорить на его «языке». На основе этого были созданы техники, чем-то напоминающие настройку телевизора или компьютерного монитора. Человеку предлагалось вообразить, например, вызывающую страх ситуацию как зрительную картинку, комплекс звуков или ощущений, а затем, варьируя яркость, интенсивность, контрастность внутренних образов либо постепенно замешая их более привлекательными, добиваться нового видения.

Особенно много поклонников НАП приобрело в России. Соблазнительно стать магом, проучившись все-

го несколько дней. Однако те, кто перешёл от тренингов и опробовании техник друг на друге к работе с реальными людьми, обнаружили неэффективность большинства приёмов или «бегство симптомов», когда улучшение в одной области приводит к проблеме в другой. Нетрудно излечить человека от конкретной фобии, например боязни пауков. Но чувство страха часто связано с сильной зависимостью от матери или ещё от какого-то человека, неспособностью воспринимать себя как самостоятельную личность. То есть конкретный страх обычно лишь симптом, который отражает проблемы личностного развития или сильный внутренний конфликт. Понятно, что помочь человеку стать самостоятельным, разрешить свои внутренние конфликты нельзя методом простой «настройки», техничным приёмом. Это возможно только в процессе длительных и глубоких взаимоотношений с другими людьми, для начала — с психотерапевтом. Вот почему большинство направлений психологического консультирования и психотерапии предлагают работу с личностью в целом, а не только с конкретным симптомом.

Из выдвинутых в русле НАП идей наиболее признана разработка мета-модели — системы вопросов к определённым фразам, произнесённым клиентом. Мы видим мир, считают её авторы, через посредство своеобразной, сложившейся в нашей голове карты. Но карта — это не сама территория (таков основной принцип мета-модели), и ей нельзя всецело доверяться. На карте может быть обозначена река, которая летом пересыхает, и тогда придётся сделать огромный крюк в поисках моста. Кроме того, нет никакой гарантии, что она составлена правильно. Искажения и пробелы в ней способны привести к ещё более печальным последствиям.

Задача НАП-терапевта — с помощью мета-модели показать, как внутренняя карта создаёт проблемы. Поэтому после утверждения «Меня никто не любит» он интересуется: «Кто имен-



но не любит?». Часто за обобщением «никто» скрыт конкретный человек или группа людей. Затем может последовать вопрос: «Как вы узнали, что он (она, они) вас не любят?». Уверенность в плохом отношении к себе часто связана с ошибочным пониманием поведения или высказываний окружающих. Заявление «Я должен быть первым» вызовет вопросы: «Кому должны?» или «Что будет, если вы не будете первым?». Они помогают понять условность таких «должен», заставляющих совершать поступки, от которых впоследствии страдаешь.

Однако коррективка подобной карты требует не только правильных вопросов от метамоделей, но и продолжительной работы с психологом, индивидуально или в группе. А если карта сильно искажена из-за ранних детских психотравм, необходимо пройти длительный курс психоанализа.

Миф о необыкновенной действенности нейро-лингвистического программирования, возможности с его помощью убедить кого угодно в чём угодно или влиять на поведение людей привёл к большому спросу на специалистов этого направления в рекламном бизнесе и политике. Однако никаких серьёзных исследований реальной эффективности методов НАП не проводилось. И пока единственной безусловной жертвой «магов убеждения» являются их работодатели, тратящие немалые суммы на «самые современные лингво-психологические технологии» (см. статью «Язык и власть» в томе «Языкознание. Русский язык» «Энциклопедии для детей»).

Сейчас мода на НАП постепенно проходит. Некоторые его идеи, понятия, техники, показавшие свою действенность, вошли в практику психологической помощи, используются на начальных этапах подготовки психотерапевтов или психологов-консультантов. Но само по себе НАП не психотерапия и конечно не система развития личности. Это лишь набор более или менее эффективных психотехник. Они привлекают в первую очередь тех, кто относится к психологической проблеме как к «поломке» в механизме психики или ориентирован на манипуляцию другими людьми.

Терапевты и консультанты должны осознавать границы собственной компетентности и не браться за работу, к которой у них нет соответствующей подготовки. Они обязаны сотрудничать с другими специалистами (психиатрами и социальными работниками) и при необходимости направлять к ним клиента. Профессия требует также, чтобы они постоянно совершенствовали свои навыки, проходили дополнительное обучение и были в курсе новой информации, связанной с их специальностью.

За соблюдением этических принципов наблюдают профессиональные ассоциации, в частности Американская ассоциация брачного и семейного консультирования. При них существуют комитеты по этике, разбирающие жалобы клиентов и разногласия между коллегами. В России подобные профессиональные сообщества только начинают складываться, и их авторитет пока недостаточно велик для населения и государственных чиновников.

Психотерапия XX в. значительно обогатила понимание человеческого самого себя. Её идеи прочно вошли в культуру и искусство, практику воспитания детей и обучение. Кабинет психотерапевта явился своеобразным испытательным полигоном для проверки большинства теорий личности и социально-психологических концепций. Накоплен огромный клинический материал, свидетельствующий о том, как люди переживают жизненные трудности и справляются со своими проблемами.

Психотерапевтическое движение продолжает динамично развиваться. Возникают новые и совершенствуются старые направления. Постоянно идёт диалог между различными школами, предпринимаются попытки их интеграции. И тем не менее, похоже, окончательные выводы всё так же далеки, как и во времена Зигмунда Фрейда.



Важно не переступать грань...



ДУША И ТЕЛО

Мы говорим: «умереть от тоски», «заболеть с горя», «съедаемый злобой», «сжигаемый ревностью». На связь между душевным состоянием человека и его здоровьем издавна обращали внимание врачи. Болезни, не поддававшиеся лечению, скажем мигрень, язва желудка, гипертония, вдруг проходили сами собой после того, как человек разрешал психологически болезненную для него ситуацию: увольнялся с работы, менял место жительства, разводился с супругом. Бесплодие излечивалось, когда женщина брала приёмного ребёнка. Паралич или слепота, вызванные травмой или тяжёлой инфекцией, неожиданно исчезали в результате сильного душевного потрясения.

Связь психологического и физического состояния человека изучает наука *психосоматика* (от греч. «психе» — «душа» и «сома» — «тело»). По этой проблеме накоплено уже немало данных. Например, американские исследователи М. Фридман и Р. Роземан установили, что к сердечно-сосудистым заболеваниям склонны люди так называемого А-типа. Они много работают, постоянно торопятся и всё равно не успевают, стараясь объять необъятное, никогда не бывают по-настоящему довольны результатами своего труда. Их отличают напористость, агрессивность, раздражительность. Человек А-типа никогда не позволяет себе расслабиться, весь его организм, включая сосуды, всегда находится в повышенном тонусе, и в конце концов это приводит к гипертонии, а затем к стенокардии и инфаркту.

С психологическими факторами, как считают медики, связано 80 % функциональных расстройств пищеварительной системы. Так, гастрит, которым страдает большинство жителей современных городов, связан не столько с неправильным питанием, сколько с постоянным стрессом. А язвенная болезнь обычно развивается у людей мнительных, вечно недовольных собой и миром, болезненно реагирующих на любую критику и мелкие неприятности. Они не решаются выплеснуть агрессию и недовольство наружу и потому в буквальном смысле «едят себя поедом»: пищеварительные соки их желудка и двенадцатиперстной кишки растворяют не только пищу, но и стенки этих органов.

Подсознание часто ведёт себя как очень преданный, но не всегда умный слуга. Если мы боимся не справиться с трудной работой, мечтаем, чтобы нас пожалел близкий человек, нуждаемся в передышке от повседневной суеты, опасаемся разоблачения за неблагоприятный поступок, оно предоставляет в наше распоряжение болезнь. Если мы боимся людей, не уверены в себе, не допускаем даже мысли о близких, интимных отношениях, нам помогут остаться в изоляции прыщи или полнота. Если мы чувствуем себя загнанными в тупик, очень сильно виним себя в чьей-то гибели или несчастье, испытываем непреодолимый страх перед грядущим событием или жизненным этапом, то подсознанию подходящим выходом из ситуации может показаться даже смерть.

Тело на своём языке сообщает нам, что происходит в подсознании. Постоянная тошнота может говорить о сильном отвращении к чему-то или кому-то (иногда даже к самому себе), боли в плечах и спине — о том, что человек страдает от приниженного, подчинённого положения. Внезапный ларингит с потерей голоса нередко случается в моменты, когда от нас ожидают определённых слов, но нам страшно или стыдно их произнести.

Порой тело проявляет необычную мудрость. Тяжелобольному мальчику должны были удалить почку. Накануне у него вдруг поднялась температура, без всяких видимых причин. Операцию перенесли на неделю. За эти дни неожиданно появился другой врач, который сделал ребёнку более современную операцию, сохранив почку. Иногда длительная болезнь, позволяя человеку вырваться из ежедневной круговерти, подводит его к осознанию, что он живёт не так, как нужно. В результате он меняет работу, круг общения, привычки, находит себя в новом деле. Даже такое досадное явление, как подростковая угревая сыпь, имеет свой смысл, оберегая юношу или девушку от сексуальных контактов, к которым они пока не готовы. Многие неприятности, происходящие с нашим организмом, направлены, по сути, не против нас, а за. Поэтому к его сигналам нужно относиться внимательно и позитивно.

Если бессознательно мудро и настойчиво руководит разум, этот слуга может творить чудеса. Известен, например, эксперимент австралийца Дж. Сэйджа. С помощью самовнушения он практически остановил процесс старения организма: в 100 с лишним лет выглядит меньше чем на 60, прекрасно себя чувствует и собирается дожить до 250. Часто болезнь, перед которой оказалась бессильна медицина, отступает после психотерапии. С помощью психологических методов удаётся обезболить роды и операции, ускорять заживление ран и срастание костей. Судя по этим данным, мы в гораздо большей степени являемся хозяевами своей судьбы и своего здоровья, чем привыкли думать.





САМОПОЗНАНИЕ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

Древнегреческий герой Одиссей преодолевает долгое и опасное путешествие, совершает немало подвигов, преодолевает многочисленные искушения ради того, чтобы вернуться на родную Итаку, в свой дом, к своей семье, к самому себе. Ему препятствуют прожорливые чудовища, соблазнительные красавицы, злопамятные и ревнивые боги. Как сказал бы психоаналитик, герой мифа вступает в конфликт с мощными, противоречивыми, неосознаваемыми чувствами и устремлениями, которые бурлят в его душе. Он бросает вызов страстям, властвующим над человеком, противопоставляет им свой ум, своё «Я», свою решимость. Но найти путь к себе, просто отвергнув чувства, задавив их с помощью воли и рассудка, невозможно. В конце странствия герою удаётся примирить, собрать в единое целое составляющие своей души. Только тогда он попадает домой.

Обретение самого себя — важнейшее условие счастья. Без этого никакие победы над врагами, никакие сокровища не приносят покоя и радости. В традиционном обществе роль проводника на пути поисков се-



бя выполняли шаманы, священники, духовные учителя. Современному человеку не так просто найти помощника в трудном деле самопознания. И тут на выручку может прийти психотерапия. Возникшая первоначально для работы с больными, она по мере своего развития всё в большей степени стала обращаться к здоровым, вполне благополучным в социальном отношении людям, которые испытывают сложности самоопределения и личностного роста.

«Человек — единственное существо, которое не хочет быть самим собой».

Альбер Камю

«Поверьте в то, что жизнь стоит того, чтобы её прожить, — и Ваша вера поможет этому факту свершиться».

Уильям Джемс



ВСЕЛЕННАЯ ДУШИ

Одним из первых психотерапевтов, повернувшихся от задач лечения больных к развитию здоровых, был Карл Густав Юнг. Он посвятил свою жизнь исследованию индивидуации — процесса обретения себя.

Развитие человека, по Юнгу, происходит в постоянном диалоге между его «Я» и Самостью — духовным центром личности. В начале пути к себе необходимо отделиться от своей маски — Персоны. Персона — это то, каким человек предстаёт для других, как он подаёт себя в обществе. Часто маска так крепко срастается со своим обладателем, что окружающим, да и ему самому, начинает казаться: это и есть его сущность. Такой

Карл Юнг.
Встреча с Тенью.



человек теряет контакт с собственной душой, не верит в существование бессознательного, с пренебрежением относится к снам и фантазиям. Он ориентирован на внешние ценности, соответствие чужим идеалам или общественным стандартам.

Вслед за знакомством с Персоной человеку, устремившемуся в глубь своей души, предстоит ещё одна важная встреча — с Тенью. Например, кто-то надел на себя маску серой мышки. Он живёт, вечно подстраиваясь под требования других

ОТ ПСИХОАНАЛИЗА К ПСИХОСИНТЕЗУ

Карл Юнг, также как и Зигмунд Фрейд, искал секреты поведения людей в бессознательном. Но Юнга не устраивал тот анатомический и механистический язык, которым говорил о человеческой душе Фрейд: энергия, уровни, равновесие, вытеснение и т. д. Ему был ближе язык духовности, культуры и религии. Объяснение проявлений душевной жизни инстинктами не помогало Юнгу понять опыт тех необычных переживаний, которые он испытывал с самого детства (см. дополнительный очерк «Карл Густав Юнг»). Для Юнга психологическая проблема была не только результатом нарушения развития в детстве, но и возможностью встать на путь самосознания, посланием от Самости — духовного центра человека. Юнг предлагал считать классический анализ Фрейда лишь первым этапом на пути развития души, после которого обязателен этап психологического синтеза, обретения целостности. За тщательной проработкой личного бессознательного, по мнению Юнга, должно начаться знакомство с более глубокими слоями — коллективными, общечеловеческими. И здесь невозможно обойтись без открытий людей, проделавших тот же путь раньше. Именно поэтому Юнг считал, что аналитику недостаточно знать только законы нормального или патологического развития психики, он должен быть настоящим гуманитарием, хорошо ориентирующимся в духовных исканиях человечества, которые отражены в сказках и мифах, религиозных и философских текстах, научных теориях.

Интересно, что развитие фрейдовского и юнгианского психоанализа шло как бы в противоположных направлениях. Фрейд начинал работать с относительно здоровыми людьми, чьи проблемы были сосредоточены вокруг страха и вины от удовлетворения своих желаний. Постепенно психоанализ осваивал методы помощи пациентам с очень тяжёлыми расстройствами личности. Юнг же начинал работать в клинике с психически тяжело больными пациентами, личность которых затоплена образами коллективного бессознательного. Однако со временем предметом психологии, разрабатываемой Юнгом и его учениками, стало развитие души здоровых людей. Например, Юнг помогал преодолеть кризис середины жизни людям, достигшим положения в обществе, но не понимающим себя, не знающим, куда развиваться дальше. Современные психоаналитические модели широко используются в психиатрической практике, а идеи Юнга и его последовате-

лей нашли большее применение в психологическом консультировании здоровых людей. Подчёркивая это отличие, подход Юнга называют не психоанализом, а аналитической психологией.

Аналитический психолог прежде всего стремится выявить комплексы клиента. Комплексы, по Юнгу, это сгустки чувств, сгруппированные вокруг определённой темы. Они связывают много душевной энергии и влияют на каждый момент жизни человека. Например, носитель комплекса Жертвы постоянно помимо своей воли оказывается в ситуациях, где становится козлом отпущения. Комплекс Пузра (вечного дитяти) ведёт к нежеланию становиться взрослым и брать на себя ответственность за собственную жизнь. Комплекс Героя, напротив, заставляет взваливать на себя обязательства даже в тех ситуациях, когда на самом деле человеку это совершенно не нужно. Задача анализа — освободить скованную комплексом психическую энергию для творчества и создания нового отношения к себе и другим людям. Чтобы комплексы проявились, аналитик предлагает человеку выразить содержание своего бессознательного с помощью свободных ассоциаций, рисунков, скульптур, специальной игры с песком.

Различия между анализом Фрейда и Юнга проявляются в подходе к сновидениям. Для классического психоаналитика сон есть исполнение запрещённого желания — сексуального или агрессивного; он соткан из впечатлений дня и обращён к прошлому. Аналитический психолог относится к сновидениям как к посланиям бессознательного. Через сны, так же как и через телесные или душевные симптомы, оно открывает нам то, что мы не замечаем или игнорируем днём в силу однобокой установки сознания. В сновидениях могут проявляться не только личные впечатления человека, но и образы коллективного бессознательного, накопленные за всю историю человечества. Сны говорят с нами и о прошлом, и о будущем, они способны предупредить об опасности или показать выход из кризисной ситуации. По мнению аналитических психологов, сны управляются Самостью — духовным центром личности. Они могут рассказать человеку о скрытых проблемах, но, кроме того, они целительны сами по себе, ибо позволяют нам встретиться со всеми частями своей души и воспользоваться помощью и поддержкой собственных скрытых сил. В том, чтобы помочь человеку понять самого себя, приблизиться к своей Самости, аналитический психолог и видит главную задачу.



и никогда не проявляя агрессии. Лишь в его снах присутствует множество сильных, злых, агрессивных персонажей. Всё, что он не хочет в себе признавать, загнано в Тень — тёмную, для самого человека неизвестную и непонятную часть души. Знакомство со своей Тенью пугает, и всё же, только встретившись с ней, можно стать цельной личностью. Иначе Тень будет действовать исподтишка, создавая неожиданные неприятности.

Человеку трудно стать цельным, если он слишком фиксирован на своей мужской или женской роли, подвержен власти половых стереотипов. Например, таких: мужчина никогда не должен плакать, а женщина должна отдавать все силы семье.

В душе каждого мужчины, считал Юнг, живёт Анима — женское начало, в душе каждой женщины — Анимус, мужское начало. Они также проявляются в образах из наших снов и могут угрожать и вредить, если человек находится с ними в конфликте, или помогать, как помогала Одиссею богиня Афина.

По мнению Юнга, душа любого из нас есть Вселенная, в которой можно найти ангела и демона, ребёнка и старика, мужчину и женщину. Эта Вселенная не ограничена личностью самого человека, она включает в себя опыт поколений — коллективное бессознательное и связывает каждого из нас со всеми остальными людьми, которые жили, живут или будут жить в этом мире.

Если классический психоанализ ориентирован на социализацию, т. е. на адаптацию человека к обществу, то аналитическая психология направлена на развитие личности и духовный поиск. Однако Юнг подчёркивал, что настоящее обретение себя невозможно без понимания и преодоления личных проблем. Духовное развитие не должно превращаться в бегство

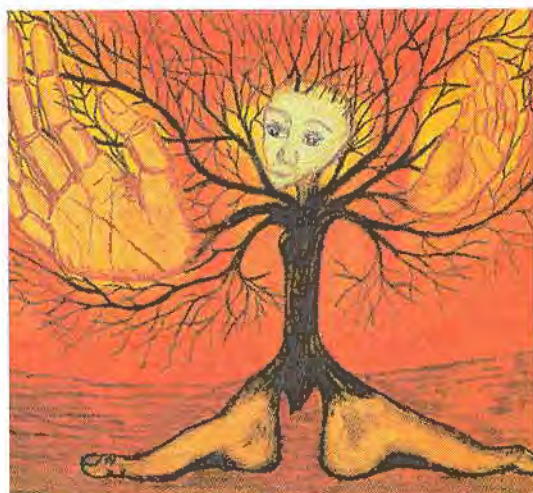
Карл Юнг.
Иллюстрация к одному классическому индуистскому тексту.

«Мы — существа, созданные по своему собственному проекту, и идея свободы страшит нас, поскольку предполагает, что под нами — пустота, абсолютная „безосновность“».

«Свобода не только требует от нас ответственности за свой жизненный выбор, она подразумевает также, что изменение невозможно без волевого усилия... Мы без конца проясняем и интерпретируем, предполагая, что понимание само по себе приведёт к изменению. (Это убеждение является светским аналогом веры, поскольку не поддаётся эмпирической проверке.)».

Ирвин Ялом

Рисунки пациентов
Карла Юнга.





МИР ИЗ ПЕСКА

Американские индейцы издавна использовали в лечении больных и инициациях (специальных обрядах посвящения во взрослые) песочные изображения. Врачеватель с помощью песка воссоздавал образ предка больного. Затем пациент усаживался на изображение, и врачеватель пытался через песочную картину передать ему силу предка.

К опыту архаичных культур психоаналитики обратились, столкнувшись с трудностями при работе с детьми. Оказалось, что дети не могут выразить своё беспокойство словами, как это делают взрослые, их не интересует исследование собственного прошлого, они не желают заниматься ассоциациями. Детский психоаналитик из Англии Мелани Кляйн начала использовать в работе множество мелких игрушек. С их помощью ребёнок создавал свой мир в миниатюре, а Кляйн, внимательно наблюдая за игрой, интерпретировала его действия, подобно тому как интерпретируются свободные ассоциации. Швейцарский юнгианский аналитик Дора М. Калфф объединила находку Кляйн и древние традиции исцеления с помощью песка. Так появился метод аналитической песочной игры — сэндпэй (англ. sandplay — «игра с песком»). Он был подробно разработан самой Калфф и продолжает развиваться её последователями.

Вначале метод применялся только для работы с детьми, но затем выяснилось, что он даёт большие возможности и в психотерапии взрослых. Солидные, занимающие высокое положение в обществе люди отдавались игре с песком и маленькими игрушками с не меньшим удовольствием и пользой, чем четырёхлетние малыши. Калфф установила, что серия картин из песка, созданных ребёнком или взрослым, наглядно представляет существующий в бессознательном конфликт и сопоставима с серией сновидений, которые пациент обычно видит в течение аналитического процесса. Поэтому сэндпэй способствует лечению неврозов и развитию личности.

Для работы по данному методу на столе устанавливается небольшой лоток, заполненный промытым, качественным песком, так чтобы можно было углубляться в него или выстраивать песочные фигуры вверх до необходимой высоты. Изнутри лоток окрашен в голубой цвет. Потому дно создаёт иллюзию воды, а голубые стенки символизируют воздух. Можно смешивать песок с реальной водой, чтобы формировать фигуры или создавать различные ландшафты. Кроме того, в распоряжении клиента есть тысячи миниатюрных предметов: фигурки людей из различных исторических периодов, совершающих какие-либо действия, и животных, деревья, цветы, здания самого разного типа, орудия, мосты, автомобили, вагоны, а также изображения религиозных и прочих символов и многое другое. Ещё есть камни, древесина, кусочки металла, стекло и цветные бусины, морские ракушки. Всё это богатство располагается в прозрачных коробках на открытых стеллажах,

откуда даже ребёнок легко достанет нужную деталь. Важно не столько общее количество фигур, сколько разнообразие их символических значений. Должны быть представлены не только светлые, дружелюбные, красивые персонажи, но и уродливые, тёмные, злые, внушающие страх. Символические фигуры из других культур позволяют представить совсем иной, необычный и странный мир.

Получив лоток, заполненный разровненным песком, человек волен в течение часа делать с ним то, что он находит нужным. Психолог не даёт ему никаких инструкций. Можно играть или не играть с песком, использовать предметы или ограничиться песочными скульптурами. Аналитик набрасывает эскиз каждой возникающей из песка картины, замечая всё, что имеет значение, а в конце сессии делает снимок картины, использующийся затем для интерпретаций.

Песок оказался очень благодатным материалом, позволяющим человеку вступить в контакт со своим бессознательным. Одна из клиенток заметила: «Камни — исконная материя, а песок — основание материи в бесконечности времени. Это делает каждого внимательным к вечности. Песок — материя, которая была преобразована и почти стала жидкой и духовной». Сэндпэй напоминает не только детскую игру, но и нежный контакт с матерью или другим близким человеком. Порой, едва дотронувшись до песка, люди испытывают глубокую печаль или острое желание кого-то коснуться.

Важно, что песочные картины или скульптуры не сохраняются. Высыхая, они быстро разваливаются. Песочные картины — не произведения искусства, даже если мы находим их очень красивыми. Они — образы души, ставшие на время видимыми. Человеку словно предоставляется на час несформированный мир, внутри которого он может создавать свой индивидуальный космос. Но это не конечный результат, а лишь один час из жизни его души. После сеанса аналитик полностью очищает лоток. В следующий раз мир будет создаваться заново.





от социализации, когда человек просто не справляется с основными жизненными задачами. Однажды Юнг отказался работать с молодым человеком, узнав, что деньги на оплату анализа и проживание он получает от учительницы, посылающей ему все свои сбережения. Тот, кто не способен содержать себя или выполнять свои обязательства перед семьей, вряд ли готов к восхождению на вершины духа. Не случайно в некоторых восточных обществах принято, что человек встаёт на путь самопознания, лишь когда разрешит важные человеческие задачи, в частности вырастит детей.

СИЛА СОПЕРЕЖИВАНИЯ

В 60-х гг. XX столетия западная цивилизация столкнулась с серьёзным кризисом ценностей, которые совсем недавно казались безусловными: благополучие, материальный достаток, успех в обществе. Молодые люди не желали повторять образ жизни своих родителей, посвящать всё карьере и накоплению денег, участвовать в жестоких и несправедливых войнах, подчинять поведение общепринятым стандартам. Стали популярны идеи поиска себя, личностного роста. Многие психотерапевты начали рассматривать свою работу не как лечение не приспособленных к об-

ществу больных, а как помощь здоровым людям в преодолении зависимости от стереотипов, в поиске собственных ценностей и жизненного смысла, нового способа общения с другими. Одним из основных направлений такого подхода стала групповая психотерапия.

В древних культурах шаман часто проводил лечение душевно или телесно больного человека при участии группы людей. Так болезнь переставала быть личным недугом, её преодоление становилось общей задачей. Успеху способствовал эффект общего внушения и сопереживания. Соплеменники могли, например, вместе совершить символическое путешествие в подземный мир для спасения тела или души страждущего.

Возникновение современной групповой психотерапии относится к началу XX в. Тогда врач санатория для туберкулёзных больных Дж. Пратт попытался сформировать у пациентов поведение, благоприятствующее выздоровлению, работая с ними в группах. Одним из основателей групповой психотерапии является также Якоб Морено — автор психодрамы. Морено считал, что чем более спонтанно и естественно мы играем разные роли (и своих друзей, и своих врагов) в разных группах, тем богаче и интереснее наша жизнь. Классиком направления стал Карл Роджерс, создатель групп личностного роста.

Психодрама позволяет войти в разные роли — своих близких, друзей, приятелей, врагов.

■ Создатель телесно-ориентированной психотерапии австрийско-американский психолог Вильгельм Райх считал, что запрет на проявление сексуальных и агрессивных эмоций создаёт множество зажимов в теле, образующих «панцирь», который мешает проявиться нашей индивидуальности. Следовательно, личностного роста можно добиться через раскрепощение тела, освобождая его от телесных зажимов с помощью специальных упражнений.

■ Основатель процессуальной терапии Арнольд Минделл соединил аналитический подход Юнга к сновидениям с медитацией и вниманием к жизни тела. По мнению Минделла, в непроизвольных движениях тела проявляются скрытые движения души, рвущиеся на свободу, как шиплёнок из яйца. Замечая эти движения и усиливая их, процессуальный терапевт делает явным тающееся за ними содержание — «сновидение тела».



«Возможность прислушаться к самому себе — это предпосылка возможности услышать других».

Эрих Фромм



Один из методов групповой психотерапии.

На групповом тренинге можно попытаться найти выход из конфликтной ситуации.



Занятия этих групп проходят в форме искренней беседы, ориентированной на актуальные проблемы участников. В ходе обсуждения члены группы стремятся поставить себя на место другого, проникнуться его переживаниями. Если психодрама и группы личностного роста были с самого начала созданы для коллективной работы, то другие направления возникли в результате применения в группе методов индивидуальной психотерапии. Например, существует психоанализ в группе — группанализ, группы поведенческой психотерапии, гештальттерапии, телесно-ориентированной и процессуальной психотерапии. Отдельно можно выделить группы самопомощи (наиболее известные из них — группы анонимных алкоголиков и наркоманов).

Все эти подходы сильно отличаются друг от друга. Существуют группы, где ведущий, терапевт, жёстко руководит процессом, предлагает специальные методики, цель которых — повысить накал отношений в группе, заставить участников отказать от светского, «фасадного» общения. Например, каждому предлагается сесть на «чёрный» стул и выслушать мнения остальных о своих проблемах и негативных чертах характера, а затем пересесть на «белый» стул и узнать о своих достоинствах, причём высказаться должны все члены группы. Чтобы усилить взаимное доверие участников, ведущий может предложить такое упражнение: человек становится в центр круга и с за-

крытыми глазами падает, а стоящие в кругу должны подхватить его и бережно передавать друг другу.

В группах, использующих метод психоанализа, ведущий занимает позицию наблюдателя и позволяет событиям развиваться естественно. Обычно в этих условиях один из участников берёт на себя роль лидера, которого остальные могут принять или свергнуть, другой подчёркнуто пассивен и отмалчивается, кто-то стремится привлечь внимание к своим слабостям и тем самым «тянет одеяло на себя». Так формируется групповая динамика — процесс развития отношений в группе. Как считают некоторые психотерапевты, в своём развитии группа проходит те же этапы, что и ребёнок в своём эмоциональном развитии, а по поведению каждого участника на разных этапах групповой динамики можно понять, с каким возрастом человека связано возникновение его проблемы. Ведущий аналитической группы лишь иногда активно участвует в процессе, но не для вмешательства, а для того чтобы помочь участникам осознать происходящее, позволяя каждому взглянуть на кипящий котёл эмоций со стороны. Ведущий руководствуется принципом: каждый участник, как бы он ни проявлял себя в группе, обязательно отражает какую-то значимую часть процесса развития группы или то, что не признают в себе другие члены группы.

Оптимальное число участников психотерапевтической группы — от 5





до 9 человек. Группы личностного роста могут быть немного больше — от 7 до 15 человек. В обучающих психологических группах, построенных как тренинг, когда сначала излагается материал, а затем полученные знания отрабатываются в малых группах (3—5 человек), количество участников может доходить до 30. Существует практика так называемых очень больших групп — до тысячи человек с командой ведущих. Но чем больше группа, тем выше вероятность, что в ней начнут действовать законы массовой психологии, не способствующие индивидуальному развитию. В любом случае такие группы очень вредны для людей со слабой психикой, травмируют их и нарушают сложный внутренний баланс, который те с трудом поддерживают.

Психотерапевтическая группа может быть однородной или разнородной. Однородная составляется из людей со сходными проблемами, в разнородной соединяют участников с разными проблемами и разного возраста. Однородность даёт чувство общности групповых интересов и сплочённости. Например, широко распространённые психологические группы родителей, ожидающих ребёнка, позволяют почувствовать себя принятыми в материнско-отцовское сообщество и не оставляют молодых родителей один на один с совершенно новыми для них вопросами. В разнородных группах больше возможностей для психологического роста благодаря обмену разными представлениями, убеждениями и жизненным опытом.

Практика групповой психотерапии показала, что работа сообщества имеет гораздо больше преимуществ, чем предполагалось изначально.

Во-первых, группа придаёт уверенности и позволяет чувствовать себя защищённо. Услышав, как другие говорят о своих переживаниях, даже очень замкнутый и робкий человек решается рассказать о том, что волнует его. Ведущий следит, чтобы в моменты самого бурного кипения страстей групповой опыт не был травмирующим. В отличие от индивиду-



альной психотерапии здесь у человека не возникает ощущения, будто, кроме психолога, никто не может его понять. Полученный в группе опыт поддержки и сопереживания позволяет научиться более открытому отношению к окружающим и к самому себе. Для многих находящихся не в ладу с собой людей легче вначале поддержать кого-то в группе, позаботиться о другом, а затем перенести этот опыт заботы и принятия на себя.

Во-вторых, группа позволяет увидеть каждую проблему с разных точек зрения и менее субъективно. Человек убеждается, что его трудности не являются чем-то исключительным. Так, участник группы личностного роста для подростков может убедиться: его болезненное отношение к своему телу или резкие колебания в самооценке свойственны многим в его возрасте. Размышляя о проблемах товарищей по группе, сопереживая им, помогая найти выход, каждый начинает лучше понимать и решать личные трудности, иногда даже те, о существовании которых он прежде не догадывался.

Кроме того, большинство психологических проблем связано с процессом общения. Естественно предположить, что и разрешаться они будут более эффективно по взаимодействию с людьми. В безопасной обстановке группы даже тот, кто всегда чувствовал себя изгоем, может

На некоторых групповых тренингах собираются до тысячи человек.

«Лучший способ воспитать хороших людей — это сделать их счастливыми».

Оскар Уайльд

«Встреча, составляющая самую суть психотерапии, является заинтересованным и глубоко человеческим контактом двух людей, один из которых (обычно это пациент, но не всегда) страдает больше, чем другой».

Ирвин Ялом



«Жить — значит сражаться с троллями, обитающими в сердце и душе».

Генрик Ибсен,
норвежский драматург

«Попытка разрешить
жизнь как задачу
несостоятельна».

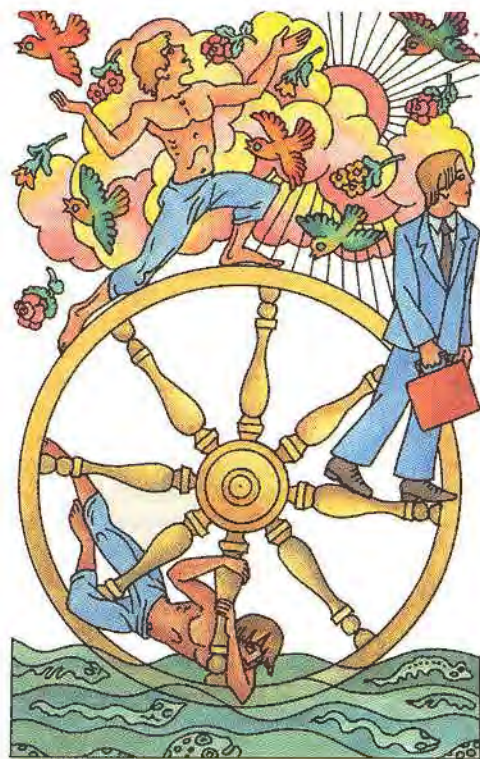
Карл Витакер

попробовать изменить линию поведения, а авторитарный лидер, с которым никто не решался связываться, может получить жёсткую, но полезную реакцию в ответ на свои претензии. В группе удаётся испытать и осмыслить опыт выживания в коллективе, конкуренции, объединения с одной частью группы против другой, узнать собственные сильные и слабые стороны во взаимодействии с людьми, особенности своего поведения в ситуациях психологического давления, противостояния большинству. Общение в группе ближе к реальной жизни, чем беседа с психотерапевтом. Поэтому перевод того, что было понято в группе, в повседневную жизнь происходит легче и быстрее, чем освоение опыта, полученного в индивидуальной психотерапии.

Сегодня большинство психотерапевтов предпочитают совмещать индивидуальную и групповую психотерапию. Такой подход максимально эффективен. С какой формы начать знакомство с развивающимися психологическими методами — зависит от человека. Кому-то ближе групповая работа, а кто-то может раскрыться только в разговоре с глазу на глаз.

В последнее время методы работы с группами заимствуют вдумчивые телевизионных шоу и создатели развлекательных проектов, построивших на том, что зритель наблюдает за развитием отношений в замкнутом коллективе. Большой интерес к подобным передачам нельзя объяснить только желанием подглядеть за чужой жизнью. Наблюдая за отношениями героев, зрители, видимо, переживают и собственные проблемы.

Но всё-таки лучше один раз поучаствовать в работе группы личностного роста, чем сто раз посмотреть. Психологическая группа даёт возможность учиться на своих и чужих ошибках, увидеть себя глазами других, испытать опыт глубоких, искренних отношений. Это необходимо, чтобы стать самим собой, и особенно важно в периоды интенсивного поиска себя, например в подростковом и юношеском возрасте.



ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Переживая кризис западных ценностей, молодёжь 60-х гг. обратилась к духовным учениям Востока. Они, по крайней мере в представлении молодых людей, были связаны с внутренней реализацией, развитием и ростом личности. Стремительно увеличился интерес к йоге, буддизму, суфизму, индуизму. Учителя с Востока, представлявшие эти классические школы или разработавшие собственные системы духовного самосовершенствования, пользовались огромной популярностью.

Некоторые психотерапевты соединили в своих подходах идеи психоанализа с восточными представлениями. Одним из них стал Фредерик Перлс, создатель гештальттерапии. Многие её понятия представляют собой переименованные и упрощённые психоаналитические понятия. Однако Перлс был далеко не во всём согласен с Фрейдом. Если основатель психоанализа предлагал искать причины



Фредерик Перлс.



проблем в нерешённых конфликтах детства, то гештальттерапия сосредоточена на том, как человек ведёт себя сейчас, и считает вопрос «Почему он так себя ведёт?» менее важным.

Перلز разделял положение дзэн-буддизма о том, что саморазвитие связано с полным переживанием каждого момента жизни. Личностного роста, считал он, можно достичь, если обращать внимание на происходящее здесь и сейчас, а не страдать о прошлом или бояться будущего. В частности, невротик не способен жить в настоящем, поскольку несёт в себе незакопченные ситуации — незавершённые гештальты — из прошлого. Их фрагменты неизбежно всплывают в нынешнем поведении человека. Обратив на это внимание, гештальттерапевт предлагает клиенту вновь проиграть прошлые ситуации из жизни, чтобы завершить их. Техники проигрывания были заимствованы гештальттерапией из психодрамы. Например, приём работы с пустым стулом, когда клиента просят высказать свои чувства человеку, которого он представляет сидящим перед собой.

Работает гештальттерапевт и со сновидениями клиента. Вслед за Юнгом Перлз считал, что персонажи наших снов являются отражениями составляющих личности. Если мы во сне видим монстра, значит, наша собственная злость не принимается сознанием, и чудовище есть не что иное, как загнанная в Тень часть нашей личности. Однако, в отличие от Юнга, Перлз отказался от интерпретации снов. Вместо этого он предлагал «проиграть» сновидение: записать все лица, вещи и настроения сна, а затем вообразить себя каждым из них. Например, побыть чудовищем и попытаться осознать: что оно чувствует, что говорит, чего хочет? Затем можно позволить участникам своего сновидения (а значит, частям личности) «встретиться» и «поговорить» друг с другом. По мере налаживания отношений между ними растёт целостность личности.

Гештальт-терапия, соединив идеи и методики из разных источников, не создала серьезной теории, она

ориентирована прежде всего на практику. В этом её сила и слабость. Такая группа может стать хорошим началом на пути личностного роста здорового человека. Но важно понимать, что впечатляющие, зрелищные техники гештальт-терапии будут действительно способствовать развитию только в руках ответственного, лично развитого терапевта.

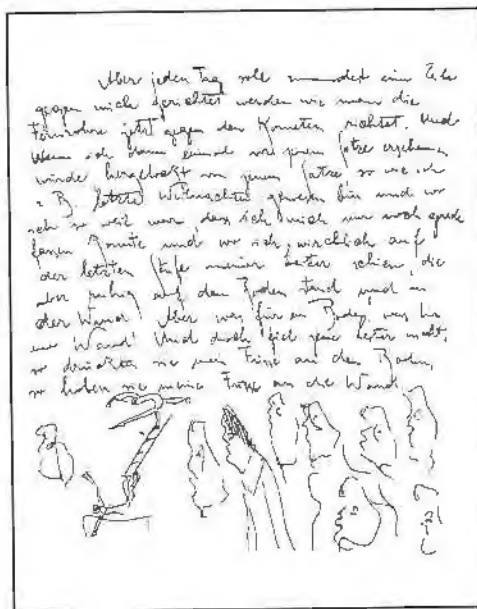
ПЕРВЫЕ ШАГИ

Главным смыслом долгих опасных путешествий не только Одиссея, но и многих других мифологических и сказочных героев было возвращение домой — понимание, что обыденная реальность и хорошо знакомые люди и есть самое интересное и важное в мире. В целях познания себя не обязательно прибегать к хитроумным техникам или углубляться в экзотические учения. В распоряжении каждого человека есть всё необходимое для первых шагов по дороге саморазвития.

Испытанный помощник в деле самопознания — дневник. Он будет полезен, если записывать не просто события, но и возникшие в связи

«Вы не можете убежать от своей слабости, однажды Вы должны либо победить её, либо погибнуть; и если так, то почему бы не сейчас и не здесь».

Роберт Луис Стивенсон,
английский писатель



Одна из странич
дневника Франца
Кафки.



Ян Вермер.
Пишущая леги.

с ними чувства, мысли. Можно задать вопросом: почему это так расстроило (напугало, разозлило) меня? Обычно сильные реакции на поступки и слова других связаны не только с личными особенностями этих людей, но и с нашими собственными чувствами или проблемами, в которых не хочется себе признаваться.

Ещё лучше попытаться выразить впечатления в метафорической форме, написав стихотворение или нарисовав цветной рисунок. Их эстетические достоинства значения не имеют — все они по-своему ценны, поскольку это попытка познать себя и мир. Не случайно в юности, в пору особенно интенсивной работы по самоидентификации, очень многие пишут стихи или прозу, занимаются лепкой, рисованием, сочиняют музыку, ставят спектакли. Лишь единицы станут поэтами, художниками, музыкантами. Но все, кто обращался к творчеству, обогатят собственный внутренний мир, лучше узнают себя, овладеют прекрасным способом преодоления жизненных невзгод.

С давних времён ключом к тайникам человеческой души считались сновидения. Для работы со своими снами их желательно записывать

и наговаривать на магнитофон сразу после пробуждения, пока образы и чувства не затёрлись впечатлениями дня. Не стоит обращаться к сонникам, так как не существует однозначного, общего для всех людей толкования каждого образа. Приписать сновидению буквальный, кем-то подсказанный смысл — значит избавиться от важной информации о себе. Лучше самостоятельно поразмышлять, какие события, случившиеся накануне, могли проявиться в сновидении, какие желания, опасения, сомнения скрываются за тем или иным образом. Помогают понять сон мифологические, сказочные, исторические герои и сюжетные ходы.

Сновидение способно показать нам стороны души, которые тщательно скрываются днём. Человек, считающий себя предельно мягким, добрым, уступчивым, может увидеть себя во сне агрессивным, нападающим на окружающих. На самом деле он часто злится на весь мир, постоянно чувствует себя обиженным и уверен, что к его мнению никто не прислушивается. Возможно, ему стоит признать свою агрессивность, право отстаивать собственные интересы и вступить, если надо, в конфликт. Ведь спрятанная, загнанная в тень агрессия в действительности никуда не делась, она сидит в засаде, отравляя жизнь и отношения с окружающими. Признание своих чувств, даже самых неприятных (жадности, зависти, ненависти, ревности), помогает понять их и через это понимание освободиться из их плена.

Иногда сновидение демонстрирует ситуацию с совершенно новой точки зрения. Днём какое-то событие или встреча представляются совсем незначимыми для нас, но сон может показать, что это не так. Часто человек всю свою жизнь посвящает достижению определённой цели. Образы сна могут подсказать ему: данная цель не стоит затраченных усилий, более того, достижение её окажется для него вредным или даже опасным. Например, человеку, посвятившему всего себя карьерному росту, может сниться падение с высоты или лестни-



ца, приводящая в тупик. Сон бывает вещим — в том смысле, что показывает человеку весьма вероятный сценарий развития событий, который сам он пока даже не обдумывал. Широко известны творческие возможности сновидений. Если долго думать над задачей, её решение способно прийти во сне. Так было с одним из величайших научных открытий — периодической системой элементов Менделеева.

Сновидения как будто чувствуют отношение к ним. Внимание к снам, стремление понять их смысл со временем делают сами сны более яркими, насыщенными, запоминающимися. Чем лучше человек понимает происходящее в сновидениях, тем лучше он понимает и самого себя, и свою дневную жизнь. Сны могут быть источником творческой энергии, способом испытать переживания, которые нам не предоставляет обыденность. Это противоположно заполнению собственного воображения фильмами и виртуальными играми, по сути предлагающими человеку пассивно включиться в чьё-то чужое сновидение.

Не самый приятный, но очень действенный способ хорошо узнать себя — внимательно прислушиваться к критике. Так можно увидеть себя с точки зрения другого, а затем начать изменяться или просто воспринимать себя более реально. Особенно болезненно переносят критику подростки, ведь их самооценка ещё только начинает формироваться. Отсюда взлёты и падения в суждениях о собственных достоинствах, когда сегодня кажется: «я могу всё и стану гениальным учёным или фотомodelью», а завтра, наоборот: «я не могу элементарной задачи решить» или «я полная уродина». В этом возрасте даже небольшая похвала авторитетного знакомого способна вызвать эйфорию, а неосторожное замечание — ввергнуть в бездну отчаяния. С годами, в ходе решения реальных жизненных задач, обретения опыта, человек составит собственное представление о своих возможностях и ограничениях, и тогда самооценка будет более устойчивой. Для взрослых фактором,

ограничивающим развитие, часто становится как раз застывшая самооценка, убеждение, что выше головы не прыгнешь.

Неправильная оценка своих достоинств и недостатков может серьёзно осложнить жизнь. Люди с заниженной самооценкой «застревает» на любой, даже незначительной, критике и пропускают мимо ушей позитивные мнения о себе. А тем, у кого самооценка завышена, трудно воспринять критику, потому что за маской самолюбования обычно прячется неуверенный, стыдящийся своих недостатков ребёнок. Об этом всегда важно помнить, критикуя других. Замечание не ранит и будет полезным, если высказываться не о личности в целом, а о конкретных поступках.

Признавая ценность взгляда со стороны, не стоит быть слишком зависимым от чужого мнения. Оно лишь информация для размышлений, а не повод для самобичевания или отчаяния. Даже если многие видят вас гадким утёнком, это вовсе не означает, что вы не превратитесь в прекрасного лебедя.

Невозможно познать себя, не познав других. Наблюдая за окружающими, задаваясь вопросами, почему они

«Лишь тот, кто готов прийти людям на помощь, имеет право их осуждать».

Уильям Пенн, английский общественный деятель

Пьер Пюви де Шаванн Сон.





так поступают, что в тот момент чувствуют, удаётся немало понять и о причинах собственного поведения. Полезно спрашивать людей об их чувствах в различных ситуациях, не случайно вопрос «Что вы чувствуете по этому поводу?» — излюбленный у профессиональных психологов. Развигая способность к сопереживанию позволяет увидеть знакомых людей совсем по-новому. Тому, кто принимает чувства других, позволяя им быть в своём присутствии естественными, раскованными, удаётся найти настоящих друзей и любимых.

Занимаясь самопознанием, нельзя не обращаться к опыту человечества, отражённому в литературе. Одному будут полезны книги по психологии, другому — по философии, а кому-то — религиозные сочинения. Но часто чрезмерное погружение в мир чужих идей приводит к психологической интоксикации — своеобразному отравлению психики «непереваренными» мыслями и образами. Порой они захватывают в плен сознание и волю человека, делая его своим поклонником и проповедником. Поэтому очень важно обсуждение любых захватывающих идей с самыми разными людьми: ровесниками и старшими,

друзьями и посторонними, разделяющими данную точку зрения и её противниками. Хорошее лекарство от идейной интоксикации — художественная литература. Она часто рассказывает о собственном опыте автора в самопознании без лишнего пафоса, без желания обратить читателя в ту же веру. Ничего не навязывая, художественная литература позволяет каждому взять из своих сокровищ столько, сколько он хочет и может в данный момент. К любимым произведениям люди возвращаются не один раз, в каждом возрасте находя в них что-то новое, прежде не замеченное.

Дорог, ведущих к самому себе, множество. Если есть желание познать себя и готовность меняться — способ всегда найдётся, один из перечисленных или другой, совершенно особенный. Главное, чтобы жизнь в результате становилась осмысленнее и интереснее.

В ПОИСКАХ ДРУГОГО

Можно ли весь путь самопознания пройти самостоятельно или в работе по развитию личности, обретению себя необходима чья-то помощь? Достаточно ли самонаблюдения, чтения книг, занятий йогой или медитацией?

Старая суфийская мудрость гласит: «Если у тебя нет учителя, твоим учителем становится шайтан». На Востоке всегда огромное значение придавалось личной передаче знания от учителя к ученику, из уст в уста, даже во времена развитой письменности. В тибетском буддизме, японском дзэн-буддизме, в суфизме очень важна так называемая линия передачи. Имеет значение не только, что ты знаешь, но и от кого ты получил знания о себе и мире, кто был твоим проводником в тайники души. Именно поэтому проверенные временем классические школы и духовные практики заслуживают большего доверия, чем недавно созданные, собравшие идеи разных направлений, или секты, образовавшиеся вокруг новоявленных «пророков».



Пабло Пикассо.
Девочка
перед зеркалом.



С данным принципом сходна традиция подготовки психоаналитиков, требующая, чтобы каждый из них проходил длительный учебный анализ и начинал работать под наблюдением квалифицированных специалистов. Но появилась эта традиция не сразу. Первым ввёл правило обязательного учебного анализа для будущих психоаналитиков Карл Юнг. Когда Зигмунд Фрейд только начинал применять психоаналитический метод к изучению бессознательного, ему казалось достаточным внимательного самонаблюдения, чтобы понять истинные мотивы своих поступков. Так, анализируя самого себя, Фрейд создал знаменитую теорию интерпретации сновидений, показал, как проявляются скрытые желания и чувства в нео-

сознаваемых действиях: оговорках, забывании имён, иностранных слов. Но вскоре он обнаружил так называемое «слепое пятно», мешающее пониманию своей психики и психики других людей. Оно состоит из тех проблем человека, которые он не хочет замечать, и способов, которыми эти проблемы скрываются от самого себя. Например, нам часто



СОБЛАЗН ПРОСТОТЫ

В 60-х гг. XX в., на волне бурного интереса к самопознанию, появилась идея исследовать возможности собственной психики с помощью наркотиков, прежде всего ЛСД (см. статью «Изменённые состояния сознания»).

Однако выяснилось, что изменяющие состояние сознания препараты не только вызывают привыкание и разрушают психику и организм. Миражи, возникающие под их воздействием, замутняют ясность восприятия внешней и внутриспсихической реальности. Наркотический опыт похож на состояние человека во власти психоза. В отличие от равноправного диалога «Я» с внутренними образами при осознанном самопознании под воздействием психотропных веществ внутренние образы затопляют, подчиняют себе «Я». Поэтому в памяти не остаётся ничего, кроме чувства перевозбуждения. Не случайно в традиционных системах самопознания считается, что эксперименты с наркотиками, даже такими слабыми, как табак, удаляют человека от пути познания себя. В древних церемониях инициации иногда использовались психотропные вещества, но только растительного, а не химического происхождения и в очень ограниченных дозах. При этом изменение сознания было лишь частью сложной структуры ритуала, проходившего под внимательным руководством шамана или вождя.

Фантазия, будто есть простой и доступный способ попасть в заветные уголки души — очень детская. Употребивший наркотики человек по сути остаётся тем же и сталкивается со своими же ограничениями и внутренними монстрами. Одно из психологических объяснений наркомании состоит в том, что наркоман не может различать собственные чувства и описывать эмоциональные состоя-

ния. Любое сколько-нибудь сильное переживание воспринимается им как угрожающее, от него хочется сбежать в мир забытия. В свою очередь, наркотики, ненадолго притупляя боль и страх, разрушают и без того слабую способность различения эмоций. Развитие человека, испытывающего тягу к наркотикам, должно быть направлено на обучение способности различать, принимать свои чувства и справляться с ними.

Другим объяснением интереса к наркотикам или изменяющим сознание техникам является своеобразная жадность — стремление «съесть» как можно больше новых ощущений. Но жадность всегда губительна и не позволяет ценить то, что уже есть. Например, человек, жадный до нового и разного сексуального опыта, разрушает свои старые отношения и не способен на глубокое и продолжительное чувство к кому-то одному. Такой экспериментатор скользит по поверхности отношений, по существу убегая от крошечного в нём страха перед подлинной близостью.

Сродни желанию измениться с помощью химических веществ и готовность тратить огромные деньги на обучение «эксклюзивным», «только для избранных» техникам и методикам самопознания. Это тоже иллюзия простоты: заплати — и тебе «упакууют» личностный рост. Но никакая денежная сумма не заменит усилий самого человека по постижению и изменению себя.

Лихорадочный поиск новизны ощущений и впечатлений вообще почти всегда оказывается бегством от самого себя, от смутного чувства тревоги и недовольства собой и своей жизнью. Однако, как гласит поговорка, от себя не убежишь, и единственный реальный способ справиться с нахлынувшими проблемами — встретиться с ними лицом к лицу.



«Мы не любим людей не потому, что они злые. Мы считаем их злыми потому, что не любим».

Лев Толстой

«Когда люди осуждают других, то тем только обнаруживают своего же таящегося в себе двойника; грязному в мыслях всё кажется грязным; завистнику и тайному стяжателю чудятся в других стяжатели; эгоист, именно потому, что он эгоист, объявляет всех принципиальными эгоистами. Нет ничего обычного, чем самоуверенные, циничные глаза торговца, которыми присматриваются друг к другу соседи; дескать, меня не надуешь, я-то тебя вижу насквозь, ибо ключ к тебе я всегда ношу с собой; это я сам...»

Александр Ухтомский,
российский физиолог

трудно признать в себе агрессивность, жадность или зависть. А то, что не хочется видеть в себе, проецируется на окружающих, и они предстают в наших глазах злыми, жадными и завистливыми. Так во многих религиозных сектах формируется атмосфера страха и ненависти к ужасному и порочному внешнему миру.

«Слепое пятно» неразрывно связано с тем, что мы называем характером. Часто именно характером оправдывается нежелание познавать себя и изменяться. Что можно поделаться с застенчивостью или вспыльчивостью, если считать их неизменными, чуть ли не врождёнными чертами? Такое представление подкрепляется верой в простые системы, делящие людей на разные типы. Очень удобно объяснить своё упрямство рождением под знаком Тельца — что же тут поделаешь, дату ведь не изменишь?

Но даже если человек хочет измениться, «слепое пятно» будет сильно влиять на то, как он понимает развитие и каким образом готов работать над собой. Тот, кто боится телесных контактов, скорее всего, выберет путь саморазвития, не связанный ни с телом, ни тем более с телесным общением. Нам свойственно развивать в себе не слабые стороны, а сильные. Поэтому только другой человек может чётко увидеть наши недостатки и помочь с ними справиться, тем са-

мым превращая наши слабые стороны в сильные.

Хорошо в таком случае воспользоваться поддержкой близких, тех, с кем нас связывают узы дружбы и любви. Но часто труднее всего показывать свои слабости именно близким людям, ведь так страшно, если они отвергнут или осудят. Человеку свойственно прятать собственные недостатки за ширму, делать вид, будто их не существует. Обычно мы выбираем друзей и спутников жизни, у которых развиты подобные нашим стороны личности. Но это может означать, что и за их ширмой скрытаны сходные внутренние проблемы, а они тоже закрывают на них глаза. То есть человек, боящийся телесных контактов, не только предпочтёт интеллектуальный путь саморазвития, но и будет общаться с такими же интеллектуалами и так же строить отношения в семье. И вполне вероятно, для его близких окажутся непонятны и неприятны попытки вытащить из-за ширмы то, что они все так долго общими усилиями скрывали. Вот почему очень важен опыт общения с совершенно новым собеседником, способным помочь человеку установить контакт с такими составляющими личности, с такими чувствами, которые не признаются и не принимаются не только им самим, но и его окружением.

Другой человек может стать хорошим проводником или учителем лишь в том случае, если он сам продвинулся по пути самосовершенствования. Всегда существует опасность идеализации учителя и метода саморазвития, принятия тех или иных идей как безусловной истины, не подлежащей обсуждению. Идеализация соблазнительна, так как позволяет переложить ответственность за своё развитие на кого-то, кто знает лучше. Но истинный учитель самопознания или ведущий группы личностного роста никогда не будет изображать из себя бога и брать всю ответственность за развитие пришедших к нему людей на себя, как это часто происходит в религиозных сектах. Мудрый наставник,



который находится в гармонии с собой и не нуждается в поддержании собственной самооценки или удовлетворении жажды власти, никогда не будет поощрять и искусственно поддерживать идеализацию. Он не потребует принять что-то на веру, а поможет каждому получить собственный, неповторимый опыт самопознания и сделать свои выводы. Важно видеть в любом методе только средство, а в учителе живого человека, а не идола. Самопознание — это опыт, а не вера в какую-то доктрину или систему убеждений, путь развития, а не успокоение в некой конечной точке.

Способов самопознания и саморазвития множество; порой они бывают причудливы, но в том, что происходит с людьми, обратившимися к ним, есть много общего. Карл Роджерс, посвятивший жизнь исследованию этих проблем, суммировал свои наблюдения. Саморазвитие, делает он вывод, — не стремление стать кем-то, например кинозвездой или миллионером, и тем самым воплотить навязанную обществом мечту, а быть собой в процессе постоянных изменений. В результате человек постепенно отказывается от «фасадов», от всего внешнего, чем он не является. Он уходит от ложного «должен», от того, каким ему полагается быть и что следует делать, по мнению других. Личностный рост даёт ему возможность стать хозяином самого себя, управлять своей жизнью и поведением. Человек учится принимать любые изменения в жизни как что-то естественное, осознавать всю слож-



Эль Греко.
Лаокоон.

ность и многообразие собственных и чужих чувств. Он открыт людям, понимает и принимает их, верит в собственное «Я», в свой способ видения мира и своё право и способность самовыражения. Роджерс приводит в пример великого испанского художника Эль Греко, с его совершенно своеобразной манерой изображения, который мог бы сказать: «Хорошие художники так не пишут, но я пишу так».

Самопознание не означает ухода в себя от мира. Нежелание слепо подчиняться стандартам общества, подлаживаться под других совсем не то же самое, что высокомерие и неспособность строить отношения с людьми. Для человека, открытого к изменениям, выполнение семейных и профессиональных обязанностей, общение с окружающими становится не помехой в духовном росте, а способом воплотить результаты своих исканий в реальную жизнь.

«Для счастья человека необходимо, чтобы в душе он был верен самому себе».

Томас Пейн, англо-американский философ



ПРИЛОЖЕНИЕ

УКАЗАТЕЛЬ ТЕРМИНОВ

А

Агрессия 160—161, 175—177, 340, 382—383, 385, 386, 521, 551
Актуализация 588
Акцентуация характера 280—281, 519
Алгоритм 137, 140—141
Алгоритмическая неразрешимость 140—141
Альтруизм 37, 386, 387, 553—554
Амбивалентность 164
Амнезия 112
Апперцепция 56, 76
Архетипы 33, 218—219, 220, 562—563
Ассоцианизм 22, 38
Атрибуция 388—391
Аутизм 397, 510—511, 512
Аффект 167—168, 510, 512, 521
Аффилиативная потребность 493



Вытеснение 29, 107, 214—215, 520, 537, 538, 576

Б

Бессознательное 28—29, 31—33, 38, 212—220, 562, 564, 600
Бессознательное коллективное 32, 44, 218—219, 220, 564, 566—567, 611—613
Бисексуальность 443
Бихевиоризм 25—27, 41, 65, 169—170, 178—179, 362, 364—365, 582—584

В

Внимания виды 90—92
Внимания объем 90
Вознаграждения теория 429
Возрастные циклы 312—350
Воображения виды 118—119
Восприятия виды 79—81, 84—87
Восприятия иллюзии 84—85, 87
Восприятия константность 77

Г

Гетеросексуальность 443
Гетерохронность 316—317
Гештальтпсихология 38—40, 138
Гештальттерапия 40, 588, 606, 616, 618—619
Гипноз 207, 237, 241, 574, 576—578
Гомосексуальность 443
Группы виды 492—494, 496
Груша референтная 497
Групповая динамика 495, 616
Групповое давление 497—500, 618
Групповые нормы 53, 336, 337, 394, 495—497

Д

Депрессия 234, 516, 536, 559, 604—605

Депривация сенсорная *см. Сенсорная изоляция*
Депривация эмоциональная 337—338, 473, 540
Деятельности теория 47, 334
Дисграфия 321
Дислексия 265, 266, 321

Ж

Жизненные сценарии 348—349

З

Застенчивость 164, 412
Знак 47, 134—135, 207
Зомби 198
Зоны Захарина — Геда 197—199

И

Игр теория 380—381
Игра 120, 136, 143—144, 320, 335, 394—395, 594—595, 596, 614
Ид 28, 171, 213
Идентичность 351, 354—355, 366—367, 370
Иерархии потребностей теория 173
Изменённые состояния сознания 44, 207, 221—241, 496, 577, 623
Импульсивность 147
Инсайт 40, 138—139, 580, 581
Интеллект 148—149, 287—290, 314—316, 326—332, 512, 554
Интеллекта коэффициент (IQ) 148—149, 287, 288, 289
Интерференция 106
Интимофобия 449
Интроверсия 207, 236, 346, 368—369, 375, 512
Интроекция 22—23, 46

Интуиция 27, 145, 151, 193, 195, 368—369, 521

К

Катарсис 32, 563, 578, 579
Каузальная атрибуция 388—391
Когнитивный диссонанс 174—175
Когниция 174—175
Коммуникабельность 408—409
Коммуникативные стратегии 393—395
Комплекс неполноценности 33, 36—37
Комплекс Эдипа 30, 339—340
Комплекс Электры 339—340
Компромисс 420, 561
Конфликт внутренний 29, 31, 32, 44, 188, 523, 525, 551, 561, 569, 576
Конфликты 186, 362, 397, 416—425, 470—471, 482, 484—491, 561, 570, 571, 576, 597, 599, 604
Конформность 325, 498—499
Креативность 118—119, 287—290
Кризис идентичности 324, 342, 353—355, 365, 370—371
Кризисы 115, 341, 345, 347, 352—357, 365, 478—479, 481, 516, 526, 549, 555—560, 569, 570—571
Критические периоды развития 317, 323, 341—350

Л

Левитация 202
Либи́до 28, 31, 32, 171, 213, 339—341
Лидерство 500—502, 616, 618
Лидерства стили 503



Лингвистической относительности теория 151

Личностная зрелость 41, 43, 336—340, 344—345, 349, 553—554, 561
Личностные черты (особенности) 52—53, 274, 300—312, 339—341, 364, 368—369, 382—387, 408—409, 427, 520—522, 528
Личностный рост 40—41, 341, 507, 548, 551, 552—554, 559, 588, 611—625

М

Маниакально-депрессивный психоз 513, 540—541
Манипуляция (манипулирование) 135, 386, 410—411, 415, 479, 499, 544
Мастурбация 440, 441
Медитация 44, 237, 238—239
Меланхолик 269—277
Метод анализа сновидений 578, 623
Метод свободных ассоциаций 578, 580
Метод синектики 184
Методы психологии 49—60
Мозговой штурм 68, 182—183, 184
Морфологический анализ 184
Мотивация 169—179, 542
Мотивы социального поведения 384—387
Мышление дивергентное 288, 297
Мышление интуитивное 145
Мышление конвергентное 288
Мышление логическое (вербальное, понятийное) 124—131, 207, 327, 330
Мышление образное 132—137
Мышление символическое 134—135



Мышления инструменты 126
Мышления операции 126—127, 148—149, 151—152
Мышления ошибки 127, 128—129
Мышления стили 147—152, 182—183

Н

Надсознательные процессы 217
Наркотики 226—229, 231—233, 572, 623
Настроение 165—167, 539
Научения теория 582
Невроз 28, 31, 38, 509, 516, 518, 522—541, 545, 548—549, 551, 563, 576, 577
Неврозов виды 523—532, 540, 545, 548, 576
Негативизм 318, 337, 498—499
Нейролингвистическое программирование 577, 606, 608—609
Нейропсихология 260—261, 262
Нейротизм 275
Неосознаваемые действия (автоматизмы) 215—216
Неосознаваемые установки 216
Непроизвольные процессы 90—92, 118, 211
НЛП см. Нейролингвистическое программирование

О

Образ «Я» см. Я-концепция
Образов виды 38—39, 97, 98, 102, 113, 116—123, 132—137, 138—139, 218—219, 220, 510
Общения виды 393, 399—406, 407
Одарённость 282—312

Одиночество 349, 374—375, 536, 553, 593
 Оно *см.* Ид
 Оперантное научение 586
 Оперантное обусловливание 583
 Опросники личностные 51, 52—53, 54, 364
 Организации восприятия закон 38—39, 77—79

П

Памяти виды 96—103, 191
 Парадоксальная интенция 529
 Парадоксы 128—131
 Парапсихология 190
 Патопсихология 542
 Переживание 43, 159—161, 219, 562—563, 591—593, 619
 Перенос 214—215, 579—580
 Персона 218—219, 220, 361, 368—369, 611
 Перцепция 69—87
 Поведенческая психология *см.* Бихевиоризм
 Поведенческая психотерапия 581—587, 606, 616
 Подкрепление 583—584, 586, 587
 Подпороговые раздражители 72—73
 Понятие 124—125, 128—131, 134, 137, 207
 Пороги чувствительности 25, 74, 75
 Пренатальный (внутриутробный) период развития 316, 326, 540
 Принцип сверхоправдания 176
 Проекция 31, 56—57, 240, 538—539, 624
 Произвольные процессы 90—92, 118, 211
 Профиль асимметрии 267
 Психоактивные вещества 226—234
 Психоанализ 28—38, 171, 178—179, 361—362, 364—365, 366—367, 550—551, 565, 576—581, 604—605, 606, 612, 616, 623

Психогенетика 314—316
 Психодрама 565, 588, 594—595, 596
 Психозы 508—517, 519, 540, 541, 549, 589
 Психокinez *см.* Телекинез
 Психологическая защита 28—29, 31, 362, 537—539, 551, 552, 563, 579—580
 Психологическая совместимость 272, 276—277
 Психологическое консультирование 507, 559, 570—571, 574—575, 582
 Психологическое исподтверждение 375—377
 Психология аналитическая 32, 35, 606, 611—615, 616
 Психология групп 492—503
 Психология гуманистическая 40—43, 171, 173, 178—179, 359, 362, 364—365, 604
 Психология индивидуальная 32, 36—37
 Психология когнитивная 45, 174—175, 178—179
 Психология социальная 37, 177—179, 362, 373—434, 492—503
 Психология творчества 90, 116—123, 134—135, 137, 138—139, 141—143, 145, 181—184, 286, 287—292, 296—297, 302—305, 312, 329
 Психология трансперсональная 44
 Психопатии виды 518—521, 540, 541
 Психосоматика 239, 581, 610
 Психотерапия 32, 507, 541, 563, 565, 573—576, 603—610
 Психотерапия групповая 591, 594, 596, 615—618
 Психотерапия гуманистическая 43, 588, 592
 Психотерапия когнитивная 604—605, 606
 Психотерапия личностно-ориентированная (клиент-центрированная) 41, 588—591, 595, 596, 606
 Психотерапия поведенческая 581—587, 606, 616
 Психотерапия системная семейная 597—603, 606
 Психотерапия экзистенциальная 364—365, 374, 588, 593, 604, 606
 Психотропные вещества *см.* Психоактивные вещества
 Психофизиология 46, 80, 100—101, 157—158, 209, 210—211, 225, 285

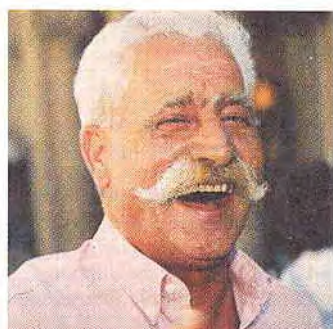
Р

Рассеянность 92—93
 Рационализация 29, 538—539

Регрессии закон 109
 Регрессия 29
 Релаксация 585
 Реминисценция 105—106
 Рефлексия 17, 22, 140, 147, 359
 Речь 150, 207, 262, 263, 321
 Рибо закон *см.* Регрессии закон

С

Самоактуализация 40—43, 553—554
 Самооценка 25, 189, 353—355, 359, 370, 374, 376, 412, 499, 520
 Самоподтверждающееся пророчество 431
 Самопознание 25, 43, 412, 552, 619—625
 Самопрезентация 432
 Самость 33, 218—219, 220, 356—357, 359, 364, 368—369, 611
 Сангвиник 269—277
 Сверхкомпенсация 37
 Сверх-Я *см.* Супер-Эго
 Свойства внимания 88—90, 94
 Секс 434—452
 Сексология 435
 Сексуальная аддикция 449
 Семей виды 438, 453—456
 Семей типы 458—459
 Семейная иерархия 460
 Семьи функции 456—457, 460—461
 Семьи этапы развития 480—481
 Сензитивные периоды развития 317, 323
 Сенсорная адаптация 70
 Сенсорная изоляция 234—236
 Символы 35, 116, 133, 134—135, 136, 218—219, 510, 564—565
 Синестезия 71, 109
 Синхронистичность 133
 Систематическая десенсибилизация 583, 584
 Склонность к подтверждению 188
 «Слепое пятно» 623—624
 Словесная слепота *см.* Дислексия
 Сна ритмы 210, 223, 239
 Сна фазы 98, 211, 222—224
 Сновидений анализ 35, 214—215, 218—219, 225—226, 562, 578—579
 Совершенствование личности *см.* Личностный рост
 Сознания объём 211
 Сознания периферия 207
 Сознания поток 24, 207—208
 Сознания фокус 207
 Сознания элементов теория 22
 Сон 98, 207, 221—226
 Сопричастия закон *см.* Партиципации закон
 Сопротивление 214—215, 579—580



Социализация 171, 213—214, 322—323, 337—338, 613, 615
Социальная адаптация 28, 37, 518—519, 542—543, 546, 548—549, 613
Социальная дистанция 398—406
Социальная фасилитация 377—378
Социальные роли (статус) 335, 353—355, 362, 379, 398—399, 406, 474, 494, 496, 497
Социометрия 594—595
Спиритизм 200
Способности 282—312
Стадии развития личности 316—350
Стереотипизация 426—427
Стереотипные действия 216, 528, 564—567
Стереотипные представления 57, 121, 132, 245, 278, 362—363, 426—427, 429—431
Стереотипы культурные 53, 166, 198, 274, 322—323, 403, 474—475, 477
Стереотипы поведения 198, 497, 564—565
Стереотипы поведения в семье 482—489
Стресс 167, 168—169, 523, 567—569, 610
Структурализм 22—24, 25
Сублимация 31
Сундид (самоубийство) 525, 558, 559, 572
Супер-Эго 28—29, 171, 213—214, 225
Схематизация 119—120

Т

Танатос 28, 171, 175, 178, 184, 213
Телекинез 200—203
Телепатия 27, 192—196
Темперамент 249, 268—277
Тень 218—219, 220, 361, 368—369, 612—613
Тесты 52—53, 54, 541
Тесты интеллекта 52, 53, 54, 55, 251, 287—288, 315
Тесты проективные 56—57, 58, 240, 489, 607
Типизация 120
Транс см. Изменённые состояния сознания
Транссексуализм 363
Тревога 33, 38, 338, 550, 564, 584, 589, 593
Тревожность 520, 527—528, 537, 576
Тренинг 333, 375, 581—582, 585, 587, 615—618



Ф

Флегматик 269—277
Фобии 528—537, 582
Фрустрация 563, 566
Функционализм 24—25
Функциональная асимметрия мозга 148—149, 151—152, 251, 255—268

Х

Характер 245—250, 268, 278—282, 518—521, 540, 544, 624
Характера черты 36, 245—250, 278—282, 364, 426, 515—516, 519—521, 539, 540, 544, 553
Холерик 269—277

Ц

Целительство 197—200, 565
Ценности 164, 331, 337, 342, 344, 356—357, 543, 544, 548, 552, 554, 556—557, 558, 561, 612, 615, 618
Цикличность 316

Ч

Чувства 155, 164—165, 168

Ш

Шизофрения 376, 510—511, 512—513, 515, 540

Э

Эвристика 141, 142, 183
Эго 28—29, 31, 171, 213—214, 225, 576
Эгоцентризм 310, 520, 521, 554
Эгоцентризм познавательный 146, 310, 327
Эгоцентрическая речь 150
Эксперимент 59—60, 137, 194, 195, 205
Экстраверсия 206—207, 236, 275, 368—369, 512
Экстрасенсорное восприятие 190, 192—196, 204—205
Эмоции 27, 98, 152—164
Эмпатия 590, 591, 592, 595
Эпилепсия 513—514, 515—516
Эффект Зейгарник 104, 542
Эффект края 104
Эффект ореола 426
Эффекта закон 170

Я

Я см. Эго
Я-концепция 38, 343, 348—350, 350—361, 370, 588—589
Ясновидение 27, 195—196

УКАЗАТЕЛЬ ИМЁН

А

Адлер Альфред (1870—1937) 32, 33, 36—38, 65, 361, 529, 581
Адорно Теодор (1903—1969) 382
Айзенк Ганс Юрген (1916—1997) 275, 382, 582
Аристотель (384—322 до н. э.) 18, 90, 247
Арихейм Рудольф 134
Аронсон Эллиот (родился в 1932 г.) 432—433, 482
Ассаджюли Роберто (1882—1974) 556



Ганс Айзенк.

Б

Бандлер Ричард 608
Бек Аарон 604
Бёрн Эрик (1902—1970) 65, 145, 348—349, 358, 380—381, 541, 595
Бёрнс Дэвид 605
Бергаланфи фон Людвиг (1901—1972) 597
Бехтерев Владимир Михайлович (1857—1927) 46, 260, 577
Бине Альфред (1857—1911) 148, 287
Блейлер Эйген (1857—1939) 34, 328, 510
Боно Эдвард де (родился в 1933 г.) 296
Боулби Джон 337
Боуэн Мюррэй 597
Брейер Йозеф (1842—1925) 577
Бэкон Фрэнсис (1561—1626) 126
Бэндлер Ричард 577

В

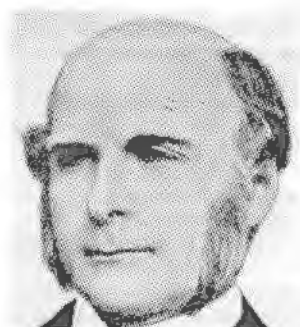
Васильев Леонид Леонидович (1891—1966) 197, 203
Вергхеймер Макс (1880—1943) 38, 42, 138, 139
Витакер Карл 347, 366, 549, 597
Вольпе Джозеф (родился в 1915 г.) 582—585
Вундт Вильгельм (1832—1920) 22—23, 208—211, 212, 268
Выготский Лев Семёнович (1896—1934) 47, 113—116, 131, 260—261, 316, 334, 379, 542

Г

Гален Клавдий (131—201) 269
Галль Фрэнсис (Франц Позеф) (1758—1828) 246, 247
Гальтон Фрэнсис (1822—1911) 251, 286—287, 299
Ганнушкин Пётр Борисович (1875—1933) 520—521
Гаргли Дэвид (1705—1757) 212
Гед Генри (1861—1940) 198
Гербарт Иоганн Фридрих (1776—1841) 212
Гилфорд Джой Пауль (1897—1987) 287—288
Гиппократ Косский (около 460 — около 370 до н. э.) 268—269
Годфруа Жо 212
Гриндер Джон 577, 608
Гроф Станислав (родился в 1931 г.) 44, 556—557



Кэрол Изард.



Фрэнсис Гальтон.

Д

Декарт Рене (1596—1650) 21
Джеймс Роулэнд Энджелл (1869—1949) 26
Джеймс Уильям (1842—1910) 17, 24—27, 64, 207, 217, 375
Джекобсон Эдмунд 585
Дупкер Карл (1903—1940) 138, 305

З

Захарьян Григорий Антонович (1829 или 1830—1897) 198
Зейгарник Блюма Вульфовна (1900—1988) 510, 542, 543
Зимбардо Филипп (родился в 1933 г.) 412

И

Изард Кэрол (родился в 1923 г.) 154

К

Кант Иммануил (1724—1804) 11, 64, 116, 196, 212, 270
Карпегн Дейл (1888—1955) 410—411, 428
Кёлер Вольфганг (1887—1967) 38—40, 138, 208
Кеттелл Рэймонд 281—282, 364, 365
Колберг Лоренц (1927—1987) 332—335
Коффка Курт (1886—1941) 38

Крачфилд Ричард (1912—1997) 382
Крепелин Эмиль (1856—1926) 510, 515
Кречмер Эрнст (1888—1964) 246, 249, 269



Курт Коффка.

Л

Лафатер Иоганн Каспар (1741—1801) 246, 247, 252
Леви-Брюль Люсьен (1857—1939) 132—133
Левин Курт (1890—1947) 104, 186, 342, 503, 542, 595
Леви-Стросс Клод (1908—1990) 133, 565
Лейбниц Готфрид Вильгельм (1646—1716) 212
Леонгард Карл (1904—1988) 519
Леонтьев Алексей Николаевич (1903—1979) 47, 260, 334, 542
Локк Джон (1632—1704) 21—22, 87, 313
Ломброзо Чезаре (1835—1909) 286
Лурья Александр Романович (1902—1977) 56, 100, 103, 115, 131, 191, 260—261, 542

М

Маслоу Абрахам (1908—1970) 17, 40—43, 65, 171, 173, 361, 364, 553, 562
Месмер Франц Антон (1734—1815) 577
Мид Маргарет (1901—1978) 322—323, 342, 474
Милграм Стенли (1933—1984) 59, 382—383, 498
Милль Джон Стюарт (1806—1873) 126

Минухин Сальвадор 597, 602
Морено Якоб Леви (1892—1974) 594—596, 615
Московиси Серж (родился в 1926 г.) 500
Мэй Ролло (1908—1994) 438, 446, 527, 593

Н

Найссер Ульрик (родился в 1928 г.) 45

О

Олпорт Гордон Уиллард (1897—1967) 10, 171, 281, 364, 552
Осборн Алекс 182—183

П

Павлов Иван Петрович (1849—1936) 25, 46, 224—225, 260, 269—271, 300—301, 399, 577, 582
Палаццони Мара Сельвиния 603
Перлс Фредерик (Фриц) (1893—1970) 40, 507, 577, 595, 608, 618—619
Пиаже Жан (1896—1980) 96, 146, 150, 316, 326—329
Платон (427—347 до н. э.) 19—21, 126, 557

Р

Райн Джозеф Бэнкс (1895—1980) 194, 195, 200—201
Рибо Теодюль Арман (1839—1916) 109
Роджерс Карл Рэнсом (1902—1987) 40—41, 171, 361, 364, 507, 588—592, 615—616, 625
Рубинштейн Сергей Леонидович (1889—1960) 17, 47, 301
Руссо Жан Жак (1712—1778) 313

С

Сатир Виржиния 454, 577, 597, 608
Сведенборг Эмануэль (1688—1772) 196
Сеченов Иван Михайлович (1829—1905) 46, 93, 246

Сингер Джером 157
Скиннер Баррес Фредерик (1904—1990) 582, 583—584, 586—587, 596
Сперри Роджер Уолкотт (1913—1994) 259

Т

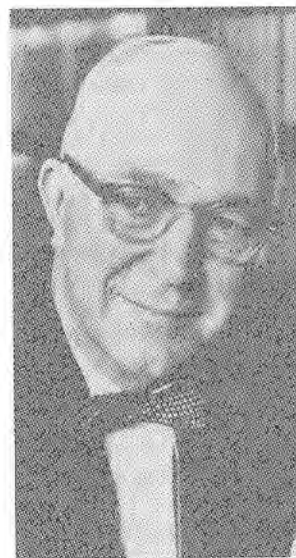
Теофраст (около 370 — между 288—285 до н. э.) 279—280
Теплов Борис Михайлович (1896—1965) 271, 284—285
Термен Льюис (1877—1956) 288
Торранс Эллис Пол (родился в 1915 г.) 288
Трост Гюнтер 300
Тэрнер Виктор (1920—1983) 496

У

Уоллес Грахам 138
Уотсон Джон (1878—1958) 25—27, 582

Ф

Фарадей Майкл (1791—1867) 200
Фестингер Леон (1919—1989) 188
Фехнер Густав Теодор (1801—1887) 23—24, 99, 212



Гордон Олпорт.

Флэвелл Джон (родился в 1928 г.) 174, 175, 316
Франкл Виктор (1905—1997) 529, 545, 548, 552, 593
Фрейд Анна (1895—1982) 29, 30—31, 342, 354, 538
Фрейд Зигмунд (1856—1939) 28—32, 34, 36, 65, 171, 175, 206, 212—215, 225—226, 316, 337, 339—341, 361, 364, 435, 437, 439, 443, 471, 538, 550—551, 556, 562, 574, 576—581, 594, 604, 612, 623
Фромм Эрих (1900—1980) 366—367, 444, 544—545, 548—549, 550

Х

Харлоу Генри (1905—1981) 337—338
Хейли Джей 597
Хесс Вальтер Рудольф (1881—1973) 225
Хилгард Эрист 237
Хорни Карен (1885—1952) 32, 33,

38, 65, 366—367, 537, 539, 540, 550—551, 552, 561, 604
Хэнзел Чарлз Эдвард Марк 194, 195, 201

Ч

Чалдини Роберт 16

Ш

Шелдон Уильям 246, 269
Шехтер Сеймур (родился в 1922 г.) 157

Э

Эббингауз Герман (1850—1909) 99

Эйдемиллер Эрнест 455
Эльконин Даниил Борисович (1904—1984) 260, 316, 334, 335
Эрикссон Милтон (1901—1980) 577, 608
Эрикссон Эрик (1902—1994) 316, 324, 341—343, 346, 348—350, 354, 361, 364, 474
Эш Соломон (родился в 1907 г.) 382, 497—498, 499

Ю

Юнг Карл Густав (1875—1961) 33—35, 38, 44, 65, 116, 133, 217—220, 356, 357, 359, 361, 364, 368, 443, 506, 548, 552, 556, 581, 611—615, 623

Я

Ялом Ирвин 593

СОВЕТУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Бёрн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвящённых. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.
Бёрн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999.
Бёрн Э. Секс в человеческой любви. — М.: Московский кадровый центр, 1980.
Боно Э. де. Нестандартное мышление. — Мн.: Попурри, 2000.
Годфруа Жо. Что такое психология: В 2-х т. — М.: Мир, 1996.
Грановская Р. М. Элементы практической психологии. — СПб.: Свет, 1997.
Джеймс У. Основы психологии. — М.: Педагогика, 1991.
Дилтс Р. Стратегии гениев: В 3-х т. — М.: Независимая фирма «Класс», 1998.
Лацланж Ж., Понталис Ж.-Б. Словарь по психоанализу. — М.: Высшая школа, 1996.
Лоуренс Дж. Питер. Принцип Питера, или Почему дела идут вкривь и вкось. — М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
Майерс Д. Психология. — Мн.: Попурри, 2001.
Майерс Д. Социальная психология. — СПб.: Питер Ком, 2001.
Максуэлл М. Я — это Я, или Как стать счастливым. — М.: Прогресс, 1994.
 Психологический словарь / Под ред. В. П. Зинченко. — М.: Педагогика-Пресс, 1998.
 Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. — СПб.: Питер Ком, 1999.
Родари Дж. Грамматика фантазии: Введение в искусство придумывания историй. — М.: Прогресс, 1990.
Фишер Р., Юри У. Путь к согласию, или Переговоры без поражения. — М.: Наука, 1990.
Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (основные положения, исследования и применение). — СПб.: Питер Ком, 1999.

СОДЕРЖАНИЕ

Путеводитель по книге (Людмила Петрановская)

МИР ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДУШИ

САМАЯ ГЛАВНАЯ ТАЙНА

Введение (Людмила Петрановская).....	8
Место встречи двух миров (Марина Битянова)	8
Наука о душе (Елена Сергиенко).....	18
Познание непознаваемого (Людмила Петрановская).....	49

Дополнительные очерки

Гордон Олпорт о психологии и литературе (цитата) — 10. Размышления на пороге двух миров (цитата) — 11. Круг языка (Марина Битянова) — 14. Точка несовпадения (цитата) — 14. Уильям Джеймс (Олег Николаев) — 26. Зигмунд Фрейд (Елена Сергиенко) — 30. «Впечатление выстрела в церкви» (цитата) — 32. Карл Густав Юнг (Татьяна Каширина) — 34. Альфред Адлер (Марина Широкова, Олег Николаев) — 36. Баллада примет (цитата) — 40. Абрахам Маслоу (Марина Широкова, Олег Николаев) — 42. Трансперсональная психология (Павел Черносвитов) — 44. Психология в России (Елена Сергиенко) — 46. Тесты и их достоверность (Марина Широкова) — 52. Прокрустово ложе теста (Людмила Петрановская) — 55. Проективные тесты (Марина Широкова) — 56. О вреде огурцов (цитата) — 60. Журнал результатов исследований НИИРС (цитата) — 61. Три искушения психологии (Людмила Петрановская) — 66.

ФЕНОМЕНЫ ПСИХИКИ

Введение (Татьяна Каширина)	69
Восприятие (Татьяна Каширина)	69
Внимание (Татьяна Каширина)	88
Память (Игорь Вачков).....	96
Воображение (Мария Галина, Юлия Тулайкова)	113
Мышление и решение задач (Александр Поддьяков)	124
Эмоции и чувства (Марина Битянова).....	152
Мотивация. Причины наших поступков (Вадим Субботин).....	169
Принятие решений (Вадим Субботин).....	179
Необыкновенные возможности души (Александр Элиович)	190

Дополнительные очерки

Образ мира (Татьяна Каширина) — 70. Сенсорная адаптация (Татьяна Каширина) — 70. Всё связано со всем (Татьяна Каширина) — 71. За порогом восприятия (Татьяна Каширина) — 72. В «перевернутом» мире (Татьяна Каширина) — 74. Навязанное мозгом (Татьяна Каширина) — 74. Восприятие под наркозом (Татьяна Каширина) — 76. На перекрестке наук (Татьяна Греченко) — 80. Как мы видим то, что видим (Татьяна Греченко) — 82. Иллюзии восприятия (Татьяна Каширина) — 84. Эффекты иллюзорного движения (Татьяна Каширина) — 87. Эффект вечеринки (Татьяна Каширина) — 89. Победа Джулии Ламберт (цитата) — 92. Мнимая рассеянность (Татьяна Каширина) — 93. Как развить концентрацию (Татьяна Каширина) — 94. Как говорить о Калигуле (цитата) — 95. Последовательные образы (Татьяна Каширина) — 97. Герман Эббингауз. Опыты над памятью (Сергей Степанов) — 99. Следы памяти (Татьяна Греченко) — 100. Возможности памяти (Игорь Вачков) — 104. Что мы запоминаем лучше (Вадим Субботин) — 104. Дежа вю (Татьяна Каширина) — 105. Как правильно запоминать (Людмила Петрановская) — 106. Память и талант (Игорь Вачков) — 108. Откуда берутся разные показания (Игорь Вачков) — 108. «Впечатления далёкого прошлого» (цитата) — 109. Как готовиться к экзаменам (Людмила Петрановская) — 110. Как забывать (Игорь Вачков) — 112. Нарушения памяти (Игорь Вачков) — 112. Лев Семёнович Выготский (Игорь Гриншпун) — 114. Нейроны воображения (Татьяна Греченко) — 117. Когда и о чём мы фантазируем (Татьяна

Каширина) — 117. Воображение вместо наркоза (Мария Галина, Юлия Тулайкова) — 120. «Невидимый друг» (Людмила Петрановская) — 123. Инструменты мышления (Александр Элиович) — 126. Псевдологика (Людмила Петрановская, Александр Элиович) — 127. Парадоксы и заблуждения (Александр Элиович) — 128. Мозг и компьютер (Александр Элиович) — 130. Мышление и культура (Игорь Гриншпун) — 131. Первобытное мышление (Марина Широкова) — 132. Символическое мышление (Марина Широкова) — 134. В виртуальной реальности (Александр Поддьяков) — 136. От образа к мысли (цитата) — 136. Инсайт (Марина Широкова) — 138. Эвристические приёмы (Александр Поддьяков) — 142. Интуитивное мышление (Александр Савенков, Александр Элиович) — 145. Познавательный эгоцентризм (Александр Поддьяков) — 146. «Засада» (Александр Поддьяков) — 147. Как измерить ум (Александр Поддьяков) — 148. Мысль облачается в слово (Мария Галина, Юлия Тулайкова) — 150. Внутренняя речь (Мария Галина, Юлия Тулайкова) — 150. Теория лингвистической относительности (Мария Галина, Юлия Тулайкова) — 151. Вначале было чувство (Вадим Субботин) — 155. Эмоции и физиология (Вадим Субботин) — 157. Детектор лжи (Вадим Субботин) — 158. «Хорошие» и «плохие» (Марина Битянова) — 158. Зла не хватает! (Вадим Субботин) — 160. Откуда берутся храбрцы и трусы (Людмила Петрановская) — 163. «Фальшивые чувства» (цитата) — 165. Keep smile, или Улыбка как визитная карточка (Людмила Петрановская) — 166. Важен сам процесс (Вадим Субботин) — 166. Энергия чувства (Людмила Петрановская) — 167. Запретный плод сладок (Вадим Субботин) — 172. Недостаточное оправдание (Вадим Субботин) — 175. Ориентация на состояние или на действие (Вадим Субботин) — 176. Плата за шум (Вадим Субботин) — 176. Как обрести уверенность в успехе (Вадим Субботин) — 178. Одна голова хорошо, а две — лучше (Екатерина Дубовская) — 181. Мозговой штурм (Марина Широкова) — 182. Иллюзии контроля (Вадим Субботин) — 185. Довести до конца (Вадим Субботин) — 186. Своя рубашка ближе к телу (Вадим Субботин) — 186. Наглядно — значит убедительно (Вадим Субботин) — 187. Люди-феномены (Вадим Субботин) — 191. Телепатия или интуиция? (Александр Элиович) — 193. Ясновидение (Александр Элиович) — 195. Кант о Сведенборге (цитата) — 196. Зомби (Александр Элиович) — 198.

АРХИТЕКТУРА ДУШИ

Введение (Елена Сергиенко)	206
Сознание (Елена Сергиенко)	206
Бессознательное (Елена Сергиенко)	212
Изменённые состояния сознания (Елена Сергиенко)	221

Дополнительные очерки

Сознание и речь (Елена Сергиенко) — 207. Сознание с точки зрения психофизиологии (Татьяна Греченко) — 209. Мозг и состояния сознания (Татьяна Греченко) — 210. Своё или чужое? (цитата) — 212. Когда рушатся стены... (цитата) — 217. Архетипы (Татьяна Каширина, Марина Широкова) — 218. Знаменитые сомнамбулы (Ирина Ковалёва) — 222. Высипаться важно! (Елена Сергиенко) — 224. Центры сна и бодрствования (Татьяна Греченко) — 225. Покушение на свободу (Людмила Петрановская) — 227. Бумеранг истории (Елена Сергиенко) — 228. Смерть от передозировки и теория Павлова (Александр Черников) — 229. Как действует алкоголь (Елена Сергиенко) — 230. Психоактивные вещества (Елена Сергиенко) — 232. Наркотики (Елена Сергиенко) — 232. Галлюциногены (Елена Сергиенко) — 233. Конопляные (Елена Сергиенко) — 233. Стимуляторы (Елена Сергиенко) — 234. Кофеин (Ирина Ковалёва) — 235. Скрытый наблюдатель (Татьяна Каширина) — 237. Медитация (Татьяна Каширина) — 238. Хрустальный шар (цитата) — 240.

Я И ДРУГИЕ

КТО ТАКОЙ Я?

Введение (Людмила Петрановская)	244
Внешность и внутренний мир (Татьяна Каширина)	245
«Левые» и «правые» (Мария Галина, Юлия Тулайкова)	255
Темперамент и характер (Сергей Бирюков)	268
Способности и одарённость (Александр Савенков)	282
Жизненный путь человека (Елена Сергиенко)	312
Кто я? (Людмила Петрановская)	350

Дополнительные очерки

Физиогномика и френология (Сергей Бирюков) — 247. Строение тела и темперамент (Сергей Бирюков) — 249. Почерк и характер (Сергей Бирюков) — 250. Отпечатки пальцев (Сергей Бирюков) — 251. «Элементарно, Ватсон!» (цитата) — 252. Нос и судьба (цитата) — 254. Сила воображения (Мария Галина, Юлия Тулайкова) — 256. Топографический кренизм (Ирина Ковалёва) — 257. Мужчины асимметричнее (Елена Сергиенко) — 258. «Лучше выплю зелье с отравой...» (цитата) — 258. Александр Романович Лурия (Игорь Гриншпун) — 260. Речь и полушария мозга (Мария Галина, Юлия Тулайкова) — 262. Иностранец как родной (Ирина Ковалёва) — 263. Когда нужно учить языки (Мария Галина, Юлия Тулайкова) — 263. Кто прав, тот и прав? (Елена Сергиенко) — 264. Словесная слепота поражает левшей (Ирина Ковалёва) — 265. Иероглифы против дислексии (Елена Сергиенко) — 266. Такие разные левши (Елена Сергиенко) — 267. Иммануил Кант о темпераменте (цитата) — 270. О темпераменте (цитаты) — 271. Психологическая совместимость (Игорь Вачков) — 272. Психологические различия

полов (Сергей Бирюков) — 274. Измерения темперамента (Сергей Бирюков) — 275. Темперамент ребёнка (Людмила Петрановская) — 276. Национальный характер (Ярослава Смирнова) — 278. Две способности (Игорь Вачков) — 279. Борис Михайлович Теплов (Марина Широкова) — 284. Гений или безумец? (Владимир Дружнин) — 286. Высокий IQ и жизненный успех (Александр Савенков) — 288. IQ и наследственность (Сергей Бирюков) — 289. Интеллект и креативность (Владимир Дружнин) — 290. Ствол и ветви (Александр Савенков) — 291. Семья важнее генов (Владимир Дружнин) — 292. Стимуляторы развития (Татьяна Греченко) — 295. Творчество (Александр Савенков) — 296. Одарённость мальчиков и девочек (Александр Савенков) — 302. Возраст и творческая продуктивность (Владимир Дружнин) — 304. История для маленького зоолога (цитата) — 306. Ландшафт жизни (Елена Сергиенко) — 315. Детство (Нина Малярова, Галина Кислица) — 318. Игра и игрушки (Нина Малярова, Галина Кислица) — 320. Развитие речи (Мария Галина, Юлия Тулайкова) — 321. Маргарет Мид и этнография детства (Елена Сергиенко) — 322. Слова взрослых (цитата) — 323. Отрочество (Людмила Петрановская) — 324. Жан Пиаже (Глент Квадрсон) — 328. Юность (Людмила Петрановская, Марина Широкова) — 330. Век живи — век учись (Людмила Петрановская) — 333. Развитие через деятельность (Елена Сергиенко) — 334. Детская игра (Елена Сергиенко) — 335. На пути к социальной зрелости (Марина Битянова) — 336. Эрик Эриксон (Олег Николаев) — 342. Зрелые годы (Марина Широкова) — 344. Старость (Татьяна Журавлёва) — 346. Жизненные сценарии (Марина Широкова) — 348. Кризис идентичности (Людмила Петрановская) — 354. Кризис середины жизни (Марина Широкова) — 356. «Ждать больше нечего» (цитата) — 357. Имя (Ярослава Смирнова) — 360. Я мальчик или девочка? (Нина Малярова, Галина Кислица) — 362. Эрих Фромм (Олег Николаев) — 366. Вовнутрь и вне (Вадим Субботин) — 368. По полочкам (Людмила Петрановская) — 369.

МИР ОТНОШЕНИЙ

Введение (Людмила Петрановская)	372
Человек среди людей (Марина Битянова)	373
Грамматика общения (Людмила Фёдорова)	392
Конфликт (Марина Битянова)	416
Мы выбираем, нас выбирают (Вадим Субботин)	425
Любовь земная (Анна Лапкина)	434
Семья (Людмила Петрановская)	453
Человек в группе (Екатерина Дубовская)	492

Дополнительные очерки

Одиночество (Марина Широкова) — 374. В лабиринте привычных игр (Марина Широкова) — 380. Подчинение приказу (Владимир Дружнин) — 382. Причины агрессии (Марина Битянова) — 385. Истоки альтруизма (Марина Битянова) — 387. А судьи кто? (Марина Битянова) — 389. Дразнилки, считалки, страшилки (Марина Широкова) — 394. Virtuozы перебранки (цитата) — 396. Молчание тоже общение (Людмила Фёдорова) — 397. Методы убеждения (Вадим Субботин) — 399. Такт и бестактность (Людмила Петрановская) — 400. Соблюдай дистанцию (Вадим Субботин) — 402. Общение на одной ноге (Вадим Субботин, Людмила Фёдорова) — 403. Языковые механизмы изменения дистанции (Людмила Фёдорова) — 404. Дети и этикет (Людмила Фёдорова) — 405. Заоблачная высота власти (Людмила Петрановская) — 406. Разговор глаз (Вадим Субботин) — 407. Гений общения или мастер манипуляции? (Людмила Фёдорова) — 410. Застенчивость (Марина Широкова) — 412. Страх публичного выступления (Людмила Фёдорова) — 413. Чат (Людмила Фёдорова) — 414. «Вверх и в темноту уходит нить...» (Людмила Петрановская) — 415. Типы конфликтов (Екатерина Дубовская) — 416. Искусство переговоров (Людмила Петрановская) — 420. Поведение в конфликтной ситуации (Екатерина Дубовская) — 422. Конфликт ради конфликта (Людмила Петрановская) — 423. «Грязная игра» (Людмила Петрановская) — 424. Непрочность тонкого расчёта (Вадим Субботин) — 428. «Не родись красивой...» (Людмила Петрановская) — 430. Самоподтверждающиеся пророчества (Вадим Субботин) — 431. Самопрезентация (Вадим Субботин) — 432. Наука об интимном (Анна Лапкина) — 435. От священнодействия до греха (Анна Лапкина) — 436. Техника или любовь? (Анна Лапкина) — 438. Фаллос пугающий и охраняющий (Анна Лапкина) — 439. Безопасность секса (Анна Лапкина) — 441. «Просто» аборт (Людмила Петрановская) — 442. Однополая любовь (Людмила Петрановская) — 443. Секс как синоним свободы (Анна Лапкина) — 444. Плоды сексуальной революции (Анна Лапкина) — 446. Бегство от одиночества (Анна Лапкина) — 449. Осенняя пора (Анна Лапкина) — 451. Брань и секс (Анна Лапкина) — 452. Какие бывают семьи (Ярослава Смирнова) — 453. Семья сегодня и завтра (Людмила Петрановская) — 454. Такие разные семьи (Людмила Петрановская) — 458. Кто в доме хозяин? (Людмила Петрановская) — 460. Брак (Ярослава Смирнова) — 462. Развод (Людмила Петрановская) — 466. Правила хорошей ссоры (Людмила Петрановская) — 470. Роль отца в семье (Владимир Дружнин) — 474. Взрослые и дети современной России (Людмила Петрановская) — 477. Этапы пути (Людмила Петрановская) — 480. Толстой был прав (Людмила Петрановская) — 483. Знаем ли мы свою семью? (Людмила Петрановская) — 488. Что приводит людей в группу (Екатерина Дубовская) — 493. Роли в группе: кто есть кто (Марина Битянова) — 494. Потребность в общине (Марина Широкова) — 496. Референтная группа (Марина Широкова) — 497. Конформность — это плохо? (Марина Битянова) — 499. Влияние меньшинства (Екатерина Дубовская) — 500. В поисках лидера (Марина Битянова) — 501. Кто на новенького? (Марина Битянова) — 502.

ИСПЕЛЕНИЕ ДУШОЙ

Введение (Станислав Раевский)	506
-------------------------------	-----

Психическое здоровье личности. Норма и отклонения (Марина Широкова)	507
Критические жизненные ситуации (Марина Широкова)	555
Психотерапия. Тысяча и один способ помощи людям (Александр Черников)	573
Самопознание и личностный рост (Станислав Раевский)	611

Дополнительные очерки

Шизофрения (Марина Широкова) — 510. Безумие глазами художника (цитата) — 513. «Высочайшие минуты» (цитата) — 514. Швейк и психиатры (цитата) — 517. Типы психопатий (Марина Широкова) — 520. Не шадя живота своего? (Людмила Петрановская) — 524. Синдром выгорания (Марина Широкова) — 526. Клин клином (Марина Широкова) — 529. На экзамен без страха (Людмила Петрановская) — 530. В погоне за топ-моделями (Людмила Петрановская, Марина Широкова) — 533. В плену зависимостей (Марина Широкова) — 534. Депрессия (Людмила Петрановская) — 536. Психологическая защита (Марина Широкова) — 538. Почему это случается? (Марина Широкова) — 540. Блюма Вульфовна Зейгарник (Марина Широкова) — 542. Психология фашизма (Людмила Петрановская, Марина Широкова) — 544. «Карательная психиатрия» в СССР (цитата) — 546. Карен Хорни (Татьяна Каширина, Олег Николаев) — 550. Духовный кризис (Марина Широкова) — 556. «Если не ответишь, нельзя жить...» (цитата) — 558. Кризисный центр (Татьяна Журавлёва) — 559. Цена выбора (цитата) — 560. Работа переживания (Марина Широкова) — 562. На переломе. Возвращение к первоисточкам (Марина Широкова) — 564. Новогодняя мистерия (Людмила Петрановская) — 566. Притягательность стресса (Марина Широкова) — 568. Детский телефон доверия (Татьяна Журавлёва) — 570. Самоубийство в 16 лет (Елена Сергиенко) — 572. Как стать психотерапевтом (Александр Черников) — 574. Помощь друга или психотерапевта? (Александр Черников) — 575. Гипноз в психотерапии (Александр Черников) — 577. Как работает перенос (Александр Черников) — 579. Действия аналитика (Александр Черников) — 581. «Перевоспитание» лектора (Александр Черников) — 584. Как совладать с тревогой (Александр Черников) — 584. Тренинг релаксации (Александр Черников) — 585. Прекрасный новый мир Барреса Скиннера (Мария Кудрявцева) — 586. Тренинг уверенности (Александр Черников) — 587. Карл Роджерс (Татьяна Каширина) — 590. Эмпатия (Марина Широкова) — 592. Через страдания к смыслу (цитата) — 593. Якоб Морено (Татьяна Каширина) — 594. Признаться самому себе (Александр Черников) — 595. Психодрама (Александр Черников) — 596. Скрытый супружеский контракт (Александр Черников) — 598. Сказка — ложь, да в ней намёк... (Людмила Петрановская) — 600. Порочный круг (Александр Черников) — 603. Момент истины или познавательная ошибка? (Людмила Петрановская) — 604. НЛП — мечта о волшебной палочке (Станислав Раевский) — 608. Душа и тело (Людмила Петрановская) — 610. От психоанализа к психосинтезу (Станислав Раевский) — 612. Мир из песка (Анна Скавитина) — 614. Соблазн простоты (Станислав Раевский) — 623.
--

ПРИЛОЖЕНИЕ

Указатель терминов (Светлана Барсукова, Марина Широкова)	626
Указатель имён (Светлана Барсукова)	630
Советуем прочитать (Татьяна Каширина)	632

РАСПОЛОЖЕНИЕ ФОТОМАТЕРИАЛОВ, ПРЕДОСТАВЛЕННЫХ ФОТОАГЕНТСТВОМ «РУССКАЯ ФОТОГРАФИЧЕСКАЯ ГРУППА»

С. 84 — нижний; с. 617 — верхний.

РАСПОЛОЖЕНИЕ ФОТОМАТЕРИАЛОВ, ПРЕДОСТАВЛЕННЫХ ЛЕОНИДОМ КРУГЛОВЫМ (ПРОЕКТ «ДИАЛОГ СО ВСЕМ МИРОМ»)

С. 13 — нижний.

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЧЕЛОВЕК (часть 2)

Председатель редакционного совета

М. Аксёнова

Главный редактор

В. Володин

Главный художник

Е. Дукельская

Методологический редактор тома

Л. Петрановская

Ответственный редактор тома

Т. Каширина

Научные редакторы разделов тома

В. Дружинин

И. Ковалёва

А. Савенков

Е. Сергиенко

А. Черников

М. Широкова

А. Элиович

Редактирование и корректура

С. Суставова

М. Абросимова

С. Бардина

Т. Новицкая

О. Тюренкова

С. Барсукова

Т. Бросалина

С. Комарова

И. Леонтьева

А. Русакова

Л. Антонова

Е. Кондратьева

Художественные редакторы

А. Добрынина

М. Ефременко

Билд-редакторы

А. Пуцина

М. Радина

Изготовленные оригинал-макета

А. Володарский

А. Кильдин

Р. Сурин

Б. Халяпин

Л. Харченко

Набор и считка

М. Кудрявцева

Ю. Ашмарина

Ю. Антонова

Т. Балашова

Н. Гольдман

О. Демидова

Т. Поповская

И. Самсонова

Ф. Тахирова

Е. Терёхина

Е. Хохлова

Н. Швердинская

О. Шевченко

Директор по производству

Л. Клименко

Художники

Ю. Барина

Н. Васильева

Н. Доброхотова-Майкова

Т. Доброхотова-Майкова

А. Евдокимов

В. Иванов

Н. Краснова

Ю. Левиновский

А. Межиборский

Е. Ненастина

А. Селиванов

С. Товстиади

В. Челак

Фотографы

А. Алёшин

Д. Ивайкин

В. Иванов

И. Константинов

Л. Круглов

М. Кудрявцев

Ю. Любцов

Г. Макарычев

Н. Маралов

А. Миловский

О. Смирнов

И. Стин

А. Фирсов

Т. Шахвердиев

**Фотографии
и изобразительные
материалы предоставлены**
Научной библиотекой МГУ;
фотоагентствами «Sipa Press»,
«The Bridgeman Art Library»,
«Getty Images»; фотобанком
«Библиотека изображений»;
Российским информационным
агентством «Новости»;
Государственным Русским
музеем; Государственной
Третьяковской галереей;
Российским Государственным
архивом литературы и
искусства

Суперобложка

А. Евдокимов

Шмуцтитутлы

Н. Краснова

Издательство благодарит за
помощь в подготовке издания
Т. Апкартиньш, Н. Васильеву,
А. Пинского, Е. Сергиенко,
А. Махнач, А. Черникова,
Т. Украинскую, М. Широкову,
И. Летову, О. Твардовскую,
О. Шмакову, В. Савеличеву,
Московский Центр психологии
и психотерапии, среднюю
общеобразовательную школу
№ 1060, детский сад № 504,
Объединение РЭНОМЭ, ГЛЭМ-
студию «Иероглиф», Социально-
психологический центр «Вера»

