М. Е. Литвак

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

Всем, потерявшим надежду и опустившим руки

От автора

Дорогой читатель!

Первая книга «Психологическое айкидо» получила много отзывов. Вот один из них. «Дорогой Михаил Ефимович! Я беженка из Армении. Не буду описывать те лишения, которые пришлось испытать моей семье. В Ростове я прочла вашу книгу «Психологическое айкидо», и она помогла мне наладить семейные отношения. А это компенсировало те страдания, которые мы перенесли во время переезда». Благодарили за то, что с помощью этой книги им удалось продвинуться по службе, избавиться от своих обидчиков, выгодно заключить сделку. Было много просьб продолжить выпуск книг подобного содержания. Предлагалась и тематика. После этого я написал еще три книги:

«Психологическая диета», «Неврозы», «Алгоритм удачи».

Книга, которую сейчас вы держите в руках, была задумана еще тогда, когда я стал применять современные методы при лечении больных неврозами.

Выяснилось, что больных неврозами следует не столько лечить, сколько помочь им научиться быть счастливыми. Вы сейчас можете воскликнуть: «Я и так здоров и счастлив!». Ну что ж, я рад за вас. Тогда не приобретайте эту книгу. Вам она не нужна. Она для тех, у кого сейчас проблемы дома или на работе, для тех, кто болен неврозом или психосоматическим заболеванием, кто чувствует, что способен на большее, но не может реализовать свои способности. Думаю, она будет полезной для педагогов, журналистов, руководителей, продавцов, для всех, чья профессиональная деятельность предполагает общение с большим количеством людей, Надеюсь, родителям она поможет наладить отношения со своими детьми, детям — сохранить хорошие отношения с родителями и в то же время уйти от мелочной опеки. Не исключено, что она поможет ссорящимся супругам сохранить брак, а отчаявшимся — создать свою семью. Думаю, с ее помощью вы сможете продвинуться по службе, с честью выйти из конфликта или предотвратить его.

Эта книга посвящена проблеме общения и имеет пять частей. Сразу хочу предупредить, что в ней есть повторы, но это не результат моей небрежности, а педагогический прием, ибо «повторенье — мать ученья». Я также понимаю, что эта книга не детектив (подряд ее читать не будут), а руководство к действию. И отсылать читателя всякий раз на разные страницы было бы неуважительно к нему и затруднило бы восприятие материала. Кроме того, каждый раздел имеет самостоятельное значение, и оставлять его без какой-нибудь детали все равно, что создавать скульптуру, когда без руки, когда без ноги, а когда и без головы.

В первой части показано, как следует общаться с самим собой, как полюбить себя, как изменить свою судьбу. Она практически повторяет книгу «Я: Алгоритм удачи».

Во второй части я попытался выявить скрытые пружины конфликта. Вышедшее ранее «Психологическое айкидо» является ее составной частью.

Третья часть поможет читателю определить свое место в семье или в производственном коллективе и улучшить свое положение, если оно не нравится. В основном она предназначена для молодых специалистов, волею судьбы или по собственному желанию попавших на руководящую должность и не имеющих навыков управления. В нее включена «Психологическая диета», в которой изложена техника целенаправленного моделирования

эмоций, так как психологический климат в коллективе, с моей точки зрения, целиком зависит от лидера или руководителя.

Четвертая часть поможет быстро сориентироваться в незнакомой компании, успешно выступить с лекцией или докладом перед малознакомыми или совсем незнакомыми людьми. Хочется думать, что она окажется полезной политическим деятелям при составлении речей и выступлений на митингах (автор имеет опыт консультирования избирательных кампаний). Обучение ораторским приемам часто не дает эффекта, так как выступающие незнакомы с основами логики. Вот почему сюда включена глава «Логика и жизнь».

Пятая часть — это моя монография «Неврозы». Она предназначена в основном для профессионалов (хотя я знаю, что ее покупали и мои больные) и является методологической базой предыдущих частей книги.

Человек хочет быть счастливым. Что же для этого надо делать? Прежде всего, не стремиться к счастью, ибо оно, как и авторитет, и любовь, и радость, является побочным продуктом правильно организованной деятельности. Следовательно, надо стать достойным счастья, т.е. необходим личностный рост. На этом пути вы приобретете собственный стиль, собственный почерк, и вас не спутают с другими, ибо «*быть — значит отличаться*». Я постарался показать в этой книге, что в каждом человеке заложен алгоритм удачи. И если вам не нравится ваша судьба, измените ее. Помните, у Кузьмы Пруткова: «Если хочешь быть счастливым, будь им!».

Кто есть кто или СИСТЕМА ЦЕННОСТЕЙ

Говорят, надежда умирает последней. Я бы убил ее первой. *Убита надежда – и исчез страх, убита надежда – и человек стал деятельным, убита надежда – появилась самостоятельность.* И первое, что я стараюсь сделать для своих клиентов и пациентов, – это убить в них надежду, что все как-то перемелется, утрясется, обойдется, стерпится, слюбится. Нет, не перемелется, не утрясется, не обойдется, не стерпится, не слюбится!

Как врачу-психотерапевту мне приходится иметь дело с больными неврозами. Невроз – это нервно-психическое расстройство, которое развивается после психотравмы, нарушающей обычное течение жизни человека. К психотравмам относятся неприятности на работе и в семье. Сами больные причиной болезни считают неверное поведение партнера по общению или неблагоприятное стечение обстоятельств. Все свои усилия они направляют на борьбу с партнером или обстоятельствами, но редко задумываются о своей роли в возникновении неприятностей.

Приведу пример.

К нам в клинику поступила А., 38 лет, после попытки покончить жизнь самоубийством в состоянии глубокой депрессия. «Жених» – алкоголик, живущий в квартире А. и на ее средства, в ее отсутствие привел в дом любовницу. Я поинтересовался у А., как складывалась ее жизнь. Оказалось, что воспитывалась она в трудолюбивой крестьянской семье, была приучена жить интересами школы я дома в ущерб своим собственным. Еще студенткой вышла замуж за однокурсника, который оказался алкоголиком. Полтора года надеялась, терпела, прощала, убеждала. Но все же

вынуждена, была разойтись с ним. К атому времени у нее уже был ребенок, которого надо было кормить. А. бросила учебу и вернулась к родителям. Здоровье было хорошим. Она стала работать механизатором. Укрепилась материально и вышла замуж за человека, с которым вместе работала. Он тоже оказался алкоголиком. Жизнь с первым мужем ей показалась раем. А. вынуждена была бежать в город, но уже с двумя детьми. Здесь работала бухгалтером, подрабатывала шитьем на дому, получила трехкомнатную кооперативную квартиру. Не хватало друга жизни. А.. трижды пыталась выйти замуж, но все «женихи» оказывались... алкоголиками. Стало ухудшаться здоровье. Врачи выявили гипертоническую болезнь, холецистит, фибромиому матки. А.. часто чувствовала себя утомленной, раздраженной, срывала свою злость на детях, все время одолевали печальные мысли, но все же как-то держалась. И лишь последний «жених» довел до края – больная отравилась. А.. успели спасти, и в клинике ее состояние быстро улучшалось. Стала общаться с больными. Со всеми установились хорошие отношения. Женщины восхищались вкусом А. и обсуждали с ней фасоны платьев. Мужчины также охотно проводили время в ее обществе. Следует заметить, что в нашем отделении одновременно лечатся примерно 20 мужчин. Алкоголиков мы обычно не держим, но когда я клинике находилась наша злополучная героиня, один алкоголик у нас лечился.

А теперь отгадайте, кто ей понравился и кто за ней интенсивно ухаживал? Правильно! Именно он – единственный алкоголик в клинике. И таких примеров можно привести множество.

Многие люди разводят руками – судьба! Действительно, человеку каждый день много раз выпадает счастливый случай. Но он выбирает, если это его судьба, тот единственный, который приводит его к несчастью. Напрашивается вывод – имеется алгоритм, определяющий нашу судьбу. И если он неверный, то человека «зацикливает», а внешние обстоятельства являются лишь фоном его несчастий. При неблагоприятных обстоятельствах возникает полное соответствие, и человек может объяснить ими свои несчастья. Ему хотя бы сочувствуют! Но если обстоятельства складываются благоприятно, жизнь становится еще трагичней. Так, Золушка в соответствии со своим алгоритмом должна выйти замуж; за невротика или алкоголика и влачить жалкое существование. Но хозяйственность и доброта позволяют ей как-то сводить концы с концами. Когда же она выходит замуж за Принца, жизнь ее становится адом. Во дворце уборку провести труднее. А тут еще дача, машина... И даже прислугу пригласить невозможно, ибо и она сядет Золушке на голову.

Лечение, особенно лекарственное, не может изменить судьбу больного. Чтобы действительно помочь *больному, следует изменить его алгоритм, т.е. перевоспитать его. Но взрослого человека перевоспитать невозможно. Перевоспитать можно только самого себя!*

Если вы собой недовольны, хочется надеяться, что эта первая часть моей книги поможет вам в работе над собой, лучше понять себя и других, подобрать себе партнера, а также, если у вас есть дети, правильно воспитать их и тем самым уберечь от несчастной судьбы и невроза. Возможно, она окажется полезной и педагогам, администраторам и вообще всем, кто по роду своей работы вынужден много общаться с людьми.

Если вы просто с интересом прочтете эту часть, пусть и не приняв ее положений, я буду доволен уже тем, что смог на какое-то время занять вас. Но если решите использовать ее для самовоспитания, примите один совет:

начните чтение с первой главы. С этого материала начинаются мои психотерапевтические тренинги. Идеи данной главы вызывают у многих клиентов гнев (некоторые даже прекращают со мной общаться). Не настаиваю на своей правоте. Может быть, я неправ, но сейчас думаю именно так! Те же, кто со мной не согласится, знайте: когда я думал иначе, как вы сейчас, то приносил много огорчений и себе, и близким. Оставайтесь при своем мнении, если я вас не переубедил и если у вас все хорошо. Но все-таки подумайте, может быть, в чем-то прав и я. Бывали случаи, когда мои оппоненты, пройдя еще несколько кругов собственного ада, соглашались со мной.

С. Моэм сказал, что он является самой важной фигурой, но при этом добавил: «...для самого себя». Так как я для себя самая важная фигура, то, естественно, должен к себе хорошо относиться и удовлетворять свои потребности. Поэтому я должен знать, что я из себя представляю и что мне нужно. Еще Марк Аврелий говорил, что легче всего жить в соответствии со своей природой. *Поэтому то, что трудно, неправильно.* Но свою природу необходимо знать.

Итак, *познай самого себя.* Прежде всего, я – биологический организм. Кроме того, являясь представителем и членом человеческого общества, в социально-психологическом плане я – личность. Оставим на время в стороне личность и займемся потребностями в плане биологическом. Кстати, у современного человека они те же, что и у его далекого предка (и генный набор не претерпел существенных изменений). Мои потребности определяют три инстинкта: *пищевой, оборонительный, и сексуальный.* Они перечислены по степени важности для организма. Если я голоден, не нахожусь в безопасности, мне не до секса.

Как было сказано выше, *самая важная фигура – это я.* То есть я сам должен добиться определенных благ и уметь ими пользоваться, заботиться об удовлетворении своих потребностей. Но без помощи партнеров удовлетворить их я не могу. *Второе место после меня занимает тот, кто помогает мне «охотиться и защищаться»,* т.е. тот, кто помогает мне зарабатывать, – сотрудник; *третье – сексуальный партнер.* Если мой сексуальный партнер одновременно и мой сотрудник, он становится для меня самым близким и нужным человеком.

Сразу напрашивается вывод, что семья будет крепкой, если муж и жена сотрудничают друг с другом, если они заняты общим делом (совсем не обязательно для этого иметь одинаковые профессии). Вот тогда-то, в соответствии с библейскими указаниями, «прилепится муж к жене». К сожалению, часто супружеская жизнь не удается, и тогда любовь, которая должна быть отдана супругу, переносится на другой объект (на ребенка, родителя, на животное или даже на какую-то вещь). Теперь – пример.

У пациента Б. заболевание было средней тяжести, и ожидался благоприятный исход. Родители адекватно реагировали на его состояние и мои беседы, приходили строго в урочные часы, огорчались, когда сыну становилось хуже, и радовались при улучшениях. Но его сестра В., интересная женщина 33 лет, во время бесед со мной плакала, говорила, что Б. ей как сын, что она не переживет, если все закончится трагически, обещала отблагодарить и т.п. Приходила она очень часто и, по-моему, раздражала своей назойливостью не только персонал клиники, но и брата. Решил я попутно заняться и ею. Выяснялось, что работала она учительницей в небольшом городке около Ростова. Семейная жизнь не сложилась. На внебрачные связи не решалась по разным соображениям. Брат как раз и был для нее «психологическим мужем», личная же неустроенность (точнее, зна-

чение ее) была вытеснена в бессознательное. В. оказалась умной женщиной и после психоаналитической беседы поняла, что не введя это в сознание, никогда не решить основную проблему. При самообмане и поплакать на людях можно. Но ведь не будешь же плакать потому, что нет мужа! Это можно только в подушку! В. стала спокойней вести себя. (Хочу предупредить начинающих психотерапевтов психоаналитических направлений: покажите пациенту истинную картину, но ни в коем случае не давайте ему конкретных советов, осветите проблему, но не решайте ее за него. Б. мы вылечили. Прошло несколько лет, и он вновь поступил в клинику с обострением. Родители, как и раньше, приходили в положенное время и вели себя спокойно. Сестры же не было. Прошло около месяца. Как-то я дежурил в воскресенье. И вот когда уже почти истекло время, отведенное на свидания, вбегает В., в спешке вручает брату передачу и, извинившись перед ним, собирается уходить. В этот момент я ее остановил и спросил о... самочувствии ее ребенка. Как я догадался, что она вышла замуж и родила ребенка? Об этом будет подробно рассказано в другой книге, в которой речь пойдет о любви. Да, действительно, когда проблема введена в сознание, появляется возможность ее решить.

«Психологическим супругом» может быть и ребенок. Как-то лечилась у нас девушка лет 19-ти довольно легким заболеванием. Но реакция матери была такой, будто дочь находилась при смерти. А причина заключалась в том, что у матери не были налажены отношения с мужем.

И еще один пример.

У меня консультировалась молодая семья по поводу сексуальной дисгармонии; это привело мужа к импотенции. Жена Г. не прониклась важностью рекомендаций и выполняла их демонстративно нехотя. Дело кончилось разводом, и Г. осталась одна с пятилетней дочерью. Я ей посоветовал постараться устроить личную жизнь, но она решила жить для дочери. Жизнь нас периодически сводила, и я предупреждал Г., что примерно через десять лет она обратится ко мне по поводу взаимоотношений с дочерью. Увидев, что эти разговоры ей неприятны, я перестал их вести.

Так и случилось. Через десять лет Г. пришла ко мне на прием вместе с дочерью. Проблема заключалась в том, что дочь выходила из повиновения. Девочка жаловалась, что ей не удается наладят отношения с мальчиками. Но ведь так и должно было случиться! Девочка была все время с матерью. Возле матери не было мужчины, и она же не могла видеть, как женщина ведет себя с мужчиной. Ей не с кого было брать пример и некому было подражать. Девочка, когда у нее сформировалось сексуальное влечение, сама навязывалась мальчикам или же была с ними грубой. И то и другое отпугивало их. Разговоры матери о том, как надо себя вести, ничего не давали. Слона не воспитывают. Кроме того, несчастные родители воспитывают несчастных детей. *Родителям надо показать, а не рассказать ребенку, как надо жить.* Если хотите, чтобы ребенок стал счастливым, сначала сами станьте счастливым! Я посоветовал Г. оставить девочку в покое. Она высказала предположение, что дочь пойдет по рукам. Я с ней согласился, но заметил, что со временем все обязательно наладится при условии, что Г. оставит дочь в покое. Она меня послушалась. Девочка действительно пошла по рукам. Но года через полтора все изменилось. Она, что называется, взялась за ум. Потом я узнал, что дочь поступила в университет учиться с большим интересом.

А вот несколько курьезный случай.

У Д. пропал кот, и на групповом занятия но психотерапии она рассказала об этом с грустной иронией. Д. понимала, что дело не в коте. Но понимание не всегда снимает переживание, хотя и облегчает его. Вы уже, конечно, догадались, что мужа своего Д. не любила.

Что это я все про женщин? У мужчин те же самые проблемы. Но, как правило, решают они их, уходя в работу производственную и общественную (это лучший вариант), или с помощью водки и любовниц.

Итак, надеюсь, я убедил вас, что необходимо налаживать личную жизнь, отношения с супругом, а подмена не только неэффективна, но и вредна.

Ну, а дети? *Дети попадают на четвертое место.* Кажется дикостью, но это действительно так. Скажите, дорогие мои читатели, когда вы зачинали своих детей, вы думали о них? Нет. Дети уже потом заняли ваши мысли. Наши древнейшие предки, я уверен, не связывали половой акт с рождением ребенка. Они просто решали свои вопросы, т.е. жили для себя. Практика и клинический опыт показывают, что когда в этот момент думают о деталях, то желаемого результата не получают.

Если я живу для себя, то что надо делать с детьми? Воспитывать их так, чтобы они поскорей стали независимыми от меня и я опять смог бы заниматься своими делами. Животные так и поступают. Они учат своих детенышей охотиться. И как только последние начинают охотиться сами, они уходят из семьи, но довольно часто остаются в стае. (Такова природа стадных животных, да и наша тоже, если не обращать внимания на некоторые социальные моменты.) Не перенять ли нам указанный «воспитательный принцип» у животных?

Очевидно, что ребенок в соответствии со своим возрастом кое-что должен делать для себя сам: в 2 года самостоятельно держать ложку, в 7 лет – без чьей-либо помощи одеваться, в 10 – полностью себя обслуживать, в 14-15 – зарабатывать карманные деньги.

А выигрывают ли от такого подхода дети? Выигрывают. Они всему обучаются. Родители же, которые утверждают, что живут для детей, на самом деле лукавят (не осознавая этого). «Разве он может постирать рубашку как следует, – говорит такая мать, – а учительница осуждать меня будет» (т.е. стирает рубашку она, в конечном итоге, для себя). Раньше я тоже жил для детей. Ничего хорошего в этом не было. Когда же начал жить для себя, и мне, и детям стало легче. *Все воспитательное воздействие сконцентрировалось в одной фразе: «Не мешай мне жить».*

Как-то младший сын принес двойку по русскому языку, и между нами произошел такой диалог.

Я: Ты понимаешь, что мешаешь мне жить? Теперь я должен идти в школу, слушать нотации учительницы, а у меня своих дел невпроворот.

Сын: Это учительница дура, поставила двойку.

Я (после того как посмотрел работу и убедился, что двойка поставлена правильно, хотя можно было бы поставить и тройку): Ты прав, учительница – дура! А ты умный?

Сын: Да, я умный!

Я: Ну тогда обдури ее и не мешай мне жить!

Сын: Как ее обдурить?

Я (взяв тетрадку): Посмотри, если бы ты написал «заря», а не «зоря», ты бы ее обдурил!

Сын со мной согласился...

Мать кутает ребенка, а часто и не отпускает гулять, чтобы он не простудился. Но ребенку это вредно. Делает она это не ради него, а ради себя, – ей так спокойнее. Вообще все запреты на 99 % продиктованы не интересами детей. Это происходит потому, что мы часто дарим детям не родительскую любовь, необходимую им, а любовь супружескую или свои тревоги.

Итак, мои дети по степени важности для меня стоят на четвертом месте. Несколько слов родителям, которые упрекают своих детей в неблагодарности. Давайте будем объективными. Если мы определим расходы (питание, одежда, образование и т.д.) на наших детей в течение 18-20 лет, то получится не такая уж большая сумма. А теперь посмотрим, что они дают нам. Во-первых, чувство собственной полноценности: у меня есть дети! Да и как бы я сейчас говорил о воспитании детей, если бы у меня не было своих? Вы бы могли сказать: «Хорошо тебе рассуждать, не имея своих детей. Посмотрел бы я на тебя...»

Ну, а так как я, не зная приемов воспитания, вначале испортил своих детей, а потом, освоив эти приемы, перевоспитал себя и помог им, и мои рассуждения выглядят убедительно. Да и отстаивать свою точку зрения легче, так как имеется конкретный результат: я помог перевоспитаться не только своим клиентам и ученикам, но и собственным детям. Кроме того, я теперь понимаю, как родители портят своих детей, несмотря на благие намерения, и точно знаю, чего не следует делать: *детей нельзя преследовать и нельзя избавлять от трудностей.*

Мой пациент (или клиент) в жизненных ситуациях при общении с партнерами, в том числе и с детьми, находится в «треугольнике судьбы» (рис. 1). На прием ко мне он приходит в роли Жертвы. *Моя задача – научить его строить свои отношения на условиях равноправия прежде всего с детьми, а затем со всеми партнерами по общению.* Тогда он и перестанет быть Жертвой. Когда я сам впервые узнал об этом «треугольнике», то был потрясен. Пересмотрел всю свою жизнь и понял, почему мне не везло: потому, что ни с кем у меня не было равноправных отношений. Я понял, что беспокойный подростковый возраст – это результат неверных отношений с детьми в более ранний период.

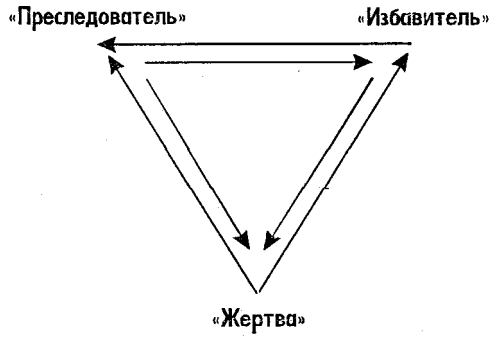


Рис 11

Как должны развиваться отношения между ребенком и родителями по законам природы, которые никто не может ни обойти, ни объехать? Самые большие разногласия с ребенком у нас возникают тогда, когда он только родился. По мере роста ребенка его интересы и наши должны сближаться, а при его половом созревании слиться! *Конфликт «родители – дети» – всегда патология.* И если такой конфликт встречается часто, это не значит, что он – норма. Не можем же мы считать нормой корь или грипп! К счастью, после изменения алгоритма контакта с детьми мне удалось избавиться от этой проблемы. Нет, конфликты у нас бывают, но только деловые. Решаются они совсем на другом уровне и делают нас ближе друг Другу.

А теперь о родителях. У меня они на пятом месте. Данное положение особенно часто вызывает горячие возражения у лиц старше 45. Дорогие мои сверстники! Раньше я тоже думал так, как думаете сейчас вы. Но где-то именно в этом возрасте я сам пришел к такому выводу. Вот почему мне удалось сохранить хорошие отношения со своими детьми. Я понял, что по Законам как родитель нахожусь на пятом месте. Чтобы стать *ближе* к ним, я решил переместиться на второе место – место сотрудника. Если у ребенка нелады в семье, можно занять третье место. Но это очень плохо. Каким бы хорошим ни был родитель, он никогда не сможет заменить своему ребенку мужа или жены. Особенно это следует учесть тем, кто воспитывает сыновей. Часто матери говорят сыновьям примерно следующее: «Жен у тебя может быть много, а мать одна». Такое воспитание, если становится руководством к действию, приводит к большим несчастьям. Сколько бы ни было жен, мужчина живет с женой, а не с матерью!

К сожалению, в таком духе был воспитан и я. После женитьбы первые полтора года жили вместе с моей матерью. С мамой у меня всегда были очень хорошие отношения, с женой, естественно, еще лучше. Но многого тогда я не знал и не умел, и эти полтора года были для меня адом, хотя со стороны все выглядело благопристойно. Когда мама жаловалась на жену, я говорил маме, что она права, и просил ее потерпеть, то же самое говорил и жене. Как-то мама меня спросила, кто лучше жарит котлеты. Я ответил ей: «Конечно, ты, мамочка!». Когда *же* подобный вопрос задала жена, похвалил ее. Если сказать честно, к тому времени я уже больше привык к кухне жены. В один злополучный вечер я приготовил котлетный фарш, и жена хотела начать жарить котлеты. В этот момент подходит моя мама и говорит: «Давайте я пожарю котлеты. Миша говорил, что я лучше жарю котлеты». Не буду описывать дальнейшую сцену, скажу только, что котлеты жарил я, и потом долго не мог понять, почему из-за такого пустяка так сильно обиделась моя в общем-то терпеливая и покладистая супруга. Потом-то понял: именно потому, что терпеливая!

Замечу попутно: *никогда нельзя терпеть!* Следует сразу давать обратную связь. Не надейтесь, что партнер поймет, что вам его действия не нравятся. *Заботьтесь в первую очередь о себе, и тогда ему тоже будет лучше.* Если бы жена не терпела, меры были бы приняты раньше. А так я считал, что мама и жена ладят друг с другом. Только потом я узнал, что и для них жизнь была невыносимой. Здесь действуют те же правила, что и в медицине. Чем раньше начато лечение, тем оно будет эффективней, а еще лучше заняться профилактикой. Итак, если я забочусь о себе, то партнеру от этого лучше. Много трагических историй может рассказать врач-психотерапевт, когда человек заботится о партнере, а не о себе. Как не вспомнить здесь «заботливых» родителей, которые вырастили сына не приспособленным к жизни и тем самым способствовали тому, что он стал жертвой дедовщины.

А вот почти комический случай.

Помните, в Экклезиасте: «Время обнимать и время уклоняться от объятий». Он, нерешительный молодой человек, наконец-то обнял девушку к величайшему ее удовольствию. Но вот наступило «время уклоняться от объятий». Он не решился это сделать, боясь обидеть ее. Она тоже боялась дать обратную связь. Уклоняться от объятий хотелось им обоим. Если хотя бы один из них действовал в собственных интересах, все закончилось бы благополучно. А, так настроение у обоих резко упало. Она сказала какую-то резкость, он обиделся, и произошел разрыв... Правда, нелепо?

Хочу предупредить врачей об одном феномене, который наблюдается в клинической практике. Бывают случаи, когда больные, не желая огорчать врача, не дают ему обратной связи. Врач считает, что все благополучно, и не делает дополнительных назначений. Иногда бальной не говорит, что ему стало лучше, боясь «сглазить». Врач изменяет тактику лечения, и больному становится хуже. В обоих случаях проигрывают и больной, и врач.

Некоторые руководители не любят неприятных новостей, избегают получать *обратную связь,* и тогда катастрофы для них бывают неожиданными. Сейчас опытные дельцы понимают, что управляет тот, кто владеет информацией, т.е. тот, кто получает *обратную связь.*

Но вернемся к роли родителей в жизни детей. Так вот, поняв, что нахожусь на пятом месте у своих детей, я решил переместиться на второе. Старший сын увлекся психотерапией, и тут у меня проблем уже давно нет. Думается, скоро вы сможете прочесть его книгу «Эротоанализ и эрототерапия». Младшего психотерапия надолго не захватила. И тут я осознал, что следует не вовлекать детей в свое дело, а вовлекаться в их дела. Попутно понял, что *дети должны слушать родителей, и в то же время не должны их слушаться.* Я слушаюсь своих родителей, мои дети – меня, мои внуки – моих детей и т.д. А где же прогресс? Вообще все новое всегда встречает сопротивление, и идеалист тот, кто хочет сделать великое открытие и сразу же быть признанным.

Итак, сын увлекся брейком, а я у него стал учиться. Он ругал меня, когда у меня не получалось, и хвалил, когда выходило. Когда он увлекся ушу, я пошел на тай-дзы. Уверяю, мне это не повредило! Во-первых, сын от меня не прятался, он знал, что решающее слово за ним, если он действует в рамках своих прав и не мешает жить другим. Во-вторых, я вовремя уловил тот момент, когда он направил все свои усилия на то, чтобы стать телохранителем. Благодаря этому удалось убедить его в том, что быть охраняемым лучше. В-третьих, у меня

улучшилось здоровье. Когда он, будучи студентом, решил стать бизнесменом, я на каникулах устроил его в брокерскую контору. Потом убедился, что кое в чем он прав, и сам создал свою фирму.

А теперь подведем некоторые итоги.

Самая важная персона для себя – это я. Поэтому я занимаю первое место. А. Шопенгауэр писал: *«Для блага индивидуума, даже больше – для его бытия, самым существенным является то, что в нем самом заключается или происходит».*

У А. С. Пушкина читаем:

Кого ж любить? Кому же верить? Кто не изменит нам один? Кто все дела, все речи мерит Услужливо на наш аршин? Кто клеветы про нас не сеет? Кто нас заботливо лелеет? Кому порок наш не беда? Кто не наскучит никогда? Призрака суетный искатель, Трудов напрасно не губя, Любите самого себя, Достопочтенный мой читатель! Предмет достойный: ничего Любезней, верно, нет его.

На втором месте – мой сотрудник. На третьем – жена. А если я работаю со своей женой, то она займет второе место. Затем идут дети и родители.

Жить надо для себя. Это приносит пользу и другим, если делается правильно. «Возлюби ближнего, как самого себя», – гласит евангельская заповедь. Но *вы сможете полюбить ближнего и пользоваться его взаимностью только в том случае, если любите самого себя.* В противном случае у вас нет никаких шансов на счастье.

Если вы себя не любите, то вы плохой человек. Следовательно, полюбив, вы сразу же должны уйти от любимого человека. Не будете же вы подсовывать ему плохое!

Если вы себя любите, то никогда не будете кричать на своих подчиненных, портить им настроение, делать им гадости. Ведь они тогда будут плохо работать, а это в конечном итоге отрицательным образом скажется и на вас.

Если вы себя любите, то не будете конфликтовать с вашим начальником, не имеет значения, умный он или дурак. Дурака вы проведете, с умным договоритесь.

Если вы себя любите, то у вас будут великолепные отношения и с вашими родителями, и с вашими детьми.

Каким должен быть алгоритм, чтобы я мог себя любить?

Об этом – вторая глава. Кто ЕСТЬ Я**.**

Как биологический организм я, по-видимому, существую с момента зачатия, но как личность начинаю формироваться с момента рождения. Под личностью в психологии понимается человек как носитель общественных отношений. Когда у вас появилась личность? С какого возраста вы себя помните? Отрывочные воспоминания остались в памяти с трех-четырех лет. Вся линия жизни четко прослеживается с пяти-семи лет. В это время вы впервые отделили себя от остального мира и выработали к нему свое отношение. При этом вы не утратили своих биологических свойств. Именно на их основе сформировалась ваша личность, которая является сложным переплетением биологического, психологического и социального. Чтобы жить в соответствии с законами природы, надо знать психологические свойства личности **–** *задатки, способности, темперамент, характер.*

1. Задатки

В задатках нет ничего социального, они определяются генным набором, анатомо-физиологическим строением головного мозга и всего тела. Когда начинается становление личности, обязательно следует учитывать задатки. Ну, прежде всего, мужчину надо воспитывать как мужчину, женщину как женщину. Особенно это следует учитывать мамам, которые растят своих детей без отцов. Моя соседка постоянно кричала на своего семилетнего сына, когда он начал заниматься в школе. Я спросил, чего она добивается. Она ответила, что

хочет, чтобы сын вырос настоящим мужчиной. Но как *же* он может вырасти настоящим мужчиной, если он, сколько себя помнит, все время вынужден подчиняться женщине, а примера отца – главы семьи – у него перед глазами нет? Соседка обучилась психологическому айкидо (ему посвящена вторая часть). Все, конечно, делалось так, как хотела мать, но у мальчика создавалось впечатление, что руководит семьей он. Сейчас ему уже 14 лет, и он является опорой матери.

Мне очень нравятся идеи педагога Акбашева, который говорит, что ребенка следует не воспитывать, а выращивать, развивая задатки, которые у него есть. Он подметил, что здорового ребенка чаще воспитывают неправильно, добиваясь от него усвоения программы и совершенно не считаясь с его задатками, а дефективного ребенка воспитывают верно, ибо развивают те задатки, которые у него есть. Подгонять человека под какой-то социальный образец опасно. В авиации есть трагический пример гибели летчика, когда у него не раскрылся основной парашют, а он не смог открыть запасной. Оказалось, что он по природе был левша, а его интенсивно учили все делать правой рукой. В минуту смертельной опасности летчик попытался открыть запасной парашют левой рукой, но там кольца не было.

Многие родители, планируя судьбу своих детей, часто заставляют их добиваться того, чего не добились сами. Но это же наши дети, и у них наши особенности!

Вот рассказ моего пациента Е., 39 лет, который в течение многих лет страдал целым рядом психосоматических заболеваний и неврозом навязчивых состояний.

«Мои отец, врач-терапевт, очень хотел, чтобы я стал хирургом. Следуя его заветам, я посвятил хирургия в общей сложности 12 лет. Заболел, вынужден был бросить хирургию. Только благодаря психотерапевтическим замятиям выздоровел, нашел себя совсем в другом виде деятельности и сейчас счастлив. Когда я спросил у отца, почему же он не стал хирургом, тем более что окончил института 1942 году, когда хирургом стать было гораздо легче, он ответил, что испугался. Я нее, унаследовав тревожно-мнительный характер отца, испытывал моральные муки перед каждой операцией, а потом ждал осложнении. И хотя моя хирургическая деятельность была более или менее успешной, при такой структуре личности она должна была окончиться для меня плачевно».

Как я уже говорил, у меня нет опыта правильного воспитания. Зато я знаю, как портят детей, и накопил неплохой опыт их перевоспитания. Свою методику я назвал сценарным перепрограммированием. О ней и пойдет в дальнейшем речь. Но, думается, прежде всего в процессе воспитания следует дать детям побольше воли, предоставить им хорошие возможности, и они сами смогут развить свои способности и выбрать свой вид деятельности

2. Способности

Способности – свойства личности, дающие ей возможность успешно обучаться, приобретать знания, умения, навыки выполнения определенной деятельности (овладение языком, занятия рисованием, музыкой, математикой и т. п.). При этом способности проявляются не в самих знаниях, умениях, навыках, а в скорости их приобретения. Наивысшей степенью проявления способностей является гениальность. Далее следуют талантливость и одаренность.

Если исключить патологические случаи, связанные с какими-либо тяжелыми наследственными заболеваниями, то в принципе все рождаются гениальными, в крайнем случае – талантливыми. Вспоминается следующее интересное высказывание. «Люди рождаются гениями, потом становятся талантливыми, затем одаренными, потом способными, далее превращаются в посредственности, а к концу формирования личности – это тупицы. И так уже до гробовой доски». То есть реальным способностям развиваться не дают, а воспитание идет в плане «житейской мудрости» и целесообразности.

Приведу один пример.

Речь идет о Ж., враче-психиатре, которая обучалась у меня психотерапия. Она неплохой, даже опытный, врач и вполне заслуженно получила высокую категорию. Но я знаю, с каким трудом ей давалась учеба в институте, и не уверен, что сегодня она счастлива и в душе у нее гармония. Дело в том, что Ж. –певица по своей сути. Когда она училась в медицинском институте, профессионалы советовали ей поступить в консерваторию, но Ж. отказалась («Если уж быть певицей, то только выдающейся»). Но талант оказался сильнее. Ж. ходила на решетящий, участвовала в концертах художественной самодеятельности, где имела большой успех. И именно это приносило ей радость, которую она дарила и другим, именно здесь ей было легче всего. Что же касается семейной жизни, то она не наладилась даже тогда, когда позади оказались бытовые трудности. Ж., как и положено певице, очень эмоциональна. Почти всегда она говорит очень выразительно и с жестикуляцией, что вызывает раздражение у мужа (иногда и у коллег). Но если бы Ж. была певицей, вся ее экспрессия с пользой была бы израсходована на многочасовых репетициях и выступлениях. Дома ей уже было бы не до экспрессии, и отношения с мужем, возможно, были бы лучше. Кроме того, вполне вероятно, что будь Ж. актрисой, своего будущего мужа она встретила бы в артистической среде, и для него ее эмоциональность была бы естественной. Сейчас ей немного лучше, так как, увлекшись психотерапией, она в своей работе использует методики, требующие именно такой, как у нее, высокой эмоциональности (арттерапия).

Способности – функция выделительная, их надо реализовывать. Как говорили древние, если ангела не выпустить на волю, он превращается в дьявола. Человек, который не смог направить свои способности на продуктивную деятельность, реализует их в неврозах, психосоматических заболеваниях, конфликтах, пьянстве и т.д.

Поскольку задатки у людей разные, то и способности разные. Но все мы пропитаны идеей гармонического развития личности. И в процессе воспитания требуем от детей, чтобы они одинаково усердно учили все предметы в ущерб своим склонностям и способностям. Как-то я обследовал большую группу отличников. Почти все они – будущие невротики, мои пациенты и клиенты. Но когда ребенок учится отлично, довольны и родители, и педагоги. Ведь такой ребенок не вызывает хлопот, является гордостью семьи и школы. Жизнь отличника ужасна. Обласканный учителями, он абсолютно не пользуется авторитетом у учеников, нередко физически плохо подготовлен, и его иногда поколачивают, а самое главное, у него не формируются увлечения, он вырастает разбросанным, зачастую не знает, куда пойти учиться после школы, и в принципе очень одинок. Та же погоня за пятерками в институте приводит к тому, что хуже успевающий сокурсник, определившись на какой-либо кафедре, овладевает основами выбранной специализации и в реальной жизни обходит отличника, так как кроме знаний он приобретает опыт реального общения, но *отличники, как*

правило, обладают гораздо большими способностями, чем их более прагматичные товарищи! Так мы теряем талантливых, а может быть, и гениальных людей.

В процессе сценарного перепрограммирования я пытаюсь нацеливать своих клиентов и пациентов на реализацию их способностей, на освобождение от штукатурки невротических долженствований. Конечно, довольно часто сменить профессию не удается. Но в рамках существующей профессии можно найти отрасль, где человек реализовал бы ранее задавленные способности.

Сейчас я активно занимаюсь подготовкой кадров психотерапевтов психоаналитического направления и при этом стараюсь учесть их не развитые в свое время способности. Так, врачу с математическим складом ума я посоветовал заняться трансактным анализом, где главное – логический расчет; другому, более эмоциональному, – гештальттерапией.

Молодым, думается, надо развивать только ведущую способность, но до предела. А это потребует развития и остальных способностей. Только в таком случае будет достигнута гармония. Например, если у юноши имеется способность к спортивной деятельности, ему следует развивать ее так, чтобы попытаться стать чемпионом мира. Наступит момент, когда для этого одной такой способности окажется недостаточно, и он разовьет мышление, *нужна сверхзадача!*

Хорошо развиваются способности, если человек понимает, что он работает на себя или что он должен научиться этому. *Следует отметить, что высокий уровень профессионализма – лучший способ профилактики неврозов и других заболеваний.* Если я профессионал высокого класса, мне легче работать, я меньше сил отдаю работе, у меня больше заработок, выше авторитет (одновременно и моим больным от этого лучше). Тогда я независимо от гонорара буду делать свое дело хорошо. Я работаю, даже если мне какое-то время не платят, не из высоких моральных соображений, а как спортсмен, чтобы не потерять форму. То, что это полезно для общества, лишь побочный продукт правильно организованной работы для себя. Преодолевать же препятствие нужно клином способностей, на острие которого находится основная, ведущая (рис.1.2.).

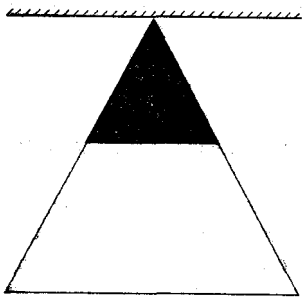


Рис. 1.2.

Дорогой мой читатель! Если вы хотите определить свою ведущую способность, проконсультируйтесь у психолога-профессионала, но только высокого класса. Если такой возможности нет, подумайте, чего вам больше всего хочется, вспомните, кем вы мечтали стать. Не бойтесь высокой планки. Если вы хотите стать космонавтом – дерзайте. Может быть, вы и не станете космонавтом, но на этом пути приобретете столько полезных навыков и узнаете столько нового, что жизнь ваша станет совсем иной. Но есть цели нереальные (например, создание вечного двигателя). Попытка добиться их при самых прекрасных способностях приведет к неврозу. Такие нереальные цели часто ставят мои клиенты: они хотят перевоспитать партнера, всем нравиться и т. п,

Если вам очень хочется чем-то овладеть, действуйте. Ведь способность – не навык, а только свойство, отражающее скорость овладения навыком. Меня дважды выгоняли из музыкальной школы из-за полного отсутствия слуха, но все же несколько лет музыке я учился. Нет, не ждите традиционной истории. Музыканта из меня не получилось, но я способен наслаждаться музыкой, и, когда пою в хоре, меня не просят помолчать. Недавно даже составил концертную музыкальную программу «Любовь и неврозы». А вот мои куда более музыкальные сверстники, которые не учились, не могут сыграть на фортепьяно ничего, кроме «собачьего вальса».

Так что не унывайте!

3. Темперамент

Темперамент – постоянные и устойчивые, индивидуально-неповторимые природные свойства личности, определяющие динамику психической деятельности независимо от ее содержания. Сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик – основные типы темперамента. Каковы же признаки последнего? К ним следует отнести: сенситивность, реактивность, активность, темп протекания реакций, эмоциональную возбудимость, пластичность (ригидность, экстраверсию), интроверсию.

Сенситивность характеризует наименьшую силу внешнего воздействия, необходимую для возникновения той или иной психической реакции, и скорость ее развития. Определение «сенситивный» у психиатров, психотерапевтов и психологов нередко имеет отрицательный оттенок. Для них «сенситивный» – это обидчивый, капризный, мимозоподобный, невротичный. Я хотел бы снять такой оттенок. *Для меня «сенситивный» – это тонко чувствующий чужое настроение, умеющий считаться с ним, понимающий, когда не стоит лезть в душу к человеку, знающий, как его утешить и поддержать.* Есть специальный сенситивный тренинг, цель которого – восстановить природную сенситивность. В результате занятий мы начинаем чувствовать настроение партнеров по общению так, как дети до пяти лет чувствуют настроение своей матери. *Высокая сенситивность при отсутствии невротичности делает человека спокойным.* У него уменьшается потребность в соли, сахаре, специях, но в то же время он не будет поднимать скандал, если суп будет пересолен. Такой человек чуток, внимателен, но никогда не потерпит издевательства и насмешки. Он сможет адекватно на них ответить или спокойно откажется от общения. От природы самые сенситивные – меланхолики, они же чаще болеют.

Реактивность отражает степень непроизвольности реакций на внешние или внутренние воздействия. Как правило, это автоматизированные реакции защиты и ориентировки.

Возьмем стандартную, часто повторяющуюся ситуацию на наших улицах. После дождя едущий с большой скоростью автомобиль обрызгивает прохожего грязью с ног до головы. Не исключено, что сделано это нарочно. Холерик с высокой реактивностью проклинает водителя, сангвиник смеется, флегматик спокойно приводит в порядок свой костюм, меланхолик может разреветься. Но если бы они прошли психологическую подготовку, то просто никогда не ходили бы по краю тротуара и не попадали бы в такие ситуации. Все-таки все зависит от нас!

Активность характеризует выраженность энергетического потенциала личности, с которым человек добивается цели и преодолевает препятствия.

Активность – это, конечно же, основное качество темперамента, которое способствует достижению цели. Наиболее высока активность у флегматика, правда, в силу низкой реактивности «включается» он несколько медленнее. К моему удивлению, среди вратарей обнаружилось немало флегматиков. У них реакция быстрая, но этой быстроты они достигают медленно. Для них губительны перерывы. Когда я был консультантом в гандбольной команде, то посоветовал тренеру не заменять основного вратаря (она оказалась флегматиком) на одну-две минуты, так как ей трудно каждый раз «включаться», а заменить ее окончательно, когда игра уже сделана. Теннисисту, который почти всегда проигрывал первую партию, я посоветовал спокойно отнестись к этому факту и просто дольше разминаться. Против природы трудно идти. Если вы флегматик, не делайте перерывов в занятиях. Не бойтесь переутомиться. Энергии у вас хватит на троих. Холерик при высокой активности и реактивности может много делать и еще при этом ругаться даже тогда, когда партнер его не слышит (так иногда водитель шлет проклятия другому водителю, машина которого уже далеко). Что ж, ругайтесь, если вам от этого легче, но помните, что это напрасная трата энергии. Сангвиники достаточно активны; но если деятельность однообразна, они могут довольно быстро потерять к ней интерес. Им лучше выбирать такой род занятий, где надо часто переключаться. Организация творческих вечеров, массовых гуляний, диспетчерская работа – вот поле деятельности сангвиника. Для флегматика или меланхолика это может быть гибелью. Наиболее низкая активность у меланхолика, ему требуются особые условия для работы, лучше всего кабинетные.

Темп протекания реакций определяет скорость протекания психических процессов и легко измеряется количеством ассоциаций (мыслей) в единицу времени. Он повышен у холериков, сангвиников, а также хорошо отдохнувших меланхоликов. У флегматиков темп протекания реакций снижен. Незнание этих особенностей нередко приводит к недоразумениям. Среди руководителей различного ранга довольно часто можно встретить холериков и сангвиников с ускоренным темпом психических реакций. Если они не знают психологических законов общения, и к тому же у них снижена сенситивность, они не замечают, что подчиненные – флегматики и меланхолики – не успевают следить за ходом их мыслей. У них возникает впечатление, что их подчиненные глупы. В соответствии с этим выводом происходят расстановка кадров, распределение работ и т.д. Знаю случаи, когда от талантливых меланхоликов начальники с радостью избавлялись, а потом с удивлением и горечью отмечали, какую прибыль этот медлительный, затурканный работник помог принести другому предприятию. Флегматикам и меланхоликам надо постараться увеличивать свой темп психических реакций. Лучше всего здесь помогут не психологические занятия, а игровые виды спорта.

Эмоциональная возбудимость отражает порог минимального воздействия, необходимого для возникновения эмоциональной реакции, а также быстроту ее развития. Например, при сангвиническом, холерическом и меланхолическом типах темперамента эмоциональная возбудимость повышена, а при флегматическом – понижена. Это ни хорошо, ни плохо, что важно особо подчеркнуть.

Пластичность/ригидность. Пластичность отражает легкость и гибкость приспособления человека к внешним воздействиям. *Наиболее высокая пластичность отмечается у сангвиников.* Ригидность – противоположное качество – отражает инертность приспособительного поведения. *Флегматики, меланхолики и холерики отличаются ригидностью.*

Человеку с пластичным темпераментом легче живется, он чаще радуется, быстрее приспосабливается к новой среде. В нашем быстро меняющемся мире это часто становится решающим не только для счастливой жизни, но и для выживания. Можно ли здесь что-то сделать? Конечно. Только надо действовать планомерно. Женщины меня поймут лучше. Ведь если женщина недовольна своей внешностью, она не успокаивается. Она прибегает к массажу, косметике, изменяет цвет волос и т. д.

Сейчас я обращаюсь в основном к меланхоликам и флегматикам, ибо в основном они страдают от особенностей своего темперамента. Обратите внимание: я написал *особенностей,* а не *недостатков. Все варианты темпераментов – норма.* Следует просто знать себя, и тогда особенности вашей личности будут приносить и вам, и окружающим радость, а не огорчение. Здесь те же самые правила, что и при оценке своих физических данных. Если у вас рост 172 сантиметра, то надо понимать, что шансы достичь большого успеха в баскетболе незначительны. Но если уж вы в команде, то лучше не претендовать на роль центрового. Можно также компенсировать низкий для баскетбола рост прыгучестью, меткостью бросков, пониманием стратегии игры и т. п. Конечно, есть виды спорта, где ваш рост будет преимуществом, но не всегда есть возможность выбора. Поэтому следует приспосабливаться.

Итак, кое-что с темпераментом можно сделать. Конечно, это не так просто, как перекрасить волосы, но зато более надежно.

Темперамент связан и с физическими качествами личности. Сангвиники, как правило, отличаются пикническим сложением, они склонны к полноте, у них в лицевой мускулатуре генетически лучше развиты те мышцы, которые поднимают уголки рта. Когда ситуация однозначно веселая, сангвиник смеется. Чем чаще он смеется, тем больше эти мышцы развиваются. Сангвиник и так оптимист, но в процессе жизни он становится еще более оптимистичным, ибо тогда, когда ситуация эмоционально неопределенная, скорее всего уголки губ у него будут подняты вверх. При этом, как показали исследования, настроение и в самом деле улучшается. Основываясь на теории Джеймса Ланге, указывающей на связь эмоций и мускулатуры, американцы выдвинули тезис: «Держи улыбку».

У меланхоликов, склонных к депрессивным реакциям, генетически более развиты мышцы лица, опускающие уголки рта вниз. Вот почему меланхолики в течение жизни становятся более меланхоличными. У флегматиков и холериков линия рта горизонтальная.

У меня самого меланхолический тип темперамента, и психологическую подготовку я начал с упражнения *«маска смеха».* Оно выполняется перед зеркалом. Медленно вдохните. Углы рта максимально поднимаются вверх, глаза прищуриваются, рот приоткрывается, обнажая зубы (между верхними и нижними должно поместиться два пальца). Задержите дыхание. Теперь быстро выдохните и расслабьте мышцы лица. Это упражнение следует делать как можно чаще, лучше в комплексе с Другими упражнениями для укрепления мышц лица. «Маска смеха» поможет вам найти свое «лицо», сделает вас более привлекательным. Почему все дети красивы? Потому что они чаще, чем мы, взрослые, искренне улыбаются и смеются. В приложении I даны и другие упражнения, которые тоже будут вам полезны. Помогает коррекции темперамента и аутогенная тренировка, приведенная в приложении II.

Экстраверсия/интроверсия. Экстраверсия указывает на высокую степень зависимости реакций и поведения человека от внешних впечатлений. Противоположное качество – интроверсия – отражает значимую связь поведения человека с внутренними представлениями. *Экстраверт чаще ориентируется на внешние впечатления, а интроверт – на внутренние представления.*

Для иллюстрации приведу такой пример.

Интроверт и экстраверт получили задание: купить черные туфли 41-го размера. Если интроверт найдет их в первом магазине, он их купит и больше по магазинам ходить не будет. В противном случае он обойдет все доступные ему магазины и везде будет спрашивать черные туфли 41-го размера. Если нужный товар ему не попадется, он вообще ничего не купит. Когда же жена (интроверты чаще встречаются среди мужчин) его спросит, были ли в магазинах домашние туфли этого же размера, он ответит, что не знает, так как его это не интересовало. А что продавалось в других отделах, об этом интроверта спрашивать вообще не имеет смысла. Экстраверт, если не будет черных туфель 41-го размера, обойдет все отделы магазина и купит что-нибудь другое, может быть, более нужное, чем туфли, а может быть, и совсем не нужное, поддавшись уговорам продавца (экстраверта легче сбить с толку).

Психологически грамотные руководители знают, что с поисковой работой лучше справится экстраверт, но если нужно просто четкое исполнение, здесь будет полезен интроверт, который более склонен к кабинетной работе.

Итак, надо принимать во внимание свой темперамент. И даже если вам удалось его «перекрасить», не забывайте, какой вы от рождения, и постоянно «подкрашивайте» свои психологические особенности.

Несколько слов о связи темперамента с характером, которому посвящена следующая глава. Сначала хотел повторить здесь то, что написал в учебнике по общей психопатологии, но потом решил: научные рассуждения можно заменить одной фразой – *характер «замешивается» на темпераменте, но судьба человека зависит от характера.*

ΚΛΩΘ
ΑΤΡΟΠΟΣ
ΛΑΧΕΣΙΣ

Характер и судьба

«Посеешь случай – пожнешь привычку. Посеешь привычку – пожнешь характер. Посеешь характер – пожнешь судьбу», – гласит известная пословица. С давних времен и по сей день большим успехом пользуются предсказания пророков, прорицателей, астрологов и гадалок. И это понятно, ведь человеку хочется знать, что его ожидает в будущем, какова его судьба.

Как считали древние греки, даже боги не могут уйти от судьбы. С Олимпа посылает Зевс людям свои дары и утверждает на земле порядок. В его руках все: добро и зло, жизнь и смерть. Но хотя посылает людям счастье и горе Зевс, все же судьбу их, да и его собственную, определяют неумолимые богини судьбы – мойры. Нет такой силы и власти, которая смогла бы изменить назначенное ими. Имена мойр – **Лахесис** («дающая жребий»), **Клото** («прядущая»), **Атропос** («неотвратимая»). Лахесис назначает жребий еще до рождения человека. Клото прядет нить его жизни. Оборвется нить, и окончится жизнь. Атропос все назначенное человеку заносит в «свиток судьбы».

В последнее время наука начала интересоваться вопросами судьбы, и как удалось выяснить, кое-чему действительно лучше покориться. Ибо легче всего жить в соответствии со своей природой, и тогда при необходимости можно что-то поправить.

Итак, в «свиток судьбы» заносится генетический код, т. е. задатки, на почве которых формируются способности и развивается темперамент. Если уж так получилось, что я родился мужчиной, мне легче всего развивать задатки, которые свойственны мужчине. В противном случае у меня будут большие трудности. Конечно, генетический код записан родителями, но в нем заложены только возможности. Реализуются они или нет, зависит только от человека. Здоровые люди развивают свои духовные или физические возможности, пытаясь достичь здесь вершин, и даже если они до них не доберутся, то все же поднимутся на какую-то высоту. Невротичные натуры, ссылаясь на судьбу, остаются внизу и критикуют тех, кто пока еще не достиг вершины. Их любимая отговорка: «Стоит мне только захотеть...» Они, как заметила К. Хорни, желали бы оказаться на вершине, но не хотят карабкаться.

После рождения ребенок еще долгое время ничего не умеет, родители его кормят, одевают, воспитывают, формируют характер, т. е., как мойры, определяют его судьбу. Последняя обусловлена генным набором и воспитанием, где переменной является воспитание. От него в конечном итоге все и зависит. Воспитание можно сравнить с резцом, которым обрабатывают материал (генный набор). Многие родители жалуются, что при одинаковом воспитании дети у них получились разные. А как же иначе! Ведь генный набор-то у детей разный! В результате воспитания формируется характер, который можно считать вектором воспитания и генного набора.

1. Характер

Характер – это совокупность устойчивых и существенных форм индивидуальных свойств личности, отражающих все многообразие ее отношений к себе, людям и труду. Основными свойствами характера являются целостность, активность, твердость, устойчивость и пластичность.

Целостность связана с наличием или отсутствием в его структуре противоречивых черт. Целостным характером считается такой, в котором имеется согласованность его отношений к различным сторонам действительности и нет противоречий в интересах, стремлениях, действиях. С моей точки зрения, *все характеры целостны, т.е. внешние его проявления соответствуют внутреннему содержанию.* Просто надо уметь расшифровывать эти поведенческие сигналы. Например, часто говорят: «двуличный человек», имея в виду несоответствие формы и содержания. По двуличной форме полностью соответствует двуличное содержание, и человек с хорошим «психологическим слухом» всегда это уловит.

«Он мне клялся в вечной любви, такой был ласковый, а потом...» Как часто мне приходится это слышать от брошенных жен и возлюбленных! Я же всегда настаиваю на том, чтобы мои клиенты искали ошибки в своих действиях и в дальнейшем пытались изменить себя, а не партнера, и поэтому прошу, чтобы они воспроизвели детали объяснений в любви. И что я слышу? «Он мне говорил: «Такой красивой, такой хорошей я никогда не встречал». Ясно, что это бабник. В момент опьянения он видел, как минимум, двух женщин: мою клиен-

тку и ту, которая «хуже» нее. Но к хорошему довольно быстро привыкают, и через некоторое время другая оказалась лучше (может быть, просто тем, что она «другая»).

«Я без тебя пропаду». «Я для тебя звезды с неба достану», – варианты объяснения в любви алкоголиков или будущих алкоголиков.

«Верьте мне...» – значит, врет. «Я питаю к вам искреннее уважение», – здесь попахивает презрением. В самом уважении уже заложена искренность. Никогда не уговаривайте. «Уговаривать – значит насиловать». Но верно и обратное. Не позволяйте себя уговаривать. Когда я рассматриваю какой-либо товар, а в это время продавец шумно расхваливает его, я говорю, что уйду, если он сейчас же не замолчит; я сам должен убедиться в достоинствах товара. Деловому человеку не стоит жаловаться на то, что его обманули. Шопенгауэр писал, что это самый выгодный способ помещения капитала, ибо приобретается драгоценный опыт.

Таким образом, чем больше у человека психологических знаний и навыков, тем менее противоречивыми ему представляются характеры людей, тем меньше у него разочарований, тем раньше он прерывает нежелательные для него отношения.

Активность проявляется степенью противодействия внешним обстоятельствам и энергией, с которой человек преодолевает препятствия. В этом плане говорят о *сильном и слабом характере*. Наблюдения показывают, что сила характера тесно связана с личностным комплексом (социогеном), о котором речь пойдет ниже. Так, и при слабом характере человек добьется выполнения требования социогена, т. е. направление волевой активности связано с характером. И если это направление совпадает с предопределениями судьбы, тогда хватает и воли. Довольно часто говорят о слабой воле алкоголика. Чтобы рассеять это нелепое утверждение, я вам, непьющим, хочу задать вопрос: хватит ли у вас силы воли достать бутылку водки в два-три часа ночи? Думаю, нет. А у алкоголика хватит!

Твердость определяется упорством личности при сознательном отстаивании своих взглядов и принятых решений. Чрезмерная твердость характера перерастает в упрямство. И здесь нам легко проследить действие социогена.

Устойчивость есть способность сохранять основные свойства характера при несущественной перемене ситуации. Характер – всегда нечто очень устойчивое и трудно изменяемое. Человек с неустойчивым характером – это, скорее, человек с нестабильным личностным комплексом, и он стабилен в своей нестабильности. Ригидность характера усиливается с возрастом при развитии атеросклероза сосудов головного мозга.

Пластичность проявляется в способности изменяться под влиянием коренным образом изменившейся ситуации. Когда же в такой ситуации характер не меняется, он становится ригидным. Последнее является существенной особенностью невротической личности.

Направленность личности – это свойства личности, характеризующие ее влечения, желания, интересы, склонности, которые определяют избирательность активности человека, а также базирующиеся на них убеждения, идеалы и мировоззрение. Влечения, желания, интересы и склонности образуют *мотивационную сферу.* Знание мотивов поведения позволяет правильно оценивать человека как личность.

Влечения – мотивы, связанные с недостаточным осознанием своих потребностей. О потребностях уже говорилось выше. Надеюсь, я убедил вас, что *все потребности надо удовлетворять. Но для этого их следует осознавать.* В противном случае возникают влечения, но ведь на уровне влечений невозможно составить определенного плана действия. Я должен осознать свою потребность, тогда мое влечение переходит в желание.

Желания – мотивы, возникающие при осознании личностью своих потребностей и одновременно возможностей для удовлетворения желаний. Этап осознания крайне важен. Тогда ведь можно что-то предпринять. Я сейчас пишу эту книгу. Пишу с удовольствием, даже с наслаждением. Через какое-то время у меня начинает болеть голова. Я принимаю таблетку от головной боли, так как у меня появилось желание избавиться от боли. Боль действительно прошла, но вдруг я почувствовал легкую слабость, затем головокружение. Когда я понял, что просто голоден, вопрос решился очень просто.

Я согласен с теми психологами, которые считают, что *все болезни связаны с тем, что человек не может удовлетворить свои потребности.* Но довольно часто он не может удовлетворить их не потому, что нет материальных возможностей, а потому, что он не знает, чего хочет. Истинная потребность вытеснена в бессознательное, и вместо нее на свет божий выходит какая-то иная. На первый взгляд, она иногда выглядит даже странной. Закономерность, как считает психолог Обуховский, здесь такова: *если личность действует по защитному мотиву, то она отдаляется от истинной цели. Следует установить истинный мотив, истинное желание.*

Приведу пример.

Несколько лет назад на прием ко мне пришла З. Она плакала. Ее сын, студент инженерно-строительного института, решил перевестись на учебу в другой город. Мать его не пускала, считая, что он еще несамостоятельный, что бытовые заботы его засосут, и он не сможет завершить образование. Анализ ситуации показал следующее. З. через несколько лет неудачного замужества бросил муж. Сына она воспитывала сама. З. считала, что ее мужа погубили женщины. «Учись, мальчик, главное – это учеба. Твоего отца погубили женщины, а он был способным, – внушала она сыну. – Ты только учись, а все заботы о быте я возьму на себя». Но могла ли мать удовлетворить все желания растущего сына?

Сначала все шло благополучно. Сын успешно учился, все его попытки встречаться с девушками умело пресекались. На уровне сознания он полностью был согласен с матерью. Но ведь головную боль, если она появилась от голода, можно вылечить, только накорми человека. Все остальные меры аффекта не дадут. И вот однажды сын заявляет, что в его институте нельзя получить полноценного образования, поэтому он решил переехать на учебу в другой город. Конечно, дело было не в институте. И мать и сын действовали в соответствии с защитным мотивом.

Истинная цель З., не осознаваемая ею, желание удержать сына при себе. Но эта цель была вытеснена в бессознательное, и на ее место был выдвинут защитный мотив – забота о сыне. В результате З. оказалась дальше от истинной цели: если бы она не чинила препятствий сыну, то, может быть, он не стремился бы покинуть свой дом. У сына был свой защитный мотив. На самом деле он хотел избавиться от материнской опеки (понятно, что и в своем институте он мог хорошо выучиться). Результат – мать в депрессии. А что будет с воспитанным в условиях гиперопеки сыном, если он уедет в другой город?

Как-то у меня в семье возникла подобная проблема. Мой сын десяти лет стал уходить гулять далеко от дома в вечернее время. Тогда еще не был пойман маньяк-убийца Чикатило. Мы с женой кричали на сына, уговаривали его, наказывали, даже обещали подарки... Но все было бесполезно. Наконец, я решил спокойно разобраться в ситуации. И вот какая беседа произошла между мной и сыном.

Я: Сын, я очень хочу, чтобы ты гулял на улице. Это полезно для здоровья, и понятно, что тебе надо встречаться с друзьями. Но хотелось бы, чтобы ты гулял возле дома или хотя бы говорил нам, где ты будешь, чтобы мы при случае могли тебя найти.

Сын: Хорошо, папа, я так и буду делать.

Я: И еще одна просьба. Когда мама тебя зовет, а ты гуляешь во дворе, откликнись, подойди к балкону.

Сын: Папа, мы играем в футбол, кричим. Я маму часто не слышу. А если услышу, брошу игру и подойду к балкону, меня потом не примут...

Вот тут я понял, что мы действует по защитному мотиву – забота о сыне. Истинная же цель – обеспечить себе спокойствие за его счет. Механизм действий сына стал предельно ясен. Во дворе мы его зовем, т. е. мешаем ему, с ребячьей точки зрения, позорим перед друзьями. И он стал уходить в рощу, на водоемы, свалки и т. п. На следующую беседуя пригласил и жену. Я: Мы с сыном договорились, что он или будет гулять во дворе, или предупредит нас, куда пошел гулять. Но у него к нам есть просьба. Мы не должны его звать с балкона.

Жена: А как же мне быть, если я волнуюсь? Я: Ты не веришь сыну? Он же слово дал! Жена: Верю. Но все-таки тревожно. Я: Так это тебе тревожно. Зачем же ты хочешь снять свою тревогу за его счет? Выйди на улицу, и если он там, спокойно вернись домой.

Жена: Тогда я ничего не успею сделать. Для него же. Я: Ничего страшного. Если он чего-то захочет, то сам это сделает.

Сын действительно сдержал свое слово. Но жена была как на иголках. И я, как только темнело, безропотно выходил на улицу. Было скучно, и я подходил к детям посмотреть, как они играют. Вначале они чувствовали себя напряженно, но постепенно привыкли и отходили от меня только тогда, когда рассказывали анекдоты: «...это не для взрослых». Прошло какое-то время, и они даже стали принимать меня в свои игры. Отгадайте, кем я был, когда играли в хоккей? Правильно, вратарем. Этим они неосознанно выражали снисходительное отношение к взрослым. В конечном итоге я расширил психологические знания, да и гулял все-таки больше.

С точки зрения психологической науки, необоснованной формой желания является *каприз.* Хочется высказать свои соображения на этот счет. Каприз просто так не возникает. Он проявляется лишь тогда, когда остается неудовлетворенным желание, соответствующее природе человека. Капризничает ребенок, когда его не пускают гулять, а дома нет ничего интересного. *Капризничает и взрослый, когда у него не сформированы интересы.*

Интересы – это мотивы, побуждающие личность *направлять* свою деятельность на знакомство с осознанно значимым предметом или на деятельность, удовлетворяющую ту или иную ее потребность.

Дорогой читатель! Хотелось бы знать, как интерес заставляет вас читать эту книгу. Может быть, она помогает вам скоротать время на вокзале, а может быть, вам крайне важно ее содержание, так как вы увидели, что есть реальные возможности улучшить себя и свою жизнь, наладить отношения с близкими, продвинуться по службе. Вероятно, в первом случае мы с вами больше не встретимся, во втором – не исключено, что познакомимся на наших семинарах или между нами завяжется переписка. Все зависит от того, какие потребности с помощью книги вы удовлетворяете. *Для других вы тоже интересны постольку, поскольку удовлетворяете их потребности.* И чем важнее последние, тем глубже интерес к вам партнера. И конечно же, интересы, которые тесно связаны с нашими биологическими свойствами – задатками, способностями и темпераментом, можно удовлетворить полнее и легче.

Комбинация интересов формирует наши *склонности*. Все виды направленности определяют ценностную ориентацию личности. Свой взгляд на ценностную ориентацию я изложил в первой главе. Те, кто с ним в корне не согласился, у кого он вызвал неприятие, те уже давно бросили читать. Вы же что-то в ней нашли, хотя, может быть, и не во всем согласны со мной. Что же, такое бывает. Все зависит от ценностных ориентаций, составляющих сущность личности.

Как уже говорилось выше, *направленность личности самым тесным образом связана с ее мировоззрением, моралью.* Эти, казалось бы, сугубо социальные свойства личности, с моей точки зрения, имеют глубокую биологическую подоплеку. Не буду пространно рассуждать об этом. Приведу только одну пословицу: «Мораль крепчает, когда дряхлеет плоть». Мораль – это для меня, ведь мне уже за пятьдесят. И пусть она удерживает меня от чего-то или же толкает на что-то. Меня, только меня, но не вас! *И если вы будете действовать в соответствии с вашей природой, то не заметите пут морали. Как будто ее и нет.*

2. Судьба

В свое время, чтобы не запутаться в многообразии черт характера, Берн, известный калифорнийский психотерапевт, предложил описывать характер по трем параметрам: *«Я»* (отношение к себе), «ВЫ» (отношение к близким), «ОНИ» (отношение к людям вообще). Кодируется отношение знаками «плюс» (благополучие) и «минус» (неблагополучие). Берн справедливо считал, что *от этих сформированных родителями позиций зависит стиль жизни и жизненный план, который он назвал «сценарием».* Этот сценарий, обычно неосознаваемый, и ведет человека к его судьбе. Я ввел еще одну позицию – «ТРУД».

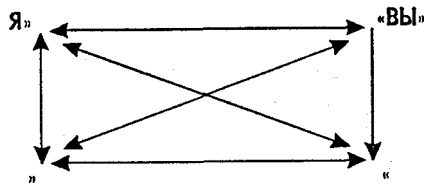


Рис 131

Правильное воспитание сохраняет плюс во всех четырех позициях, формирование же личностного комплекса, социогена, происходит под влиянием неверного воспитания, когда начинают появляться минусы в тех или иных позициях. В этом случае *человек поступает не в силу обстоятельств, а под действием этого социогена. Как биоген определяет физический облик, так и социоген определяет судьбу. И если она вам не нравится, следует изменить свой социоген. Проделайте такую работу, и вы достигнете удачи.* Я не могу считать счастливым того, кто заработал миллионы и одновременно язву желудка, кто добился успеха и авторитета путем неимоверных усилий, ибо *с позиции современной психологии и счастье, и успех, и авторитет являются побочными продуктами правильно организованной жизни.*

А теперь обо всем этом расскажу более подробно. Итак, знак «плюс» означает благополучие в позиции.

При «Я+» человек воспринимает себя как благополучную личность. Следует подчеркнуть, что позиция отличается от самооценки. Первая формируется в раннем детстве и зачастую не осознается. Она достаточно стабильна, является основной характеристикой комплекса и с большим трудом поддается изменению. От нее зависит формирование остальных позиций. Самооценка же довольно часто обусловлена конкретной ситуацией. Закономерность такова: *если у человека чрезмерно высокий уровень притязаний, то у него низкая самооценка, и даже при наличии реальных успехов он будет чувствовать себя несчастным.* Таково большинство больных неврозами.

Часто на занятиях групповой психотерапией одни пациенты ставят проблемы, которые не могут решить, и страдают от этого, а другие, сидящие тут *же,* чувствовали бы себя счастливыми, если бы у них эти проблемы были. Так, на одном моем занятии один пациент – руководитель отдела – жаловался, что не может решить некоторые вопросы, связанные с общением. Другой пациент, примерно равный с ним по возрасту и образовательному цензу, но находящийся на низовой работе, советовал ему что-то дельное. Дискуссия носила эмоциональный характер, и первый в сердцах сказал: «Вам, конечно, хорошо...» Второй мгновенно ответил: «Давайте поменяемся местами». Чрезмерность притязаний первого пациента сразу стала очевидной.

При «ВЫ+» человек в контактах с близкими осознанно или неосознанно апеллирует к их положительным качествам, считает их благополучными людьми. Это выражается дружелюбием, привязанностью, готовностью к примирению при недоразумениях, стремлением путем разумных уступок сохранить установившиеся связи. *Недостатки своих партнеров он тоже видит, но относится к ним примерно как цветовод к розе: наслаждается ее запахом, красотой, но при этом старается не наткнуться на колючки и не пытается обламывать их.*

При «ВЫ-» человек настроен на конфликт с членами своей микросреды, которые рассматриваются им как неблагополучные личности. Часто отмечается стремление перевоспитать своих близких. Такие люди склонны к ироническим замечаниям, чрезмерному критицизму, сарказму, придирчивости, готовы прекратить отношения и прервать эмоциональные связи даже по незначительному поводу. *Ужиться с ними можно,*

только постоянно им уступая. В общении они, как правило, играют роль преследователя. Если они выступают Избавителями, то отличаются скрытой агрессивностью. *Это заботливые родители, все сами делающие за детей*, которые растут неприспособленными к жизни; начальники, выполняющие всю ответственную работу сами, тем самым препятствуя росту своих подчиненных. Часто такие люди предлагают свои услуги, хотя их никто об этом не просит.

При «ОНИ+» личность расположена к новым контактам. Такие люди фиксируют внимание на достоинствах новых партнеров, дружелюбны и вступают в деловые отношения.

При «ОНИ-» отмечаются застенчивость, стремление избежать новых контактов. Внимание обращается прежде всего на недостатки в поступках и характере новых партнеров по общению. Адаптация в незнакомой обстановке проходит медленно.

При «ТРУД+» личность в своей деятельности ориентируется на сам процесс труда, учебы или игры. Деятельность у нее вызывает живой интерес и желание внести свой творческий вклад, приобрести навык, самоусовершенствоваться. Материальные интересы при такой позиции на втором плане, хотя, как правило, такие люди преуспевают.

При «ТРУД-» у личности основным ориентиром в деятельности являются конкретные результаты труда (материальные или моральные). Отсюда постоянные поиски более выгодной работы, ожидание «настоящей» жизни после достижения результатов.

Появление минусов в одной из позиций гипертрофирует позитивное содержание других. Например, при исчезновении плюса в позиции «ВЫ» нередко происходит гипертрофия позитивного содержания «Я». *Комплекс, в котором хотя бы в одной позиции появился минус, можно уподобить табуретке, у которой отпилили одну ножку, затем разрезали эту ножку на три части (часто неравные) и удлинили ими остальные ножки.*

Из всего изложенного становится ясно, что благополучной можно считать личность, у которой во всех позициях знак «плюс». Это комплекс психического здоровья и стабильности. Только с ним можно быть счастливым. Это структура «демократической общности» («Я+, ВЫ+, ОНИ+, ТРУД+»). Обладатель ее верно оценивает свои качества, как положительные, так и отрицательные, продуктивно общается с близкими, охотно расширяет круг общения, а процесс деятельности является для него радостью. Жизненные неудачи и кризисы такие люди переносят спокойно и стойко, без излишнего самокопания и попыток переложить ответственность за свои неудачи на других. Они ищут ошибки в своих действиях и приобретают позитивный опыт, постоянно самосовершенствуются, обращены к миру и людям и не пытаются изменить все и вся в угоду своим интересам. Они никогда не будут одинокими, даже если реальное окружение исчезнет (окончание учебного заведения, переезд в другой город, смена работы, уход на пенсию и т. п.). Если результаты их труда не найдут признания, это будет не поводом для нервного срыва, а лишь толчком для объективного анализа своих промахов. Они умеют принимать жизнь, какая она есть.

Существуют ли такие люди? Конечно, да. Их психологический портрет подробно описан в трудах представителя гуманистической психологии Абрахама Маслоу. Это тот идеал,

к которому следует стремиться при проведении *сценарного перепрограммирования.* Некоторые считают, что последнее невозможно. Попробуем разобраться, так ли это.

Вот родился ребенок. Уже по тому, как он требует внимания к себе, можно предположить, какой у него темперамент. Но что можно сказать о его характере? Ничего. Ведь у него пока нет отношений, они появятся потом. *Если дереву не мешать, оно вырастет* **ровным.** Наверное, если ребенка не воспитывать, а выращивать, он станет таким, каким ему следует быть. Давайте понаблюдаем за ребенком. Какого мнения он о себе? Правильно! Хорошего! («Я+»). А как он относится к своим близким? Тоже хорошо («ВЫ+»).

Мамы и папы, дедушки и бабушки, у которых имеются дети и внуки до пяти лет, понаблюдайте за собой и за ними! Утром вы их собираете в садик. Они капризничают, медленно одеваются, вы их ругаете, может быть, даже шлепаете, они плачут, сердятся на вас. Но ведь вечером все равно радостно вас встречают, обнимают и целуют. Но так бывает до пяти – семи лет. Хорошо помню, как однажды, когда я пришел за своим пятилетним сыном в садик, чтобы забрать его домой, он сказал:

«Папа, я останусь ночевать в садике с друзьями». «Хорошо», – ответил я. На душе было неприятно. Но тогда я еще не занимался психотерапией и не понимал, что нахожусь в сценарии. Теперь-то мне ясно, что у моего сына начинал формироваться минус в позиции «ВЫ».

Все вы знаете, как общителен ребенок, как охотно он идет на новые знакомства («ОНИ+»). Как-то мы с детьми поехали на море. Старшему сыну тогда было восемь лет, младшему – три. Не успели мы распаковаться и разложить вещи, как вдруг является младший сын и знакомит нас со своим «новым другом». Старший же все время был возле нас.

А попробуйте заставить делать ребенка то, что ему неинтересно. Ведь не получится! Зато то, что ему интересно, он делает охотно («ТРУД+»).

«Нравственный человек четырехуголен», – указывал Аристотель. Не исключено, что он имел в виду, что у нравственного человека позитивное содержание во всех четырех позициях. (Кстати, *греки считали четырехугольник идеальной фигурой.)*

Как уже говорилось, минусы в позициях появляются при неправильном воспитании. Мне трудно сказать, есть ли случаи правильного воспитания. Думается, есть. Но мой мир – это мир невротических личностей (да и сам я был невротиком). Ни один из моих пациентов и клиентов не получил правильного воспитания. В результате сформировался социоген, который и привел их к болезни. Занявшись сценарным перепрограммированием, я стал просить пациентов и клиентов писать подробные автобиографии. Анализ последних показал, что социоген складывался в первые пять-семь лет жизни. На занятиях психотерапией мы находили ключевые моменты, обусловливающие формирование позиций комплекса.

Обычно я просил пациента зачитать биографию до пяти-семи лет, затем останавливал чтение, и мы выявляли основные вехи его дальнейшей жизни, характер супруга, образование, должность, болезни, определяли, как сложится дальше его судьба, если не произвести сценарного перепрограммирования. Через некоторое время мы достигли в этом деле большой точности. У семилетнего ребенка уже есть характер, и поступать он будет не по обстоятельствам, а в соответствии со своим сценарием.

Думается, школа не может испортить ребенка. Если учителя владеют приемами сценарного перепрограммирования, им удастся ликвидировать дефекты семейного воспитания, которые в школе обязательно выявятся. Так, например, если в семье ребенку потакали и он вырос капризным, то здесь с ним никто носиться не будет и разовьется декомпенсация. Я знаю одного ребенка, которого мама буквально «пасла». В садик он не ходил, с детьми на улице не играл. Нетрудно представить, каково ему было потом в школе.

Каким же образом формируется характер? Все зависит от темперамента и стиля воспитания. О темпераменте мы уже говорили. Теперь поговорим о стиле воспитания. В литературе описаны различные стили неправильного воспитания: «гипоопека», «гиперопека», «оранжерейное воспитание», «ежовые рукавицы», «Золушка», «кумир семьи», «повышенная моральная ответственность» и др. Я свел их к трем стилям: *«преследователь», «избавитель»* и «*смешанный».* Например, «кумир семьи» был отнесен к стилю «избавителя»; «Золушка», «ежовые рукавицы» – к стилю «преследователя»; «повышенная моральная ответственность» – к смешанному стилю, так как здесь ребенка, с одной стороны, преследуют, в результате чего он все время чувствует себя виноватым («ты должен, должен...»), а с другой – избавляют от ряда трудностей («мы тебе создадим все условия, ты только учись»). Сюда относится и «оранжерейное воспитание». Здесь есть все: музыка, иностранный язык, балет, спорт и т. п. Однако ребенок лишен права выбора, у него нет свободы, нет опыта спонтанных отношений. Он очень многое усваивает, но оказывается неприспособленным к реальной жизни.

Как же воспитывать правильно? Думается**,** *надо поменьше вмешиваться в дела ребенка. Оградите его от тех опасностей, от которых у нас нет генетической защиты (электричество, острые предметы и т. п.), и дайте ему возможность приобретать собственный опыт. Среди гениев большое количество людей, которых родители оставили в покое, и у них появилась возможность свободного развития.* Может быть, не было бы гениального поэта Пушкина, если бы все внимание его родителей не было отдано другим детям (старшая сестра была любимицей отца, младший брат был любимцем матери). «Если хочешь оказать благодеяние человеку – оставь его в покое. Но именно эта часть добродетели дается труднее всего», – писал Ф.Ницше.

А теперь попробую посмотреть на весь воспитательный процесс глазами ребенка. Конечно, я фантазирую, но, кажется, здесь есть рациональное зерно.

«Когда я еще в колыбельке, да и потом, в первый год жизни, родители – великаны, а я – маленькая козявка. Я полностью завишу от родителей. Они для меня – добрые волшебники. И вдруг я слышу упреки, крики, которые относятся ко мне. Я еще не знаю слов, но эмоции мне уже понятны. Я плохой, вы хорошие. Но когда мне еще нет года, разве я могу что-нибудь сделать неправильно? Да, обмочил пеленки, но разве это неправильно? А что мне прикажете делать? Удерживать мочу? Лучше, чем орать, вовремя сажайте на горшок. Вы меня шлепаете, потом вдруг заласкиваете.

Когда мне два-три года, вы все время от меня чего-то требуете. Я медленно одеваюсь, и вы снова кричите. Но я не могу быстро одеваться, у меня еще недостаточно развиты в мозгу соответствующие центры, «ведающие» точными движениями. Надо было лучше в школе учиться, мамочка! А то ведь ты думала, что если врачом не будешь, то и анатомию знать не надо.

Я начинаю плакать, и вы меня успокаиваете. Когда я смеюсь, вы тоже радуетесь. Я вроде бы ничего особенного не сделал, а вы меня то ругаете, то хвалите. В общем, я ничего не могу понять. Да, вы обо мне заботитесь. Но не думайте, что детство – счастливая пора жизни. Ведь я в рабстве у вас. Такой, какой я есть, я вам не нужен. И вы заставляете меня делать не то, что мне хочется, а то, что нужно вам. И я стараюсь к вам приспособиться, отходя от своей природы. Мне становится тяжело жить» (Уже потом, став взрослым, я узнаю, что легче всего жить в соответствии с собственной природой.) Но тем не менее я получаю очень много хорошего от вас. И мой первый вывод: «Я-, ВЫ+». Я стараюсь стать таким, как вы. Я еще не знаю, что и вы тоже в свое время были изуродованы своими родителями и не осознаете сейчас, что мучаете меня.

Я вас люблю и не могу жить без вашей любви, но ведь когда я веду себя хорошо, вы вообще не обращаете на меня внимания. Тогда я начинаю болеть и шалить, и вы вновь становитесь внимательными ко мне. Вот почему лет до 14 я часто простужаюсь или нарушаю правила поведения. Потом-то я найду любовь в другом месте. Но болезнь может стать хронической, а мелкое хулиганство порой перерастает в преступное поведение. Дорогие мои родители! Знаете ли вы, что те переживания, которые дает любовь, можно испытать с помощью приема алкоголя или наркотиков? Знаете ли вы, что дети, лишенные любви, часто становятся алкоголиками и наркоманами?

Напрашивается практический вывод. Когда я болею, то должен получать только лечение и уход. На мелкие шалости лучше не реагируйте, а по возможности старайтесь принять участие в моих играх. Но, конечно, все это я узнаю потом, а сейчас я только понимаю, что если нет поглаживаний, то пусть будут хотя бы пинки.

Помните, папа и мама, каждый день вы пишете мне «сценарий», который мне потом уже не изменить без посторонней помощи. Именно сейчас у меня формируется отношение к людям. Сначала я думаю, что я плохой, а вы хорошие. Настроение у меня от этого подавленное. Я стараюсь вести себя лучше, быстрей одеваться, аккуратней есть, но у меня ничего не получается, а вы меня ругаете и бьете. Конечно, все это я потом забуду, но эмоциональная память останется.

Наконец, круг моего общения расширяется. Я иду в школу и очень надеюсь, что там меня поймут лучше, чем вы. Но учителя заставляют меня решать задачи не просто правильно, а именно тем способом, который они считают правильным. Я покоряюсь или же становлюсь бунтарем. Не верите мне? Посидите на каком-нибудь уроке. Ведь там идет игра «гусь».

Учительница: Дети, скажите, какую пользу приносит гусь?

Вася: Мясо.

Учительница: Да, конечно, но все же, какую пользу приносит гусь?

Петя: Жир.

Учительница: Да, это так. Но выходит, никто из вас не знает, какую пользу приносит гусь? Конечно же, пух!

(Психолог К. Левпп проводил эксперименты на крысятах. Одних он поглаживал, других колол, третьих оставлял без внимания. Так вот те, кого он поглаживал, выросли здоровыми: кого колол, тоже были здоровыми, но злыми: а кто был оставлен без внимания, болели.)

Ну как я должен реагировать на это? А как вы меня оскорбляете: я дармоед, у меня руки не оттуда растут, я стану дворником, я ничего не соображаю и т. д. Но если бы вы хоть изредка читали современные книги по психологии, вам было бы известно правило проекции: *«Послушай, что говорит человек о другом. Это он дает характеристику самому себе».*

Я, как и все дети, очень проницателен. Вспомните сказку Андерсена «Голый король». Э. Берн как-то заметил, что было бы здорово, если бы профессор психологии сохранил хотя бы тридцать процентов той проницательности, которая была у него в пять лет. Проницательность сейчас у меня есть, но вы, мои родители, убьете ее, и мне потом придется "ходить в группу психологического тренинга к М. Е. Литваку и тратить большие деньги для проведения сценарного перепрограммирования. Вообще вам, пока вы меня окончательно не испортили, не мешало бы пройти психологическую подготовку.

Мои дорогие родители! Намерения у вас благие, но, как известно, ими устлана дорога в ад. Конечно, вы хотите, чтобы я вырос хорошим человеком. Но кроме хотения нужно и знать кое-что. Например: запрет приведет к тому, что именно это я и буду делать. Вы заставляете меня читать, я противлюсь, а вы попробуйте мне запретить!

Вы говорите, что я непослушный? Да я очень послушный! Я так нуждаюсь в вас, что готов выполнить все ваши требования. Но знаете ли вы, чего от меня хотите? Знаете ли вы, что в инструкциях должны быть не отрицания, а четкие указания, что следует делать. И вообще, лучше положитесь на мой здравый смысл и поменьше меня дергайте.

Вот вы заставляете меня питаться по режиму. Давайте мне есть тогда, когда мне хочется, а не устраивайте муку и мне и себе. Доктор Б. Спок описывает такой опыт. Детям от девяти месяцев до полутора лет дали возможность есть то, что они хотят, поставив перед ними различные блюда. Сочетание выбранных продуктов оказалось несколько необычным (например, селедка с пирожным и т. д.), но подбор питательных веществ (белки, жиры, углеводы и пр.) соответствовал современным научным рекомендациям. Так дайте мне волю! В конце концов выработается режим питания, который соответствует моей природе.

Пожалуйста, не запрещайте, а научите меня пользоваться спичками, ножом, газовыми или электрическими приборами. Иначе в будущем я испытаю большие неудобства. Когда вы говорите: «Тебе еще рано пить», – это означает: придет время, и ты должен будешь пить. В 16-18 лет я четко выполню вашу инструкцию. Когда вы говорите, что мне еще рано встречаться с девочками, я слушаюсь. Но, во-первых, если хочется, то уже не рано, а во-вторых, куда мне деть свое нарастающее половое влечение, которое не знает ваших правил? И вот в лучшем случае я начну заниматься онанизмом, в худшем – могут развиться половые извращения.

А чему меня учат сказки? Возьмем сказку о Деде Морозе. Ведь что бы я ни делал, под елкой будет подарок. В результате формируются чувство безнаказанности, убежденность, что все равно придет Дед Мороз и... Так я начинаю жить не реальностью, а иллюзиями и надеждами.

А ваша забота? Она еще хуже преследования. Под влиянием преследования у меня будет накапливаться, хоть и отрицательный, но все-таки опыт. Заботливость ваша меня погубит. В армию пойду без навыков самообслуживания и при теперешних порядках бит буду там нещадно. В семье не смогу рассчитать бюджет, вести хозяйство и т. д. Может быть, в процессе жизни я чему-нибудь научусь, но, как считают психологи, судьба все равно будет испорчена».

Примерно вот что сказал бы вам ваш ребенок, но поскольку такой возможности у него нет, все идет своим чередом в полном соответствии со сценарием.

Анализ нескольких тысяч биографий больных неврозами и клиентов, которые посещали циклы психологического тренинга, а также изучение литературы показали, что обычно родители, образно выражаясь, заколдовывают к пяти – семи годам своего ребенка, который родился принцем или принцессой, формируя у него тот или иной социоген – личностный комплекс.

Опишу пять типов таких комплексов.

Комплекс «Евгений Онегин» («Я-», «ВЫ-», «ОНИ-», «ТРУД-»)

Я уже говорил, что не имею опыта правильного воспитания, но зато знаю, как можно испортить ребенка. Итак, комплекс «Евгений Онегин» легче всего сформировать у способного, интеллектуально развитого ребенка с привлекательной внешностью и сангвинического темперамента. Воспитание должно быть попустительским. Желательно, чтобы в школе были низкие требования, занятия проводились скучно, а учителя не отличались особым умом. Такой ребенок все схватывал бы на лету и получал хорошие оценки, не прилагая особых усилий. Неплохо также, чтобы семья была хорошо обеспечена и материальные блага ребенок от любящих родителей получал бы просто так. Судьбу такого ребенка можно определить почти с математической точностью. Первый вариант: к 28-30 годам у него разовьется реактивная депрессия, скорее всего он покончит жизнь самоубийством. Второй вариант: он станет алкоголиком или наркоманом.

Обратимся к пушкинскому Евгению Онегину. Учился он «чему-нибудь и как-нибудь». Хорошие способности и низкая требовательность привели к тому, что «труд упорный ему был тошен». Он оказался богатым наследником и, следовательно, не испытывал материальных затруднений. Фактически у него не было мотивов для продуктивной деятельности. Но положительные эмоции необходимо зарабатывать самому. Их источники *творческий труд* и *любовь*. А соотношение их определено еще в Библии: шесть дней работай и один отдыхай (наслаждайся). Верность этого положения подтверждена и современными исследованиями.

Творческий труд для Онегина был перекрыт социогеном с минусом в позиции «ТРУД». Таким образом, единственным источником положительных эмоций явилась светская жизнь с любовными приключениями. Остается неудовлетворенной потребность в творческом труде. Именно она толкает Онегина на частую смену предмета любви. Новая победа с каждым

разом дается ему все легче и легче, т. е. он становится неплохим «профессионалом». А когда долго и эффективно занимаешься одним делом, то начинаешь делать его автоматически, и компонент творчества в конце концов исчезает. В результате у Онегина еще и в позиции «ВЫ» появляется минус. В красавиц он уж не влюблялся, а волочился как-нибудь; откажут – мигом утешался, изменят – рад был отдохнуть».

Ему опостылел «свет», у него потерян интерес к жизни. При *«ВЫ-» человек становится одиноким, он ни с кем не чувствует себя духовно связанным,* а ведь один человек жить не может! И вот тогда у него развивается особый род недуга – «охота к перемене мест». Но еще *Сенека писал, что перемена мест не может рассеять тоски и угнетенности духа.* Менять надо не небо, а душу. Ибо за тобой, куда бы ты ни приехал, последуют твои пороки. Сходную мысль находим и у Сократа: *«Странно ли, что тебе нет никакой пользы от странствий, если ты повсюду таскаешь самого себя?»* (Вот, оказывается, куда уходит корнями «сценарное перепрограммирование!»)

Онегин стал жить в деревне. Кончилось это тем, что он убил Ленского. Затем стал путешествовать, но везде его преследовала тоска. А почему он все-таки вернулся домой, что случилось с его душой? Ответить на этот вопрос нетрудно. В позиции «ОНИ» плюс сменился на минус. Для укрепления нестойкой позиции «Я», а не от большой любви стал ухаживать Онегин за Татьяной.

А с точки зрения сценарного анализа Татьяна отказала ему, потому что в ее социогене в позиции «ВЫ» был минус: «Она в семье своей родной казалась девочкой чужой. Она ласкаться не умела к отцу, ни к матери своей...» Объясняясь с Онегиным, она замечает: «Мой модный дом и вечера, Что в них? Сейчас отдать я рада всю эту ветошь маскарада, весь этот блеск, и шум, и чад за полку книг, за дикий сад. За наше бедное жилище...

Но вернемся к Евгению. «...Онегин сохнет и едва ли уж не чахоткою страдает». Перед нами четкая клиническая картина реактивной депрессии.

Что же касается второго варианта судьбы человека с комплексом «Евгений Онегин», то здесь остановлюсь только на одном, но главном моменте. Наш организм представляет собой как бы завод, вырабатывающий алкоголь и морфий (эндорфины). Без последних организм жить не может. Когда человек достигает успехов в работе или любви, в крови у него повышается уровень алкоголя и эндорфинов, т. е. завод работает на полную мощность. Но если завод станет, организм должен получить эти вещества извне, и человек начинает принимать алкоголь и наркотики.

Встречаются ли Онегины в наше время? Встречаются, и довольно часто. Ведь наши школьные программы рассчитаны на тупиц. Современные Онегины легко оканчивают школу и даже институт, не научившись упорно трудиться. И позднее их обходят те, кому четверки и даже тройки давались упорным трудом.

Методы коррекции данного комплекса покажу вам на следующем примере.

Клиентка И., 26 лет, жаловалась на чувство безысходности, бессмысленности существования. «Как будто все у меня есть, но ничего не радует. С мужем ругаюсь, сама понимаю, что провоцирую его на конфликты. Знаю, что он бурно реагирует, если я возвращаюсь домой позднее, чем обещала. Но как будто что-то меня подталкивает, и я задерживаюсь без особой надобности. Учеба неинтересна. Я – студентка третьего курса

психологического факультета. Не представляю, чем буду заниматься по окончании учебы». Я попросил И. написать автобиографию, но она отказалась. Рассказывала она очень красиво, и на групповом занятии слушали ее с большим вниманием. В одно трехчасовое занятие она не уложилась, и рассказ был продолжен на следующем занятии. Жизнь ее *складывалась следующим образом. Жила И. в обеспеченной семье. Родителя часто ссорились, и она была предоставлена самой себе. Отличалась общительностью, была заводилой среди сверстников. В школу пошла с охотой, но довольно скоро там ей стало неинтересно. Программу усваивала легко за счет великолепной памяти, дома практически не занималась. Письменные работы выполняла на переменках или на других уроках во время объяснений учителя. Отношение учителей к И. было противоречивое. С одной стороны, они были довольны хорошей успеваемостью, с другой – страдали от ее шалостей. В старших классах И. увлеклась музыкой, сама научилась играть на гитаре. Выявились неплохие артистические способности, ее приглашали даже в профессиональные коллективы, но и в кружке художественной самодеятельности она не смогла заниматься – не хватило терпения. Сексуальную жизнь И. начала рано и, можно сказать, рассудочно. Через некоторое время стала неразборчивой в сексуальных связях, быстро меняла партнеров. Дома начались скандалы: И. часто поздно возвращалась домой, а. иногда и отсутствовала по нескольку дней. Наконец родители поставили вопрос ребром: или она будет вести нормальный образ жизни, или уйдет из дома. И. выбрала второй вариант. Сколотила компанию из трех девочек; они сняли квартиру и стали вести полу авантюрный образ жизни. Сексуальные связи с кавалерами, с которыми они знакомились в ресторанах, носили относительно продолжительный характер (два-три месяца). Потом кавалеры надоедали. Но в одного из них И. влюбилась, он в нее тоже, и они поженились. Получив неплохую материальную базу, она прекратила работать и поступила на психологический факультет университета. Когда родился сын, И. полностью поглотили материнские заботы. Но потом спокойная жизнь надоела, и она стала проводить время в студенческих компаниях, что привело к скандалам с мужем.*

Не требуется длительного анализа, чтобы понять, что у И. изначально был минус в позиции «ТРУД», а когда она обратилась ко мне за помощью, уже начал появляться минус в позиции «ВЫ».

Занятия, на которых была в центре внимания, она посещала охотно, но когда стали разбирать проблемы других, появились пропуски. Мой стратегический план заключался в формировании плюса в позиции «ТРУД». Опорой должна была стать позиция «Я», так как она оказалась наиболее сохраненной. Я предложил И. написать очерк обо всех ее приключениях. Она согласилась, но задания не выполнила. Поскольку я продолжал настаивать, она вскоре перестала посещать занятия. Через шесть месяцев И. вновь пришла ко мне. С мужем она разошлась и ушла жить на квартиру. Благодаря своей предприимчивости, зарабатывала себе на жизнь и обеспечивала ребенка. Но через некоторое время родители мужа выкрали ребенка и подали на нее в суд. Переживания, связанные с этими событиями, и привели И. на наши занятия. К сожалению, она очень быстро перестала их посещать, и дальнейшая ее судьба неизвестна. Как бы мне хотелось рассказать вам о том, что у нее все окончилось благополучно! Но что делать, эффективность сценарного перепрограммирования (коррекции) в данном комплексе пока еще не очень высокая. Знаю только, что И. удалось забрать ребенка и вместе с ним уехать в другой город.

Если под вашим началом работает или учится такой человек, хлопот у вас будет полон рот. Прежде всего следует выявить у него такое увлечение, которое еще не вполне умерло. На нем и должно базироваться задание, которое, во-первых, можно выполнить за короткий срок при очень интенсивной работе, во-вторых, носит творческий характер, в-третьих, в случае успеха способствует подъему авторитета сотрудника. Инструкция должна быть примерно следующей: «Задание сложное, выполнить его надо быстро, проявив смекалку. Доверить его могу только вам». Если задание не выполнено, оставьте это без внимания, что обычно держит таких людей в сильном эмоциональном напряжении, а вот упреки и скандалы – их стихия. Но если задание выполнено, тут уж не стоит скупиться на похвалы. Так постепенно увеличивая объем заданий, можно изменить минус на плюс в позиции «ТРУД».

Если вы решили, что у вас имеется такой комплекс и вы хотите себя исправить, советую начать так: *выберите маленькое дело и обязательно доведите его до конца, как бы вам ни было скучно. Надо, чтобы выполнение такого задания не требовало много времени.*

Некоторые мысли возникают и по поводу профилактики комплекса «Евгений Онегин». В семье хорошо бы установить порядок, при котором дети ничего не получают даром, а только в соответствии со своими заслугами. *Родители, которые имеют способных детей и располагают материальными средствами, надо как можно раньше прибегнуть к услугам квалифицированных педагогов.* Когда мой сын готовился к поступлению в медицинский институт, я определил его к репетиторам. После первого же занятия он мне сказал: «Папа, наконец я понял, как надо учиться». Свободное время у него исчезло: ему было интересно, да и другие ребята в группе были такие, что для того, чтобы стать первым, ему пришлось как следует попотеть.

Если бы в школе в класс подбирались ученики примерно с одинаковыми способностями, то в условиях здорового соревнования среди равных у ребят не утратилась бы врожденная способность к интенсивному труду. А как было бы славно не подпускать и близко к педагогическому процессу тех, кто не может сделать его увлекательным! Жаль, что на практике все не так. В одном институте по моему совету ввели свободное посещение лекций. Аудитории стали полупустыми. И что же предпринял ректорат? Провели соответствующую работу по обучению и расстановке педагогических кадров? Нет. Вновь вернулись к обязательному посещению лекций.

В организационном плане следовало бы сделать так, чтобы педагог зависел от учащегося. Это полезно обеим сторонам, но возможно только в условиях платного и необязательного образования. Когда я читал публичные лекции, мой гонорар был прямо связан с количеством слушателей. Так вот, когда посещаемость стала падать, а следовательно, и мои заработки, я быстро отыскал причину. И она была не в лени слушателей, а в моей подготовке.

Комплекс «высокомерный творец» («Я +, ВЫ-, ОНИ+, ТРУД+)

Характерной психологической особенностью «высокомерных творцов» является их негативное отношение, часто неосознаваемое, к лицам своего ближайшего окружения, которых они оценивают как людей неблагополучных. Прежде всего они видят недостатки и в

силу этого отличаются неуживчивостью. Обычно занимают «активную жизненную позицию» и пытаются перевоспитывать своих родных и сослуживцев. На новые контакты идут охотно, так как «свои» уже изрядно надоели.

Если вы познакомитесь с таким человеком, он охотно начнет рассказывать о своих делах. Вам будет интересно, ибо «высокомерные творцы» – способные, талантливые люди. Успехи у них реальные, «а были бы еще лучше, если бы не мешали некоторые ретрограды, если бы сослуживцы поддерживали, а не вставляли палки в колеса». С вами он готов сотрудничать, ибо «почувствовал в вас настоящую творческую личность». Уйдете от него очарованными. Но остерегайтесь углублять личные отношения. На деловом уровне вы сможете долго и продуктивно общаться, если во всем будете соглашаться с ним. В семье мир с «высокомерным творцом» может быть сохранен только за счет постоянных уступок.

Когда же в комплексе появляется минус в позиции «ТРУД», такой человек становится похожим на Собакевича с его знаменитой тирадой: «Мошенник на мошеннике сидит и мошенником погоняет, один в городе человек – прокурор, да и то, если правду сказать, свинья». Из-за своей конфликтности он часто испытывает стресс. «Ну как можно в таком коллективе работать! Это же серпентарий, террариум! Скорпионы в одной банке!» Сам он, конечно, бедная овечка, слабый беззащитный человек и т.п.

Если такому человек удается стать начальником, то стиль его руководства – изводить, постоянно придираться. Довольно часто у него имеется Жертва, которую он методически изживает. Так что, если вы попали под такой стресс, лучше сразу увольняйтесь. Дела идут у них успешно, а за какие-то нюансы в обращении с подчиненными еще никто никого не снимал. Нейтрализовать такого начальника можно, но здесь необходимо освоить навыки психологического айкидо.

Если занять руководящий пост «высокомерному творцу» не удается, он постоянно конфликтует с начальством и со всем коллективом. Выжить его не так просто, ибо квалификация его не подлежит сомнению и, кроме того, он «заряжен» на борьбу. Но даже при небольшом промахе каждый спешит припомнить ему прошлые обиды. Здесь мы наблюдаем парадокс: чем выше интеллект, тем язвительнее замечания, тем легче находятся недостатки у партнеров, тем тоньше и острей критика, тем выраженный конфликт. Врагов «высокомерным творцам» не занимать.

При эмоциональном сближении неизбежно начинает проявляться действие позиции «ВЫ-». После нескольких циклов сближение – конфликт появляется минус в позиции «ОНИ». После падения энергетического потенциала, к старости, их ждет одиночество, в котором и заканчивают они свою жизнь, забытые и теми, кого обидели, и теми, кого облагодетельствовали.

Хотите воспитать такую личность? Пожалуйста. Для этого больше всего подходит холерический темперамент. Воспитание должно идти в стиле «избавителя», который в последующем можно изменить на стиль «преследователя» .

А теперь пример.

На прием ко мне пришла К., 33 лет, с жалобами на слабость, утомляемость, раздражительность, тупые головные боли, плохой сон, подавленное настроение. Рассказала, что с трудом сосредоточивается на работе. В последнее время появилось чув-

ство безысходности. Такое состояние длится уже около года. К. вначале лечилась у терапевта (так как все вроде бы началось с гриппа), затем у невропатолога. На прием ко мне К. затянула приятельница, но сама К. себя не считает настолько тяжело больной, чтобы обращаться к психотерапевту. Конечно, такие данные позволяют поставить диагноз постгрипозной астении, ну, в крайнем случае, заподозрить постгрипозный арахноидит. Но давайте поработаем с вами в технике сценарного перепрограммирования, и вы убедитесь, насколько легче предсказать судьбу, правильно определив социоген. Родилась К. в семье служащего. Отец в воспитание детей никогда не вмешивался. Главой семьи была мать. К., сколько себя помнит, всегда была обидчивой и капризной, но мать старалась удовлетворять все ее требования. Ситуация резко изменилась, когда через пять лет родилась младшая сестра и мать всю любовь и внимание переключила на нее. На К. обрушились упреки, унижения и оскорбления. В отместку девочка старалась также сделать что-то плохое. Как-то она спряталась под стол, накрытый скатертью, и просидела там несколько часов, наблюдая суету и волнение, связанные с ее поисками. Мать называла ее глупой, неблагодарной, некрасивой, пророчила неудачную судьбу: «С такой внешностью не выйдешь замуж. С таким характером ты никому не нужна». К. стала чувствовать себя в семье чужой. Развилась неприязнь к матери (за плохое отношение), к отцу (за то, что не защищал ее), к сестре (за то, что все блага доставались ей). Рвалась на улицу к детям, но мать не пускала, заставляя следить за младшей сестрой (типичная родительская ошибка). Без посторонней помощи К. научилась читать. С шести лет стала заниматься музыкой и английским языком. Преподаватели ею были довольны. Для девочки же это были самые светлые часы: чувство одиночества как бы отступало. В школу К. пошла с большим энтузиазмом. А теперь определите, как складывались у нее здесь отношения? Да, действительно, К. очень быстро перезнакомилась со своими одноклассниками, но вскоре выяснилось, что по уровню своего развития она их превосходит, и дружбы, естественно, не получилось. К. всегда стремилась доминировать, перевоспитывать своих партнеров. Пока они ей подчинялись, терпели ее саркастические замечания, казалось, что все идет хорошо. Но если кто-нибудь из друзей возражал ей, наступал разрыв по ее инициативе. Довольно скоро К. опять осталась одна, перессорившись со всеми одноклассниками.

Уже к третьему – четвертому классу у девочки выявился глубокий интерес к литературе. Она продолжала заниматься музыкой и английским языком, что компенсировало одиночество, отвлекало от конфликтов, которые то и дело возникали то в семье, то в школе. Утешала К. себя тем, что после окончания школы найдет свой круг общения, «встретит настоящих людей».

Как К. окончила школу? Да, с золотой медалью. Вы чувствуете здесь работу социогена? Ведь иначе и быть не могло! Ну а теперь отгадайте, куда она поступила, в пединститут или в университет? Конечно, в университет. А теперь еще несколько вопросов. Как К. училась в университете? Как складывались отношения с сокурсниками? Вы правы, учиться она стала с энтузиазмом и, естественно, отлично. Очень быстро перезнакомилась с сокурсниками, но скоро убедилась, что в университет они поступили не «для служения литературе». У всех она находила недостатки, о которых говорила прямо и резко. Были две подруги, но дружба эта К. падкостью не устраивала, так как она считала подруг «мещанками».

Как у нее складывались отношения с мужчинами, мне достоверно неизвестно. Казалось бы, полная откровенность, но обсуждения этих вопросов у нас не получалось (опять действие «ВЫ-»). Правда, сценарные люди в принципе все одинаковы, и можно, отираясь на аналогичные случаи, утверждать, что с сильными мужчинами у К. длительного общения не получалось. Супермен он и есть супермен. В процессе ухаживания он может подчиняться, но не всю же жизнь! *Длительные эмоциональные связи у «высокомерных творцов» могут быть лишь с партнерами, у которых в комплексе «Я-» и «ВЫ+»,* фактически это садомазохистические отношения «Я+, ВЫ-» перевоспитывают «Я-, ВЫ+», но одновременно и защищают его от жизненных бурь. Так что оба партнера, невротически дополняя друг друга, имеют от этого определенную «выгоду». *Один защищает, но имеет возможность издеваться и чувствует свое превосходство, другой терпит издевательства, но получает защиту.* У обоих рано или поздно наступает нервный срыв, так как садист постоянно страдает от одиночества, а мазохист от оскорблений.

Но вернемся к нашей героине. Университет она окончила, как вы сами догадываетесь, с отличием. Другого варианта и быть не могло (действие социогена). Теперь мне хочется написать:

«И поступила в аспирантуру». Такова логика событий. Но нет, жизнь внесла свои коррективы. Просто в этом году места в аспирантуре не было, и К. пошла работать в школу. «Там я соприкоснулась с такой рутиной, что стало тошно». Начались конфликты с преподавателями, администрацией школы. Никому ничего не могла доказать. По вечерам, оставшись одна, часто плакала, но утром, сцепив зубы, шла на работу. Единственной отдушиной были уроки. Здесь присутствовала установка: «Быть лояльной, вежливой и терпимой, предполагать в ученике умного человека». Это единственная категория людей, с которыми у К. никогда не возникало конфликтов при общении. А как они могли возникнуть, если здесь грамотный профессиональный подход? Ведь ока смотрела на учеников как на объект работы, а не как на субъект общения. Какой может быть конфликт у автослесаря с нуждающейся в ремонте машиной, у строителя – с кирпичами, у садовода – с деревьями? Правда, иногда очень хочется, чтобы с тобой обращались как с вещью, а не как с человеком, или же, как с незнакомцем, а не как с родственником или другом? Один мой знакомый говорил своей жене, что мечтает прийти к ней в гости. Вообще, чтобы делать гадости, необходимо жениться, стать другом, опекуном, в общем, близким человеком.

Что же было дальше? К. перешла работать на кафедру в университет. Общение с людьми складывалось по прежнему стереотипу. Довольно быстро разочаровалась в сотрудниках кафедры, во многих преподавателях, у которых сама прежде училась. Отношения были или напряженно формальными, или откровенно конфликтными. (Помните, нас учили партийная принципиальность и непримиримость? «Высокомерные люди эту идею высказывают легко. Когда я разрабатывал в 1980-1983 годах систему психологического айкидо и призывал к уступчивости и компромиссам, меня не раз вызывали в компетентные органы, но я уцелел. Там тоже были умные люди, да и психологическое айкидо помогало. Напряженные отношения у К. были с матерью и сестрой, личная жизнь не складывалась. Дома ссоры стали протекать бурно. К. нередко переходила на крик, рыдала, потом долго не могла уснуть, болели сердце, голова, кишечник. Лишь общение со студентами не вызывало трений. Интенсивно заниматься

научной работой не могла, так как после многочисленных конфликтов в преподавательской работе чувствовала себя разбитой.

В 30 лет К. поступила в аспирантуру в Москве. Считает эти годы лучшими в своей жизни. Они были немного омрачены неприятностями личного плана. Стала компетентным специалистом, с мнением которого считались многие научные работники. Успешно окончив аспирантуру, К. вернулась на ту же кафедру и в семью родителей. Опять возобновились конфликты, которые становились все более напряженными. Активно заниматься диссертацией не могла, но все же работа, в этом плане продвигалась. В начале зимы К. перенесла грипп средней тяжести. С высокой температурой продолжала работать. Через несколько дней температура упала, но самочувствие не улучшалось: беспокоили сильная слабость, утомляемость, головные боли, боли в пояснице, пропал аппетит. На работе сосредоточиться не могла. Лечение общеукрепляющими средствами эффекта не давало. В это время К. должна была представить окончательный вариант диссертационной работы. Она попросила отсрочку.

А теперь отгадайте, дали ли ей отсрочку? Конечно, нет: ведь, наконец, появилась возможность отыграться за ее язвительную критику. Да, были обстоятельства. Но эти обстоятельства создала она сама, ее социоген. Те, кто занимается научной работой, знают, что в срок диссертации сдаются не так уж часто. Я сам в свое время был в таком положения, и никто в коллективе меня не ругал, наоборот, мне сочувствовали. Но у меня ведь со всеми были хорошие отношения! Сценарный человек попадает в «треугольник судьбы». Это неизбежно. Раз К. была преследователем значит сейчас *должна стать жертвой. Нетрудно догадаться, что диссертация, К. была высокого качества (по ее материалам она потом написала блестящую научную монографию). Так за что же ее подвергли критике? За несвоевременное окончание работы, за чисто технические про-счеты, за несоблюдение некоторых формально-бюрократических моментов или оформления документов. И во всех выступлениях звучал один мотив: работать труднее, чем критиковать. После этого состояние К. ухудшилось, слабость, утомляемость усилились, то и дело появлялись различные неприятные ощущения во внутренних органах. Старалась не посещать врачей, но тем не менее обследовалась для исключения тяжелого заболевания почек, желудочно-кишечного тракта. В настроении все большее место стали занимать депрессивные компоненты. Обычно больные такого рода приходят к нам через 5-15 лет после начала заболевания. Но ведь я К. почти год безуспешно посещала врачей, пока, как я уже говорил, почти случайно не попала ко мне. А как они могли ей помочь, когда начало болезни связывали с гриппом? Вам, мой читатель, ясно, что к болезни привел К. ее собственный социоген, который был истинной причиной всех жизненных неудач.*

Теперь попробую показать вам стратегию и тактику коррекции этого комплекса. Стратегия проста и совпадает с общей стратегией сценарного перепрограммирования: *формирование структуры «демократической общности».* Что же касается тактики, то здесь прежде всего замечу следующее: слова психолога должны быть рассчитаны очень точно, как доза лекарства. Ведь слово, так или иначе, воздействует на эмоциональное состояние человека, влияет на все сферы деятельности организма, в том числе и на обмен веществ. При положительных эмоциях организм сам вырабатывает те или иные лекарственные вещества, причем в самой оптимальной дозировке.

А теперь представьте себе еще раз табуретку на четырех ножках одинакового размера. Это очень устойчивое образование. Если представить личностный комплекс К. в виде табуретки, то окажется, что ножка «Я» длинная, ножка «ВЫ» отсутствует, ножки «ОНИ» и «ТРУД» более короткие. Итак, можно ли опереться на «ВЫ» и сказать К.: «Не может быть, чтобы в вашем коллективе все были плохие. Да присмотритесь к ним получше! Ведь в каждом человеке есть что-то хорошее!» Какая будет у нее реакция? Гнев, злоба, отчаяние и разочарование. При этом не имеет значения, покажет она это или скроет. Таким образом, нарушается одна из основных заповедей врача: «Не навреди!» Только, если бы я назначил не то лекарство, меня могли бы привлечь к ответственности, а за банальные слова...

Попробуем опереться на «ОНИ». Тогда появится фраза: «Да бросьте вы их! Перейдите на другую работу. Есть же в конце концов хорошие коллективы!» Но разве можно сейчас это говорить? Как все бросить незаконченным, как устраиваться на новую работу, будучи больной? А подойдет ли фраза: «Напрягитесь, сделайте последнее усилие, возьмите себя в руки и завершите работу»? Дорогой читатель, такие утешители, конечно, были и у вас. Их слова, кроме глухой злобы, ничего не вызывали. Да если бы К. могла взять себя в руки, она ко мне и не обратилась бы!

Таким образом, при работе с К. (пациенту я никогда не говорю, что буду его лечить, а говорю, что мы с ним будем вместе работать) можно опереться только на позицию «Я». И тогда появляется фраза: «Очень рад, что вы ко мне пришли. Я давно не встречал такого целеустремленного, талантливого человека и буду доволен, если смогу вам помочь». (К. действительно в процессе беседы невольно продемонстрировала свой блестящий ум и громадную эрудицию.) Какие чувства и мысли должны вызвать эти слова? (Те, кто обучался у меня психологическому айкидо, знают, что чувствами и мыслями человека можно управлять.) Ну, во-первых, чувство облегчения: «Наконец-то встретился человек, который меня понял». И действительно, К. сразу как-то успокоилась. У табуретки временно появилась ножка «ВЫ». Вот и произошел тот самый «перенос», о котором говорил Фрейд. Естественно, у нее появился интерес ко мне, а это уже выброс эндорфинов, так что облегчение имело вполне объективный характер. Далее между нами произошел такой диалог.

Я: И зачем вы мечете бисер перед свиньями!

К.: Но что мне делать, я же вынуждена жить с ними А это дурные и "подлые люди...

Я: Полностью с вами согласен! Но ведь вы умная и понимаете, что все равно уничтожить их вам не удастся, да и не хотите вы этого. Перевоспитать же взрослого человека невозможно, а вот обойти можно.

К.: Но это значит идти на компромисс!

Я: Да, а как же!

К.: Но ведь мы должны быть бескомпромиссны по отношению к злу.

Я: Без компромиссов жить невозможно. И потом, я же призываю не к тому, чтобы вы меняли свои взгляды, а к тому, чтобы не пытались менять взгляды ваших коллег. Иначе они опять будут вам мешать. Хочу вам сказать, что я противник той борьбы, к которой нас все время призывают. Дело в том, что борьба укрепляет систему. Лопата борется с

моей рукой? Нет, она борется со всей системой, которая в результате становится прочней. На моей руке появляются мозоли, но при этом я сам укрепляюсь.

К.: Что же мне делать?

Я: Перестать с ними бороться и заняться своими делами. Ведь борьба отняла у вас много сил. Из-за этого вы и не управились со своей работой. И благодарите свой организм, который выключил вас из борьбы, а то бы вы окончательно погибли.

К.: Но ведь я заболела гриппом! При чем тут конфликты?

Я: Дело в том, что вы все время находились в состоянии эмоционального напряжения, что подорвало иммунные силы. Не все же во время эпидемии гриппа заболевают. Кстати, те, кто проходит у нас психологическую подготовку, перестают болеть простудными заболеваниями.

К.: Но мои враги – пустые люди, живущие без стремлений, целей.

Я: Так вы для них благодетельница. Конфликты с вами придали смысл их существованию!

К.: Хорошо, доктор, вы меня убедили. Что я должна делать?

Я: Овладеть системой психологического айкидо.

Далее я изложил основной принцип этой системы – принцип амортизации и выслушал серию обвинений в прагматизме, оппортунизме и т.д. Сошлись мы на следующем: К. попробует, и если ничего не получится, она вернется к прежним формам поведения. (Кстати, я никогда не ставил перед собой цель отучить клиента от чего-то. Ведь любой поведенческий навык носит в определенных ситуациях адаптивный характер.)

Кроме того, я попросил, чтобы К. приходила на мои лекции и занятия не столько для того, чтобы у меня учиться, сколько для того, чтобы сделать мне замечания чисто филологического плана. Она, конечно *же,* согласилась. В дальнейшем ее советы помогли мне. И если сегодня мои труды интересны не только профессионалам, но и широкому кругу читателей, то в этом, конечно, и ее заслуга.

Первая же попытка К. вести себя по правилам психологического айкидо дала прекрасные результаты. Уже во время следующей беседы она сказала, что теперь лучше поняла своих сотрудников: «Конечно, мне хорошо, я одна, а ведь у одной коллеги больной ребенок, а у другой, оказывается, очень непростые отношения со свекровью...» Так восстанавливается позиция «ВЫ».

Через две недели в отчете К. напишет: «Дело в том, что меня легко спровоцировать на конфликт: уровень профессиональной компетентности автоматически ставит меня в позицию Родителя, а несогласие и резкий тон приводят к тому, что я начинаю упрямиться. Попытки самостоятельно выйти из этого положения привели меня к неврозу: я уходила в себя или общалась на уровне ритуала. Перемены произошли, когда удалось разобраться в причине конфликтов при помощи психотерапевтических занятий».

Обратите внимание на признаки, свидетельствующие об эмоциональной зрелости К.: она критикует себя, ищет ошибки в себе, а не в других. Но понаблюдаем за ней еще немного.

К. регулярно посещала не только психотерапевтические занятия, но и все лекции, где обсуждались проблемы общения на факультете усовершенствования врачей и в группе психологического тренинга для студентов медицинского института. Защита кандидатской диссертации прошла успешно. К. стала применять принципы общения в педагогической деятельности, в результате чего напряжение во время чтения лекций уменьшилось. Конфликты стали возникать реже, да и успокаивалась К. теперь после них быстрее.

Во время оформления документов в докторантуру возникли сложные проблемы. Сценарий поведения она обговаривала со мной. К. уехала в Москву, а месяца через два позвонила: «Помогите, я очень, наверное, сделала что-то не то!» Этот случай я в шутку называю «горе от ума». Действительно, будь К. глупее, жизнь ее сложилась бы более благополучно. Ведь чтобы делать большие глупости, нужно иметь большой ум. Вы, наверное, догадались, что К. оказалась умнее своего научного руководителя, а скрыть от него этого не смогла.

В настоящее время у К. все хорошо. Она активно ведет научную работу. Старое дает о себе знать, поэтому иногда К. ввязывается в конфликты. В этот период возникают легкие невротические симптомы, которые держатся недолго и после анализа поведения быстро проходят. На следующий день К. старается исправить допущенную ошибку. По возможности мы сотрудничаем. Ее замечания по поводу моих произведений я никогда не оставляю без внимания.

А у кого из героев «Евгения Онегина» в социогене «Я+, ВЫ-»? У Ленского. Что думает он об Ольге? Кокетка, ветреный ребенок! Уж хитрость ведает она, Уж изменять научена! А об Онегине? Не потерплю, чтобы развратитель Огнем и вздохов и похвал Младое сердце искушал...

Я так подробно остановился на этом комплексе, потому что он встречается очень часто. Последнее имеет свои исторические корпи. Все время нас убеждают, что мы какие-то особые, и в принципе, если не брать в расчет некоторые «пустячки», самые лучшие. То мы первая в мире страна социализма, то у нас особый исторический путь. Учась в медицинском институте, я узнал, что у нас самые передовые физиология, психология, психиатрия, а из всех кафедр психиатрии наша самая лучшая, а наш профессор – самый лучший психиатр, а то, что результаты у нас хуже, чем у всех, так это козни врагов. Короче, всеобщая паранойя.

Приглядитесь к современной политической борьбе. Единомышленники через две-три недели, а иногда и раньше, становятся заклятыми врагами. Но, как уже говорилось, личность формируется в первые пять – семь лет жизни человека и потом меняется крайне трудно, и две недели назад бывший Друг был таким же, как сегодня. А как мы относимся к нашим лидерам, которые, с нашей точки зрения, допустили ошибку?

Какой здесь выход? Не знаю. Я всего лишь психотерапевт, и если мне удалось убедить хотя бы несколько человек уйти от борьбы и, как сказал Вольтер, «выращивать свой сад», заняться перестройкой, но не в стране, не в городе и даже не в квартире, а в своей душе, считаю свою задачу выполненной.

Комплекс «гадкий утенок» («Я-, ВЫ+, ОНИ+, ТРУД+»)

Такие личности гонимы в своей микросоциосреде. В межличностных контактах ведут себя неуверенно, робко, стараясь найти себе покровителя, который вел бы их по жизни. Они всегда благодарны за те знаки внимания, которые получают от партнеров по общению. Субъективно они стремятся к бесконфликтным отношениям, но добиваются этого ценой уступок, нередко в ущерб своим жизненно важным интересам, и зачастую оказываются в роли «козла отпущения». Окружающие настолько привыкают к их безропотности, что даже простое возражение, легкий намек на протест с их стороны встречают с возмущением. Этих людей с раннего детства не покидают чувства пессимизма, подавленности, которые сочетаются с надеждами на будущее. Когда возникает разрыв с близкими, вину они берут на себя.

Они хорошо усваивают моральные нормы и отличаются гиперсоциальностью и трудолюбием. Творческая деятельность становится компенсаторным механизмом. В процессе труда они забывают о личной неустроенности, неурядицах и получают удовлетворение от его результатов, у них появляются надежды на счастье. «Гадкие утята» нередко достигают больших успехов в своей деятельности, но ее плодами, как правило, пользуются другие, а сами они довольствуются малыми крохами, если вообще эти крохи им попадают. Даже минуты отдыха они переносят плохо, так как на них наваливается одиночество. В обществе им часто приходится терпеть уколы, насмешки и даже издевательства.

Психологически неграмотные руководители, не разглядев большой творческий потенциал этих работников, часто используют их на вспомогательных работах (в годы «застоя», как правило, отправляли на сельхозработы). Все мечты «гадких утят» связаны с тем, чтобы найти человека, который бы оценил их достоинства и создал необходимые условия для работы. Однако этого не происходит. В случае же сокращений именно они под них и попадают, ведь с другими опасно связываться.

Частое повторение цикла, в котором надежда сменяется разочарованием, приводит к тому, что появляется тенденция к возникновению минуса в позиции «ВЫ». Именно в такие минуты «гадкие утята» становятся способными на протест, но все же чаще они перестают активно искать партнеров по общению и остаются в духовном одиночестве, поддерживая только деловые связи. Единственной поддержкой остается надежда. Такая жизнь способствует развитию неврозов и тяжелых психосоматических заболеваний. Образование они получают хорошее, чаще высшее, но занимают всегда самые низшие должности, соответствующие их квалификации, и никогда не стремятся занять более высокое положение. Рады, что их не трогают.

Большинство «гадких утят» к моменту, когда они попали ко мне на консультацию, находились в разводе, без надежды устроить вновь личную жизнь. Всех их партнеры бросали в самые трудные минуты в жизни. Чаще всего это случалось, когда они заболевали и не могли выполнять свои прежние обязанности. В процессе развода несли большие имущественные потери, избегая судебных разбирательств и нападок партнеров, которые, как правило, являлись «высокомерными творцами». Внешне все мои «гадкие утята» были не просто привлекательными, а красивыми, но робкое поведение делало эту красоту незаметной.

Милые «гадкие утята»! Вы, действительно, страдальцы, но и помочь вам трудно при всем желании. Если начинаешь оказывать вам знаки внимания, то потом от вас некуда деться. Понимаю, вы одиноки, однако поймите и того, кто пытается помочь, но не может посвятить вам все свое время. Кроме того, вы крайне обидчивы. Заметив некоторое невнимание, вы не выкажете своего недовольства, а просто уйдете. Часто вы не столько гонимы, сколько считаете, что вас гонят. В любви с вами тоже нелегко. Здесь вы готовы пожертвовать всем. Когда возникает недовольство, вы не даете обратной связи, а терпите. Терпение безгранично (точнее, определяется вашим здоровьем). Но когда оно все-таки лопнет, и вы выскажетесь, тот, кто вас любит, почувствует себя тираном.

Женщина «гадкий утенок», случайно устроившая семейную жизнь, не веря своему счастью, будет самоотверженно все *делать* для своей половины и детей. Детей она избалует, и они, пользуясь плодами ее труда, не будут испытывать к ней уважения, да еще и станут упрекать за то, что она их ни к чему не приучила. Муж будет заниматься своими делами, а она при всем внешнем благополучии будет чувствовать себя одинокой, несчастной, усталой и больной. Поэтому, если сама за себя не возьмется, ничего хорошего из этого не выйдет.

Чаще «гадкие утята» меланхолики. Мне попадались и холерики, и сангвиники. При старании «гадким утенком» можно сделать любого ребенка.

А сейчас я расскажу об одном «гадком утенке».

Двенадцать лет назад, когда я только начал заниматься сценарным перепрограммированием, на прием ко мне пришла Л. – привлекательная женщина 46 лет (на вид не более 35-38). Она со смущением села на краешек стула. Весь вид ее говорил о том, что ей неловко по пустякам отвлекать такого специалиста (к этому времени я уже пользовался определенным авторитетом). Л предъявила жалобы на навязчивый счет. Все она должна считать: окна в домах, если едет в трамвае, дощечки паркета и т.д. Эта навязчивость у нее уже много лет, но в последнее время начала особенно сильно беспокоить, так как отвлекает от реакций реальных жизненных проблем, которых вполне достаточно. На прием она сама не решилась бы прийти, но ее семилетняя дочь наблюдается у психиатра нашей клиники, с которой у Л. сложились теплые неформальные отношения. Эта врач и привела ее ко мне. С точки зрения диагностики случая не являлся сложным – невроз навязчивых состояний с мононавязчивостью. Я попросил пациентку рассказать о себе и услышал историю, которая меня глубоко тронула. В семье всем заправляла волевая мать – весьма пышная украинка. Нет, она не была толстой, просто у нее было аглетоидное сложение. Отец же отличался хрупким сложением и был почти вдвое меньше супруги. Четверо старших братьев, похожих на мать, считались красавцами. Л. же пошла в отца и не соответствовала идеалам красоты, сложившимся в семье. Мать почти презрительно относилась к ней: «Ты как щемя, смотреть не на что. Не знаю, кто тебя замуж возьмет. Век будешь сидеть на моей шее. Разве если получишь высшее образование...» На самом деле Л. была очень красивой.

В семье девочка была одинокой. Из детства помнит только, что любила сидеть на крыльце и мечтать об отце, погибшем на войне. Эти мечты прерывали окрики матери. Л. чувствовала себя забитой и дурнушкой. Завидовала матери и братьям, таким красивым и бойким. Старалась добиться внимания матери и братьев усердным выполнением всех их поручений. Думается, вам нетрудно ответить на следующие вопросы. Как Л. училась? Как складывались у нее отношения со сверстниками? В какие периоды с ней играли, а когда

гнали от себя? Как она себя чувствовала в школе? Подумайте немного, а потом читайте дальше.

Вы абсолютно правы. Л. училась отлично. Она тянулась к сверстникам, но общаться с ними не могла. Так как она была тихоней, в шумные игры дети ее не принимали и даже часто прогоняли. Отношение менялось в периоды, когда надо было писать контрольные работы. Все это ей представлялось несправедливым, и в школе, как и дома, она была одинокой и заброшенной.

А теперь еще вопрос. Пока жизнь выглядит еще более или менее терпимой; когда же начнутся настоящие неприятности?

Естественно, в период полового созревания. Ведь Л. была красивой, но считала себя дурнушкой без шансов устроить личную жизнь. И здесь, как и у К., благо превращается в зло. Только у К. в зло обратился ее ум, а у Л. –ее красота. Януш Корчак писал, что красивого следует воспитывать иначе, чем некрасивого. В народе давно подмечено, что не красота приносит счастье: «Не родись красивой, а родись счастливой». Я собираюсь более подробно рассказать об этом в своей книге «Психология красоты». Сейчас только отмечу, что красивые легче и чаще попадают в сценарии, что и случилось с Л. Итак, школьный вечер. Как Золушка, Л. хотела только посмотреть, как веселятся другие, и скромно стояла в сторонке, не надеясь, что ее кто-то заметит. И вдруг ее приглашают на танец. И какой кавалер! У нее перехватило дыхание, она в восторге и растерянности. Но парень это понимает по-своему. Они танцуют весь вечер. Он идет ее провожать. К своему разочарованию, он не смог даже поцеловать Л., хотя и применил все свое искусство обольщения. На другой вечер она даже не принимает его приглашения погулять. Нетрудно догадаться, что в следующие разы за ней будут ухаживать все более и более нахальные парни, подлецы из подлецов. Вокруг нее в школе поднялся шум. Парни недовольны ее неуступчивостью, а девушки тем, что при дефиците мальчиков она на себя отвлекала нескольких. Будь у Л. другой социоген, она скоро бы определилась в своем выборе. А так, конечно, не желая этого, настроила против себя всех. Естественно, Л. обвиняла обстоятельства. Ведь она никому ничего плохого не делала и вела себя, как учила мама.

Наконец, к Л. стал приставать почти уголовник, которого привели на вечер ее одноклассники. Тот уже стал действовать угрозами, и наша героиня перестала ходить на школьные вечера, тем более, дело шло к окончанию школы, и она не могла позволить, чтобы успеваемость снизилась. Кроме того, в свободное время Л. стала писать рассказы. Окончила школу она, как вы уже догадались, с золотой медалью и поступила в университет на факультет журналистики. По-прежнему оставалась робкою, хотела всем услужить. Что касается мужского пола, то в университете произошла почти та же история, что и в школе. Но здесь она уже стала объектом не только неприязни, но и ненависти. На четвертом курсе Л. вышла замуж за красивого негодяя, который издевался над ней, а она терпела, вела домашнее хозяйство, училась сама и помогала учиться ему.

После окончания университета они уехали по назначению в другой город. Л. стала работать корреспондентом в заводской многотиражке. Безропотно выполняла свои и чужие обязанности и продолжала терпеть издевательства и измены мужа. На мой вопрос, почему она не давала ему отпора, не ушла от него, Л. ответила: «У него тогда были неприятности, да я и сама виновата: я ведь невеселая, со мной неинтересно; а в нем, конечно, было что-то хорошее, просто я не смогла это хорошее найти».

Все время Л. находилась в эмоциональном напряжении и испытывала подавленность. Понятно, что дело шло к тяжелому срыву: у нее должно было развиться какое-нибудь серьезное заболевание.

Наш организм обладает высшей мудростью. И если человек не хочет думать о нем, он сам позаботится о себе. Все наши боли и болячки – это сигналы организма о том, что мы живем неправильно. Прислушайтесь к ним, не торопитесь принимать лекарства. Сами не можете разобраться, пройдите школу психологического тренинга, повысьте свою сенситивность, начните лучше заботиться о своем организме, и он с лихвой вернет вам все расходы. Но если вы этого не сделаете, каждый раз сигналы будут все зловещее. Ведь другого выхода у организма нет. Л. заболела туберкулезом позвоночника. Вы уже понимаете, что такие «мелочи», как язва желудка, колит, которые попутно были у нее обнаружены, не могли служить поводом для обращения за помощью. А тут ведь она ходить не могла! В это время муж ее и бросил. По сценарию так и положено. Пролежала Л. в больнице в общей сложности около двух лет. Кротостью своей и терпеливостью вызывала восхищение всего медперсонала. Вы думаете, она здесь лежала без дела? Нет! Л. научилась вязать и стала даже подрабатывать. Это давало ей возможность оплачивать услуги по уходу, а также позволять себе время от времени кое-какие удовольствия. Л. вспоминает этот период своей жизни как один из самых счастливых. Но и здесь вокруг нее поднялся шум. Когда она начала поправляться и ходить в корсете по коридору, круг общения расширился... Ну, дальше вам все понятно. К счастью, все обошлось без особой драмы. Все-таки больница! После болезни Л. вернулась в свой родной город и устроилась работать корреспондентом в многотиражную газету на заводе. Сразу же и на этом птичьем дворе (давно напрашивалась эта метафора, ведь Л. – «гадкий утенок») вокруг нее стали крутиться петухи. Сделала бы она, наконец, свой выбор, и все было бы благополучно. Но социоген есть социоген. И опять всеобщее возмущение: петухи кукарекают, курочки кудахчут, гусыни гогочут. В общем, большой шум, который, конечно, дошел до главного на птичьем дворе индюка – директора завода. Как деловой человек, он сразу предложил Л. сожительство и все блага, вытекающие из этого: квартиру, служебные и неслужебные командировки и т.д. Она отказывается. Что тогда делает директор? Он вызывает ее к себе в кабинет, просит, чтобы секретарша никого к нему не пускала и ни с кем по телефону не соединяла, а через час разрешает Л. уйти. А на птичьем дворе гомон усиливается, так прошла почти неделя. Уставшая и измученная, Л. уступает директору, который, не получая, конечно же, при этом особого удовольствия, сразу теряет к ней интерес.

Вы уже разбираетесь в психологии судьбы и предполагаете, что Л. ждут еще более серьезные неприятности? Да, вы правы. Ей было уже 36 лет, но она все еще отличалась необыкновенной красотой, когда на обратном пути из командировки познакомилась с интересным человеком. Они долго говорили об искусстве, литературе, музыке. В общем, встретились родственные души! И судьбы их оказались схожими. Ему 39 лет. Он – младший научный сотрудник и до сих пор не может защитить кандидатскую диссертацию, хотя по его материалам уже несколько докторских защищено. Начальство не ценит, отрывает его от науки, посылая на сельхозработы. Жена постоянно нервничает, упрекает, что нет ни материального благополучия, ни почета, проклинает тот день, когда с ним связалась. Она мучается, заботясь о доме и воспитывая детей. Он, конечно, жене помогает, как может, но все равно ей очень тяжело. (Нетрудно определить, что он тоже «гадкий утенок». Поэтому жена у него в лучшем случае истеричка, в худшем – хищница, женившая его на себе и закабалившая.) Итак, они всю дорогу беседовали и, очарованные друг другом, решили, по возможности, встречаться. Не буду описывать их свидания. Все сводилось к разговорам об

искусстве и литературе, стенаниям и взаимным утешениям. Так продолжалось около двух лет. И вот однажды Л. предложила ему свои услуги в плане помощи его жене в домашней работе: «Одинока, свободна...» В общем, он привел Л. к себе домой. Что произошло дальше? Был большой скандал. Нашу героиню прогнали вместе с незадачливым мужем. Что ему оставалось делать»? Он потел жить к Л. У нее была отдельная комната в семейном общежитии.

Сказки на этом заканчиваются, но в жизни все иначе. Опомнившись, супруга пошла в партком, мужа водворили в семью, а Л. осталась одна в положении. Чтобы в графе «отец» не было прочерка, один из родственников вступил с ней в фиктивный брак. И вот Л. – мать–одиночка. Ребенок начал болеть, навязчивость, появившаяся у Л. еще тогда, когда она вязала, будучи больной туберкулезом позвоночника, усилилась и стала трудно переносимой. Да, в сказке гадкий утенок становится лебедем. В жизни же он остается гонимым, одиноким и никому не нужным со своими несчастьями.

Я хотел помочь Л., но тогда мне это не удалось. Она очень внимательно меня выслушала. Пришла на прием три-четыре раза, а потом пропала... Видимо, в последнюю встречу какие-то дела не позволили мне уделить ей необходимого времени, а она, в силу своей деликатности, промолчала, нанеся тем самым ущерб и себе, и мне. С тех нор я всегда призываю пациентов и клиентов жить для себя. Выгода обоюдная!

Сегодня, когда ко мне на прием приходит «гадкий утенок», я его сразу направляю в стационар, ибо здесь за малым количеством жалоб кроется тяжелое внутреннее состояние, и держу два срока (первая неделя – общеукрепляющее лечение и отдых). Больше всего «гадким утятам» помогают обучающие методики (опора должна быть на позицию «ТРУД»). Учатся они великолепно, но в дискуссию на первой группе не вступают. На второй группе я часто обращаюсь к ним с вопросами, прошу высказать свое мнение. Отвечают они, конечно, великолепно и остаются в центре внимания в больнице и в вечернее время. Таким образом незаметно для себя «гадкие утята» приобретают навыки лидера. Успехи вызывают у них большую радость, но если они сменяются неудачами, что, в общем-то, неизбежно, «гадкие утята» очень расстраиваются. Поэтому групповую работу следует дополнить индивидуальной. Опираясь на их способности, я нахожу задание, которое они могут выполнить с блеском. Так, владеющего английским языком прошу уточнить мой перевод, художника – сделать рисунок по моему наброску. И опять здесь «гадкий утенок» тренирует навыки лидера, причем управляя мной, врачом. Он находит ошибки в переводе, а черновой набросок превращается в рисунок, и мне не нужно кривить душой, расхваливая пациента.

Дорогие педагоги и руководители! Найти талантливого человека и даже гения легче всего среди «гадких утят». Помогите гадкому утенку стать лебедем, и вы не останетесь в накладе.

«Гадкие утята»! Не падайте духом! Да, пробиться вам трудно. Но уж если вы пробились, основательность ваших знаний и навыков позволит вам спокойно находиться на вершине.

Комплекс «творческий сноб» («Я-, ВЫ+, ОНИ-, ТРУД+»)

Личности с данным комплексом имеют узкий круг близких людей, с которыми у них довольно глубокие эмоциональные связи и достаточно интенсивные эмоциональные контакты. В этот круг входят родственники, единомышленники на работе или в неформальной группе. Отсутствие широкого круга общения компенсируется глубиной эмоциональных связей и широтой духовных интересов. «Творческие снобы» увлечены своей работой. При этом имеются значительные успехи и перспективы. При хорошем психологическом климате в микрогруппе и на производстве они чувствуют себя неплохо.

Недостатки данного комплекса обнаруживаются тогда, когда условия существования в микросоциуме оказываются неблагоприятными. Например, не складываются отношения дома или на производстве. Изменить ситуацию не удается, а минус в позиции «ОНИ» затрудняет принятие решений, связанных с радикальными переменами в своем окружении (развод, переход на другую работу и пр.).

Так, например, большинство моих клиентов, находящихся в браке, не были удовлетворены своими семейными отношениями. Тем не менее, на разрыв брака не шли. Когда *же* они заболевали или с ними случались неприятности, их мужья (жены) сами бросали их. Страх перед новым приводил таких людей к стремлению сохранить ближайшее окружение, в результате чего вольно или невольно они попадали в зависимость от своих близких или сослуживцев, которые основательно их эксплуатировали. Сохранение отношений шло за счет уступчивости «творческих снобов».

Они никогда без супругов не ездили в отпуск. Если же случалось отлучаться из дому в командировку или на учебу, то свободное время проводили в одиночестве, не сумев завести приятелей и тоскуя по близким. Я знал одного врача, который курсы повышения квалификации проходил только в родном городе, а когда заболел, так и не поехал на курорт один.

Почти у всех моих «творческих снобов» было высшее образование. Клиенты со средним образованием продолжить учебу не могли, как правило, из-за материального положения в семье или нерешительности. Учеба давалась им легко, но экзамены из-за волнений превращались в муку. Они также испытывали большие трудности при публичных выступлениях.

Воспитать «творческого сноба» легче всего из флегматика, но подойдут и другие типы темперамента. Воспитывать ребенка лучше всего в стиле «избавителя». Здесь нужны примерно такие разговоры: «Не водись с этой девочкой. Она из плохой семьи». Впрочем, сгодится и стиль «преследователя». Главное, чтобы появился минус в позиции «ОНИ», потом все это наполнится конкретным содержанием в виде сословной, возрастной, половой, национальной розни.

Посмотрим же, как это делается. Ко мне на прием пришел М. – молодой мужчина 25 лет с внешностью английского шкипера и предъявил жалобы на головные боли, усиливающиеся при умственном и физическом напряжении, навязчивый страх, что лопнет сосуд в голове и начнутся те мучения, которые он испытал несколько лет назад, перенеся черепно-мозговую травму. Порой ощущает нехватку воздуха, что вынуждает его делать глубокие вдохи и закапывать в нос сосудосуживающие средства. Повышена утомляемость, иногда беспокоят сердцебиения, потливость, почти постоянно отмечаются подавленное настроение, внутренняя тревога, усиливающаяся при общении с малознакомыми людьми.

Напряжение немного уменьшается после быстрого сгибания правой руки в локтевом суставе. Попытка удержать эти движения вновь вызывает напряжение. Частота движений – одно-два в минуту, при волнениях она увеличивается. Во время сна движения исчезают. Невроз навязчивых состояний – таков диагноз. Он легок и для неспециалиста. М. я госпитализировал.

А теперь давайте вместе проследим его жизненный путь. (Я пользуюсь в основном выдержками из автобиографии и отчетов М.)

Родился М. в семье служащего. Первым и единственным ребенок. Отец – известный в городе преподаватель иностранных языков и переводчик. Это внешне самоуверенный, имеющий узкий круг общения, рафинированный интеллигент, который увлекался литературой, философией, эстетик. У него однажды после физического усилия появился навязчивый страх, что произошел разрыв кишечника. Обращался за помощью к психиатру. Состояние это прошло через две недели и более не повторялось. Мать – инженерно-технический работник. Тревожная и одновременно скандальная, старалась всегда настоять на своем.

В первые годы жизни физически и психически М. развивался нормально. Родители и бабушка, характер которой повторила мать, конфликтовали. В семье часто происходили скандалы. Отец обычно уходил к друзьям, а ссора между матерью и бабушкой продолжалась. Нередко бабушка разрешала спор таким образом: «Я иду топиться в Дон!» (Дом, где жила семья, располагался на набережной.) Тогда мать поднимала М. к форточке и заставляла кричать: «Бабушка, не ходи топиться!» Вот как описывает свои переживания М.: «Я плакал, не понимая, что все это означает, почему мама заставляет меня кричать, почему она меня шлепает, когда я не кричу, а просто плачу. Видимо, это повторялось не один раз, потому что более яркого воспоминания детства в моей памяти нет». Уже в раннем возрасте у М. были затруднены новые контакты. «Мне было три года, я выбежал во двор, увидел в песочнице детей и подошел к ним. Тут одна девочка постарше набрала горсть песка, подождала, когда я подойду совсем близко, и бросила песок мне в глаза. Помню сильную боль и крик. Кричали наши матеря. Моя кричала: «Посмотрите, что сделала ваша Лариса! Она ослепила моего ребенка!» Ее мать отвечала: «А хоть бы и убила, вы еще одного заведете!»

Здесь, мне кажется, ключевой момент в формировании «ОНИ-». Но причиной тому не «плохая девочка», а семейное воспитание, которое сделало мальчика напуганным. Скорее всего, он подходил к песочнице робко, неуверенно, и поэтому-то девочка и бросила ему в глаза песок. Здесь имеет значение и возникший скандал: своя мама защищала, а чужая мама вполне была готова к его смерти. Поэтому если позиция «ВЫ» из-за домашних ссор была неустойчивой, то после этой сцены значительно упрочилась. Что же касается позиции «Я», то здесь, скорее всего плюс: роль судьи обязывает, а ведь бабушка его слушалась и не топилась.

Еще одно хотелось бы здесь подчеркнуть. Ребенок был орудием примирения между бабушкой и матерью. Он невольно выполнял ту самую роль, которую в семье ребенку играть труднее всего. Даже собаки в эксперименте давали нервный срыв, когда разница между кругом и эллипсом становилась трудно различимой. А каково детям, когда между родителями ссора и каждый из них тянет ребенка в свою сторону? Такие ситуации мы часто рассматриваем на тренингах и учим родителей выводить детей из своих конфликтов. Плохо, если ребенок против вас, но так *же* плохо, если он примет вашу сторону.

Но вернемся к М. Социоген уже сформирован. Теперь нетрудно представить, что будет происходить дальше.

М. определили в детский сад. Когда мать приводила его туда и собиралась оставить, он цеплялся за ее платье, начиная плакать, кричать, кусаться и царапаться. Когда же его все-таки отрывали от мамы, он забивался в угол и не подходил к детям, бегавшим вокруг него. «Я не помню, чего боялся. Вся атмосфера детского сада казалась нестерпимо чуждой, враждебной. Возможно, это была встреча с агрессивностью некоторой части детей, которая заставила меня замкнуться». Так прошел месяц, и родители вынуждены были забрать М. из детского сада и продолжить воспитание в домашних условиях. Когда М. было пять лет, его как-то оставили надолго одного в квартире. С наступлением темноты ему стало страшно. Свет включить он не смог. Забился в угол и проплакал до прихода родителей. С тех пор у него появился страх темноты. Чуть позднее родители разошлись, и мальчик стал жить с мамой и бабушкой. В семь лет у М. была диагностирована закрытая форма, туберкулеза: «В больнице я столкнулся с такой же невыносимой детсадовской атмосферой. Продержался здесь не более недели. Родные добились моего перевода на амбулаторный режим».

В школу М. пошел с удовольствием, но и там отношения с детьми не сложились, хотя один друг был. После серьезного конфликта возникло стойкое отвращение к коллективным действиям всякого рода. Когда больной учился в первом классе, девочки на 23 февраля подарили мальчикам игрушечные автомобили. Ребята, в том числе и М., договорились подарить одноклассницам на 8 Марта духи. «Задумано было хорошо. Все держались загадочно и с достоинством. Девочки пытались угадать, что же мы им подарим... И вот тут произошло событие, которое я так хорошо и отчетливо помню. Девочка, которая сидела со мной за одной партой, на перемене сказала мальчикам, что знает содержание подарка. Мальчики, не спрашивая, что именно мы хотим подарить, потребовали от нее имя информатора. Она назвала мое имя. Почему она решила так сделать, я не знаю.

Я стоял в конце коридора у окна и читал книгу, когда меня схватили и потащили в темный угол коридора. Там меня «распяли», как Христа, на стенке. Несколько человек держали меня за руки и ноги, а остальные подходили и били кулаками и ногами. Били почти все: ребята, хорошо относившиеся ко мне, и хулиганы из «плохих» семейств, и безразличные ко всему. Каждый удар сопровождался криком: «Предатель!» Я не понимал, за что меня бьют. Мне сильно разбили нос, подбили оба глаза, наставили шишек на голове; все тело было в синяках. Те, кто держали меня, просили бьющих: «Держи теперь ты, я хочу ударить его сильнее». Казалось, прошла целая вечность. На самом деле перемена длилась десять минут. Когда прозвенел звонок, все бросились в класс, оставив меня лежать на полу. Я с трудом встал и побрел домой, не надевая пальто.

Эта история прогремела на всю школу. Было закрытое разбирательство. Девочка, «настучавшая» на меня, сказала, что она пошутила, все участники избиения подходили ко мне гуськом извиняться (неискренне, конечно). Я же вынес из этой история глубокое убеждение: жизнь устроена несправедливо, в ней хозяйничает физическая сила, люди предпочитают не думать, а вешать ярлыки, коллектив лишь усиливает эту несправедливость и жестоко подавляет всякое проявление индивидуальности. Также появилась

неприязнь к женскому полу. Не люблю я с тех пор и праздник 8 Марта. Что-то неприятное шевелятся в глубине души в этот день».

А теперь позвольте мне прервать повествование. Внешне все это представляется как досадный случай: в классе оказалась маленькая негодяйка. Однако внимательный анализ показывает, что здесь – действие социогена. Если бы у М. в позиции «ОНИ» *был* плюс, он не стоял бы в конце коридора, читая книгу, а играл вместе с ребятами. (Конечно, негодяйка нашла бы кого-нибудь другого и пакость все равно бы сделала, так как она была в своем сценарии, но это уже совсем другая повесть.)

Судьба М. – быть битым, и это должно было повториться не один раз. Попутно хочу подчеркнуть, что здесь мы видим яркое проявление стадного чувства, эмоциональное заражение, которому более всего подвержены люди, не умеющие самостоятельно мыслить. Не думаю, что судьба теперь уже взрослых мальчиков, участвовавших в избиении, сложилась благополучно. И еще один момент: так зарождается дедовщина, и, конечно, понятно, где следует начинать профилактику – в школе, которая должна научить ребят думать.

Но вернемся к М., у которого минус в позиции «ОНИ» стал еще более выражен. Можно предсказать, что у него будут затруднения в общении с женским полом.

Лет с десяти воспитанием сына достаточно регулярно стал заниматься отец. «Был установлен строгий режим: после школы – за Дон. Если зима – бег раздетым по пояс, растирание снегом, подтягивание на крепкой ветке дерева. Если лето – купание, бег, хождение на руках, упражнения с грузом. Дома – английский язык, уроки. Такой режим позволил мне за полгода стать крепким, подтянутым, приобрести иммунитет к простудным заболеваниям и выучить английский язык. Одновременно шел процесс приобретения общей культуры (постоянные беседы с отцом, его личный пример)».

Вы сейчас наблюдаете тот момент, когда из одной «оранжереи» (плохой) М. попадает в другую (хорошую), но так как социоген от этого не меняется, это не может изменить его судьбу. Здесь будет действовать закон порочного круга. Чем больше он будет отрываться от сверстников, тем труднее будут даваться новые контакты. Одиночество должно углубиться.

Примерно с 11 лет появились навязчивые движения. М. периодически то дергал кистью правой руки, то высоко поднимал брови, то рычал. Навязчивости чередовались, сменяя одна другую. Родители М. неоднократно прибегали к помощи невропатолога и психиатра, которые назначали успокаивающие средства, но это аффекта не давало. Обращались к знахарям, пытались насильно удерживать мальчика от навязчивых движений, но от этого их выраженность только усиливалась. Отец к тикам относился спокойнее, и при нем они наблюдались реже.

С возрастом занятия с отцом становились все серьезней и углубленней. Кроме английского языка. М. изучил немецкий и французский, начал заниматься философией по английской книге Рассела «История западной философии». «Это было нечто вроде философской дискуссии на английском языке. Прочитаю одну главу, познакомлюсь с Лейбницем или Каятом и говорю с отцом о мировоззрении этих мыслителей, ищу недостатки, нахожу достоинства. В восьмом классе я принимал участие в занятиях кружка любителей английского языка, причем выступал как преподаватель, хотя здесь занимались люди 30-40 лет.

Все было бы хорошо, способности, видимо, у меня были, но во всем этом был один недостаток. Дело в том, что я не мог найти общего языка со сверстниками. Мне просто не о чем было с ними говорить. Когда они играли в фантики, я читал Шопенгауэра. Если я пытался что-то им рассказать, они крутили у виска указательным пальцем или просто смеялись надо мной. Поэтому я тянулся к людям взрослым, и то весьма избирательно. Моими друзьями были преподаватели университета, научные работники, поэты. Однако взрослые люди не могут быть друзьями ребенка в полной мере. Всегда остается настороженность, приниженность какая-то...»

Взрослые! Еще раз прочитайте последние два предложения. Тянутся к нам дети, но мы их отталкиваем своим пренебрежительным отношением, потому что демократы мы на словах, а внутри нас высокомерие, и дети это чувствуют. ***Ведите себя с детьми на равных, и им не нужны будут сверстники.*** Не сверстники нужны ребенку, а равноправие, уважение и признание важности его интересов! Не прав М. Взрослые могут быть друзьями ребенка. Если вы не можете, то поучитесь. Те, кто успешно прошел у нас психологический тренинг, могут у неплохой, по нашим представлениям, мамы увести за 10-15 минут годовалого малыша. Ребенок еще не успел стать рабом. Дайте ему свободу, и вы его «поработите», никуда не уйдет он от вас, не нужны ему будут друзья-сверстники. В системе воспитания сложилась парадоксальная ситуация. Закладывает фундамент личности педагогически неумелая, нередко сама несчастная мать. До трех лет маленького человека выращивает медсестра, с трех до семи – воспитатель детского сада со средним образованием. Педагог с высшим образованием попадается на его пути только в пятом классе, еще более квалифицированные педагоги – в институте.

Я не утверждаю, что на последующих этапах нужны малограмотные преподаватели, но и в грудном возрасте у ребенка должен быть квалифицированный педагог. В США грудных детей из обеспеченных семей воспитывают профессора, специалисты в области психологии. Нам до этого далеко. Но я посоветовал бы мамам, кроме любви к ребенку, приобрести не менее ценное – навыки правильного воспитания. Мне очень понравилась мысль одного директора детского интерната для умственно отсталых детей: «Не люблю я разговоры о любви к детям. Любить я должна мужчину. А здесь нужен высокий профессионализм». Выпускники этого интерната были очень приспособленными к жизни.

Но давайте опять вернемся к нашему герою.

«Своих же однокашников я иногда начинал презирать. Таким образом, все время меня не покидало чувство глухого недовольства собой и окружающими». Навязчивые движения продолжались. «Если» 11-12 лет я мог рычать, то к 17-18-летнему возрасту перевел тики внутрь (например, напряжение мышц брюшного пресса). Объяснение им давал обыденное: «Я – нервный человек, тики у меня врожденные, я всегда буду под их властью».

После окончания школы, как вы сами понимаете, с золотой медалью, М. поступил в университет на механико-математический факультет. По-прежнему у него был узкий круг знакомых с общими интересами. Среди них уже были и сверстники, дружбой которых он весьма дорожил. Нередко помогал друзьям в ущерб себе. О том, что такие отношения не были взаимными, что он подвергался эксплуатации, М. понял уже после лечения.

Систему взглядов и социоген наглядно демонстрируют следующие рассуждения М.: «С детских лет у меня появилась такая черта, как безусловное предпочтение старости молодости. Я понимаю, что это не совсем нормально, но ничего поделать с собой не могу (вы уже заметили, что М. критически относится к себе, но социоген оказывается сильнее. – М.Л.). Мое отношение к детям во многом совпадает с моим отношением к женщинам. Передо мной всегда был пример отца, и сравнение его с другими родственниками, в основном женского пола, всегда было в его пользу. Мой дальнейший жизненный опыт все более меня убеждает в этом (опять характерный для сценария порочные крут. –М.Л.). С недостатком опыта, агрессивностью, даже глупостью у ребенка можно бороться, женщину же не переделать (мужчину, кстати, тоже. – М.Л.). Но если воспитанием детей заниматься интересно, то воспитанием женщин – не интересно и даже вредно для психического здоровья, К тому же это ни к чему не ведет. Возможно, я неправ, но попробуйте убедить меня в обратном. Здесь нет никакой патологии – я отчетливо гетеросексуален.

Все идет от ясного понимания моих конфликтов с противоположным полом. Беда все та же: я пытаюсь вовлечь женщину в круг своих интересов, поскольку считаю, что они должны быть близки человеку моего круга. Но то ли мне попадались неинтересные женщины, то ли я слишком требователен и хочу найти у женщины черты, свойственные скорее мужчинам: ясный рассудок, логику, доброту, живость ума, заинтересованность настоящим делом. Я чувствую, что обречен на одиночество. Это меня не радует, но соглашаться на суррогат не хочу. Еще о моем отце. Как я сейчас понимаю, он стремился к тому, чтобы я получил элитарное образование. До 16-17-летнего возраста он много занимался со мною, давал мне максимальную нагрузку, не позволявшую отвлекаться, а затем, после поступления в университет, резко прекратил ежедневные встречи, бросив одного в житейском океане (из «оранжереи» – в «грунт». – М.Л.). Идея, в моем представлении, правильная, заключалась в следующем: поскольку» плохо знаю практическую жизнь, мелкие беды окажут на меня сильное воздействие, и я сразу приобрету стойкий иммунитет против житейских невзгод. И действительно, первое время я держался сносно, но потом то ли иммунитет пропал, то ли психика оказалась слишком ранимой (ни то ни другое, – действие социогена. – М.Л.). Я начал сталкиваться с ситуациями, требующим» от меня значительного душевного напряжения. Образование и воспитание, данные отцом, заставляли меня смотреть на жизнь глазами человека честного, бескомпромиссного, а жизнь оказалась совсем не такой, какой я ее представлял по книгам, что вызывало у меня сильнейший протест против людей, старающихся как-то изловчиться, пролезть, обвести всех вокруг пальца, обмануть. Я говорил таким людям в лицо все, что о них думаю. Это принесло мне много неприятностей и еще более укрепило мою неприязнь к миру бездуховных личностей (опять порочный круг. – М.Л.).

Разлад между миром внутренним и внешним длятся до сих пор, хотя острота чувств уже притупилась, сменившись безысходностью и тоской. Я понял, что внешний мир изменить нельзя, а все мое существо сопротивляется преобразованию мира внутреннего. Это не дает мне успокоения, всегда в глубине души – тревога».

После окончания университета М. с большим интересом и увлеченностью работал в НИИ. Как-то поехал в горы по туристической путевке (через восемь месяцев после поступления на работу). Там не мог найти контакта с группой («неинтересные люди, неинтересные разговоры»), я в коллективные походы не ходил, предпочитая одиночные

лыжные прогулки. Во время одной из таких прогулок упал, потерял сознание. Долго лежал на снегу, тока его не нашли. И опять здесь мы видим действие социогена. Ведь при другом социогене он был бы в коллективе.

Травма оказалась тяжелой. Были признаки перелома основания черепа. Последствия весьма неприятные: был нем, не мог ходить, пропали правые поля зрения, нарушилась координация движения, образовался провал в памяти (М. не помнил, что было с ним в течение последних шести лет). В связи с последствиями черепно-мозговой травмы (половинная слепота, отсутствие обоняния, нередко – головные боли) М. получил и группу инвалидности. Когда он выздоравливал, т.е. учился ходить, говорить, то чувствовал себя нормальным человеком: навязчивости исчезли. Я хочу обратить ваше внимание на эту деталь: как только действия стали верными и полезными для организма, невротические реакция исчезли. Первое время на работе и дома к М. относились с повышенным вниманием, старались оградить от избыточной нагрузки. Его это тяготило (гиперсоциальность, предъявление к себе повышенных требований), и он старался работать, как и раньше. Но тогда начинали усиливаться головные боли и утомляемость. Постепенно требования на работе стали возрастать (или ему так казалось в силу повышенной невротической чувствительности). «Получилось так: я не могу работать в полную силу, а от меня требуют, причем требуют не прямо, а как-то вскользь, с помощью упреков разной силы. Пока я был здоров, на меня делали ставку, когда заболел, от меня отвернулись. (М. несправедлив, ведь как инвалида И группы его могли просто уволить. – М.Л.) Видимо, ничего необычного в этом нет. Зачем мучиться с инвалидом, который может подвести в самый ответственный момент, как это происходит сейчас (М. поступил в клинику в конце декабря, в период годового отчета. – М.Л.)?

Будь отношения с начальством чисто формальными, все было бы проще, но они до этого были вполне дружескими, а теперь возникла проблема. Как найти обеим сторонам необходимое равновесие? Я понимаю свое начальство, ему тоже нелегко, ведь оно отвечает за работу перед еще большим начальством, но как быть мне? На первый взгляд, лучше всего было бы уйти с этой работы и найти что-нибудь поспокойнее, но здесь возникает множество проблем. Прежде всего – моя диссертация. Я создал модель, провел много экспериментов, а бросать работу на полпути жалко. К тому же я привык к некоторым сотрудникам, я расстаться с ними мне бы не хотелось. Чувствую необходимость и желание работать, но работаю медленно. Начальство недовольно, а меня охватывают беспокойство, раздражение. Тема работы становится нулевым, я мучаюсь самочувствие ухудшается еще больше, усиливаются проявления болезни. Все это осложняется конфликтами с родственниками, друзьями, подругой, и положение представляется безысходным. Спасете от безысходности – тоски. С помощью тиков я стараюсь отогнать неприятные воспоминания о человеке, события, погасить внутреннее беспокойство и напряжение.

Дорогой мой читатель! Конечно, вы увидели порочные невротические круги, защитный характер невротических симптомов и действие социогена, приведшего ко *всему* этому. И вам уже ясно, что если социоген у больного не изменится, помочь ему невозможно.

И действительно, состояние М. ухудшалось, нарастала утомляемость, снова появились сильные пульсирующие головные боли. М. обратился к невропатологу, но тот ухудшения в неврологическом статусе не выявил, однако назначил курс рассасывающей терапии. (Если бы врачи знали проблему неврозов, они хотя бы не брались за лечение. Впрочем, куда деваться,

квалифицированных психотерапевтов все еще мало, и такие больные чаще попадают к целителям, экстрасенсам, астрологам, что еще хуже.)

Беседы с врачом о том, что ему ничего не грозит, успокаивали ненадолго. М. был также проконсультирован психиатром, который назначил седуксен по одной таблетке три раза в день, а больничного листа не дал. Больному стало еще хуже, ибо ему пришлось преодолевать слабость, которая была обусловлена болезнью, и торможение, вызванное успокаивающим средством.

Анализ состояния и действия социогена М., проведенный по ходу изложения, освобождает меня от длительных рассуждений и позволяет ограничиться небольшим резюме. У М. комплекс «творческого сноба» («Я+, ВЫ+, ОНИ-, ТРУД+»). Декомпенсация наступила, когда ослабла позиция «ТРУД». Не следует преувеличивать здесь значение черепно-мозговой травмы. Она просто ускорила развитие декомпенсации. Так, М. продержался бы еще несколько лет, но нарастающее внутреннее напряжение вследствие действия социогена привело бы к развитию соматического заболевания (помните, туберкулез в запасе уже имелся).

А теперь попробуем провести коррекцию рассматриваемого комплекса. Нетрудно догадаться, что и здесь упор необходимо сделать на «Я». При этом следует снять все ограничения на контакты и действия. На первых занятиях в группе и во время индивидуальных бесед с врачом «творческие снобы» не сразу раскрываются. Однако слушают они очень внимательно, и можно уловить их невербальные – мимические и пантомимические – ответы. Освоившись, «творческие снобы» становятся достаточно активными. Как и «гадкие утята», они выполняют все инструкции, что довольно быстро дает хорошие плоды.

Если положительный результат быстро не достигается, под различными предлогами они начинают избегать занятий, а если и присутствуют на них, ведут себя пассивно, не стремятся к овладению методиками и все подвергают сомнению. Иногда в группе находят партнера-скептика, с которым многозначительно переглядываются и перешептываются, когда остальные с энтузиазмом занимаются. На начальных этапах работы «творческие снобы» стремятся к индивидуальным беседам с врачом, и без предварительной подготовки групповой тренинг может быть неэффективным, особенно тогда, когда проблемой является семейный конфликт или сексуальная дисгармония.

Хочется предостеречь психолога: *иногда через несколько занятий у «творческого сноба» наступает значительное улучшение.* Он становится активным. Но сделать окончательный вывод можно лишь после перевода «творческого сноба» в другую группу. Если здесь он сразу начинает работать без периода адаптации, то улучшение действительно имеет место.

Так как «творческие снобы» склонны к учебе и самоанализу, перед ними следует ставить дидактическую задачу: научиться грамотному общению не для того, чтобы перевоспитать партнера, а для того, чтобы продуктивно общаться с возможно более широким кругом лиц и даже с теми, кто вызывает у них негативную реакцию и раздражение. Неплохо здесь применить трансактный анализ. Охотно изучают они и психологическое айкидо.

Индивидуальные задания помогают выработать психологическую гибкость и научиться быстро входить в продуктивный контакт с малознакомыми людьми. Для этого пациентам предлагается познакомиться с наибольшим количеством больных, находящихся в отделении, попытаться самим начать общение в транспорте, очереди, на улице и т. п.

Очень важно преодолеть гиперсоциальность «творческих снобов», показать относительность их жизненных принципов, продемонстрировать, что их абсолютизация приводит к нарушению общения и постоянному фоновому эмоциональному напряжению. Трудность этой задачи заключается в том, что такие люди руководствуются в общем правильными принципами, но проводят их в жизнь прямолинейно, без учета конкретной ситуации. В связи с этим они исключают из числа заслуживающих внимания и уважения тех, кто данных принципов не придерживается. Для «творческих снобов» специально моделируется ситуация, требующая нестандартного поведения, отступления от общих правил. Отрезвляюще действует на них когнитивная терапия, когда выясняется, что за их застенчивостью и деликатностью кроются страх неудачи, стремление угодить всем и неосознаваемые идеи величия.

Как проходила коррекция комплекса у М., вам станет ясно из его отчета, который он мне представил перед выпиской.

«Что мне дала уже первая беседа с М. Е.? Я впервые в жизни говорил с человеком, который серьезно задумался над моими личными проблемами. А что я слышал раньше? «А-а-а! Ерунда! Здоровый человек, а вообразил себе черт знает что и дергается. Вполне можно и не дергаться!» Родственники пытались насильно отучить меня от тиков – хватали за руку, раздражались, возмущались. В результате я начинал дергаться еще больше. И вдруг М. Е. говорит, что я не должен стесняться своих тиков. Хочется – дергайся, не хочется – не дергайся. Даже наоборот, нужно попробовать дернуть рукой больше, чем хочется, и тогда мне самому станет ясна абсурдность тиков. И действительно, произошло чудо! После недолгих экспериментов я перестал дергаться и отчетливо увидел, что причина тиков не во внешних обстоятельствах, а во мне самом, что надо изменить свое отношение к людям и таким образом достичь желаемого равновесия между внутренним и внешним миром.

При поступлении в клинику я вел себя довольно жестко, критиковал малейший недостаток в поведении медсестер, дергался и считал, что моя тоска здесь может лишь усилиться. Однако произошло обратное! Я, изменив свое отношение к миру, быстро подружился с пациентами клиники и медсестрами, хотя сначала мне казалось, что этого не может быть никогда (мне тоже. – М.Л.).

Конечно, я не стал слепым или глухим, но недостатки людей сейчас вижу в ином свете. Раньше считал, что сужу объективно о достоинствах и недостатках людей, теперь же задался вопросом, а что значит объективно? Для кого объективно? И вынужден был признать – для меня! А как же другие? Они тоже правы, но по-своему. Разве можно обвинять рыбу за то, что она плавает, а не летает? Разве можно обвинять человека за то, что он не получил определенного воспитания и образования? Конечно, нет! Эта, на первый взгляд, простая мысль пробила себе дорогу в моем сознании лишь после бесед с М.Л. и тщательного, правдивого анализа своих чувств. Поняв, в чем корень зла, я с легкостью, удивившей меня самого, избавился от тиков. Они мне стали просто не нужны. Аналогично избавился и от давивших меня страхов, что в моей голове лопнет сосуд и все пережитое повторится, так как

понял, что выработал их в себе сам. Так, на работе меня загружают слишком сильно. Я мучаюсь, и как бы хочу доказать начальству, что я болен, и болен серьезно. Но по внешнему виду я – совершенно здоровый человек. Но ведь я болен! Начинаю лихорадочно искать, что же у меня болит больше всего. Ну, конечно же, голова! А что может болеть в голове? Конечно же, сосуд, который при умственном и физическом напряжении лопнет. Отсюда страх, который вызывает действительную боль в голове, которая в свою очередь становится поводом для еще большего страха. Получается порочный круг, из которого не вырваться. Но сейчас я понял, что боль обусловлена моей психикой и поэтому она фантомна. Конечно, я далек от мысли, что навсегда избавился от тиков и страхов. Сейчас я не дергаюсь, но если вдруг мне захочется это сделать, я знаю, как справиться с такой проблемой. Понимание прибавляет уверенности в собственных силах, и я смотрю на жизнь веселее».

Через три дня М. был практически здоров. К этому времени я уже два года занимался лечением больных с помощью современных методов психотерапии. Были уже и хорошие результаты, но такого еще ни разу. Так что это было чудом не только для М., но и для меня! Правда, вполне объяснимым чудом. Ведь, судя по отчету, у М. произошло сценарное перепрограммирование.

Но для врача главное – не непосредственный результат, а отдаленный. Всегда мучает вопрос, не будет ли рецидива. На несколько дней навязчивости могут исчезнуть под влиянием гипноза, в результате приема лекарств, да и мало ли от чего. Но потом они возобновляются с новой силой. Поэтому, выписывая М. из клиники, я попросил его прийти ко мне через два-три месяца с отчетом о том, как протекала у него жизнь после выздоровления. Его я и привожу ниже с небольшими комментариями.

«После выписки из больницы моя жизнь изменилась. Я подумал, что, если избавился от тика, видимо, смогу избавиться я от других мешающих мне вещей. Во всяком случае, стоит попробовать, ведь у меня уже есть хороший опыт, опровергнувший мои представления о самом себе. На работе я попросил четко определить круг моих обязанностей с учетом состояния здоровья. Раньше они были весьма расплывчатыми, что вызывало различные нарекания в мой адрес. Теперь я проявил твердость, завел специальный дневник, где записываю план работы, согласованный с начальством, и время его выполнения. На необоснованные требования я могу спокойно ответить: «Все идет по плану, я точен и аккуратен». И дела пошли в гору! Довольно быстро написал статью по своей теме, отношения с руководством наладились, приобрел уверенность в себе.

В течение целого года испытывал серьезное психическое напряжение по поводу сложных отношении с подругой. Все мои попытки наладить их разбивались о каменную стену женского упрямства. Я быстро выходил из себя, начинал злиться, но проблемы это не решало. Теперь, вновь встретившись с подругой, я объяснил, что хочу по-настоящему разобраться в наших отношениях. Для меня это был нелегкий шаг: отношения накалились настолько, что я мог ожидать чего угодно. И вот в течение нескольких недель подруга с большим удовольствием выливала на мою голову помои, а я отвечал: «Ну что же, дорогая, может быть, ты и права по-своему, но давай посмотрим на это шире...» Я удивлялся сам себе! Раньше не вытерпел бы и минуты таких беспочвенных обвинений, а тут терпел, и, что самое интересное, чем дольше терпел, тем легче становилось слышать их, а потом я и вовсе перестал обращать на них внимание. Я лишь улыбался! Оскорбления постепенно становились менее злыми, а затем и вовсе прекратились. Несколько дней длилось недоуменное молчание. Затем начался долгожданный серьезный разговор. И он принес свои результаты. Говорили мы долго, много дней, говорили спокойно. Когда она повышала голос, я

замолкал, и тон ее менялся. Наконец, она мне сказала: «Ты слишком хорошо меня понимаешь, и это меня не устраивает». Таким образом, мы разошлись совершенно мирно и спокойно, а это для меня большое достижение!»

М. использовал один из приемов психологического айкидо – принцип амортизации, и он дал великолепные результаты. Они расстались мирно и спокойно. Хочу здесь подчеркнуть, что их расставание вполне закономерно, хотя вначале для меня это тоже было неожиданностью. Дело в том, как я уже говорил, что социоген невротика определяет и психологические свойства его партнера. Поскольку М. выздоровел, ему невротичка-подруга стала не нужна, да и он ей тоже. Вот почему больного неврозом или невротичного субъекта нет шансов встретить достойного партнера. Нет, встречаться они встречаются, но не замечают что они в сценарии, он должен сыграть свою роль и неосознанно ищет себе пару психопатологическому дополнению.

И вас хочу предупредить – *после психологической работы многие близкие люди покажутся вам чужими.* Не спешите с ними рвать. Если изменения в вас будут стойкими, через какое-то время и партнеры начнут меняться в желательную для вас сторону. А если нет? Ну что же, тогда вы спокойно с ними расстанетесь. Ведь речь идет не о соблюдении правил приличия, а о счастье! А теперь снова обратимся к отчету М.

«Еще одна новая черта характера появилась у меня – общительность. Раньше я был нелюдим, опасался людей, теперь все переменилось. Чувствую себя свободнее в обществе, более того, стал диск-жокеем. Это настолько поразило окружающих и меня самого, что я до сих нор, как говорится, не могу прийти в себя. Если бы такое мне предложили полгода назад, я бы ужаснулся. Как? Находиться на сцене под прожекторами, под взглядами десятков людей, постоянно шутить, придумывать на ходу остроумные повороты программы, заполнять паузы? Конечно, нет! А теперь я совмещаю научную работу с обязанностями диск-жокея. Как ни странно, я был уверен, что у меня все получится. Люди остались довольны моей дискотекой, за первой была вторая, затем третья... (А ведь это инвалид И группы. – М.Л.). Через некоторое время моя дискотека заняла первое место среди дискотек НИИ города, и мне предложили провести общеуниверситетский вечер, посвященный Дню 8 Марта (вспомните его отношение к женщинам и к этому дню. – М.Л.). Это было гораздо сложнее дискотеки – вечер включал показ кинофильма, который был снят студентами Ростовского университета, выступления непрофессиональных артистов, официальные и неофициальные речи присутствующих... Возрастной состав аудитории был очень разнообразным, нужно было учесть все вкусы (вспомните его непримиримость. – М.Л.). Я должен был осуществлять контроль за аппаратурой, заполнять паузы шутками, комментировать исполняющиеся песни, а если они были на иностранном языке, то и переводить. Срывов не было! Напротив, вечер, на котором присутствовало руководство университета во главе с ректором, прошел даже успешнее, чем я предполагал. Я получил приглашение принять участие в театральной постановке. Сейчас меня знают многие люди. Если я раньше проходил по коридору института незамеченным, то теперь едва успеваю раскланиваться. И все это за такой короткий промежуток времени! Воистину, чудесными бывают превращения людей!

Кроме того, я загорелся идеей заняться посильным физическим трудом. Конечно, идти разгружать вагоны на станцию я не могу, а вот работа на садовом участке позволила бы мне выйти из анемичного состояния. Сейчас активно изыскиваю возможность получения садового участка. Известную пословицу «В здоровом теле –

здоровый дух» я могу в применении к себе перевернуть: «Здоровый дух – путь к здоровому телу».

Наконец я решился представить М. медицинской общественности. На заседании областного Общества невропатологов и психиатров М. вел себя непринужденно и охотно рассказывал о себе. Честно говоря, я ожидал аплодисментов! Но вместо этого была ожесточенная критика. Некоторые коллеги не согласились с моим диагнозом невронавязчивых состояний, стадия полного выздоровления, и ставили свой: шизофрения, маниакально-депрессивный психоз, психопатия и др. А те, кто был согласен с моим диагнозом, высказывали сомнение в полном выздоровлении.

Было высмеяно типирование характера по позициям «Я, ВЫ, ОНИ, ТРУД». Никто не просил поделиться опытом. Я был в растерянности: ведь как все просто, и лекарств никаких не нужно, и эффективность очевидна. Но сейчас я понимаю, что все шло по Закону, и то было яростное сопротивление вместо желания перенять опыт. Для того чтобы овладеть личностно ориентированными методами психотерапии, вначале следует избавиться от своего собственного сценария. Только тогда человек начинает видеть других.

Тот контакт, который я предлагаю, – это личность на личность. И здесь право решающего голоса должно принадлежать больному, врач может только советовать, но не настаивать. «*А врачи-психиатры привыкли распоряжаться судьбой больных»,* формально соглашаясь, что могут ошибиться, позволяют себе весьма упорно настаивать на выполнении своих рекомендаций при решении таких вопросов, как женитьба (замужество), устройство на работу, переезд и т. п. До сих пор у нас среди врачей, да и среди больных, пользуется успехом такой метод, как гипноз и его завуалированные вариации экстрасенсорика, биоэнергетика, которые на самом деле не что иное, как недирективный гипноз.

Самое сильное сопротивление распространению психотерапевтических идей оказали коллеги, которые ко мне хорошо относятся, по-настоящему хорошо. Без их поддержки и этой книги не было бы. Но идей не принимают! Сейчас я взял на вооружение совет Фрейда, который говорил, что надо просто действовать, и действовать тихо. **«Голос** интеллекта тих, **но** он не устает повторять, и слушатели находятся».

Прошло три года, и вот передо мной – последний отчет М.

«Садового участка не получил, но огород мне выделяли, и я трудился на нем по мере своих сил. Результатом был неплохой урожай; впервые наша семья получила возможность не ходить на рынок за овощами. В начале июня поехал на две недели на море, в отпуск. Купался в море, заплывал довольно далеко, и ни разу у меня не возникала мысль: «А что, если...» На протяжении всего описанного периода ни разу не испытал потребности в навязчивых движениях. Конечно, далеко не все в жизни было гладко, однако я научился решать проблемы спокойно, без лишнего эмоционального напряжения. Хорошим подтверждением тому является мое отношение к временному ухудшению состояния здоровья (соматовегетативные проявления последствий черепно-мозговой травмы. – М.Л.). Я не испугался, не стал прибегать к навязчивостям, чтобы «защититься» от ухудшения, а стал лечить свое тело. Результат: тело чувствует себя гораздо лучше, а душа и не думала болеть. Я перестроился навсегда».

Конечно, я был доволен и еще раз продемонстрировал М. врачебной общественности. То же сопротивление и неприятие, но я уже к этому относился спокойно: все идет по Закону.

Как это и должно быть, наши контакты с М. временно прекратились. Но через четыре года он снова появился у меня. Его беспокоила кардиофобия – навязчивый страх, что в любой момент может отказать сердце. Кардиофобия возникла после того, как М. узнал об отношении к нему его высокопоставленных родственников, у которых он гостил в Москве. Приняли они М. неплохо. Не делали никаких замечаний, а отцу написали о нем очень нехорошо. Хватило тридцатиминутной беседы для того, чтобы он успокоился.

Прошел еще год. М. женился. Вначале семейная жизнь протекала более или менее благополучно, но потом выявилась разница во взглядах на жизнь. Семья, куда попал М., отличалась меркантильностью и занималась торговлей. К последней он не был приспособлен и, стараясь увеличить свой недостаточный материальный вклад, много работал на огороде. Ухудшилось неврологическое состояние, появились навязчивые страхи. М. пришлось положить в клинику.

Лечение было длительным, потом М. стал систематически посещать наши групповые занятия. Постепенно вернулось хорошее состояние, но на психокоррекционные и психотренинговые занятия М. продолжал ходить около полутора лет. К нему присоединилась и жена. С тех пор состояние М. стабильно хорошее, в семье все благополучно, на работе большие успехи. С 1991 года он по контракту работает в США. Письма свидетельствуют о том, что М. чувствует себя счастливым.

Анализ истории болезни и жизни М., а также многих других моих клиентов и пациентов показывает, как живуч социоген. Об этом говорится и в работах многих психотерапевтов. Мне социоген представляется в виде почти потухшего костра, который, если подбросить сухие ветви неприятностей, опять высоко поднимется к небу. К. Хорни сравнивала организм невротика с тоталитарным государством, где правители (социоген) изощренно издеваются над своими подданными, за счет которых живут. Нам обязательно надо потушить костер и свергнуть жестоких правителей.

Сейчас мне предельно ясно, что в психологической подготовке, психогигиенической работе нуждается каждый, и поэтому я организовываю семинары и провожу занятия. Приходите. Я помогу вам. Следует быть внимательным к своим невротическим стигмам (навязчивости, суеверия, подозрительность, застенчивость, тревожность и т.п.) Ведь если невротическое семя сохранилось, даже после легкого дождя неприятностей может быстро вырасти чертополох неврозов или психосоматических заболеваний.

Я сам порой чувствую тягу старого сценария. Когда-то у меня был минус в позиции «ОНИ». Иногда трудно прекратить изжившие себя отношения, не удается завладеть вниманием интересного мне человека, и при первом контакте я не всегда выгляжу убедительным. Кто-то из мудрых сказал, что «если хочешь подчинить себе обстоятельства, подчини себя разуму». И теперь выводы рассудка помогают мне противостоять тяге сценария, которая постепенно становится все меньше.

Педагоги! Не добивайтесь того, чтобы «творческие снобы» были круглыми отличниками. Пусть они занимаются физкультурой и принимают участие в вечерах. Общайтесь с ними на равных, и вы сможете кое-чему у них научиться.

Руководители! Лучше всего использовать «творческих снобов» в рамках их способностей.

Дорогие «творческие снобы»! Не судите тех, кого вы не принимаете, тренируйте себя на новых контактах. Предлагаю вам такое упражнение. Постарайтесь взять что-нибудь без очереди (пусть это будет ненужный вам товар). Для этого осмотрите всю очередь и прикиньте, кто не откажет. Потом обратитесь к этому человеку с просьбой сделать для вас покупку. Неудача заставит вас подумать и выявить ошибку в оценке, удача даст чувство радости.

Старайтесь почаще беседовать с незнакомыми людьми в трамвае, очередях, длительных поездках. Незаметно наблюдайте за ними и стройте предположения по поводу их поведения. Пройдет какое-то время, и вы научитесь быстро разбираться в людях. Застенчивых людей нет, так же как нет необщительных людей. Под застенчивостью кроется страх неудачи. Хорошая психологическая подготовка этот страх снимает. Каждый хочет, чтобы его поняли. Так вот, не требуйте, чтобы поняли вас, постарайтесь сами понять другого. Желаю удачи!

Комплекс «раболепствующий тиран»

«Я+, ВЫ-, ОНИ+, ТРУД-«

«Я-, ВЫ+, ОНИ-, ТРУД+»

Все рассмотренные выше комплексы относятся к стабильным. Это значит, что и «Евгений Онегин», и «высокомерный творец», и «гадкий утенок», и «творческий сноб» стабильны во всех своих жизненных проявлениях, хотя иногда при «Я + » они могут действовать как личности «Я-», и наоборот (иногда «гадкие утята» проявляют чудеса храбрости не только в труде, но и в межличностных контактах, а после приступа храбрости становятся еще более робкими). Такие моменты, во-первых, бывают редко, во-вторых, не определяют общего стиля жизни и ее основных событий, стереотипов поведения, системы отношений, которая формируется в соответствии с личностным комплексом.

Суть же нестабильного личностного комплекса «раболепствующий тиран» в том, что ***нестабильность является его постоянным свойством.*** В зависимости от оценки ситуации (часто неосознаваемой) в одних случаях «раболепствующий тиран» ведет себя как личность с «Я-», в других - как с «Я+». Такая нестабильность в позиции «Я» отражается и на других позициях. При «Я+» такие люди ведут себя высокомерно, при «Я-» у них отмечаются черты, характерные для «гадкого утенка». Общую формулу комплекса можно записать следующим образом:

«Я+, ВЫ-, ОНИ+, ТРУД-

«Я-, ВЫ+, ОНИ-, ТРУД+»

Клиенты и больные с данным комплексом встречались мне чаще всего. Реальная жизнь протекает по верхней части формулы, и их никогда не покидает чувство временности. Та работа, которой занимаются, им не нравится, они мечтают о другой. Обычно такие люди имеют хобби, которому отдают все свободное время в ущерб своим близким, к которым у

них негативное отношение. С моей точки зрения, человек, нашедший себе работу по душе, не нуждается в хобби. Верно и обратное: если есть хобби, занимающее много времени, то нет любимой работы. А любимой работой можно считать такую, которая позволяет без помех упражнять свои способности. Как отмечал Аристотель, в этом и состоит счастье. Понятно, что безрадостный труд приведет к несчастью, если нет компенсирующего хобби. Но тогда лучше хобби сделать основной работой.

Так, одна клиентка проходила у меня психологическую подготовку. Она мечтала стать врачом, но судьба сложилась так, что всю жизнь она проработала инженером. Успехи были неплохими, но не удовлетворяли ее, так как она не горела на работе. Стала заниматься сбором трав, бескорыстно помогала своим родным и близким. Постепенно как травница достигла вершин. Выйдя на пенсию, она увлеклась биоэнергетикой. Пройдя определенную подготовку, стала заниматься лечением больных (к моему сожалению, она бралась и за лечение психозов, утяжеляя их течение).

Но часто, даже если обстоятельства складываются благоприятно, такие люди не могут воспользоваться ими.

Пациент Н., 39 лет, долгое время не мог найти работу по душе и руководителя, который помог бы ему реализовать способности (мысли «гадкого утенка»). После окончания института он шесть лет занимался неинтересной работой с неинтересными ему людьми. Наконец Н. повезло: он работу нашел по душе. В течение многих лет Н. преклонялся перед своим начальником, но никогда не демонстрировал этого, ибо считал, что тот не любит заискивания, лести, подарков и т.д. (на самом деле все было наоборот). Вам нетрудно понять, что такое внешне независимое поведение вызывало недовольство у начальника, и Н. стал объектом преследования. Какое-то время он страдал из-за того, что не смог наладить контакта со своим кумиром. Потом, узнав о неблаговидных поступках последнего, разочаровался в нем и стал его презирать («Я+, ВЫ-»). Появились мечты о другой работе (но ясно, что и здесь Н. прошел бы такой же цикл). Решиться на увольнение не смог, ибо к этому времени уже был болен. К своим коллегам Н. относился несколько высокомерно, ибо считал себя выше их. Между прочим, не без основания: когда он вышел из сценария, то довольно быстро обошел их. Тогда же реальные успехи его коллег были более значительными. В молодости Н. так сильно влюблялся, что в присутствии объекта любви становился скованным, неинтересным, не мог добиться взаимности. Встречался с женщинами, которым нравился сам. В этих случаях был смел, раскован, но длительной привязанности не возникало. В конце концов Н. женился, но продолжал вздыхать но поводу одной неудавшейся любви. Он эпизодически сталкивался с предметом своего обожания, и каждый раз тревожно билось сердце. Сначала семейная жизнь его сложилась удачно. Но, как показал анализ семейных отношений, это произошло только потому, что несколько лет жена вела себя как рабыня и не давала ему обратной связи, когда была им недовольна. У нее, по-видимому, был тот же комплекс, но общалась она с мужем по нижней части приведенной формулы («Я-, ВЫ+, ОНИ-, ТРУД+»). Позднее, как вы уже догадались, у них все же начались семейные конфликты.

«Раболепствующие тираны» знают, что им нужно, но не могут этого добиться из-за структуры своего социогена.

Один мой знакомый мечтал работать хирургом, но при распределении после института был направлен на административную работу (годы «застоя»). Все свободное время

(а часто и ночное) в ущерб личной жизни и здоровью он проводил в хирургическом отделении, где иногда ему разрешали самостоятельно делать небольшие операции. Несколько лет такой жизни подорвали здоровье, и когда появилась возможность устроиться на работу хирургом, он был вынужден от этого предложения отказаться.

Да, «раболепствующие тираны» часто работают там, где им неинтересно, общаются с людьми, которые им неинтересны, но для тех людей, которые им интересны, – неинтересны они. Они всегда не удовлетворены существующим положением и стремятся его изменить. Это вызывает постоянное эмоциональное напряжение, тревогу, не всегда осознаваемую. В молодые годы таких людей поддерживает надежда.

После нескольких кризисных ситуаций, когда упускается очередная возможность добиться своего, у одних «раболепствующих тиранов» развиваются психосоматические заболевания, другие начинают употреблять алкогольные напитки. К 35-40 годам у «раболепствующих тиранов» надежда угасает и болезни (обычно их несколько) как-то смягчают их психологическое состояние, ибо служат оправданием того, что они ничего не добились в жизни. Вам ясно, что никакое лекарственное лечение не может помочь их нейроциркуляторным дистониям, колитам, гепатитам, гастритам, бронхиальным астмам. Те больные, у которых соматическая симптоматика сменяется неврозом, попадают в нашу клинику. Еще хуже «раболепствующим тиранам» с более или менее крепким здоровьем. У них начинается затяжная, внешне не очень выраженная депрессия. Один из моих клиентов так описал свое состояние: «Моя жизнь кончилась, я доживаю».

Те, кто прибегает к приему алкоголя, становятся алкоголиками. Если же после очередной пьянки у них развивается какой-либо вегетативный приступ, чаще всего приступ сердцебиения со страхом смерти, пить они прекращают, но постоянно находятся в тревоге.

Как формируется такой комплекс?

Во-первых, при запугивании. Так, в условиях культа личности даже свободолюбивый человек вынужден пугать своего ребенка. «Я хорошо помню, как воспитывали меня, – рассказывал мне один клиент. – Родители постоянно твердили мне, чтобы я не болтал лишнего на улице, а то их арестуют. Я слепо верил в Сталина, который все за нас решает, затем в партию и в то, что я представитель самого передового государства, намного выше всех «их» вместе взятых».

Во-вторых, при воспитании детей в стиле повышенной моральной ответственности. «Ты должен, сынок», – вот примерный девиз такого воспитания. Когда у ребенка что-то не получается, родители его не бьют, а говорят с укоризной, что они на него «так надеялись». Очень рано появляются чувство вины и всегда сопутствующая этому тревога. И здесь возникает порочный круг: *чем талантливей ребенок, чем больше его успехи, тем несчастнее складывается его судьба.* Реальные достижения делают его высокомерным в отношениях со сверстниками. В то же время он порой не оправдывает чрезмерных требований родителей и учителей, которые нередко для удовлетворения собственного тщеславия делают жизнь ребенка невыносимой, а иногда и подрывают его веру во всех и в себя.

Мой клиент рассказывал, что когда он учился во втором классе, учительница и родители заставили его переписать целую тетрадь. Цель такого насилия – представить

тетрадь на выставку с одними пятерками. Здесь и показуха, и неискренность, и недобросовестность. Не буду рассуждать о вреде такого обращения с ребенком. Замечу только следующее: неудивительно, что, став взрослым, он должен был обратиться за медицинской помощью.

Такой подход приводил к тому, что мои «раболепствующие тираны» не получали образования, соответствующего их способностям, у них просто на это не хватало сил. Среди них было много лиц с незаконченным высшим образованием, обычно незащищенной кандидатской или докторской диссертацией. На даче они никак не могли завершить строительство дома, а в квартире – ремонт. Их книги оставались недописанными. В общем, у них, как писал Э. Берн, был сценарий Сизифа: их труд не имел завершения. Когда в связи с борьбой с алкоголизмом началась подготовка врачей-наркологов, к нам пришло много сизифов. Там были терапевты, пробовавшие свои силы в хирургии, рентгенологи и гинекологи, практиковавшие в неврологии, и даже стоматологи, занимавшиеся глазными болезнями. Это были «раболепствующие тираны». Некоторых мы выучили, а некоторым даже помогли исправить социоген. И они свой «камень» закатили на вершину и стали квалифицированными психотерапевтами.

Первая волна моих учеников, как я теперь это понимаю, были в основном сизифы. Способные и талантливые, они быстро докатывали довольно тяжелый «камень» психотерапевтической методики почти до вершины, но через год-полтора бросали ее за ненадобностью, «камень» скатывался вниз, а они, уже натренированные, с еще большей легкостью докатывали опять почти до вершины более тяжелый «камень», который через некоторое время вновь отпускали... Сегодня на поверхностном уровне они владеют примерно десятью методиками, а ведь с их способностями следует иметь уже свои психотерапевтические системы.

Вторая волна были уже не сизифы. Начав позже, но действуя более методично, они овладели большим количеством методик и, что самое главное, стали разрабатывать собственные. Думается, скоро мы увидим их оригинальные работы.

Итак, ясно, что *любое дело необходимо доводить до конца*. Перед одолевшим вершину открываются новые горизонты.

Коррекция комплекса «раболепствующий тиран» представляет достаточно большие трудности. Поведение таких клиентов и больных отличается противоречивостью. То они робки и застенчивы, преклоняются перед психотерапевтом и даже обожествляют его, то заносчивы и высокомерны. Кроме того, в одних и тех же ситуациях они могут вести себя по-разному: то тихо и незаметно, то претенциозно и конфликтно. Во время групповой психотерапии «раболепствующие тираны» часто бывают активными, но, потерпев неудачу в дискуссии, могут просидеть несколько занятий молча.

Для выполнения основной задачи психотерапевтической коррекции – формирования структуры «демократической общности» необходимо придать рассматриваемому личностному комплексу стабильность. Как указывалось выше, он представляет собой как бы сочетание комплексов «высокомерного творца» и «гадкого утенка». Целесообразно стабилизировать личность в первом комплексе, ибо он легче поддается коррекции, а затем попытаться ликвидировать минус в позиции «ВЫ». Здесь надо вызвать огонь на себя. После того как пациент овладеет основными приемами психологически грамотного общения, я

провожу специальную беседу, цель которой вызвать у него гнев. Для этого из биографического материала выбираются и подвергаются аргументированной критике в жесткой форме эпизоды, где пациент вел себя в стиле «гадкого утенка». В дальнейшем беседа строится так, чтобы он «одержал» полную победу. Возникшая при этом радость способствует стабилизации позиции «Я», а также появлению плюса в позиции «ВЫ».

А теперь рассмотрим подробно один выразительный пример.

Больная О., 28 лет. Жалобы на приступы удушья (чувство нехватки воздуха и затруднение при выдохе), страх перед приемом пищи, страх остаться одной, обморочные состояния, головокружения, боли в пояснице, подавленное настроение. Основная жалоба – страх смерти, который сопровождают сердцебиения, и страх, что возникнет приступ. Беспокоят также повышенная раздражительность, потливость, колебания артериального давления в сторону повышения, нарушения сна, головные боли, тревога, дефицит веса, навязчивые движения шеи, падение работоспособности. Родилась О. в семье служащего. Наследственность психопатологически не отягощена. Старшей сестре в это время было семь лет. Ждали мальчика, и все были расстроены тем, что родилась девочка, о чем неоднократно говорилось О. Воспитание носило противоречивый характер. Мать требовала от нее добросовестной учебы, приучала к чистоплотности, уважать и слушаться старших, всегда говорить правду. В то же время О. видела, что сами родители не всегда говорили правду, им приходилось врать и ловчить. Отец много занимался с дочерью, учил ее читать. Кроме того, пытался воспитывать ее, как мальчика. Научил драться, пилить, паять и т. д. Атмосфера в семье была тяжелой. Отец часто выпивал. Обычно в эти моменты становился добрее, но иногда впадал в бешенство, мог ударить мать. Детей никогда не бил. У О. были плохие отношения со старшей сестрой и бабушкой. Нередко ее просто пугали. Сколько себя помнит, боялась темноты, не могла остаться даже днем одна в доме. Физическое развитие проходило нормально, как и психическое. Но с первых лет жизни у О. появилась дурная привычка – сосание большого пальца. В школьные годы возникла еще одна – накручивание волос на палец, а иногда и выдергивание их. В это же время стала передергивать шеей, ртом.. С раннего детства О. водили по врачам. Ставился диагноз – невроз навязчивых движений. Лечили транквилизаторами, физиопроцедурами. На некоторое время терапия помогала, но после очередного конфликта дома все возобновлялось. Обращались и к знахарке, которая также оказывала временную помощь. От О. требовали только отличной или хорошей учебы. Тройки воспринимались с большим недовольством. Хотя девочку никогда не били, она «всегда боялась взбучек, начинало сильно биться сердце. «Если родителей не было дома, с нетерпением и тревогой ждала их прихода, чтобы получить «нотацию за тройку». После этого сердцебиения проходили. Когда же во втором классе получила первую двойку, долго боялась сказать об этом и написала записку матери. С тех пор мать стала относиться к дочери несколько мягче. Но тем не менее каждая двойка вызывала «невероятную душевную тяжесть», при этом возобновлялись тики и усиливался страх темноты. С течением времени в таких ситуациях появлялись не только сердцебиения, но и головные боли. Единственным близким человеком была мать. О. так к ней привязалась, что не отпускала даже на лечение в санаторий. Если гостила без мамы у родственников, то не выдерживала больше трех-четырех дней. В летние каникулы чувствовала себя лучше. Во дворе сложилась компания, в которой О. верховодила. В классе тоже всегда хотела быть сильнее других. В своей группе находилась в центре внимания, так как во многих вопросах была компетентней других. Очень любила читать фантастику. «Я не выносила

однообразия и монотонности. Когда что-то начинало хорошо получаться, теряла к этому интерес и хваталась за другое». В результате занималась плаванием, бегом, гандболом. Дома обстановка ухудшалась. Отец пытался заниматься с О. физикой, математикой. Если она не могла сразу понять что-то, он начинал кричать и обвинять О. в тупости. «В это время сжималась в комок, страшно колотилось сердце, и я переставала вообще что-нибудь соображать». В своей комнате долго плакала. Перед каждым занятием с отцом испытывала сильный страх, иногда даже перехватывало дыхание. Стала замечать, что если на уроках или экзаменах задавали дополнительные вопросы, сознание как бы отключалось, а в голове была одна мысль: «Не отвечу!» Постепенно к отцу возникло чувство ненависти.

В 12 лет О. выписали очки для постоянного ношении, что было для нее психической травмой, – сверстники стали дразнить ее очкариком. Кроме того, за просвет между верхними резцами получила кличку «беззубая». В этот же период были люди, которыми она восхищалась. Таким человеком, в частности, была преподавательница литературы. Подражая ей, стала язвительной. Когда же О. заметила, что у этой учительницы есть любимчики, разочаровалась в ней, что пережила очень сильно. Ее кумирами были знаменитый штангист и известная парашютистка. «Иногда я мечтала заболеть так же, как и она, а потом выкарабкаться».

Вы видите, что воспитание О. шло в стиле «преследователя» (повышенная моральная ответственность, унижение, «ежовые рукавицы»). Элементы избавления шли от матери. Усугублялось положение тем, что поведение родителей не соответствовало их высказываниям. В результате сформировался личностный комплекс с нестабильной позицией «Я». Это привело к тому, что стали нестабильными и остальные позиции («ВЫ», «ОНИ», «ТРУД»).

Так, в семье девочка была привязана только к матери (привязанность эта носила чрезмерный характер), а к остальным родственникам относилась негативно. К тем людям, которые тянулись к ней, у О. было отрицательное отношение. Она часто не доводила до конца начатое, то и дело меняла свои увлечения. Флюктуирующая нестабильность позиции «Я» определялась еще и тем, что О. чрезмерно болезненно реагировала на особенности своей внешности (ношение очков и просвет между верхними резцами). Хочу обратить ваше внимание на желание О. тяжело заболеть, «а потом выкарабкаться». Ясно, что и во взрослой жизни она не сможет спокойно насладиться удачей. У О. рано возникли неврологические симптомы. Но, как вы уже поняли, основные невзгоды у нее впереди.

В 14 лет пришла первая юношеская любовь. Через полгода мальчик, с которым О. встречалась, переехал в другой город и перестал ей писать. Она переживала, усилились тики и другие невротические явления. Когда училась в десятом классе, полюбила другого человека. Физического влечения к нему не было, но чувство держалось долго. « Что-то осталось до сих пор». О. встречалась с ним полгода, а потом он ушел к ее подруге. «Я долго надеялась на его возвращение. Как-то я ему сказала, что всегда буду ждать его звонка в дверь и всегда буду ему рада. Продолжала надеяться даже после того, как он женился на подруге». Ухаживания других ребят отвергала, издеваясь над ними. Все это время было подавленное настроение, держались тики, но навязчивый страх темноты прошел. Вот вам и неприятности в личной жизни. Естественно, к ним должны присоединиться и

поражения в учебной или производственной деятельности, а там уже недалеко и до ухудшения здоровья.

После окончания школы О. поступила в университет, но заниматься не хотелось. В конце концов была отчислена за неуспеваемость после второго курса. Устроилась на работу. Там отношения не сложились, постоянно возникали конфликты. На их фоне к прежним невротическим явлениям присоединились головные боли. Через три года О., продолжая работать, восстановилась в университете. Стала встречаться с однокурсником. «Первое впечатление о нем было ужасное. Но хотелось как-то отвлечься от прежней любви...» В этот период возникали приступы тоски, связанные с воспоминаниями о неудавшейся любви, а потом постепенно привыкла к новому избраннику, который вроде бы стал меняться в лучшую сторону. Отношения их стали близкими, но выйти замуж О. отказалась. «А летом ушла в поход и там поняла, что Сережа мне нужен». Брак был зарегистрирован, а через месяц ей сделал предложение тот парень, в которого она была так долго влюблена и который был теперь свободен. О. пережила сильное потрясение. В это время на фоне продолжающихся головных болей возникла аллергия на канифоль в виде сильного насморка (работа О. была связана с пайкой).

А теперь позволю себе небольшое отступление, так как хочу поделиться с вами соображениями, которые возникли при анализе практики семейного консультирования. Многие мои клиенты были несчастливы из-за того, что они женились (выходили замуж) за одного человека, а в сердце оставался другой. А с нелюбимым и сам будешь несчастен, и ему несчастье принесешь. Но не властен человек над своими поступками, им управляет его социоген. Коль уж в раннем детстве запрограммирован на несчастье, то несчастным и будешь! Если, конечно, не пройдешь специальный тренинг.

Как вы догадываетесь, после долгих колебаний О. отказалась бросить мужа, но отношения с ним разладились. «Стало казаться, что я ему не нужна, а нужны пристанищу (до женитьбы он жил на квартире), уход и мое тело». О. не чувствовала любовь к мужу, который к атому времени перестал быть внимательным. После конфликтов могла не разговаривать с ним по месяцу. Примирение всегда, начинал муж, а она в это время обвиняла его во всех смертных грехах. Часто бывало тоскливо, по-прежнему беспокоили тики, аллергические реакции на канифоль, сильные головные боли и бессонница. После ссор у мужа возникали приступы бронхиальной астмы, и тогда О. «вытягивала его». Из-за болезни мужа решили переехать в Крым. Здесь ему стало легче, но у О. усилилась аллергия на канифоль, появилась сильная одышка. Конфликтные отношения в семье продолжались. Речь шла о разводе. Вернулись домой, и здесь у О. возникла одышка, напоминающая астму, но трудно было набрать воздух. К врачам не обращалась и продолжала работать, хотя одышка держалась.

Не думаю, что О. была бы счастлива, если бы соединилась со своей первой любовью. Она была бы у него в рабстве (при «Я-») или же разочаровалась бы в нем (при «Я+»). Но не будем гадать. Вернемся к нашему рассказу. Однажды у О. поднялась температура до 39 градусов. Стала принимать антибиотики, после чего руки покрылись красными пятнами и стали чесаться. И тогда О. впервые попала в терапевтический стационар, где был поставлен диагноз двусторонней очаговой пневмонии с астматическим компонентом. Через несколько дней после выписки на работе у нее развился тяжелый приступ бронхиальной астмы, который был купирован врачом «скорой помощи». В дальнейшем приступы стали повторяться ежедневно. Приходилось вызывать «скорую помощь». К лету наступило некоторое облегчение. Наладились отношения с мужем, который стал заботливее

относиться к О. Но осенью приступы снова участились, О. снова попала в больницу, где в числе других препаратов был назначен преднозолон.

В 26 лет О. получила инвалидность, бросила учебу в университете. Приступы продолжались. Проводилось самое разнообразное лечение (массаж, иглотерапия, физиотерапия, лекарственное, в том числе и гормональное, лечение). После некоторого улучшения приступы возобновлялись. Приходилось почти все время пользоваться ингалятором. В это время О. отметила, что при интимной близости проходили и приступы, и одышка, и головные боли. Дополнительным психотравмирующим моментом была тяжба в связи с наследством бабушки. Врачи дали совет снова переехать в Крым. (Вам понятно, что это ничего бы не дало. От себя ведь никуда не уедешь!) Однако переезд был связан со многими проблемами и вызвал возражение мужа. Начались конфликты в семье. Приступы бронхиальной астмы стали реже, но появились сильные спастические головные боли, головокружения, боли в области сердца, сопровождающиеся подъемом артериального давления. Возникли обмороки после приема пищи. Стала бояться есть. При обследовании была выявлена пониженная кислотность, и к вышеперечисленным диагнозам прибавились еще рециркуляторная дистоишя, гастрит. О. не могла работать, читать, смотреть телевизор.

Когда усилились боли в области сердца, возник навязчивый страх, что сердце внезапно остановится. Она понимала нелепость страхов, тем более что при обследовании сердечной патологии обнаружено не было. Стала бояться оставаться дома одна. Конфликты с близкими продолжались. Появилось отчуждение к мужу. Раньше считала, что должна воспитывать его. Теперь появилось чувство безысходности. Понимала, что надо что-то менять, но как это сделать, не знала. В таком состоянии О. и обратилась ко мне за помощью. На прием она пришла с матерью, хотя жила недалеко от поликлиники. Беседуя со мной, старалась бодриться, произвести впечатление волевого человека, но временами на глаза наворачивались слезы. Держалась несколько настороженно. Предъявила медицинскую документацию. О. являлась инвалидом III группы по бронхиальной астме; кроме того, на разных этапах ставились диагнозы нейроциркуляторной дистонии, апацидного гастрита, аллергических реакций, распространенного остеохондроза.

Вот такая история болезни в жизни, точнее жизни, которая стала болезнью. И это у человека, который генетически запрограммирован на счастье!

А теперь я хочу поговорить с врачами и психологами. Остальные пока немного могут отдохнуть.

Невроз у больной развился в детские годы. С двух-трех лет появились навязчивости, которые стали стержневым симптомом, а выраженность их колебалась в зависимости от того, какие симптомы возникали на различных этапах заболевания. Уже в это время требовалось специальное лечение. Тогда с временным эффектом применялся радедорм и другие малые транквилизаторы. В школьные годы к навязчивостям присоединились истерические признаки в виде реакций различного рода. На таком фоне ситуационно развивается хроническое субдепрессивное состояние. Затем заболевание соматизируется, появляются бессонница, головные боли (астенический спектр), аллергические реакции, одышка явно истерического генеза, а на ее фоне – бронхиальная астма, в возникновении приступов которой важную роль играла ситуация (конфликты).

Нет оснований сомневаться в правильности диагноза бронхиальной астмы. Но наличие реактивных и личностных компонентов в структуре и патогенезе заболевания не вызывает сомнений. Так, когда стали возникать выраженные психопатические и соматические симптомы, а именно навязчивости и сосудистые пароксизмы с подъемами давления, падение

веса как следствие навязчивого страха приема пищи, симптомы бронхиальной астмы пошли на убыль. И только тогда, когда на первый план в структуре заболевания снова вышли навязчивости в виде кардиофобии и присоединившиеся к ней вторичные навязчивости, больная была направлена к психотерапевту. Как видим, при длительном развитии одних симптомов возникают и усиливаются другие.

Однако в данном случае наблюдались и обратные отношения: навязчивости сделали менее выраженными приступы бронхиальной астмы. Но это вовсе не значит, что соматовегетативная симптоматика стала менее выраженной. Просто одни симптомы соматического плана сменились другими, соответствующими содержанию навязчивостей (боли в области сердца, тахикардия, экстрасистолия, головные боли спастического характера, головокружения). К моменту обращения к психотерапевту стала выраженной и депрессивная симптоматика.

Психологическая трактовка формы невроза представлялась весьма трудной. Поскольку стержневыми являлись симптомы из круга навязчивостей, был поставлен диагноз – невроз навязчивых состояний.

Как проходило лечение, должно быть интересно уже всем.

Стратегической целью была коррекция личностного комплекса. Следовало добиться стабилизации в позициях «Я» я «ТРУД». «Рычагом» воздействия на эти позиции было желание больной наладить взаимоотношения с близкими. У нее наблюдались аллергические явления, поэтому следовало ограничиться психотерапевтическими мероприятиями. Это было возможно, так как имелись ситуации, когда симптоматика на время копировалась. В плане моделирования эмоций во время первой же беседы была использована техника амортизации и когнитивной терапии. Я согласился со всеми утверждениями больной, касающимися ее близких, посочувствовал ей и сказал, что завидую ее терпению, потом предложил посещать психотерапевтическую группу, где она научится моделировать свое поведение так, что близкие будут поступать по ее желанию и ей не придется тратить лишних эмоций. Уже во время этой беседы О. осознала свою роль в развитии симптоматики и ушла успокоенной. Дома написала подробную биографию, в которой имелись и элементы анализа: «Хотела заболеть, вот и заболела. Уже год назад я думала, что надо наладить отношения с мужем». Через три дня О. приступила к занятиям в группе. Вначале вела себя неровно. То была малоактивной, то оспаривала мои доводы. Занималась также аутогенной тренировкой и лечебной физкультурой. После первых занятий состояние заметно улучшилось, стали ровнее отношения с мужем, уменьшилась выраженность навязчивостей, головных болей и т. д. «Был всплеск энергии, извилины зашевелились в сторону, противоположную болезни». Через некоторое время О. попыталась устроиться на работу, но ей грубо отказали, сказав, что им не нужен инвалид на полставки. Вновь было обострение симптоматики, которое усугубилось после конфликта с мужем. О. продолжала занятия в группе, состояние вновь стало улучшаться, уменьшился страх перед остановкой сердца. Могла одна оставаться дома и ходить на прогулки. Приступов бронхиальной астмы не было, отмечалось некоторое улучшение дыхания. Уменьшились боли в области сердца, тахикардия, почти прошла экстрасистолия. Прекратились спазмы сосудов головного мозга. Начала много читать. Обмороков не было, почти исчезли боли в позвоночнике, кардиофобии и страх анафилактического шока. Настроение улучшилось. Стала хорошо

питаться. Астматических приступов не было. «Иногда кажется, что весь этот кошмар, когда каждый день были «скорые» и меня вытаскивали чуть ли не с того света, был не со мной. Сердце тоже ведет себя прилично. Изредка кольнет или сдавит, иногда выпадает пульс. Значительно улучшились отношения с мужем. Общение с мамой еще вызывает раздражение». Через 40 дней после начала лечения О. отметила, что меньше вступает в конфликты и легче выходит из них: «После конфликта минут 15 хожу возбужденная, а потом начинаю обвинять себя. Раньше я по два дня не могла успокоиться. А. после одного из конфликтов во время гриппа обратила внимание на то, какой противной я становлюсь, когда болею. Поругалась с мамой и мужем. Мне просто нужен был повод, все во мне было готово и даже хотелось поругаться. Симптоматика во время болезни несколько обострилась. Через три месяца лечения О. почувствовала себя практически здоровой. «Настроение хорошее, состояние здоровья неплохое. В последнее время с меня все как с гуся вода. Не все, конечно, но очень многое. Пока не удается полностью избежать конфликтов, но после них перестало надолго портиться настроение».

Проследим еще немного, как складывалась жизнь у нашей героини.

О. продолжала посещать групповые занятия и проходила контрольное обследование. О ее состояния свидетельствует следующий отчет: «На сегодняшний день жизнь прекрасна и удивительна. Астма молчит, сердце не болит, головокружений нет, тахикардии нет, изредка бывают экстрасистолы. Давление 120/80, пульс 84 удара в минуту. Вчера была у зубного врача и сама удивилась своему спокойствию. Изменилось также мое отношение к окружающему миру, людям. Я стала радоваться жизни, встречам с новыми людьми. Депрессивное состояние прошло. Безусловно, бывают огорчения и неудачи. Но раньше я расценивала их как удар судьбы, а сейчас без надрыва начинаю анализировать, почему так получилось, в чем моя ошибка, и спокойно решаю проблему. Если я вижу, что в какой-то ситуации не в силах ничего изменить, принимаю ее такой, какова она есть. Конечно, не всегда получается, но я стараюсь постепенно завоевать позиции. Спала огромная внутренняя тревога по любому поводу. Изменился эмоциональный фон. Как правило, настроение хорошее. Заметно повысилась работоспособность. Я чувствую себя полноценным человеком. Отношения с мужем стали прекрасными. Конфликты ушли. Появились настоящие близость и любовь. Стала спокойней реагировать на недостатки и просчеты других людей. Я ведь тоже далеко не идеал. И венец всего – в скором времени я собираюсь стать матерью».

Несмотря на беременность, О. успешно работала на полную ставку. Родила здорового сына. В настоящее время активна, жизнерадостна, общительна, настойчива, свободна от влияния группы, самостоятельна, находчива. По отношению к другим не стремится играть доминирующую роль. Не склонна к морализированию. Критически мыслит, старается вникнуть в сущность новых идеи. У нее хорошо развита способность к обучению, анализу, синтезу информации. Итак, предложенное лечение позволило добиться изменения комплекса. Теперь эта структура «демократической общности» с плюсами во всех позициях.

Руководители! Среди ваших подчиненных большое количество «раболепствующих тиранов». Они искренне восхищаются вами, когда поступают к вам на работу. Но будьте осторожны, когда они в вас разочаруются или же решат те вопросы, которые они могли решить только с вашей помощью (защита диссертации, получение квартиры и т. п.). В лучшем

случае они уволятся, в худшем – вступят с вами в борьбу. Не удивляйтесь, если вдруг узнаете, что ваш чрезмерно дисциплинированный работник дома хам и тиран. Обратите внимание на жалобы от нижестоящих. Кардинально помочь «раболепствующему тирану» вы сможете, если выявите его ведущую способность и создадите условия для ее развития. Он сразу же перестанет болеть и углубится в работу. Как правило, «раболепствующие тираны» неплохие специалисты, пусть не асы, однако в накладе вы не останетесь.

Педагоги! «Раболепствующие тираны» есть среди ваших любимчиков, если, конечно, вы их имеете. Они великолепно к вам подстроились, вы на них надеетесь, они даже могут поставлять вам конфиденциальную информацию, но имейте в виду, что потом они донесут и на вас. Вы сможете помочь «раболепствующим тиранам» исправиться, если будете поступать строго по правилам, действующим в школе. Не удивляйтесь, если узнаете о какой-нибудь их хулиганской выходке. Если сможете, помогите им закончить начатое. Борьбу они плохо переносят.

Дорогие «раболепствующие тираны»! Доведите хотя бы одно дело до конца. Если вы полюбили, объяснитесь в любви. Пусть вам откажут, ничего страшного, вы приобретете опыт. Знайте, вы не поражены, а победители, которые не смогли воспользоваться результатами своей победы. Помните Н., который, уже будучи женатым человеком, продолжал вздыхать о прежней романтической любви? Так вот, во время моих расспросов выяснился один интересный факт. Они учились на пятом курсе, и он как-то пригласил девушку к себе домой. Родителей не были. Они поели и выпили немного вина. У него была камера с автоспуском, и они сфотографировались вдвоем (он показал мне фотографию). Но весь вечер проговорили о... сопротивлении материалов. Когда я разъяснил ему смысл этой беседы, он мне не поверил.

Так как отношения между ними были дружеские, я посоветовал Н. пойти к ней в гости и между делом упомянуть, что в студенческие годы он был в нее безнадежно влюблен. Н. так и сделал. На очередной нашей встрече он с восторгом рассказал, что получил от нее звонкую пощечину со следующим комментарием: «Идиот! Я еще должна была сама раздеться и лечь в постель?»

В делах вы останавливаетесь перед самым последним шагом – внедрением изобретения, публикацией работы, т. е. совсем немного не доходите до вершины. Попробуйте же преодолеть себя. Не может быть, чтобы вы не пробились. Желаю вам упорства в достижении целей!

Я и ты. Часть 2

На одной из лекций, посвященных проблеме общения, я спросил своих слушателей: «Кто из вас любит власть?» Ни один из 450 человек не ответил утвердительно. Когда же я

попросил поднять руки тех, кто хочет стать гипнотизером, отгадайте, сколько человек подняли руки? Правильно, почти все.

Какие выводы можно сделать?

1. Никто не признается себе, что он любит власть.

2. Никто не признается себе, что он хочет, чтобы ему беспрекословно подчинялись (власть гипнотизера над гипнотизируемым кажется безграничной).

Лично я не вижу ничего страшного в этом желании управлять другими людьми, тем более что человек обычно действует исходя из благих намерений. Однако желание командовать, осознаваемое или неосознаваемое, упирается в аналогичные претензии партнера по общению. Возникает конфликт, столкновение, в котором нет победителей. Досада, раздражение, гнев, подавленность, головные боли, боли в области сердца и т. п. остаются как у того, кто взял верх, так и у того, кому пришлось подчиниться. Возникает бессонница, во время которой переживается конфликтная ситуация, какое-то время трудно заняться текущими делами. У некоторых поднимается артериальное давление. Некоторые, чтобы заглушить досаду, употребляют спиртное или наркотики, срывают зло в очередной раз на членах своей семьи или подчиненных. Многие мучают себя угрызениями совести. Дают себе слово быть сдержанней, осмотрительней, но... проходит какое-то время, и все начинается сначала. Нет, не сначала! Каждый последующий конфликт возникает по все меньшему поводу, протекает все более бурно, а последствия становятся все тяжелее и продолжительнее!

Никто не хочет конфликтовать. Когда конфликты становятся частыми, человек мучительно ищет выход.

Одни начинают ограничивать общение. В первый момент как будто бы помогает. Но это временный выход. Потребность в общении сродни потребности в воде. *У* человека, попавшего в условия полного одиночества, через пять-шесть дней развивается психоз, во время которого появляются слуховые и зрительные галлюцинации. С галлюцинаторными образами начинается общение, которое, конечно же, не может быть продуктивным и ведет к гибели человека. Наукой установлено, что именно из-за этого умирают раньше срока люди, оставшиеся одинокими. Часто потребность в общении берет свое, и тогда человек вступает в контакт с кем попало, лишь бы не быть в одиночестве. У многих развивается замкнутость, застенчивость. Уже не ты выбираешь, а тебя выбирают.

Вторые (в основном это сильные личности, занимающие командные должности) требуют беспрекословного подчинения как в семье, так и на работе. Тогда они перестают улавливать постепенно нарастающее недовольство тех, кто зависит от них. Когда исчерпываются возможности для подавления, они иногда с болью, иногда с удивлением замечают, что их все оставили, и считают, что их предали.

Третьи, не пытаясь наладить общение, меняют своих партнеров, разводятся, увольняются с работы, переезжают в другой город и даже страну. Но от себя, от своего неумения общаться никуда не уйдешь. На новом месте все начинается сначала.

Четвертые полностью уходят в работу, часто выбирая такую, которая не требует контактов с другими людьми. Но и это тоже временный выход.

Пятые... Но позвольте мне закончить перечисление суррогатных способов, заменяющих роскошь человеческого общения. Их очень много. Объединяет их то, что все они в конечном итоге приводят к болезням или асоциальным формам поведения. В больнице или тюрьме общение тоже имеется, но вряд ли кого-нибудь оно может удовлетворять.

В течение многих лет я пытался лечить лекарствами и гипнозом неврозы, которые всегда возникали после конфликтов. Больным на короткий промежуток времени становилось легче, но очередной конфликт, даже меньшей выраженности, приводил к еще более тяжелому состоянию. И это вполне понятно. Ведь ни лекарства, ни гипноз, ни биоэнергетические методы, ни иглоукалывание не могли научить поведению в конфликтной ситуации. Тогда параллельно с назначением лекарств я стал учить больных правильному поведению в конфликтной ситуации, побеждать в споре, управлять партнером так, чтобы он этого не замечал, ладить с самим собой, начинать общение и продолжать его продуктивно, без ссор и конфликтов, грамотно формировать, а потом отстаивать свои интересы.

Первые же опыты использования нового подхода при лечении больных дали потрясающие результаты.

Молодой человек 25 лет в течение трех дней излечился от тиков, которыми страдал 15 лет. Женщина с функциональным параличом нижних конечностей стала ходить через несколько часов. Больной, направленный на лечение с подозрением на опухоль головного мозга, избавился от головных болей за две недели. К матери вернулся ушедший из дома из-за семейных конфликтов 15-летний сын. Мужчине 46 лет удалось выйти из депрессии, сохранить чувство собственного достоинства и двоих детей во время бракоразводного процесса, начавшегося по инициативе жены, решившей уйти к другому. У многих налаживались отношения на работе и в семье. Исчезла необходимость командовать. Своеобразный стиль подчинения партнеру приводил к необходимому результату. Этот список можно было бы продолжить.

Постепенно вырабатывался взгляд на общение как на вид психологической борьбы, а ее приемы напоминали мне восточные единоборства, в основе которых лежат **принципы защиты, ухода, обороны**. Я назвал этот метод **психологическое айкидо**. Тогда же сформулировал принцип амортизации.

Современная наука указывает, что корни невроза уходят в раннее детство, когда формируется невротическая система отношений, невротический характер. Это приводит к тому, что личность живет все время в состоянии выраженного эмоционального напряжения, часто неосознаваемого, и становится уязвимой в трудных конфликтных ситуациях. Начинаются невроз, психосоматические заболевания (бронхиальная астма, гастрит, язвенная болезнь желудка, гипертоническая болезнь, колиты, дерматиты и др.). В состоянии стресса, эмоционального напряжения нарушается иммунитет. Невротические субъекты чаще болеют инфекционными заболеваниями, у них чаще возникают злокачественные опухоли, с ними чаще происходят несчастные случаи. Таким образом, пословица «Все болезни от нервов» получает сейчас научное обоснование.

Но зачем же ждать, когда человек заболеет или с ним что-нибудь случится, или он кому-нибудь принесет несчастье? Не лучше ли начать работу до того, как он заболел? На наших лекционных занятиях и в группах психологического тренинга отрабатываются известные и вырабатываются новые приемы и правила психологической борьбы. Более 85 %

слушателей отмечают, что в результате овладения навыками психологического айкидо им в той или иной степени удалось наладить отношения в семье и на производстве. Некоторые получили повышение по службе. Многие начали ставить перед собой более высокие цели.

Приводимая здесь методика аналогов не имеет, хотя я использовал положения трансактного анализа, гештальттерапии, поведенческой и когнитивной терапии, подходы Дейла Карнеги и др. Но родоначальником ее можно считать бравого солдата Швейка. Он не отвечал на оскорбления обидчиков, а соглашался с ними. «Швейк, вы идиот!» – говорили ему. Он не спорил, а тут же соглашался: «Да, я идиот!» – и одерживал победу, как в борьбе айкидо, не дотрагиваясь до противника. Может быть, и следовало назвать этот вид борьбы «психологическое швейкиди», как предложил один из моих учеников.

1. Общие принципы психологической борьбы, легкие для понимания и применения.

Восточные мудрецы говорили: **«Знать – значит уметь».** Если вы хотите узнать принцип амортизации, прочтения этой книги недостаточно. Необходимо, попробовать применить его самому. Иногда сразу не получается. Ничего страшного! После конфликта подумайте, как следовало бы поступить. Можно отправить письмо своему обидчику. Как составлять их, вы узнаете из этой книги. Следите за конфликтами других, попытайтесь понять их механизм и наметить пути выхода из них. Лучше учиться на чужих ошибках.

Итак, в путь. «Дорогу осилит идущий».

Объективность законов психологии

Когда идет дождь, мы сидим дома или берем с собой зонт, но не ругаем небо и тучи. Мы знаем, что законы, по которым идет дождь, не зависят от нас, и пытаемся по мере сил и возможностей к ним приспособиться

Но вот возникает конфликт в семье на работе, на улице или в транспорте, и вместо чарующих волшебных звуков гармонического общения, близости, любви раздается скрип натруженных сердец и треск изломанных судеб. Всегда кажется, что если бы не злая воля нашего партнера по общению, то конфликта бы не было. О чем думает наш партнер? О том же. Мы мысленно пытаемся навязать партнеру тот или иной стиль поведения. Побеждаем его, припираем к стенке и на время успокаиваемся, так как нам кажется, что мы приобрели определенный опыт в этом конфликте. А что делает наш партнер? То же самое. И зачастую мы не подозреваем, что законы общения так же объективны, как законы природы и общества.

Примером может служить следующий психологический эксперимент из теста Дембо. Перед вами вертикальная шкала (рис.2.1.). На ее северном полюсе самые умные люди, на южном – самые глупые. Найдите свое место на этой шкале. Вы разместили себя в районе середины? Нет, намного выше! Отгадал? Может, вы думаете, что я умею читать чужие мысли? Нет. Я просто знаю законы психологии.

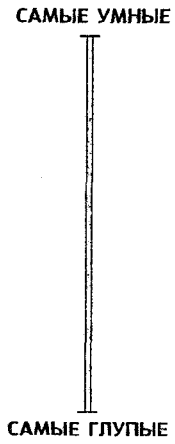


Рис. 21

Любой человек, находящийся в здравом уме и твердой памяти, размещает себя именно здесь. Можете на основе этого теста показать своим близким фокус. Проведите с ними эксперимент, а потом предъявите заранее приготовленный листочек с результатом. Совпадение иногда бывает вплоть до миллиметра.

Какой вывод можно сделать из этого изящного эксперимента?

Общаясь с партнером, мы должны помнить, что общаемся с человеком, который о себе хорошего мнения. Это необходимо подчеркивать всем своим видом, построением фраз во время беседы, важно также следить за тем, чтобы не было пренебрежительных жестов, снисходительного выражения лица и т. п. Лучше всего, если во время беседы вы все время внимательно смотрите на собеседника. *Кроме того, ответ партнера запрограммирован в самом вопросе.* И не просто запрограммирован. Это ответ вынужденный. Попробуйте разместить себя на северном полюсе. Не получается? Правильно Ближе к северному полюсу размещают себя обычно слабоумные люди. А ближе к южному? Тоже не получается. Ближе к южному полюсу размещают себя люди, находящиеся в глубокой депрессии, или мудрецы типа Сократа, который говорил: «Я знаю только то, что ничего не знаю». Кстати, этим тестом мы как бы измеряем свой интеллект, величина которого выше отмеченной нами черты.

Если ответ партнера нас не устраивает (а он, как мы только что установили, вынужденный), *мы задали не тот вопрос.* Таким образом, для того чтобы управлять партнером по общению, необходимо моделировать свое поведение, а он уже вынужденно будет поступать так, как нам надо.

Возникает вопрос: а как же партнер? Мы выигрываем, а что будет с ним? *В том-то и заключается особенность психологической борьбы, что здесь нет победителей и побежденных. Здесь или оба выигрывают или оба проигрывают.* Поэтому ваша победа будет и победой вашего партнера. Ни в коем случае нельзя воспитывать партнера. Будем помнить, что воспитание заканчивается к пяти – семи годам. Дальнейшее воздействие называется перевоспитанием. А *перевоспитать можно только одного человека – самого себя.*

Таким образом, *объект воспитания всегда под рукой*. Открывается блестящая перспектива: работайте над собой, своим поведением, изучайте законы психологической борьбы. Будьте мудрым и снисходительным воспитателем. Не наказывайте своего подопечного слишком строго, старайтесь его уговорить. Ведь перевоспитание это перестройка, а перестройка всегда трудна и болезненна. Будьте тверды в поставленной цели, но мягки в средствах. Помните, что приобретение знаний как наматывание клубка. Итак, в бой!

Основы амортизации

Приступая к общению со взглядом на него как на психологическую борьбу, следует опираться на мудрость, накопленную веками (библейские тексты, учения восточных мудрецов и т. д.).

1. Занимайтесь систематически. Спрашивается, а где взять время? А его дополнительно и не нужно. Каждый из нас общается, у каждого бывают неудачи. (Те, кто доволен результатами своего общения, кого любят друзья, обожает супруг(а), боготворят подчиненные, уважает начальство, кто никогда не конфликтует, могут не читать эту главу. Это – гении общения. Они и так на интуитивном уровне все освоили. Такие неудачи надо внимательно анализировать в свете знаний, полученных из этой книги, и искать только свои ошибки. «И что ты смотришь на сучок в глазе брата твоего, а бревна в твоем глазе не чувствуешь? Вынь прежде бревно из твоего глаза, и тогда увидишь, как вынуть сучок из глаза брата твоего».

2. Не бойтесь трудностей и неудач. «Входите тесными вратами; потому что широки врата и пространен путь, ведущие в погибель, и многие идут ими; потому что тесны врата и узок путь, ведущие в жизнь, и немногие находят их».

3. Отрабатывайте сначала оборону, защиту. Иногда одного этого достаточно для успешного общения. «Мирись с соперником твоим скорее, пока ты еще на пути с ним...»

4. Не обращайте внимания на насмешки окружающих. «Не отвечай глупому по глупости его, чтобы и тебе не сделаться подобным ему».

5. Не торжествуйте при успехе, так как погибели предшествует гордость и падению надменность.

6. В период обучения полностью отдайте инициативу партнеру.

В основе принципа амортизации лежат законы инерции, которые характерны не только для физических тел, но и для биологических систем. Чтобы поглотить ее, мы применяем амортизацию, не всегда осознавая это. Раз не осознаем, то и используем не всегда. Гораздо успешней применяем мы физическую амортизацию. Если нас столкнули с высоты и тем самым навязали падение, мы продолжаем движение, которое нам навязали, – *амортизируем,* тем самым гася последствия толчка, и только потом выпрямляем ноги и встаем. Если нас столкнули в воду, то и здесь мы вначале продолжаем движение, которое нам навязали, и только после того, как иссякли силы инерции, выныриваем. Спортсменов специально обучают амортизации. Посмотрите, как принимает мяч футболист, как уходит от

ударов боксер. Борец падает в ту сторону, в которую толкает его противник. При этом он увлекает последнего за собой, затем добавляет немного своей энергии и оказывается уже наверху, фактически используя его же силу. На этом же основан принцип амортизации в межличностных отношениях.

Модель амортизации представлена в «Похождениях бравого солдата Швейка»: «Шредер остановился перед Швейком и принялся его разглядывать. Результаты своих наблюдений полковник резюмировал одним словом:

– Идиот!

– Осмелюсь доложить, господин полковник, идиот! **–** ответил Швейк».

На что рассчитывает партнер, обращаясь к нам с теми или иными предложениями? Нетрудно догадаться – на наше согласие. Весь организм, все обменные процессы, вся психика настроены на это. И вдруг мы отказываем. Как при этом он себя чувствует? Не можете представить? Вспомните, как вы себя чувствовали, когда приглашали партнера (или партнершу) на танец или в кино, а вам отказывали! Вспомните, как вы себя чувствовали когда вам отказывали в приеме на интересующую вас работу, хотя знали, что уважительных причин для такого отказа не было! Конечно, должно быть по-нашему, но первый ход должен быть амортизационным. Тогда остается возможность для продуктивных контактов в будущем.

Таким образом, амортизация – это немедленное согласие с доводами партнера. Амортизация бывает *непосредственная, отставленная* и *профилактическая.*

Непосредственная амортизация

Непосредственная амортизация часто применяется в процессе общения в ситуациях «психологического поглаживания», когда вам делают комплименты или льстят, приглашения к сотрудничеству, нанесения «психологического удара».

Приведу примеры техники амортизации:

При «психологическом поглаживании»:

А: Вы сегодня великолепно выглядите.

Б: Благодарю вас за комплимент! Я действительно неплохо выгляжу.

Последнее предложение обязательно. Некоторые делают комплименты неискренне, с осознаваемой или неосознаваемой целью смутить партнера. На атом ответ можно закончить, но если вы подозреваете партнера в неискренности, можно добавить следующее: «Мне особенно приятно слышать это именно от вас, ибо в вашей искренности я не сомневаюсь».

При приглашении к сотрудничеству:

А: Мы предлагаем вам должность начальника цеха.

Б: 1) Благодарю вас. Я согласен (при согласии). 2) Благодарю вас за интересное предложение. Надо подумать и все взвесить (если предполагается отрицательный ответ).

Следует отметить, что специалист по психологическому айкидо дает согласие после первого приглашения. Если первое приглашение было неискренним, все сразу становится на свои места. В следующий раз с вами в эти игры не будут играть. Если приглашение искреннее, вам будут признательны за быстрое согласие. С другой стороны, когда приходится делать какое-либо деловое предложение самому, его тоже следует делать только один раз. Будем помнить правило: «Уговаривать – значит насиловать». Обычно специалист по психологическому айкидо сам ничего не предлагает, а организовывает свою деятельность так, что к интересующему его делу его приглашают.

При «психологическом ударе»:

А: Вы глупец!

Б: Вы абсолютно правы! (Уход от удара.)

Обычно двух-трех уходов от нападения бывает достаточно.

Партнер впадает в состояние «психологической роли», он дезориентирован, растерян. Бить его уже не нужно. Я уверен в вашей порядочности, мой глубокоуважаемый читатель! Вы без надобности бить лежачего не будете. При крайней необходимости ответ можно продолжить следующим образом:

– Как вы быстро сообразили, что я глупец. Мне столько лет удавалось от всех это скрывать. При вашей проницательности вас ждет большое будущее! Я просто удивлен, что вас до сих пор начальство не оценило по достоинству!

Для иллюстрации опишу сцену, которая произошла в автобусе.

Специалист по психологическому айкидо, пропустив представительниц прекрасного пола, последним протиснулся в переполненный автобус. Когда закрылась дверь, он стал искать в своих многочисленных карманах (на нем была куртка, брюки и пиджак) талоны. При этом он, естественно, доставлял некоторое неудобство стоящей на ступеньку выше даме. Вдруг в него был брошен «психологический камень». Дама гневно сказала:

– Долго вы еще будете ковыряться?!

Тут же последовал амортизационный ответ:

– Долго.

Далее диалог протекал следующим образом:

Она: Но ведь так мне может пальто налезть на голову!

Он: Может.

Она: Ничего смешного нет!

Он: Действительно, ничего смешного нет.

Раздался дружный хохот. В течение всей поездки дама больше не произнесла ни одного слова.

Представьте себе, сколько бы продолжался конфликт, если бы на первую реплику последовал традиционный ответ: «Это вам не такси, можете потерпеть!».

Здесь были описаны варианты непосредственной амортизации. Начинающие овладевать этим приемом часто жалуются, что в момент контакта не успевают сообразить, как провести амортизацию, и отвечают в своем обычном, конфликтном стиле. Дело в том, что многие наши шаблоны поведения действуют автоматически, без включения мышления. Прежде всего следует подавить, а затем внимательно слушать партнера и соглашаться.

Здесь не надо ничего сочинять! Вернемся к приведенному примеру. Видите, он использовал «энергию» партнерши по общению и сам не придумал ни одного слова!

Отставленная амортизация

Когда непосредственная амортизация все-таки не удалась, можно использовать отставленную амортизацию. Если непосредственный контакт между партнерами прекратился, можно направить амортизационное письмо.

Ко мне обратился за психологической помощью П., 42 лет. Настроение у него было подавленное. Ранее он проходил у меня курс психологического айкидо и с успехом использовал приемы непосредственной амортизации, что позволило ему значительно укрепить свое положение на работе, внедрить в производство свои разработки. Я даже полагал, что больше неприятностей у П. не будет, так что визит его был для меня несколько неожиданным. П. рассказал следующую историю. Года полтора назад он увлекся сотрудницей из соседнего отдела. Инициатива сближения исходила от нее. Она восхищалась без меры нашим героем, сочувствовала ему, когда у него были неудачи. Под его руководством начала осваивать разработанные им методики, довольно успешно овладела ими и стала ярой его последовательницей. Она же первая объяснилась в любви. Они уже планировали начать совместную жизнь, как вдруг, совершенно неожиданно для него, его подруга предложила прекратить встречи. Случилось это через несколько дней после того, как ему предложили уйти в запас (П. был военнослужащим), но оставался в учреждении по вольному найму. Это была неприятность, но не столь значительная, ибо П. мог продолжать свои исследования, хотя оклад становился значительно меньше. Разрыв же с подругой он воспринял как катастрофу. Казалось, все рушится. Ему бы тут самортизировать, но он начал выяснить отношения. Это ни к чему не привело, и П. решил больше вообще с ней не разговаривать, «перетерпеть», так как понимал, что в конце концов все пройдет. Так продолжалось около месяца. Он с ней не виделся и начал

успокаиваться. Но вдруг она стала обращаться к П. с деловыми вопросами без всякой надобности и смотрела при этом на него с нежностью.

На какое-то время отношения налаживались, но затем снова следовал разрыв. Так продолжалось еще полгода. Наконец он понял, что она издевается над ним, но все равно поддавался на провокации. К этому времени у него развился выраженный депрессивный невроз. Во время очередной ссоры она ему сказала, что вообще никогда его не любила. Это был последний удар.

Мне было совершенно ясно, что направлять П. сейчас в бой не имеет смысла. Тогда мы вместе написали амортизационное письмо. Вот его содержание:

«Ты абсолютно права, что прекратила наши встречи. Благодарю тебя за наслаждение, которое дала мне, по-видимому, из жалости. Ты так искусно играла, что у меня ни на секунду не было сомнений, что ты любишь. Ты меня увлекла, и я не мог не ответить на твое, как я тогда считал, чувство. В нем не было ни одной фальшивой ноты. Пишу это не для того, чтобы ты вернулась. Сейчас это уже невозможно! Если ты снова будешь говорить, что любишь меня, как я смогу поверить? Теперь я понимаю, как тебе со мной было тяжело! Не любить, и так себя вести! И последняя просьба. Постарайся со мной не встречаться даже по делу. Надо отвыкать. Говорят, время лечит, хотя пока мне поверить в это трудно. Желаю тебе счастья!» В письмо были вложены все ее письма и фотографии. Сразу же после отправки письма П. почувствовал большое облегчение. А когда начались многочисленные попытки подруги восстановить отношения, спокойствие уже было полным.

Я думаю, нет смысла проводить детальный анализ амортизационным ходам этого письма. Здесь нет ни одного упрека. Обращаю внимание на одну психологическую тонкость, которая содержится во фразе: «Постарайся со мной не встречаться даже по делу». Как только П. попросил свою знакомую не встречаться с ним, она сразу же попыталась наладить отношения. В общении запреты дают обратный эффект. Хочешь чего-то добиться от человека, запрети ему это. Запретный плод всегда сладок. И наоборот, человек пытается отказаться от того, что ему навязывают.

Как показал опыт, на начальных этапах освоения техники амортизации лучше писать письмо. Начинающие находятся в большом душевном волнении и нередко после одного-двух амортизационных ходов переходят на старый, конфликтный стиль общения. Кроме того, партнер может прочесть письмо несколько раз. Каждый раз он будет в разном психологическом состоянии. Рано или поздно письмо произведет необходимый психологический эффект. Одна девушка написала амортизационное письмо. Очень переживала, что нет ответа. Он пришел через полгода, но какой это был ответ!

Профилактическая амортизация

Профилактическую амортизацию можно использовать в производственных и семейных отношениях в тех случаях, когда конфликт идет по одному и тому же стереотипу, когда угрозы и упреки приобретают одну и ту же форму и поведение партнера заранее известно. Модель профилактической амортизации находим в «Похождениях бравого солдата Швейка». Один из героев книги подпоручик Дуб, разговаривая с солдатами, обычно

произносил: «Вы меня знаете? Нет, вы меня не знаете! Вы меня знаете с хорошей стороны, но вы меня узнаете и с плохой стороны. Я вас доведу до слез». Однажды Швейк столкнулся с подпоручиком Дубом.

– Ты чего здесь околачиваешься? – спросил он Швейка. – Ты меня знаешь?

– Осмелюсь доложить, я бы не хотел узнать вас с плохой стороны.

Подпоручик Дуб от дерзости онемел, а Швейк спокойно продолжал:

– Осмелюсь доложить, я вас хочу знать только с хорошей стороны, чтобы вы не довели меня до слез, как изволили пообещать в прошлый раз.

У подпоручика Дуба хватило духу лишь на то, чтобы завопить:

– Проваливай, каналья, мы еще с тобой поговорим!

Карнеги в таких случаях предлагает: «Скажите о себе все то, что собирается сделать ваш обвинитель, и вы лишите ветра его паруса». Или, как гласит пословица:

«Повинную голову меч не сечет».

Приведу несколько примеров профилактической амортизации в семейной жизни и на службе.

Зам. главного конструктора одного из крупных заводов, мужчина в возрасте 38 лет, женатый, имеющий детей, ведущий еще и активную общественную жизнь, на наших занятиях рассказал о своей проблеме.

У него из-за частого позднего прихода домой нередко возникали конфликты с женой, с которой, в принципе, были хорошие отношения. Упреки имели следующее содержание: «Когда это кончится? Я не знаю, есть ли у меня муж или нет! Есть ли отец у детей или нет! Подумаешь, какой незаменимый! Сам выставляешься, вот тебя и нагружают!» и т.п. Послушайте его рассказ об эпизоде, который произошел у него в семье после месячного обучения в КРОССе. «Однажды после очередного позднего прихода домой я увидел в грозном молчании своей супруги «психологическую кочергу» и подготовился к бою. Диалог начался с крика:

– Почему задержался сегодня? Вместо оправданий я сказал:

– Дорогая, я удивляюсь твоему терпению. Если бы ты вела себя так, как веду я, я бы давно не выдержал. Ведь посмотри, что получается: позавчера пришел поздно, вчера – поздно, сегодня обещал прийти рано – как назло, опять поздно. Жена (с гневом):

– Брось свои психологические штучки! (Она знала о моих занятиях.)

Я (виновато):

– Да, причем здесь психология. Муж у тебя есть и в то же время практически его нет. Дети отца не видят. Мог бы и пораньше прийти. Жена (уже не так грозно, но все еще недовольно):

– Ладно, проходи.

Я молча раздеваюсь, мою руки и иду в комнату, сажусь и начинаю что-то читать. Жена в это время как раз заканчивает жарить пирожки. Я был голоден, пахло очень вкусно, но на кухню я не пошел. Жена вошла в комнату и с некоторым напряжением спросила:

– Что же ты не идешь есть? Поди, где-то уже накормили! Я (виновато):

– Нет, я очень голоден, но я не заслужил. Жена (несколько мягче):

– Ладно, иди есть.

Я съел только один пирожок и продолжаю сидеть.

Жена (настороженно):

– Что, пирожки невкусные? Я (по-прежнему виновато):

– Да нет, пирожки очень вкусные, но я их не заслужил. Жена (совсем мягко, даже с лаской):

– Ну ладно. Ешь сколько хочешь».

Конфликт был исчерпан. Раньше размолвка могла продолжаться несколько дней.

Поразительно просто, но почти никто не пользуется профилактической амортизацией в служебных отношениях! Надо прийти к начальнику и сказать примерно следующее: «Я пришел, чтобы вы меня поругали. Знаете, что я натворил...» Вот три примера.

Один мой клиент был квалифицированным токарем, но довольно часто болел и тем самым вызывал неудовольствие своего начальника, который в разговоре с глазу на глаз предлагал ему уволиться. После успешного обучения приемам психологической борьбы клиент почувствовал себя хорошо и уверенно. И вот что он придумал. Хорошо проработав две недели, написал заявление об увольнении и, не поставив даты, пришел на прием к начальнику и сказал следующее:

«Я понимаю, что был обузой, но сейчас я уже здоров. Чтобы у вас не было сомнений на этот счет, я принес вам заявление об увольнении по собственному желанию без даты. Полностью отдаю себя в ваше распоряжение. Как только я еще раз вас подведу, поставьте дату «увольте меня». Начальник посмотрел на него с удивлением и нескрываемым интересом. Заявление взять отказался. С тех пор отношения между начальником и подчиненным стали теплыми.

А вот пример профилактической (упреждающей) амортизации на производстве.

Инженер по технике безопасности, увлекшись психологией во время занятий психологическим айкидо, решила переквалифицироваться по профилю инженерной психологии. Для этого ей надо было поступить на 3-х годичные платные курсы психо-

логического отделения университета, а средства для оплаты обучения получить на производстве. Вот как ей удалось это сделать.

Она записалась на прием к директору и вошла последней. Он выглядел напряженным и усталым. Начала так:

«Я последняя, и у меня к вам не просьба, а предложение. Директор немного расслабился, а она продолжала:

– Оно должно принести большую выгоду производству, но вначале надо будет затратить огромные средства. Лицо директора снова стало напряженным. Дальше беседа шла следующим образом.

– Если это предложение принять не сможете, никаких претензий не будет, а за дерзость заранее меня простите. Напряжение сразу спало, и он благодушно попросил ее продолжать. Когда же она изложила суть дела, он спросил, сколько это будет стоить. Когда была названа сумма – 200 тысяч рублей, он весело рассмеялся (предприятие ворочало миллиардами) и дал свое согласие:

– Ну, это мелочи!»

И последний пример профилактической амортизации.

Прошедший у нас подготовку студент считает, что знания и навыки, полученные им на занятиях по психологическому айкидо, если не спасли ему жизнь, то помогли сохранить здоровье и сделали его жизнь в армии не столь тягостной. Попал он на службу в строительный отряд. Вот один из случаев, который помог ему завоевать авторитет. «Наше отделение обычно обедало в гражданской столовой по специальным талонам. В тот день она не работала. Командир отделения пытался организовать питание по этим талонам в другой столовой, однако сделать это ему не удалось. Он требовал, кричал. Тогда я предложил свою помощь. Пошел к заведующей столовой и обратился к ней со словами:

– У меня к вам огромная просьба. Если откажете, у меня обиды к вам не будет, так как понимаю, что это очень сложно. Я изложил суть дела, попросил ее подумать, как накормить 12 солдат, которые годятся ей в сыновья. И нас накормили! А талоны потом сдали в нашу столовую и получили деньги.

Резюме:

Амортизация – это согласие со всеми утверждениями противника. Различают три вида амортизации: ***непосредственную, отставленную* и *профилактическую.***

Основные принципы амортизации:

1. Спокойно принимай комплименты.

2. Если предложение тебя устраивает, соглашайся с первого раза.

3. Не предлагай своих услуг. Помогай, когда сделал свои дела.

4. Предлагай сотрудничество только один раз.

5. Не жди, когда тебя начнут критиковать, критикуй себя сам.

Сейчас пора отдохнуть, отложить книгу в сторону на несколько дней и попытаться применить в жизни рассмотренные приемы. Это существенно облегчит восприятие материала, который излагается ниже.

2. Теория амортизации, немного скучная, но необходимая

Принцип амортизации был разработан на основе изучения и практического применения *трансактного анализа* – психотерапевтического метода, открытого и разработанного калифорнийским психотерапевтом Э. Берном в 50-70-е годы нашего столетия. Общение, как я указывал выше, является одной из необходимейших потребностей человека. У голода на общение, указывает Э.Берн, очень много общего с пищевым голодом. Поэтому здесь уместны гастрономические параллели.

Потребность в общении

Рациональное питание должно включать полноценный набор питательных веществ, витаминов, микроэлементов и т. п. Дефицит одного из них вызовет соответствующий вид голода. Так и общение может быть полноценным только в том случае, если удовлетворяются все его потребности, если в нем имеются все ингредиенты.

Выделяется несколько видов голода на общение.

Голод на стимуляцию развивается при отсутствии раздражителей, необходимых для общения, т. е. в ситуации полного одиночества. У младенцев, лишенных необходимого контакта с людьми в условиях детских домов, наступают необратимые изменения в психике, которые в последующем мешают человеку приспособиться к социальной жизни. Взрослый человек, не имеющий специальной подготовки, в условиях одиночества гибнет на 5-10-й день.

Но удовлетворение только голода на стимуляцию не может сделать общение полноценным. Так, попав в командировку в многомиллионный город или на отдых на многолюдный курорт, мы можем испытать острое чувство одиночества, если не сможем удовлетворить еще один вид коммуникативного голода – *голод на узнавание*. Вот почему мы на новом месте стараемся обзавестись новыми знакомыми и приятелями, чтобы потом узнавать их! Вот почему мы с радостью встречаем в чужом городе человека, с которым дома не поддерживали близких отношений!

Но и этого еще мало. Необходимо ликвидировать еще и *голод на удовлетворение потребности в общении*. Он развивается тогда, когда человек вынужден общаться с людьми, которые его не интересуют глубоко, а само общение носит формальный характер.

Затем надо удовлетворить *голод на события*. Даже если вокруг глубоко симпатичные тебе люди, но не происходит ничего нового, развивается *скука*. Так, нам надоедает пластинка, которую еще недавно мы слушали с большим удовольствием. Вот почему люди с

наслаждением сплетничают, когда вдруг становится известна какая-нибудь скандальная история с их добрым знакомым. Это сразу освежает общение.

Существует еще *голод на достижение*. Необходимо добиться какого-то результата, к которому ты стремился, овладеть каким-то навыком. Человек радуется, когда у него вдруг начинает получаться.

Следует удовлетворить и *голод на признание*. Так, спортсмен выступает на соревнованиях, хотя на тренировках уже показывал рекордные результаты, писатель старается опубликовать написанную книгу, а ученый защитить подготовленную диссертацию. И здесь дело не только в материальном вознаграждении.

Мы едим не просто продукты, а готовим из них какие-то блюда и можем остаться неудовлетворенными, если давно не ели борща или не пили компота. Мы обмениваемся приветствиями (*ритуалы*), работаем (*процедуры*), ведем на перерывах разговоры (*развлечения*), любим, конфликтуем. Отсутствие некоторых форм общения может привести к *структурному голоду*. Например, он наступает, если человек только работает и совсем не развлекается.

О вкусной и здоровой пище пишется много книг. Но почему же так мало внимания уделяется гастрономии общения?

Общение с самим собой (структурный анализ)

Молодой инженер делает доклад на конференции. У него одна поза, словарный запас, мимика, пантомимика, жесты. Это Взрослый, объективно оценивающий реальность человек. Он приходит домой, а жена прямо с порога просит его выбросить мусор. И перед нами другой человек – капризное Дитя. Изменилось все: поза, словарный запас, мимика, пантомимика, жесты. Утром, когда он уже уходит на работу, сын случайно проливает на его светлый тщательно выглаженный костюм стакан вишневого сока. И снова перед нами другой человек – грозный Родитель.

Изучая общение людей, Э. Берн описал три Я-состояния, которыми располагает каждый человек и которые по очереди, а иногда вместе выходят на внешнюю коммуникацию. Я-состояния – нормальные психологические феномены человеческой личности Родитель (Р) – Взрослый (В) – Дитя (Д) (рис. 2.2.). Все они необходимы для жизни. *Дитя* – источник наших желаний, влечений, потребностей. Здесь радость, интуиция, творчество, фантазия, любознательность, спонтанная активность. Но здесь же и страхи, капризы, недовольство. Кроме того, в Дитяти – вся психическая энергия. Ради кого живем? Ради Дитяти! Это, может быть, лучшая часть нашей личности.

Взрослый необходим для выживания. Дитя хочет, Взрослый выполняет. Взрослый переходит улицу, карабкается в горы, производит впечатление, добывает пищу, строит жилище, шьет одежду и т. п. Взрослый контролирует действия Родителя и Дитяти.

Если действие выполняется часто и становится автоматическим, появляется *Родитель.* Это автопилот, который ведет правильно наш корабль в обычных условиях, что освобождает Взрослого от принятия рутинных обыденных решений, это и тормоза, которые автоматически

удерживают нас от опрометчивых поступков. Родитель – наша совесть. *Девизы Дитяти – хочу, нравится; Взрослого – целесообразно, полезно; Родителя – должен, нельзя.* И *счастлив человек, если у него хочу, целесообразно и должен имеют одно и то же содержание!* Например, я хочу писать эту книгу, целесообразно писать эту книгу, я должен писать эту книгу.

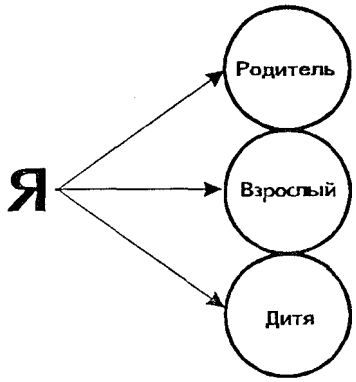


Рис. 2.2.

Если желания Дитяти удовлетворять своевременно, они выглядят умеренными и исполнять их нетрудно. Задержка в удовлетворении потребности приводит или к исчезновению ее, или к излишествам. Так происходит, например, когда человек ограничивает себя в еде: он становится обжорой или теряет аппетит.

Руководителям, родителям, учителям, в общем, всем нам стоит помнить, что программы Родителя, особенно приобретенные в раннем детстве, бывают очень устойчивы. Для их разрушения требуется много усилий, специальные приемы. Родитель в своих требованиях становится агрессивным, заставляет работать Взрослого, наносит вред Дитяти, за счет энергии которого существует и сам.

Проиллюстрирую это на одном примере.

Своим слушателям на одном из занятий я как-то посоветовал угощать своих гостей часа через два после прихода бутербродами, чаем, конфетами. Сразу же посыпались возражения:

«Кто же тогда к нам ходить будет? Что будут о нас говорить? Как это так, придут гости, а я не приготовлю хорошего угощения?» Давление Родителя бывает столь сильным, что все силы ума Взрослого направляются на выполнение неразумных дел.

Закупается продуктов в десять раз больше, чем нужно, съедается в пять раз больше, чем это необходимо Дитяти. В любой больнице вам скажут, что больше всего поступает больных с инфарктом миокарда, прободными язвами желудка, алкогольными психозами после праздников. Как видим, не так уж безобидны жесткие программы Родителя, вышедшие из-под контроля Взрослого!

Еще одна опасность исходит от Родителя. В нем часто имеются мощные запретительные программы, которые мешают удовлетворять личности свои потребности, запреты: «Не вступай в брак до тех пор, пока не получишь высшего образования». «Никогда не знакомься на улице» и т.п. На какое-то время они сдерживают Дитя, но затем энергия неудовлетворенных потребностей разрушает плотину запретов. Когда Дитя (хочу) и Родитель (нельзя) друг с другом ссорятся, а Взрослый не может их помирить, развивается внутренний конфликт, человек раздирается противоречиями. А «когда в товарищах согласья нет, на лад их дело не пойдет и выйдет из того не дело, только ж мука».

Обучающийся психологической борьбе в процессе занятий должен проанализировать содержание своего Родителя, разрушить ненужные ограничения и выработать новые навыки, а это вполне возможно.

Вспомним несколько эпизодов из романа Д. Лондона «Мартин Иден», которые наглядно иллюстрируют борьбу Дитяти и Родителя (внутриличностный конфликт). На разных этапах Взрослый становится то на сторону Дитяти, то на сторону Родителя.

Мартин Иден впервые попадает к Морзам. Прежде чем переступить порог, он неловко сдернул кепку с головы. В просторном холле как-то сразу оказался не на месте. Он не знал, что сделать со своей кепкой, и собрался уже запихнуть ее в карман, но в это время Артур взял кепку у него из рук и сделал это так просто и естественно, что парень был тронут.

Огромные комнаты, казалось, были тесны для его размашистой походки – он все время боялся зацепить плечом за дверной косяк или смахнуть безделушку с камина. Его большие руки беспомощно болтались, он не знал, что с ними делать. И когда ему показалось, что он вот-вот заденет книги на столе, отпрянул, как испуганный конь, и едва не повалил табурет у рояля. Капли пота выступили у него на лбу, и, остановившись, он вытер лицо носовым платком, обвел комнату сосредоточенным взглядом, но в этом взгляде все еще была тревога, как у дикого животного, опасающегося западни. Он был окружен неведомым, боялся того, что его ожидало, не знал, что ему делать.

Что здесь интересно с точки зрения структурного анализа? Мартин Иден попал в незнакомую обстановку. В программе его Родителя не было необходимых для данной ситуации шаблонов поведения. Его Взрослый взял управление на себя. И хотя Мартин выглядел неловко, именно он мыслил, а не Артур, поведение которого было «просто и естественно», так как шло от Родителя.

Но вот пришла Руфь. Она говорила свободно и легко *(Родитель).* Из дальнейшего изложения видно, что она, не вдумываясь, пересказала мнение своей среды. Но вдруг она поймала его пылающий взгляд. Еще ни один мужчина не смотрел на нее так, и этот взгляд смутил ее. Она запнулась и умолкла. От нее вдруг ускользнула нить рассуждения. Этот человек пугал ее, и в то же время ей почему-то было приятно, что он на нее так смотрит *(Дитя).* Привитые воспитанием навыки предостерегали ее против опасности и силы этого коварного обаяния *(Родитель);* но инстинкт звенел в крови, требуя, чтобы она забыла, кто она и что она, и устремилась навстречу гостю из другого мира *(Дитя).*

И пока Мартин Иден говорил, Руфь смотрела на него с восхищением. Его огонь согревал ее. Она впервые почувствовала, что жила, не зная тепла. Ей хотелось прильнуть к могучему, пылкому человеку, в котором клокотал вулкан силы и здоровья *(Дитя).* Желание

это было так сильно, что она с трудом сдерживала себя *(Взрослый и Родитель).* Но в то же время что-то и отталкивало ее от Мартина *(Родитель).* Отталкивали эти израненные руки, в кожу которых словно въелась житейская грязь, эти вздувшиеся мускулы, шея, натертая воротничком. Его грубость пугала ее. Каждое грубое слово оскорбляло слух *(Родитель).* И все-таки ее влекла к нему какая-то, как ей казалось, сатанинская сила. Все, что так твердо устоялось в ее мозгу, вдруг стало колебаться. Его жизнь опрокидывала все привычные ее условные представления. Жизнь уже не казалась ей чем-то серьезным и трудным, а скорее игрушкой, которой приятно поиграть, повертеть во все стороны, но которую можно и отдать без особого сожаления. «Вот и ты играй, – говорил ей внутренний голос, прижмись к нему, если тебе так хочется, обними его за шею» *(Дитя).* Ее ужаснула легкомысленность этих побуждений, но она напрасно заставляла себя думать о своей чистоте, своей культуре – обо всем том, что отличало ее от него. Посмотрев кругом, Руфь увидела, что и остальные слушают его как завороженные, но в глазах своей матери она прочла тот же ужас, восторженный, но все же ужас, и это придало ей силы. Да, этот человек, пришедший из мрака, – порождение зла. Руфь была готова положиться на суждение матери, как привыкла полагаться всегда. Пламя Мартина перестало ее жечь, и страх, который он ей внушал, потерял остроту *(Родитель).*

Мартин Иден влюбился в Руфь и решил стать своим в их среде. Ему удалось перестроить программу своего Родителя, обогатить знаниями своего Взрослого. Через год на званом вечере Руфи Мартин беседовал с главным бухгалтером минут пятнадцать, и Руфь не могла нарадоваться на своего возлюбленного. Его глаза ни разу не засверкали, щеки ни разу не вспыхнули, и Руфь изумлялась спокойствию, с каким он вел беседу *(Родитель, которому немного помогает Взрослый).* Но вот беседа заинтересовала его. Мартин не размахивал руками, но Руфь придирчиво отметила особый блеск в его глазах, что голос его постепенно начинает повышаться и краска приливает к щекам *(Дитя).* Но Мартин очень мало думал сейчас о внешних приличиях! Он увидел, как сведущ и как широко образован его собеседник *(Взрослый и Дитя, которому ненавязчиво помогает Родитель).*

Постепенно, по мере формирования новой программы Родителя, Взрослый Мартина все больше освобождается от рутинной работы и начинает разбираться в ситуации и в своей возлюбленной. Мартин понял, что для Руфи «радость творчества» – пустые слова. Она, правда, часто употребляла их в беседе, и впервые Мартин услыхал о радости творчества из ее уст. Она читала об этом, слышала на лекциях университетских профессоров, даже упоминала, сдавая на степень бакалавра искусств. Но сама она была чужда оригинальности мысли, всякого творческого порыва и могла лишь повторять то, что заучивала с чужих слов. Поэтому она не могла оценить творчества своего жениха, не могла себе представить, что можно стать писателем, не имея диплома *(Родитель).*

Взрослый Мартина не может обеспечить для Руфи необходимого материального положения. Когда Мартин попадает в скандальную историю, внутренний Родитель Руфи и актуальные родители побеждают ее Дитя. Наступает разрыв отношений.

Для Мартина это кончилось трагически. Прежний Родитель был разрушен и не мог его защитить так, как защитил Руфь ее Родитель, хотя и лишил счастья. Одного творчества для его Дитяти было недостаточно. Оно лишилось привычного круга общения, не приобрело нового, рухнула любовь. Наступил острый коммуникативный голод, хотя людей вокруг было много. Мартину не удалось уберечь своего Дитятю от депрессии.

Общение с партнером (трансактный анализ)

Параллельные трансакции

В каждом из нас живут как бы три человека, которые часто не ладят друг с другом. Когда люди находятся вместе, рано или поздно они начинают общаться. Если А. обращается к Б., то он посылает ему *коммуникативный стимул* (рис. 2.3.). Б. ему отвечает. Это *коммуникативный ответ*. Стимул и ответ – это *трансакция*, которая является *единицей общения*. Таким образом, последнее можно рассматривать как серию трансакций. Ответ Б. становится стимулом для А.

Рис. 2.3.

Когда два человека общаются, они вступают друг с другом в *системные отношения*. Если общение начинает А, а Б. ему отвечает, дальнейшие действия А. зависят от ответа Б. И сейчас, дорогой читатель, мы находимся с вами в системных отношениях. Ваши реакции зависят от того, что я написал, но и мои дальнейшие действия зависят от ваших реакций. Если книга вам понравится, вы будете ее рекомендовать другим, и тираж разойдется быстро, я начну писать новую книгу. Если то, что здесь написано, не вызовет у вас интереса, мои действия будут иными.

Цель трансактного анализа состоит в том, чтобы выяснить, какое Я-состояние А. послало коммуникативный стимул и какое Я-состояние Б. дало ответ.

В – В

А.: Который час? Б.: Без четверти восемь.

Р – Р

А.: Ученики совсем не хотят заниматься. Б.: Да, раньше любознательность была выше.

Д – Д

А.: А что, если с последней лекции уйти в кино? Б.: Да, идея хорошая.

Это *параллельные трансакции первого типа* (рис. 2.4.). *Здесь конфликта нет и никогда не будет.* По линии В – В мы *работаем*, обмениваемся информацией, по линии Д – Д *любим, развлекаемся*, по линии Р – Р *сплетничаем*. Данные трансакции протекают так, что в психологическом отношении партнеры равны Друг другу. Это трансакции *психологического равноправия*.

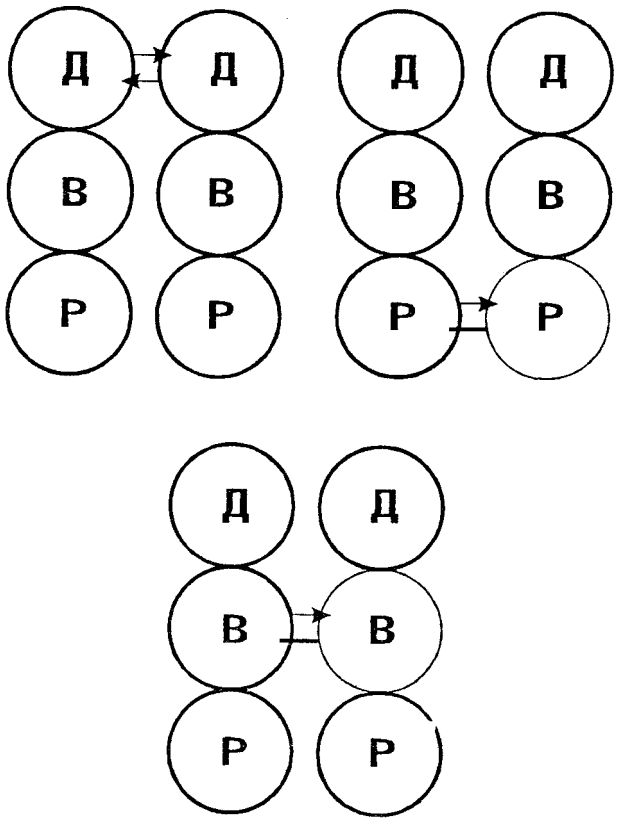


Рис. 2.4.

Второй тип параллельных трансакций возникает в ситуации опеки, подавления, заботы (Р – Д) или беспомощности, каприза, восхищения (Д – Р) (рис. 2.5.). *Это трансакции психологического неравноправия.* Иногда такие отношения могут длиться достаточно долго отец опекает сына, начальник тиранит подчиненных. Дети вынуждены до определенного возраста терпеть давление родителей, подчиненных – сносить издевательства начальника. Но обязательно наступит момент, когда кому-то надоест опекать, а кому-то быть опекаемым, кто-то не выдержит тирании.

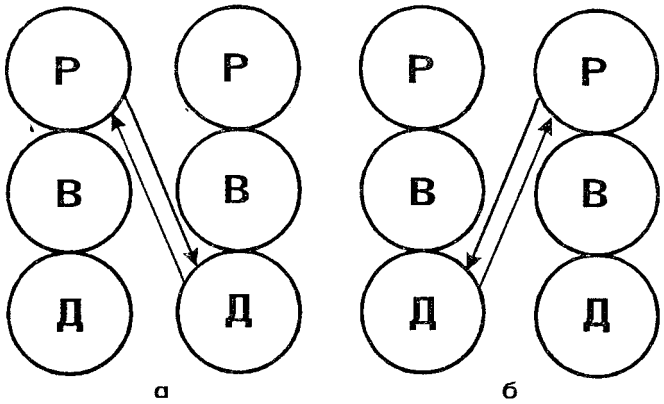


Рис. 2.5.

Можно заранее рассчитать, когда эти отношения закончатся разрывом. Давайте подумаем, когда? Нетрудно догадаться, что удерживаются эти отношения существующими связями по линии В – В. Понятно, что и закончатся они тогда, когда отношения В – В себя исчерпают, т. е разрыв произойдет тогда, когда дети перестанут зависеть материально от родителей, а подчиненный получит высокую квалификацию и материальные блага.

Если отношения и после этого сохраняются, то непременно развивается конфликт, начинается борьба. Как на неуравновешенных весах, тот, кто был внизу, будет стремиться подняться наверх и опустить вниз того, кто был наверху. В крайних своих выражениях отношения Р – Д – это рабско-тиранические отношения. Рассмотрим их несколько подробнее.

О чем думает раб? Конечно же, не о свободе! Он думает и мечтает о том, чтобы стать тираном. *Рабство и тирания* – это не столько внешние отношения, сколько состояния души. В каждом рабе сидит тиран, а в тиране – раб. Можно быть формально рабом, но в душе оставаться свободным. Когда философа Диогена взяли в рабство и выставили на продажу, потенциальный покупатель его спросил:

– Что ты можешь делать? Диоген на это ответил:

– Властвовать людьми!

Затем попросил глашатая:

– Объяви, не хочет ли кто купить себе хозяина?

Проанализируйте ваши отношения в семье или на работе. Если вы находитесь в положении раба, техника амортизации позволит вам почувствовать себя свободным человеком и выйти из рабской зависимости от своего угнетателя, даже если он ваш начальник. Если вы находитесь в положении тирана, при налаживании равноправных отношений используйте специальные приемы.

Ко мне Р. привели натянутые отношения со старшим сыном 12 лет, который в это время заканчивал шестой класс. О его успехах в учебе свидетельствовал такой факт: на одной странице в тетради по русскому языку у него иногда бывало до 30 ошибок. Упреки и угрозы типа «Что из тебя выйдет?», «Кому ты будешь нужен?», «Дворником станешь!», «Посмотри, как твои родители учились!» и т. п. эффекта уже не давали. Невозможно было его заставить

хотя бы раз проверить написанное. Родителей вызывали в школу. После очередной «накачки» дома состояние дел только ухудшалось.

Анализ ситуации показывает, что здесь имела место параллельная трансакция второго типа в рабско-тираническом варианте. К моменту обращения отца в КРОСС эти отношения уже не удовлетворяли обе стороны, изжили себя. Правильно было бы сразу переводить эти отношения на линию В – В? Конечно, нет! Стратегически верно в данном случае сделать так, чтобы отец на какое-то время попал в психологическое рабство, а сын стал бы более внимательным при выполнении уроков, т. е. отцу следует уйти вниз на позицию Дитяти, а сына поднять на позицию Родителя. А если сын станет на позицию Родителя, то он будет делать, как отец. После того, как была найдена стратегия, родился и тактический прием.

Я уже говорил о том, что чем больше человеку запрещаешь, тем больше ему хочется это делать. И если что-то от него требуешь, то именно это ему не хочется делать. Вот почему сын Р. отказывался проверять свои работы. Ведь его заставляли это делать! Итак, прежде всего не надо заставлять, угрожать, запрещать! Я бы это сделал главным девизом при воспитании детей. Чем меньше запретов и принуждений, тем лучше отношения. Теперь послушайте рассказ Р.

«Когда я познакомился с теорией общения и техникой амортизации, то я подошел к сыну и с вызовом сказал ему:

– Слабо даешь! Я вот могу писать без единой ошибки!

Я думаю, что тем самым мне удалось спуститься на позицию Дитяти. Кроме того, я уже был знаком с принципом проекции: «Если человек сам делает ошибки, он убежден, что и другие будут делать ошибки». Поэтому заранее знал, как пойдет наша беседа.

Сын: Не может быть.

Я: Могу поспорить. За каждую найденную у меня ошибку я буду платить тебе 100 рублей.

Сын: Без обмана?

Я: Разве я тебя когда-нибудь обманывал?

В присутствии жены и младшего сына по всем правилам ребят нашего двора мы поспорили. Я переписал его текст с его ошибками и дал ему на проверку. Никогда не видел, чтобы мой сын работал с таким энтузиазмом! На предложение воспользоваться школьным орфографическим словарем он ответил категорическим отказом. Взял большой словарь на 102 тысячи слов и проверил каждое слово. Как только он находил ошибку, тут же произносил что-то вроде:

– Папа, я удивляюсь, как тебе дали аттестат зрелости вообще, да еще с медалью? Что за почерк? Как тебя еще на работе держат?!

На лице его было брезгливо-снисходительное выражение. Жена утверждала, что это была моя копия. Честно говоря, я себе не понравился. И сразу до сердца дошли некоторые положения психологии о правилах воспитания: слова не воспитывают, дети становятся такими, как их родители, только еще хуже; детям надо показать, как жить,

а не рассказать. Я набросился на изучение психологии. Стал перепечатывать правила общения и давать их сыну на проверку. Ошибок я делал много, а сын их все находил. Попутно он изучал правила общения. Как вы думаете, если бы я заставлял его это делать, у меня что-нибудь получилось бы? Постепенно поведение сына становилось лучше, а ошибок через три месяца уже не было. В классе он рассказывал о полученных знаниях своим товарищам. Через год он уже был отличником. Наши отношения наладились и приняли характер сотрудничества. Сын стал со мной откровенным. Согласитесь, это большое достижение. Но дальше мы сблизились еще больше. Как-то он попросил деньги на карманные расходы, я ему предложил заработать их самому, так как в семье свободных денег не было. Он согласился, но сказал, что не знает, где найти работу. Я пользовался услугами машинистки и предложил эту работу делать ему с теми же условиями оплаты. С большим трудом в течение месяца он заработал 10 тысяч рублей, купил какую-то игрушку, которая сломалась на следующий день. Я удержал жену от ненужных нотаций. Он очень переживал, но не заплакал, а с глубоким вздохом сказал:

– Надо же! Сколько работал, а купил какую-то ерунду. Так мы были избавлены в последующем от мопедов, «фирмы», магнитофонов. Нет, кое-что мы ему покупали, но при этом исходили из наших материальных возможностей. Занятия психологией дали и существенный материальный эффект».

Итак, дорогой читатель, вам уже стала ясна *теоретическая основа принципа амортизации*. Необходимо увидеть, на какой позиции находится ваш партнер, и знать, в какое ваше Я-состояние направлен коммуникативный стимул. Ваш ответ должен быть параллельным. *«Психологические поглаживания»* идут по линии Д – Р, предложения к сотрудничеству – по линии В – В, а *«психологические удары»* – по линии Р – Д.

Ниже укажу некоторые признаки, по которым вы сможете быстро диагностировать состояние, в котором находится ваш партнер.

Родитель. Указующий перст, фигура напоминает букву Ф. Налицо – снисходительность или презрение, нередко – кривая улыбка. Тяжелый взгляд вниз. Сидит, откинувшись назад. Ему все ясно, он знает какую-то тайну, которая другим недоступна. Любит прописные истины и выражения: «Я этого не потерплю», «Чтоб было сделано немедленно», «Неужели трудно понять!», «Коню понятно!», «Здесь вы абсолютно неправы», «Я в корне с этим не согласен», «Какой идиот это придумал?», «Вы меня не поняли», «Кто же так делает!», «Сколько можно вам говорить?», «Вы обязаны...», «Как вам не стыдно!», «Нельзя...», «Ни в коем случае» и т. п.

Взрослый. Взгляд направлен на объект, тело как бы подается вперед, глаза несколько расширены или сужены. На лице выражение внимания. Употребляет выражения: «Извините, я вас не понял, объясните, пожалуйста, еще раз», «Я, наверное, непонятно объяснил, поэтому мне отказали», «Давайте подумаем», «А что, если нам поступить так», «Как вы планируете выполнить эту работу?» и т. п.

Дитя. И поза, и выражение лица соответствуют внутреннему состоянию – радость, горе, страх, тревога и т.д. Часто восклицает: «Превосходно!», «Замечательно!», «Хочу!», «Не хочу!», «Надоело!», «Осточертело!», «Пропади оно все пропадом!», «Пусть горит огнем!», «Нет, вы просто восхитительны!», «Я вас люблю!», «Ни за что не соглашусь!», «Зачем мне это надо?», «Когда же это все кончится?»

Перекрещивающиеся трансакции (механизмы конфликта)

Любой человек, даже самый конфликтный, конфликтует не все время. Следовательно, амортизирует, вступает в общение, которое носит характер последовательных трансакций. Если бы люди не вели себя хотя бы иногда правильно, они бы погибли.

Конфликт идет по перекрещивающимся трансакциям (рис. 2.6.).

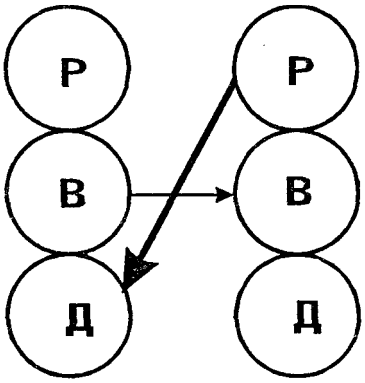


Рис. 2.6.

В семье (классический пример Э.Берна):

Муж: Дорогая, не подскажешь ли, где мои запонки? (В – В).

Жена: 1) Ты уже не маленький, тебе пора знать, где твои запонки! 2) Там, где ты их оставил (Р – Д).

В магазине:

Покупатель: Вы мне не скажете, сколько стоит килограмм колбасы? (В – В).

Продавец: У вас что, глаз нет?! (Р – Д).

На производстве:

А.: Не подскажете ли вы мне, какую марку стали здесь лучше использовать? (В – В).

Б.: Вам пора уже знать такие элементарные вещи! (Р – Д).

Далее беседа в семье может протекать следующим образом.

Муж: Если бы у нас в доме был порядок, я бы смог найти свои запонки! (Р – Д).

Жена: Если бы ты мне хоть немного помогал, я бы смогла управиться с хозяйством! (Р – Д).

Муж: Не такое уж у нас большое хозяйство. Будь расторопней. Если бы твоя мамочка не баловала тебя в детстве, ты бы управлялась. Видишь же, что мне некогда! (Р–Д).

Жена: Если бы твоя мамочка приучила тебя помогать, не подавала тебе завтрак в постель, ты бы находил время, чтобы мне помогать! (Р–Д).

Дальнейший ход событий ясен: переберут всех родственников до седьмого колена, вспомнят все обиды, которые нанесли друг другу. Не исключено, что у одного из них поднимется давление и он будет вынужден покинуть поле боя. Потом они станут искать запонки вместе. Не лучше ли было делать это сразу?

Давайте рассмотрим схему конфликта (рис. 2.7.).

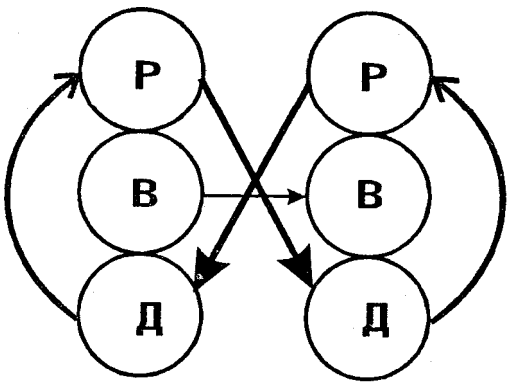


Рис. 2.7.

Первый ход мужа был по линии В – В. Но, по-видимому, у жены очень обидчивое Дитя и мощный Родитель, а может быть, ее подзавили в другом месте (например, на работе). Поэтому просьбу мужа она восприняла как давление на Дитятю. Кто обычно заступается за Дитятю? Конечно же, родитель. Вот и ее Родитель бросился на защиту Дитяти, оттеснив на задний план Взрослого. То же самое имело место и у мужа. Жена уколола Дитятю мужа. Это привело к тому, что энергия последнего попала в Родителя, который разрядился упреками и уколол Дитятю жены, которое «подзарядило» своего Родителя. Ясно, что скандал будет до тех пор, пока не истощится энергия Дитяти одного из партнеров. Вообще психологический конфликт идет до уничтожения. Или кто-то покидает поле боя, или развивается болезнь. Иногда один из партнеров вынужден уступить, но практически это мало что дает, так как внутреннего спокойствия нет. *Многие считают, что имеют хорошую психологическую подготовку, так как им удается сохранить внешнюю невозмутимость при внутреннем напряжении. Но это путь к болезни!*

А теперь вернемся вновь к структуре психологического конфликта. Здесь задействованы все аспекты личности. На внешней коммуникации шесть человек. *Это же*

базар! Выясняются отношения: Родитель жены сцепился с Дитятею мужа. Дитя мужа выясняет отношения с Родителем жены, тихий голос Взрослого мужа и жены не слышен, заглушен криком Родителя и плачем Дитяти. Но ведь *только Взрослый делает дело!* Скандал же забирает ту энергию, которая должна идти на продуктивную деятельность. Нельзя одновременно и скандалить и работать. Во время конфликта стоит дело. Ведь запонки все равно придется искать.

Я вовсе не против конфликтов. Но нужны деловые конфликты, которые идут по линии В – В. При этом уточняются позиции, шлифуются мнения, люди становятся ближе друг другу.

А что же случилось с нашими героями в магазине? Если Родитель покупателя слабенький, его Дитя заплачет и он уйдет из магазина без покупки, жалуясь на жизнь. Но если его Родитель не менее мощен, чем Родитель продавца, то диалог пойдет следующим образом:

Покупатель: Она еще спрашивает, есть ли у меня глаза! Не знаю, будут ли они сейчас у тебя! Знаю я, чем вы здесь занимаетесь весь день, пока я вкалываю! (Р – Д).

Продавец: Ишь, какой деловой выискался. Стань на мое место! (Р – Д).

Дальнейшее продолжение беседы вы можете представить. Чаще всего в конфликт вмешивается очередь, которая делится на две партии. Одна поддерживает продавца, другая – покупателя. Но самое главное – цену продавец все-таки назовет! Не лучше ли это сделать сразу?

На производстве дело обстоит сложнее. Если А. по службе зависит от Б., он может промолчать, но отрицательные эмоции, особенно если такие случаи происходят часто, у А. будут накапливаться. Разрядка конфликта может наступить тогда, когда А. выйдет из-под влияния Б., а Б. допустит какую-то неточность.

В описанных ситуациях Муж, Покупатель, А. видят себя страдающей стороной. Но тем не менее выйти из этого положения они могли бы с честью, если бы владели техникой амортизации. Как бы тогда протекал диалог?

В семье:

Муж: Да, я не маленький, мне уже давно пора знать, где мои запонки. Но вот видишь, какой я несамостоятельный. Зато ты у меня такая хозяйственная. Ты все знаешь. Я верю, что и меня ты этому научишь, и т.п. (Д–Р).

В магазине:

Покупатель: У меня действительно нет глаз. А у вас чудесные глаза, и сейчас вы мне скажете, сколько стоит килограмм колбасы (Д – Р). (Я был свидетелем этой сцены. Вся очередь смеялась. Продавец в растерянности назвал цену товара).

На производстве:

А.: Мне действительно уже пора знать это. Как только у вас хватает терпения повторять нам по тысяче раз одно и то же! (Д – Р).

Во всех этих амортизационных ответах Дитя наших героев отвечало Родителю обидчиков. Но *управлял действиями Дитяти Взрослый*.

Я надеюсь, что у вас в ряде случаев амортизация начала получаться. Но все-таки вы иногда срываетесь на старый стиль общения? Не спешите себя винить. Этот этап проходят все обучающиеся психологической борьбе. Ведь многие из вас жили с желанием командовать, а здесь, по крайней мере внешне, надо подчиняться. Не получается же сразу потому, что нет необходимой *психологической гибкости*.

Посмотрите еще раз на рис. 2.5. Те места, где Взрослый соединен с Родителем и Дитятей, можно назвать *суставами души*. Они обеспечивают психологическую гибкость, взаимоотношения между этими частями легко меняются. *Если же отсутствует психологическая гибкость, суставы души срастаются* (рис. 2.8.). Родитель и Дитя заслоняют поле деятельности, предназначенное для Взрослого. Взрослый тогда занимается непродуктивной деятельностью. Денег нет, но Родитель требует угостить, устроить пышный праздник. Реальной опасности нет, но Дитя требует дополнительных усилий для ненужной защиты. Если Взрослый все время занят делами Родителя (*предрассудки*) или Дитяти (*страхи, иллюзии*), он теряет самостоятельность и перестает понимать, что происходит во внешнем мире, становится *регистратором событий*. «Я все понимал, но ничего не мог с собой поделать...»

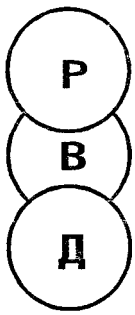


Рис. 2.8.

Таким образом, *первая задача обучающегося психологической борьбе – овладеть умением оставаться во взрослой позиции*. Что для этого надо сделать? Как восстановить подвижность суставов души? Как оставаться объективным Взрослым? Томас Харис советует стать чувствительным к сигналам Родителя и Дитяти, которые работают в автоматическом режиме. Подождать при сомнениях. Полезно во Взрослом запрограммировать вопросы: «Правда ли это?», «Применимо ли это?», «Откуда я взял эту идею?». Когда у вас плохое настроение, спросить, почему ваш Родитель бьет вашего Дитятю. Необходимо отвести время для принятия серьезных решений. Своего Взрослого надо постоянно тренировать. Во время шторма нельзя обучаться навигации.

Еще одна задача – вывести во взрослую позицию своего партнера по общению. Чаще всего это приходится делать по службе, когда получаешь от начальника категорическое распоряжение, выполнение которого не представляется возможным. Оно обычно идет по линии Р – Д. Первый ход – амортизация, а затем задается деловой вопрос. При этом стимулируется мышление партнера по общению, и он становится в позицию Взрослого.

Начальник: Сделайте это немедленно! (Р – Д).

Подчиненный: Хорошо. (Д – Р). А как? (В – В).

Начальник: Сами сообразите! Для чего вы здесь? (Р – Д).

Подчиненный: Если бы я мог соображать так, как вы, тогда бы я был начальником, а вы подчиненным. (Д – Р).

Обычно после двух-трех амортизационных ходов (Дитя начальника при этом не затрагивается) энергия Родителя истощается, а так как поступления новой энергии нет, партнер спускается на позицию Взрослого.

Во время беседы всегда следует смотреть в глаза партнеру – это позиция Взрослого, в крайнем случае вверх, как бы отдаваясь на милость, – позиция Дитяти. Ни в коем случае нельзя смотреть вниз. Это позиция нападающего Родителя.

Резюме

В каждом из нас имеется три Я-состояния: *Родитель, Взрослый и Дитя*.

Единицей общения является трансакция, состоящая из *стимула и ответа*.

При параллельных трансакциях общение длится долго (*первый закон общения*), при перекрещивающихся оно прекращается и развивается конфликт (*второй закон общения*).

В основе принципа амортизации лежит умение определить направление стимула и в обратном направлении дать ответ.

Деловое общение идет по линии В – В. Для выведения партнера в позицию Взрослого необходимо вначале согласиться, а потом задать вопрос

3. Частная амортизация

Амортизация на службе

С моей точки зрения, «волевой» руководитель, т. е. такой, который кричит, угрожает, требует, наказывает, мстит, преследует, – глупый руководитель. Во-первых, он сам не думает, ибо находится на позиции Родителя, во-вторых, стимулируя Дитятю подчиненного, он блокирует разум последнего и обрекает дело на неудачу.

Умный руководитель разъясняет, задает вопросы, прислушивается к чужому мнению, поддерживает инициативу подчиненных и обычно находится в позиции Взрослого. Создается впечатление, что не он командует, а им командуют. Такой руководитель смело может уходить в отпуск, и его отсутствие не скажется отрицательным образом на состоянии дел. Но поговорим о подчиненных.

С., преподаватель математики в вузе (кстати, математики, как правило, легко усваивают принцип амортизации), конфликтовал со своим заведующим кафедрой. По совету своих знакомых он обратился за консультацией ко мне. Последний конфликт возник так. Один раз в месяц кафедра проводят конференцию, на которую приходят математики из других учебных заведений; собирается около 150 человек. С. зашел в аудиторию за пять минут до начала конференция. Стоя в проходе, он мирно беседовал со знакомыми, с которыми не виделся довольно длительное время. В аудитория было не совсем чисто, но он к уборке не имел никакого отношения, и в этот момент появился заведующий кафедрой, и между ними завязался диалог.

Т. (напряжение): Посмотрите – грязь!

С. (с недоумением): Но ведь это не мои обязанности.

Т. (с не скрываемым раздражением): Вы можете пройти мимо грязи, а я вот не могу! Я один должен вникать во все!

С. (опустив голову и глядя исподлобья): А. что же мне надо было делать?

Т. (с досадой): – Не могли, что ли, организовать уборку? Убрали бы сами, ничего бы с вами не случилось!

С. после этого пожаловался своему приятелю: – Вот старый дурень! Что он ко мне привязался? Не знает, кто у нас отвечает за *уборку?!*

Давайте проанализируем психологическую структуру этого диалога и найдем ошибку С. Ошибка партнера очевидна, она не имеет для нас особого значения. Т. указал на наличие грязи в аудитории (В – В). А С. стал говорить о функциональных обязанностях сотрудников. Знал ли их заведующий кафедрой? Конечно, знал. Поэтому направление вектора ответа было Р – Д. Психологическое содержание такого ответа: «Старый дурень! Неужели ты не знаешь, что преподаватели не убирают аудитории?!»

Таким образом, общение пошло по перекрещивающимся трансакциям. С. уколол Дитятю Т. Оно забросило энергию в позицию Родителя, откуда последовал укол в Дитятю С. В жалобе С. приятелю, когда он назвал начальника старым дурнем, психологическое, скрытое содержание стало явным.

Такой же анализ был для С. основой для отработки техники амортизации.

Когда через месяц вновь была назначена конференция, С. за пять минут до начала занял исходную позицию в проходе. В аудиторию вошел Т. На этот раз диалог протекал так:

Т. (напряженно): Смотрите – грязь!

С. (глядя прямо в глаза Т.): Да, грязь!

На лице Т. недоумение. Он молчит. С. (продолжает сочувственно): Вот видите, никому нет дела до чести коллектива. Все проходят мимо грязи! Приходится вам вникать во все!

Т. молчит, но растерянность сменяется недоумением. Чувствуется, что он никак не может сообразить, что ответить.

С. (продолжает уже с энтузиазмом. С*. не понял, что инициатива у него в руках): Если бы я пришел на 20 минут раньше, я бы организовал уборку. В крайнем случае, я бы убрал сам. Ничего бы со мной не случилось!*

Т. (немного приходя в себя, с нарастающим напряжением): Еще чего не хватало! Я знаю, кто это должен делать! Попросите зайти ко мне в кабинет после лекция Людмилу Прокофьевну (лаборантку, ответственную за уборку аудитории. – М.Л.)!

Комментировать этот диалог достаточно просто. Здесь легко просматриваются приемы амортизации непосредственной и профилактической. Заслуживает разбора лишь последняя реплика С. и ответ на нее. С. верно использовал феномен идентификации, когда сам предложил подмести аудиторию. В связи с тем, что и С, и Т. принадлежат к профессорско-преподавательскому составу, то в подсознании у заведующего кафедрой возникла мысль, что скоро и ему придется убирать помещение.

Я до сих пор поддерживаю дружеские отношения с С. Он уже защитил кандидатскую диссертацию, близка к завершению и докторская. Без налаженных отношений с заведующим кафедрой сделать это было бы невозможно. Удовлетворяет С. и то, что ему для этого не пришлось пресмыкаться.

Еще один случай непосредственной и профилактической амортизации рассказал мне М., мой бывший пациент 25 лет, инвалид II группы по черепно-мозговой травме, который после 10-дневного обучения приемам психологической борьбы в стационаре избавился не только от тиков, которыми страдал 15 лет, но и приобрел навыки общения, круто изменившие его характер и жизненные обстоятельства в лучшую сторону. Послушайте его рассказ.

«После выписки из больницы моя жизнь пошла по-другому. Я перестал дергать рукой, т. е. избавился от навязчивого движения, к которому настолько привык, что считал невозможным прекратить его когда-нибудь. Тогда у меня мелькнула мысль: если я избавился от этого, видимо, я могу избавиться от других мешающих мне вещей. Во всяком случае стоит попробовать, ведь у меня уже появился хороший опыт, опровергнувший мои представления о самом себе. На работе я попросил четко определить круг моих обязанностей с учетом моего состояния здоровья (профилактическая амортизация – М.Л.). Раньше он был весьма расплывчатым, в него можно было включить что угодно. Это вызывало различные нарекания в мой адрес со стороны начальства. Теперь я проявил твердость, завел специальный дневник, где стал записывать план работы, который заранее согласовывал с руководством. Теперь на необоснованные требования я мог спокойно ответить: «Все идет по плану, я точен и аккуратен». И дела пошли в гору. Я довольно быстро написал статью по своей теме, отношения с руководством наладились, я приобрел уверенность в себе».

Амортизация в общественной жизни

Вернемся к рассказу М.

«Кроме того, я наладил отношения со многими людьми, с которыми раньше был в выраженной конфронтации. Так, я смело пошел в дом, где меня ненавидели, и, применяя технику отставленной амортизации, изменил отношение хозяев ко мне. Любить они меня, правда, не стали, однако появилась возможность продолжать отношения с людьми на основе взаимного уважения к чужому мнению. Еще одна новая черта характера появилась у меня после обучения методам психологической борьбы – общительность. Раньше я был нелюдимым. Теперь все переменилось. Я стал чувствовать себя свободнее в обществе, более того, я стал диск-жокеем. Это настолько поразило окружающих и меня самого, что я до сих пор, как говорится, не могу прийти в себя. Если бы такое мне предложили полгода назад, я бы ужаснулся. Как? Находиться на сцене под прожекторами, под взглядами десятков людей, постоянно шутить, придумывать на ходу остроумные повороты программы, заполнять паузы? Конечно, нет! А теперь я совмещаю научную работу с обязанностями диск-жокея. Через некоторое время моя дискотека заняла первое место среди дискотек научно-исследовательских институтов города, и мне предложили провести общеуниверситетский вечер. Он прошел успешно, даже лучше, чем я предполагал. Я получил приглашение принять участие в театральной постановке. Меня знают многие люди. Если раньше я проходил по институту незамеченным, то сейчас едва успеваю раскланиваться. И все это за такой короткий промежуток времени! Воистину, чудесными бывают превращения людей!»

Амортизация в личной и семейной жизни

Приведу несколько выразительных примеров. И еще раз вернемся к нашему герою.

«В течение целого года я испытывал серьезное психическое напряжение по поводу моих сложных отношений с подругой, Все мои попытки наладить их разбивались о каменную стену женского упрямства. Я быстро выходил из себя, начинал злиться, но проблемы это не решало. (Общение шло по схеме психологического конфликта. –М.Л.). Пройдя обучение, я решил действовать по-другому.

Встретившись с подругой, я сказал, что решил серьезно разобраться в наших отношениях (маленькая ошибка: надо было дождаться, чтобы с такой просьбой обратилась она. – М.Л.). Для меня это был нелегкий шаг, отношения накалились на-столько, что я мог ожидать чего угодно. И вот в течение нескольких недель подруга с большим удовольствием выливала на мою голову помои, а я отвечал:

– Ну что же, дорогая, может быть, ты и права по-своему, но давай посмотрим на это дело шире... (У многих не хватает терпения довести амортизацию до конца, и они снова переходят на конфликтный стиль общения, они напоминают шахматистов, которые, разыгрывая гамбитный вариант, где надо пожертвовать несколькими фигурами, жертвуют только одной, а потом пугаются продолжения! Но тогда и первая жертва становится бессмысленной! Здесь амортизация была доведена до конца! – М.Л.). . Я удивлялся сам себе! Раньше я не вытерпел бы и минуты таких беспочвенных оскорблений, а тут терпел, и, что самое интересное, чем дальше, тем легче мне становилось слышать их (и к холодной воде привыкают. – М.Л.). А. потом я и вовсе перестал обращать на них внимание. Я лишь улыбался! И оскорбления постепенно становились менее злыми, а затем и вовсе прекратились. Несколько дней длилось

недоуменное молчание. Затем начался долгожданный серьезный разговор. И он принес свои результаты! Говорили мы много дней, говорили спокойно. Когда она повышала голос, я замолкал и улыбался, и ее тон менялся. И хотя в конце концов мы расстались, это произошло мирно и спокойно».

Неплохая работа, хотя и не мастерская, но для начинающего приемы психологической борьбы усвоены совсем неплохо! Возникает вопрос, а почему они расстались? Механизмы такого исхода будут рассмотрены более детально в других книгах серии.

Еще несколько примеров амортизации в семейной жизни.

На прием ко мне пришел рабочий завода. Он жаловался на бессонницу, настроение его было подавленным. Связывал он это с тем, что отношения с женой дошли до крайней степени конфликтности. Оба были вспыльчивы, скандалили. Однажды, не выдержав оскорбления жены, он избил ее. Была вызвана милиция, и его осудили на 15 суток. После этого эпизода жена стала скандалить еще сильнее, а он себе этого позволит не мог, так как боялся осуждения на еще больший срок. Освоив технику амортизации, Л. понял, как следует себя вести. И однажды, когда жена послала его... (в дальнюю дорогу с точным указанием адреса), спокойно сказал, что пойдет туда с удовольствием, если она укажет, каким транспортом проехать, и даст денег на проезд. Жена онемела, впервые за много лет накрыла стол и пригласила мужа к обеду. Ночью он спокойно уснул без лекарств. Разбужен был будильником. Когда после этого он пришел ко мне на прием, то танцевал от радости.

Часто конфликты между взрослеющими детьми и родителями возникают в связи с тем, что дети хотят большей самостоятельности, а родители пытаются сохранить командное положение.

Послушайте рассказ моей клиентки, у которой 13-летняя дочь вышла из повиновения. Воспитывала она дочь без отца, старалась, чтобы дочь этого не чувствовала, опекала ее и т. п. Дочь к этому времени стала отказываться от занятий в музыкальной школе, требовала туалеты, которые были им не по средствам, хотела бесконтрольно пользоваться временем и т. п.

«После обучения принципу амортизации, когда разразился очередной скандал в связи с нежеланием ходить в музыкальную школу, я решилась поступить в соответствии с полученными знаниями. Спокойно пригласила дочь на беседу и сказала ей примерно следующее:

– Лена, ты права, я поняла, что ты уже взрослая. С сегодняшнего дня даю тебе полную свободу. Единственная просьба

– когда ты уходишь надолго, сообщай, когда вернешься. Она согласилась, еще не зная, что ее ждет. Я решила воспользоваться одним из правил амортизации: «Не предлагай своих услуг. Помогай, когда сделал свои дела». В тот же день она пошла к своей подруге и вернулась поздно. Когда пришла дочь, я была уже в постели. Она попросила накормить ее, а я предложила ей взять еду самой. Хлеба в доме не оказалось. Я сослалась на то, что не успела. Дочь стала меня упрекать, что я ее не люблю, что я плохая мать и т. п. Мне было трудно, но я соглашалась со всеми ее утверждениями. Потом я стала сама говорить, что с матерью ей не повезло. В такой борьбе, где я все время уступала, прошло

месяцев семь. В конце концов без наставлений дочь взяла инициативу на себя, сама распределяла обязанности. Мне была отведена роль поварихи: «Мама, ты лучше готовишь". Она убирала квартиру, делала мелкие покупки. Большую стирку мы делали вместе, мелочи она стирала сама. Постепенно у дочери наладились отношения с подругами в классе. Она стала серьезней, уверенней в себе. Через год нашла себе работу на кооперативе, который делал игрушки. Я ей помогала освоить процесс. Так решился вопрос с ее гардеробом. На него она стала зарабатывать сама. Летом следующего года на заработанные деньги мы купили ей путевку в лагерь. После возвращения я заметила, что моя дочь села за пианино. Она мне рассказала, что в лагере подружилась с парнем из другого города. Договорились переписываться и встретиться на следующий год, а может быть, раньше. Так к моей дочери пришла первая любовь. Мне было приятно, что она поделилась со мной. Если бы я не изменилась, вряд ли я могла бы быть для дочери подругой. Я перестала командовать, я только подчинялась».

Подросток в возрасте 15 лет, всегда примерный мальчик, серьезный, занимавшийся в спортивной школе и подающий большие надежды, неожиданно увлекся девушкой 18 лет. Он стал поздно возвращаться домой, пропускать тренировки, хуже учиться в школе. Девушка, с которой он встречался, имела большой сексуальный опыт, что также пугало родителей. Сын же говорил, что любит ее, что он уже взрослый и знает, что ему делать. Убеждения, скандалы эффекта не давали. Мать постоянно рыдала, отец был подавленным: ему надо было скоро уходить в плавание, а мать пришлось положить в больницу. Амортизацию проводил отец: «Сынок, прости, что мы вмешиваемся в твою жизнь. Мы как-то прозевали, что ты уже вырос. Ты действительно больше понимаешь в жизни и благороднее нас. И любить ты можешь лучше. Действительно, какое это имеет значение, что она старше и уже имеет сексуальный опыт? Может быть, это даже лучше. Сравнив тебя с другими, твоя избранница будет тебе преданна».

Не буду описывать изумление сына. Отношения окончательно наладились дня через три. Мать тоже освоила технику амортизации и через неделю была выписана из больницы в хорошем состоянии.

Еще более серьезными бывают конфликты, когда дети *уже* взрослые, а родители продолжают активно вмешиваться в их жизнь.

«Конфликты со свекровью отравили мне жизнь. Я же не могу смотреть на мужа, скоро у меня пройдет вся любовь, – с волнением и слезами на глазах говорила миловидная женщина 36 лет, придя на занятия в группу. – Женаты мы уже 12 лет, дочери 11 лет, а свекровь вмешивается во все мои дела, хотя мы живем раздельно. При любом недоразумении она говорит, что сын мог взять женщину и моложе, и красивее, и хозяйственнее, и умнее... дело доходит до криков, слез, истерик как с моей, так и с ее стороны». К занятиям она приступила с энтузиазмом. Через неделю она уже рассказывала:

«В субботу утром все ушли в сад, а мы со свекровью остались на хозяйстве. Я как-то не так, с ее точки зрения, убрала постель, и она сразу заметила, что ее сын мог бы выбрать жену гораздо лучше. Я тут же с этим согласилась, добавив, что он мог бы взять жену не только более хозяйственную, но и красивее, умнее, моложе и т. п. Говорила спокойно. Я вспомнила, как она упрекала меня раньше, и перечислила свои недостатки и достоинства мужа. Глаза свекрови расширились, чувствовалось, что она потеряла

ориентировку. Не сказав ни слова, она включила телевизор и с отсутствующим видом стала его смотреть. Вскоре ее стало знобить. Она накинула на себя плед. Часа через полтора, сославшись на головную боль, прилегла на диван».

Здесь наблюдается очень интересное явление: связь эмоций с состоянием здоровья. Свекровь по причине, о которой скажу несколько ниже, находилась все время в состоянии постоянного эмоционального напряжения, которое обычно сопровождается выбросом в кровь избытка адреналина и ряда других веществ. В норме они необходимы нам, расходуются в процессе деятельности. Иногда они накапливаются в большом количестве, и для их разложения требуется особо интенсивная деятельность. Если этой деятельности нет, то у одних начинает повышаться давление, у других болит желудок и т. п. Вот почему скандал не так неприятен, как это может показаться. Во время конфликта, особенно протекающего бурно, происходит энергетическая разрядка, которая приносит временное облегчение. Некоторые даже засыпают сразу после конфликта, а потом, вспоминая, говорят, что всласть поскандалили.

Любая, даже самая интересная, работа вызывает в организме то или иное напряжение. Организм «перегревается». Самым лучшим «охладителем» является *радость любви*. А если ее нет? Тогда на выручку приходит конфликт. Итак, лучшая профилактика конфликта – любовь. Теперь вам понятно, почему конфликтует свекровь нашей героини? Правильно, прожила она всю жизнь без любви, компенсируя ее конфликтом, а когда лишилась этого заменителя, ей стало плохо.

Когда мои ученики выходили при помощи амортизации из конфликта, то их партнерам довольно часто становилось хуже. Нередко они и сами отмечали у себя состояние некоторой подавленности, так как вдруг обнаруживали, что им становилось неинтересно общаться со своими прежними партнерами. Ничего страшного в этом нет. Какое-то время вас (если вы придете к нам) поддержит группа, а затем и у ваших близких начнутся положительные изменения, и они снова приобретут для вас интерес еще больший, так как вы сами способствовали таким переменам. Но если этого не произойдет, вы расстанетесь безболезненно для обеих сторон. Для вас начнется новая интересная жизнь, а партнер же найдет себе другого партнера для конфликтов, раз они ему необходимы. А если он захочет вас вернуть, то обратится к вам и обучится технике амортизации.

Рассмотрим ситуацию разрыва отношений.

Меня пригласили на консультацию в неврологическое отделение к больной 45 лет. Она не могла ходить и стоять, хотя в постели ноги производили движения в полном объеме. Это был функциональный паралич нижних конечностей, связанный не с гибелью нервных клеток, а с их торможением. Такой паралич развивается обычно после тяжелого душевного переживания, является одним из симптомов невроза и при правильной терапии проходит бесследно. Она же болела уже около восьми месяцев. Лечение эффекта не давало.

Вот вкратце ее история.

Восемь месяцев назад муж совершенно неожиданно для нее объявил, что у него есть другая женщина, а с ней он будет разводиться. У нее тут же отнялись ноги, она громко рыдала, рвала на себе волосы. Упрекала его в том, что посвятила ему свою жизнь, отказалась от всего, окончила только техникум, а его – рабочего – довела до главного

инженера. Детей у них не было по его вине, но для нее это не имело значения. Они взяли на воспитание сына. Однако муж оставался непреклонным, подал на развод и развелся. Жить они продолжали в едкой квартире, но уже как соседи. Во время беседы она плакала. Успокаивалась ненадолго. Дополнительно удалось выяснить, что работала она секретарем у крупного администратора и во многом способствовала продвижению мужа по службе. Интимные отношения для нее большого значения не имели, но и отвращения не вызывали. Сейчас она хотела, несмотря ни на что, чтобы муж вернулся в семью.

В соответствии с принципом амортизации я согласился ей помочь, но спросил, сможет ли она сыграть роль по сценарию, который мы вместе составим. Она дала согласие, и мы начали работать.

Прежде всего ей необходимо было понять, что ее разрыв с мужем носил закономерный характер и вытекал из их отношений. Вам, дорогой мой читатель, уже ясно, что наша героиня была «психологической мамой» для своего мужа. Он получал от нее «воспитание». И когда он учился, продвигался по службе, вся психологическая энергия в основном туда и уходила, а сексуальная неудовлетворенность особенно не ощущалась, так как все силы уходили на «подъем». Когда он достиг определенного социального статуса, высвободившаяся энергия потребовала применения. Вполне естественно, что он нашел подругу, которая удовлетворяла эту потребность.

Наша героиня была умной женщиной. Она прозрела буквально на глазах. Моментально прекратила плакать, лицо приняло задумчиво-печальное выражение. А самое главное, у нее восстановилось движение в ногах. Она встала и начала ходить по палате. Лежать ей уже стало не нужно – появилось дело. Мы вместе разработали сценарий, обсудили детали ее поведения. В субботу я отпустил ее в пробный отпуск домой и стал с нетерпением ждать результатов.

Когда мы встретились, я понял, что от болезни не осталось и следа. Пациентка была веселой, жизнерадостной, глаза блестели, она едва удерживалась от смеха. Вот вкратце ее рассказ.

«Когда я вошла «при всем параде» в квартиру, то немного волновалась: была не вполне уверена, что смогу сыграть свою роль. Я боялась, что он будет действовать не так, как мы запланировали, и у меня ничего не получится. Но когда увидела его удивленно-растерянное лицо, успокоилась. Я начала говорить, глаза его округлялись все больше и больше, а когда закончила, он ничего не смог мне ответить. Я же, не дожидаясь, когда он заговорит, пошла в свою комнату». Вот примерно то, что она ему сказала:

«Ты правильно сделал, что меня бросил, я уже постарела, стала плохой хозяйкой, все время тебя учу, а главное – не смогла дать тебе того, что должна дать женщина мужчине в интимных отношениях. Я благодарна тебе за все то хорошее, что ты мне дал. Говорят, время лечит. Мне трудно пока в это поверить. Но это не имеет значения. Я буду рада твоему счастью».

Хочу обратить внимание на психологическое содержание концовки. Слово «пока» указывает, что двери не всегда будут открыты.

К чему приводит амортизация? Человек убирает свои колючки. Психологическая борьба учит принимать партнера в совокупности всех его качеств, как розу, принимать и

цветок и шипы. Надо научиться не натыкаться на колючки партнера, а иметь дело только с цветком. Необходимо также убирать свои колючки.

Давайте вернемся к мужу нашей героини. Он общается со своей возлюбленной. К хорошему человек привыкает довольно быстро. Есть ли колючки у его пассии? Конечно, есть! И когда он наткнется на них, в его памяти всплывет беседа с женой, которую он оставил. Вспомните ее монолог. Ведь в нем можно прочесть и надежду на улучшение сексуальных отношений. Он опять будет думать о ней. Не может быть, чтобы он не сделал попытки вернуться! Поэтому я спокойно ожидал следующих выходных дней.

Прошел еще один выходной. Они почти не разговаривали, но видно было, что он стал мягче. Тогда она посоветовала ему привести жить в их квартиру любовницу.

– Раз уж мы разошлись, зачем тебе мучиться?

Он посмотрел на нее с большим интересом и сказал:

– Неужели ты думаешь, что я такая скотина? Еще через неделю она с выражением притворного ужаса сказала:

– Вы знаете, он, наверное, скоро вернется назад! А почему вы так решили?

– Он стал выходить на кухню в одних трусах, как это было прежде. Чаще предлагает свою помощь.

– Ну и отлично, – сказал я, что и требовалось!

– Нет, хватит, 22 года я прожила с этой марионеткой, больше не хочу!

Пример наглядно показывает, что удерживая, ничего не достигнешь, отпуская, можешь вернуть. Еще одна закономерность: когда бросивший потом возвращается, он часто становится уже ненужным. Чем это объяснить? В процессе обучения приемам психологической борьбы у ученика происходит личностный рост, а у его партнера нет. Он становится неинтересным, ибо все его действия легко просчитываются, виден их автоматизм. Если отношения не окончательно разорваны, постепенно происходит перестройка партнера. При полностью нарушенных отношениях восстановление их происходит редко.

Еще один пример.

Мужчина 46 лет, преподаватель одного из ростовских технических вузов (назовем его У.), пришел ко мне на прием в совершенно подавленном состоянии. Три месяца назад жена, вернувшись из поездки к друзьям, сообщила, что уходит от него к другому, который разводится со своей женой, что давно уже относилась к этому человеку с симпатией, еще тогда, когда он жил в Ростове. А тут как бы наступило озарение: они поняли, что не могут жить друг без друга. У. тяжело переживал известие, так как очень любил жену, детей, не мыслил жизни без них. Он ее уговаривал. Просил не торопиться принимать окончательное решение, предложил пожить какое-то время с предметом своей любви, убедиться, что это действительно верное решение, и уже тогда заняться бракоразводным процессом. Старшая дочь 14 лет со слезами на глазах сказала, что очень любит его, но все же будет жить с матерью. Младшая дочь 6 лет автоматически оставалась с матерью. Положение в институте у него тоже было нестабильное, так как

ему не удалось защитить диссертацию, хотя он считался талантливым математиком и начало его научной и педагогической карьеры складывалось очень удачно. Отработав после окончания университета преподавателем в школе в течение пяти лет, он устроился на кафедру математики старшим лаборантом, а затем стал преподавателем, быстро освоил педагогический процесс, наметилась тема научной работы. Его рассматривали как восходящую заезду, и уходящий на пенсию заведующий кафедрой открыто говорил, что мечтал бы видеть У. своим преемником.

В это время У. увлекся одной студенткой третьего курса, своей будущей женой. Его поразила красота девушки и ее восхищение им. Они объяснились в любая и поженились. У нее уже до этого был сексуальный опыт. Но любовь к ней стала еще больше после того, как он узнал, что его будущая жена стала жертвой обмана. Для того чтобы избежать ненужных разговоров (ее семья придерживалась старых традиций), он бритвой сделал себе легкий надрез на руке во время первой брачной ночи после шумной свадьбы. В дальнейшем у него начались неудачи с диссертацией. Жена оказалась не очень хорошей хозяйкой, и многие заботы он взял на себя, тем более что после окончания института супруга вскоре стала начальником цеха, а затем заместителем директора небольшого предприятия. Был у него друг. Он работал преподавателем философии в том же вузе. И когда ему предложили уйти на партийную работу, он согласился. Став крупным номенклатурным работником, он переехал с семьей в другой город. Вот к нему-то и уходила жена нашего героя.

Анализ ситуации показывает, что здесь У. был «психологическим отцом» для своей супруги, а семейная жизнь являлась компенсацией его неудач на работе. Разрыв их отношений был закономерным. Осознавала это его жена или нет, значения не имеет. Но ясно, что она рассчитывала на карьеру, замуж за него вышла не по любви. Но сам стиль ее поведения в семье мешал карьере мужа. Разрыв произошел в то время, когда стало очевидным, что муж успеха не добьется. Вот и пришла к ней «новая любовь». Специалисту по психологической борьбе совершенно ясно, что номенклатурный работник мог добиться успехов и благодаря заботам своей жены. Когда же он достиг желаемого, у него появилась потребность в светской жизни. Нетрудно предположить, что когда эти «психологические дети» сойдутся, их союз будет непрочным, ибо каждый из них привык «тянуть одеяло на себя».

У. все это должен был осознать сам. Говорить ему об этом было преждевременным. Тем более что состояние *У.* было достаточно тяжелым. Когда он начинал говорить, то с трудом сдерживал душившие его слезы. Мы решили написать письмо. Вы догадываетесь, каким было его содержание. Да, там он ругал себя за свои достоинства, а жену хвалил за недостатки, давал ей полную свободу, оставляя пока двери открытыми. Это письмо он вручил ей перед ее поездкой к матери. Сам ехать отказался: «Мне надо отвыкать от тебя».

Вернулась жена раньше намеченного срока. Была в недоумении. На все ее вопросы он спокойно давал амортизационные ответы. Постепенно ему стал ясен характер их отношений в браке. Жена становилась все более раздраженной. Это раздражение выливалось на детей. Она стала оговаривать У. в глазах старшей дочери, перестала заботиться о младшей. Через три дня старшая дочь заявила, что останется с папой. Младшая плакала и говорила, что не хочет чужого дядю. У., чтобы отвлечься, стал заниматься физкультурой. Самочувствие его постепенно улучшилось. Супруга продолжала

скандалить, но он оставался более или менее спокойным. Когда же дети перешли на его сторону и он заявил, что на суде будет настаивать на там, чтобы дети остались с ним, она сказала, что младшая дочь не от него, а от того, за кого она сейчас собирается замуж. Он же ответил ей примерно следующее:

«Может быть, по крови она и не моя дочь, но я ее воспитал и люблю. Кроме того, не пойму, зачем ты хочешь выглядеть в моих глазах хуже, чем есть на самом деле. Я же знаю, что без любви ты не вступила бы ни с кем в интимные отношения и тем более не могла бы быть сразу с двумя». Когда жена попыталась возобновить интимные отношения, У. сказал, что он человек гордый, продолжает ее любить, но из милости ему сексуальная близость не нужна. Он сможет пойти на это в том случае, если у него пройдет любовь к ней, во что он мало верит, или если у нее вернется любовь к нему, на что он надеется, ибо до сих нор считает все происходящее с ними наваждением, которое можно объяснить лишь неурядицами у нее на работе и его невнимательным отношением к ней. Состояние У. продолжало улучшаться. И вот однажды он проснулся бодрым, свежим: «Я вдруг увидел, что листья зеленые, а небо голубое. Почувствовал потребность вернуться к научной работе. Боже мой, на что и на кого я убил жизнь»

В дальнейшем было еще много всего: бракоразводный процесс, истерики жены и т. п. Но во всех ситуациях, даже неприятных, он вел себя достойно, ориентировался в том, что происходит. И везде ему помогала амортизация.

Резюме

Амортизация применима на службе, в общественных, личных и семейных отношениях. Здесь необходимо:

1. Доводить амортизацию до конца, уметь ждать результата.

2. Принимать человека в целом, стараясь не натыкаться на его колючки.

3. Прежде чем разрывать отношения, их налаживать.

Сюрприз. Кроме амортизации существует еще **суперамортизация.**

Принцип: усиль сам то качество, которое тебе приписал партнер по общению.

В автобусе:

Женщина (мужчине, пропустившему ее вперед в автобус, но немного придавившему ее): У, медведь!

Мужчина (с улыбкой): Надо еще козлом назвать.

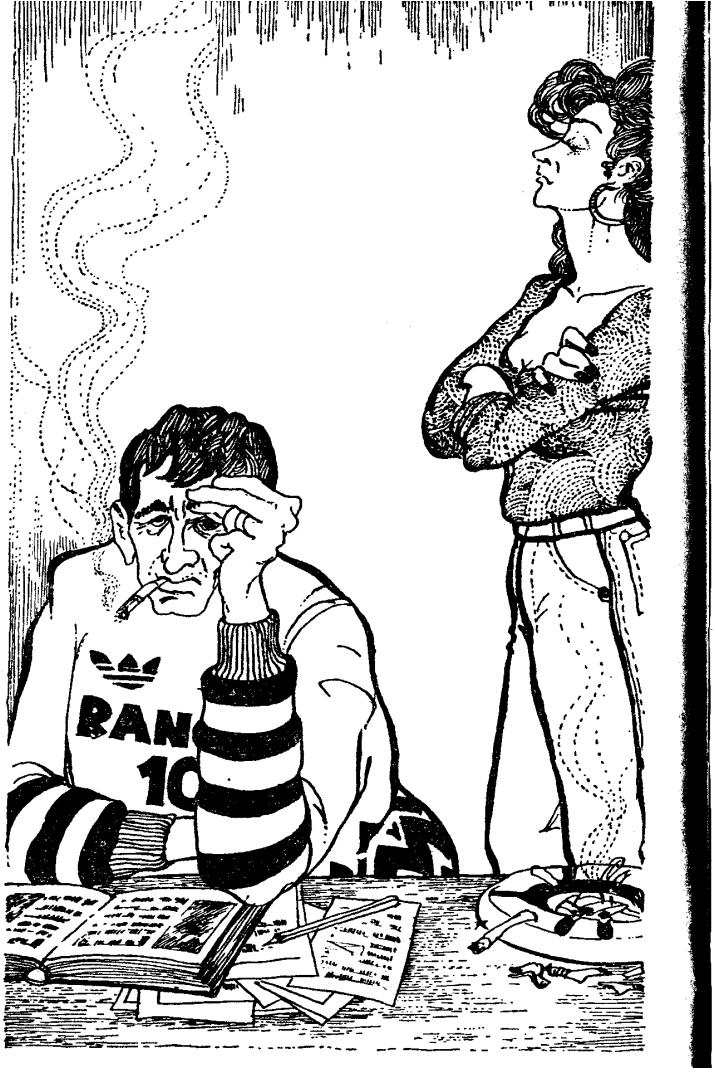
А.: Вы глупец!

Б.: Не только глупец, но и подонок! Так что берегитесь!

При «психологическом поглаживании» и приглашении к сотрудничеству этот прием лучше не использовать.

Обычно суперамортизация прекращает конфликт немедленно.

Желаю вам удачи!



Психологический вампиризм

Эта глава посвящена отношениям, которые возникают при общении двух людей. Иногда уже на начальных этапах общения можно предсказать на много лет вперед, чем дело кончится. Поэтому психологически грамотный человек практически свободен от разочарований. Нет, от огорчений знание психологии не спасет, но отсутствие разочарований приведет к тому, что ответственность за свою судьбу вы возьмете на себя и в конце концов приобретете опыт.

Желательно этот материал изучить после того, как освоена система психологического айкидо, где изложены основные принципы общения и сформулированы его правила и законы.

Отношения между живыми организмами имеют три варианта: *симбиоз, сапрофитирование и паразитирование.*

Отношения, которые сложились между цветами и пчелами, – типичный *пример симбиоза – взаимовыгодного сотрудничества.* Впрочем, слово «взаимовыгодный» можно было бы и опустить, ибо сотрудничество и есть взаимовыгодные отношения. Цветы дают пчелам нектар, а пчелы оплодотворяют цветы.

Сапрофитирование – также отношения, при которых один из организмов пользуется отходами своего хозяина, не нанося ему существенного вреда. В нашем организме имеется много микробов-сапрофитов. Сейчас, может быть, я выступаю в роли сапрофита. Большого ущерба от приобретения этой книги вы не потерпели, а пользы никакой не получили.

Паразитирование – это такой вид отношений, когда паразит живет за счет хозяина и приводит его к гибели. Иногда паразиты гибнут сами, если не найдут другого хозяина. Не могут найти хозяина, а работать все равно не хотят. Микробы покрываются оболочкой и ждут своего часа, люди лежат на диванах и мечтают, когда явится рыцарь (амазонка) на белом коне и умчит их в прекрасное далеко, или посещают благотворительные общества и живут на мелкие подачки.

У людей встречается особый вид паразитирования, который я называю психологическим вампиризмом. Здесь нет никакой мистики. Это просто метафора, сравнение, которое помогает понять суть дела. *Психологический вампиризм – поиск и использование людей в качестве защиты и источника энергии.* Отличие от паразитирования заключается в том, что на начальных этапах отношения выглядят как взаимовыгодное сотрудничество, иногда даже создается впечатление, что больше пользы получает донор. Что самое интересное, донор охотно предоставляет своему вампиру и защиту, и энергию, не замечая начала катастрофы. Сами же вампиры, выигрывая тактически, проигрывают стратегически, ибо с каждым витком вампиризма их навыки и способности к продуктивному сотрудничеству падают. В общем, ни вампир, ни донор не осознают, что сокращают и себе, и партнеру жизнь.

Но давайте перейдем от теоретизирования к конкретному примеру.

Несколько лет назад, когда я собирался уходить в отпуск, на один из последних приемов пришла миловидная женщина на вид лет 30-33 (на самом деле ей было 43). Она предъявила жалобы на затруднения при глотании, в результате чего за последние несколько месяцев потеряла в весе 15 килограммов, страх задохнуться в транспорте, из-за чего вынуждена постоянно пользоваться такси, что при мизерной зарплате рядового инженера делало ее привязанной к дому. Почти ежедневно у нее были подскоки артериального давления, сопровождающиеся головными болями, сердцебиениями, так что она почти каждый вечер вызывала «скорую помощь» для купирования приступов, а днем на работе ходила в медпункт. Знали ее и в районной поликлинике, история ее болезни занимала две 100-листовые тетради. Поднимался вопрос о переводе ее на инвалидность, что совершенно было невозможно, ибо на ее попечении находился 19-летний сын, который заканчивал техникум. Я поставил ей диагноз истеричного невроза.

Из первой главы вы уже узнали, что для того, чтобы понять судьбу человека, следует выяснить, как шло формирование личности, какой сформировался социоген. Моя больная была в тяжелом состоянии, и достоверность ее рассказа сомнений не вызывает.

Родного отца больная не помнит, ибо мать разошлась с ним, когда девочке было два года. Не осталось даже фотографий, которые порвал второй муж. Воспитывалась в основном бабушкой, ибо все внимание матери было занято младшим братом. С раннего детства у девочки выявились артистические способности, она хорошо танцевала и немного пела. Ей прочили успешную артистическую карьеру, и уже тогда она чувствовала себя исключительной личностью. Училась отлично, участвовала в художественной самодеятельности, а лет в 15 была принята в ансамбль песни и пляски при дворце культуры. Рано начала пользоваться успехом у мальчиков, но далее поцелуев дело не заходило. В семье с матерью и младшим братом отношения были плохие: с братом враждовала, а к матери относилась неприязненно из-за постоянных поучений. По настоянию матери отказалась от артистической карьеры (определенные предложения были) и поступила в

техникум, где также много времени уделяла ансамблю. Выступала по телевидению, участвовала а гастрольных поездках. После окончания техникума стала работать на одном из крупных заводов, где и познакомилась со своим будущим мужем. В это время у нее был ряд конфликтов с руководителем ансамбля, который претендовал на интимные отношения. По тем же причинам возникали недоразумения с начальником отдела на заводе. Неприязненно относились к ней и сверстницы, так как она не делала определенного выбора и возле нее постоянно крутилось несколько кавалеров. Занимала низовую должность, но с обязанностями справлялась хорошо. Через некоторое время встречи с будущим мужем стали постоянными. Среди ее поклонников он красотой не отличался, но видно было, что это толковый человек, говорили, что он талантлив. В общем, вышла она за него замуж. Стали они жить в не изолированной квартире, и жили счастливо, муж быстро пошел в гору за счет своего таланта и стал одним из руководителей завода. Материальное благополучие росло. Сама больная этот период рассматривает как безоблачное счастье, но... Муж категорически запретил заниматься артистической деятельностью. Отличался замкнутым характером, предпочитал большую часть времени проводить дома, занимаясь научной работой. Больной же хотелось чаще бывать в компаниях, ходить на концерты, спектакля и т. д.

Муж контролировал финансы, сам покупал ей дорогую одежду, не считаясь с ее желаниями. Заставил поступит» в институт. Училась заочно в Киеве, опять же по техническому профилю, что ее не очень интересовало. Относился к ней как отец к дочери, и когда она уезжала на сессию в Москву, давал ей сопровождающего из своего отдела, с которым со злости ему изменила. Связь была короткой.

Субъективно всегда любила своего мужа, считала его настоящим мужчиной. Однако периодически устраивала ему сцены. Как-то демонстративно ушла одна на вечерний сеанс в кино, я он, беспокоясь о ней, вынужден был бросить дела и идти за ней. Потом ему пришлось работать всю ночь. Устраивала мужу сцены и за позднее возвращение со службы. Как-то бросила в лицо деньги. Однажды в три часа ночи ушла из дома вместе с тогда уже родившимся сыном.

Муж часто ездил в командировки. Когда он возвращался, его всегда ждали нарядная жена, убранная цветами квартира и праздничный стол. Когда устраивались вечеринки, муж, желая покрасоваться, просил, чтобы она станцевала и спела. В общем, она была игрушкой. Больная уже тогда отмечала, что жены друзей мужа ее недолюбливали, как она считала, за ее раскованное поведение, красоту и молодость (она была моложе мужа на восемь лет). Подрастающий сын скорее был еще одним отцом, ибо шестилетнему сыну муж велел следить за мамой, чтобы она не забыла выключить свет и газ, закрыть дверь, когда они пойдут гулять. Казалось, в таком счастье пройдет вся жизнь. Но после 11лет такого, казалось бы, безоблачного супружества муж заболел раком прямой кишки я через несколько месяцев тяжелой болезни умер, оставив ее в новой, только что полученной полупустой квартире, которой требовался ремонт. Причину болезни связывали с облучением, так как муж много работал и не очень следил за выполнением правил техбезопасности. Больших денег, несмотря на огромную по тем временам зарплату (900 рублей в месяц плюс гонорары за изобретения), в доме не было. После похорон и нескольких дней внимания она осталась одна. Друзья мужа заходили с предложением помочь, за которым часто угадывалось желание переспать. Прежняя компания перестала приглашать ее в гости (друзья мужа со смущением говорили: «Жены возражают...»). Было

обидно, хотя она все понимала. Зарплата была маленькая, и она постепенно нищала. Подработать нигде не могла. После работы сидела на диване в оцепенении или читала книги. Часто поднималось артериальное давление, стала часто болеть. Интересно отметить, что как только поступала в больницу, все сразу проходило.

Через некоторое время завела связь с женатым мужчиной в своем отделе. Вскоре все стало известным, и ее возненавидели сотрудницы (коллектив в основном был женским). Связь продолжалась долго, но давала мало радости. Любовник приходил редко, материально не помогал, но ревновал и часто контролировал по телефону, так что уйти из дома она не могла. Вынуждена была обращаться за помощью к матери, что вызывало дополнительное эмоциональное напряжение. Предложение некоторых начальствующих мужчин взять ее на содержание категорически отвергала. Когда в стране начались инфляционные процессы, материальное положение ее стало катастрофическим. К этому времени наступил разрыв с любовником, но на работе он продолжал ее изводить. Вот, пожалуй, и все, что ока рассказала. Можно лишь отметить, что два раза она получала предложение выйти замуж, были даже сексуальные действия, но отсутствие любви удерживало от этого шага. На работе приглашали в самодеятельный ансамбль, который иногда гастролировал в сельской местности, где в качестве гонорара давали продукты, но она отказывалась, так как не было настроения.

«А где же здесь психологический вампиризм?» – спросите вы. Действительно, в глаза он не бросается, да я и не хочу обвинить свою пациентку, она ведь ничего не осознавала. Муж контролировал финансы, но она не замечала, что сама не умеет пользоваться деньгами. Закатывая истерики, совсем не учитывала, как на все это реагирует ее муж-интеллектуал. Тот, кто знает, что такое истерические реакции, понимает, что уговорами остановить их невозможно. Если бы ей достался другой мужчина, он или избил бы ее или ушел от нее, а что оставалось делать ее мужу, человек не скандальному и тонкому? Проще всего для него избежать истерик и скандалов – это много работать. Но и это не помогло. Она его все равно доставала. Посмотрите: все блага идут от мужа, а она мешает эти блага производить. И вот неосознанно начинается неоправданный риск. Уйти нельзя, остается умереть. Он получает дозу облучения больше, чем это можно, и заболевает раком. Психологический вампир наносит непоправимый ущерб своему хозяину.

Итак, я уходил в отпуск. Честно сказать, мне стало жаль ее. Как-то расположила она меня к себе (это тоже свойство психологических вампиров). Но отпуск есть отпуск, и я посоветовал ей обратиться к одному из моих лучших учеников, который уже самостоятельно и творчески работал, разработал собственные методы и даже организовал свою фирму. Но давайте отложим его рассказ на потом, когда перейдем к систематическому изложению проблемы, а сейчас поговорим о тех формах общения, которые нельзя отнести к психологическому вампиризму. Здесь я использую теоретические подходы Э.Берна и привожу некоторые его примеры. Заранее прошу прощения тех, кто знаком с его работами. Дело в том, что они написаны на материале жителей США, и в них обсуждаются некоторые проблемы, которые нам непонятны. Кроме того, они рассчитаны на психологически подготовленного читателя, знакомого с работами Фрейда и его учеников. Моя же цель – опираясь на положения Берна, дать своему читателю практическое руководство, приближенное к нашей действительности.

1. Формы общения, к вампиризму не относящиеся.

Вы помните, что в главе «Психологическое айкидо» я рассказывал о структуре личности. Там указывалось, что в нас как бы три человека. Один поступает по требованиям действительности – это Взрослый (В), его основное слово – *целесообразно, полезно.* Второй действует по неосознаваемым программам, выработанным под влиянием родителей или лиц, их замещающих. Это Родитель (Р). Его основные слова: *должен, нельзя.* Иногда, а надо бы чаще, мы поступаем, как дети, руководствуясь своими чувствами. Это – наше Дитя (Д). Основные слова Дитяти – *хочу, нравится.*

В процессе общения человек должен научиться определять, в какой позиции он и в какой позиции партнер, и в связи с этим строить свое поведение. Мы разбирали структуру общения и выделили ее единицу – трансакцию, в которой заключается стимул партнера, начавшего общение, и ответ партнера, поддержавшего это общение. Там же мы описали трансакции психологического равноправия (Р – Р, В – В и Д–Д). Только в этих трансакциях нет даже элементов психологического вампиризма.

Сейчас я расскажу о некоторых формах общения, не являющихся психологическим вампиризмом, и покажу их значение в нашей жизни.

Уход в себя

Уход в себя наблюдается в тех случаях, когда мы терпим поражение в общении. Хочу задать вам один вопрос. Если я поспорю с начальником, кто победит? Правильно! Начальник! Когда я потерпел поражение, моя самооценка снизилась, настроение стало подавленным, и я, спускаясь по лестнице, начинал мучительно думать: «Мне надо было сказать так, он бы тогда ответил так, а я бы затем сказал так, он бы ответил так, ну а тут бы я ответил этак. Больше бы у него слов не хватило, и победа осталась бы за мной. И вообще, почему это все начальники дурные?». Победив его на лестнице, я успокоюсь и выйдя на улицу, уже не попаду под автомобиль. А теперь подведем итоги. Какая часть личности вела этот внутренний диалог? Конечно, Дитя. Ведь это фантазия. На следующий день при споре я опять потерплю поражение. Ведь если бы я мог побеждать, то уже давно сам бы был начальником. Но на какой-то момент я успокоился, перестал думать о начальнике и смог заняться реальными делами. Вот это и есть уход в себя.

Уход в себя выполняет двоякую роль. С одной стороны – это транквилизатор, успокаивающее средство, с другой – слабительное, очищающее от ненужных переживаний. Таким образом, уход в себя – своеобразное *психологическое лекарство.* Но на лекарствах жить нельзя. Если уход в себя занимает слишком много времени, то падает продуктивность, человек заболевает неврозом навязчивых состояний. Как же отличить состояния, когда человек намечает план своих действий, т. е. работает его Взрослый, от ухода в себя? Критерий здесь один. Если в мыслях своих вы хотите, чтобы изменился партнер, – это фантазия, уход в себя. Если вы ищете ошибку в своих действиях, пытаетесь изменить себя, чтобы приспособиться к действительности, – это деятельность, это работа Взрослого.

Когда еще приходится наблюдать уход в себя? На скучных лекциях. Студент сидит с отсутствующим взглядом и думает о завтрашнем свидании или о вчерашнем пикнике. Таким

образом, *уход в себя защищает мозг от восприятия ненужной или поданной в неудобоваримой форме информации.*

Ритуал

Ритуал – это серия параллельных трансакций со взаимным дополнением, запрограммированных общественными силами. Таким образом, это трансакция Р – Р. Каждый делает, что положено, не нанося никому «уколов» и не получая их. Это как бы обмен «поглаживаниями». Здесь каждый делает, что положено. В результате столкновений не бывает. За ритуал удобно спрятаться для того, чтобы скрыть свои истинные чувства. Бывают ритуалы формальные и неформальные. Примером формального ритуала может быть церковная служба, развод войск, парад и т. п. Неформальными ритуалами мы обмениваемся при встречах и расставаниях. Примером такого неформального ритуала может служить ритуал восьми «поглаживаний»:

А. Здравствуйте!

Б. Здравствуйте!

А. Как дела?

Б. Ничего! А у вас?

А. Нормально. Смотрите, как балует нас погода!

Б. Да, погода высший класс!

А. Ну, пока!

Б. Пока!

Обратите внимание: по четыре с каждой стороны, ни больше ни меньше! Если я нарушу ритуал и начну говорить о своих делах, то приобрету репутацию зануды, и мне не надо удивляться, что мои приятели, едва завидев меня, будут переходить на другую сторону улицы. Тогда ведь я становлюсь хронофагом, отнимаю единственное принадлежащее человеку достояние – его время, и сам того не осознавая, становлюсь на какое-то время психологическим вампиром. Но если я оборву ритуал раньше времени, то дам повод для недоумения: «Что это с ним случилось? Я дал ему «поглаживание», а он мне не вернул!»

Примером распространенного ритуала является пирушка. Если вас пригласили на день рождения и первому предоставили тост, за кого вы его поднимете? Конечно, за именинника. Так вот, дорогие мои, когда на дне вашего рождения произносящий тост желает вам всяческих благ, то, может быть, он вам их и не желает. Основная, может быть, неосознаваемая цель гостей, – продемонстрировать свое воспитание. Так что не придавайте большого значения тому, что сказано на ритуале. И если начальник пожелает вам, придя на день рождения, продвижения по службе, не принимайте этого всерьез, чтобы избежать разочарований.

Как-то я предложил своим слушателям отказаться от встреч Нового года, перестать отмечать дни рождения, напомнил, что праздники нам очень дорого обходятся, обостряются

многие болезни. Я как врач знаю, что в праздничные дни растет преступность, хирургические отделения превращаются в полевые госпитали, в психиатрических больницах идет массовое поступление больных с алкогольными психозами, переполняются токсикологические отделения, обостряются многие болезни. Но все равно с упорством наш внутренний Родитель заставляет делать эти глупости. Вот куда идет наш ум. Откуда же взялись праздники? Вернемся на 30-40 тысяч лет назад. Мы убили мамонта. Холодильников нет. Мяса много, необходимо его использовать. А как это сделать с большей выгодой? Конечно, пригласить гостей из соседнего племени. И это не ритуал, это дело. Ибо потом соседи пригласят нас. Но доброе раньше дело выхолостилось, превратилось в ритуал, и ведь до чего иногда доходят люди? Последнее продают, но праздник устраивают! Почему? Дело в том, что без положительных эмоций человек жить не может. И если он занят скучной и рутинной работой, то, конечно же, ему необходимо устраивать праздники. Если же у человека интересная творческая работа, то для него праздником становится каждый день, а официальные праздники оказываются помехой.

Послушайте рассказ одного из моих клиентов. Начал он работу над собой в нашем клубе в довольно позднем возрасте. Но ему удалось перестроиться. Здоровье улучшилось, дела пошли в гору, кроме того, он стал заниматься научной работой, и когда ему было уже за пятьдесят, вышел на защиту диссертации.

«Должен я был защищаться 23 октября, а 23 сентября намечалась свадьба дочери. Мне, конечно, было не до свадьбы, а я предложил своим будущим родственникам средства, выделенные нами на свадьбу, отдать детям на обзаведение. Однако встретил категорическое сопротивление. Зная законы общения, я не настаивал, попросил только определить, что мне сделать перед свадьбой и как вести себя на ней. Когда шла вся эта подготовка, я понял, почему мои сваты категорически настаивали на шумной свадьбе. Дело в том, что их работа была довольно нудной и стереотипной. А тут три месяца моя сваха, да и весь ее отдел, жили бурной творческой жизнью; обсуждались наряды, меню и пр. Свадьба прошла как свадьба. Сваха была настолько утомлена, что за столом практически спала. Но зато сколько разговоров было после! Понятно, что отказаться от свадьбы было невозможно. Как лишиться такой радости?!»

Посмотрите на любой праздник: все заранее расписано, введено в строгие рамки. Отказаться от проведения этих бесполезных мероприятий я долго не решался. Сам ходил на дни рождения и свои устраивал. Подтолкнул меня бросить это ненужное дело один случай. Как-то я был на дне рождения у своего друга. Стол ломился от яств. Хозяева были приветливы и жизнерадостны. Выполнив положенную программу, гости разошлись домой. Ушел и я. Но не успел отойти далеко от дома, как пошел дождь. Я вернулся за забытым зонтиком. Дозвонился с большим трудом. Открыл хозяин, хозяйка и не проснулась. Вид у друга был изможденный. Теперь па пышном застолье иногда мне кусок в рот не лезет. Ведь я знаю, во что это обошлось, и не только материально. И действительно, зачем закупать в десять раз больше, чем это нужно, и съедать в пять раз больше, чем это необходимо? Разве это не глупость! Когда мне исполнилось 50 лет, я не стал устраивать дня рождения ни дома, ни на работе. И ничего не случилось! Поговорили и перестали. Никто не отказался от общения со мной. Думаю, что где-то в душе многие были рады. Все-таки на один побор меньше.

И еще я пришел к выводу, что если зло нельзя искоренить, то его можно использовать. Во-первых, приходить надо на ритуал голодным. Можно как следует поесть! Во-вторых,

ритуал можно использовать для завязывания знакомств. Для этого в клубе КРОСС мы придумали оригинальные тосты, которые обычно запоминаются, заодно запоминается и произносящий (тосты даны в приложении). Какие тосты не следует произносить? *За женщин, за дружбу, за любовь и пр.* Как бы проникновенно вы их ни произнесли, все равно вас не запомнят. Я в последние годы часто езжу на научные конференции, и там довольно быстро запомнился своими выступлениями.

Устраиваю ли я праздники? Да! Но отмечаю я не дни рождения и календарные даты. Здесь нет моей вины и нет моей заслуги. А вот когда убью «мамонта», тогда конечно. Можете не сомневаться, выход этой книги отметим большим праздником.

С друзьями мы часто проводим выходные дни и организуем психологические и психотерапевтические марафоны. Каждый участник по собственному усмотрению приносит ту или иную еду и ест тогда, когда ему хочется. Интересно отметить, что при этом на наших мероприятиях еды уходит мало, от выпивки без всякой агитации мы практически отказались, информации друг от друга получаем очень много, чувствуем себя хорошо отдохнувшими. В общем, хороший познавательно-оздоравливающий эффект.

Итак, без ритуалов не обойтись. Но чем меньше на них затратим душевной энергии и материальных средств, тем лучше. Если хочешь быть принятым в новой компании, побыстрее освой принятые там ритуалы.

Деятельность

Деятельность – серия трансакций, идущих по линии В – В. Э. Берн такую форму общения называет процедурой. Это работа, учеба. И сейчас, когда вы читаете эту книгу и получаете новую информацию, даете ей оценку и т. п., то занимаетесь деятельностью. С гастрономической точки зрения, если ритуал можно уподобить легкой закуске в начале еды или компоту в конце (наши «здравствуйте» и «до свидания»), то процедура – наши борщ и бифштекс. Работа сама по себе может быть приятной, а учеба – интересной. Кроме того, в процессе работы мы зарабатываем деньги, а во время учебы надеемся, что после ее окончания повысится наш социальный статус, что в конечном счете приведет и к улучшению материального положения. Следует также учесть, что деятельность – это основа остальных форм общения. Ведь если бы мы не работали, у нас просто не было бы ни средств для проведения ритуалов, ни сил для выражения чувств.

Возникает вопрос, а нельзя ли упростить наше общение и свести его к работе? Оказывается, нет! Нужна любовь, нужны отношения близости!

У многих людей отношения любви и близости не складываются, и тогда для того, чтобы избежать скандалов и конфликтов, они все общение сводят к работе. Следует подчеркнуть, что в процессе работы могут возникнуть различные межличностные отношения, и дружба, и любовь, и вражда, и ненависть, и уважение, и презрение. Но может вообще ничего не возникать. Ведь во время работы нередко мы общаемся через предмет, не глядя друг другу в глаза. Так передает операционная сестра хирургу необходимый инструмент, так безлично мы совершаем покупки в магазине, просим прокомпостировать талон в трамвае или автобусе. Есть определенная категория людей, которые на работе не заводят никаких

личных отношений, и хотя могут проработать на производстве много лет, их увольнения никто не заметит, если на смену придет работник такой же квалификации.

Отсутствие любви в семье довольно часто приводит к тому, что супруги для того чтобы избежать скандала, все виды общения сводят к процедурам, к работе. Работают на должность, на диссертацию, на машину, на дачу, для того, чтобы поставить детей на ноги, и т. д. и т. п.

А теперь подумайте, когда такая семья распадется? Тогда, когда будут сделаны все дела! А к какому возрасту обычно бывают сделаны все дела? К 43-50 годам! Дети уже обрели самостоятельность и в родителях не очень нуждаются. Должность уже есть, или уже ясно, что ее не будет. То же самое можно сказать и о даче, и о машине, и о диссертации, и о... И семья распадается! Окружающие недоумевают. Молодые, здоровые, не обремененные, материально твердо стоящие на ногах! Только бы жить в свое удовольствие! Так нет – развод! Но нечего недоумевать. Все закономерно! Семья, где нет любви, обречена на распад. Если не юридический, то на фактический, если не на фактический, то на психологический. И вдруг оказывается, что рядом много лет жили чужие друг другу люди. Одиночество вдвоем.

Можно ли предвидеть, предсказать развод 50-летних, когда им только 35, и принять меры, чтобы этого не случилось? Как вы сами понимаете, можно и предвидеть, и меры принять! Первый признак неблагополучия – так называемый невроз выходного дня. Супруги более или менее мирно живут рабочую неделю, а в выходные дни неистово ссорятся. Чтобы избежать ссор, начинают брать работу и на воскресенье. Второй признак – идеология раздельного отдыха. «Нечего ехать в Тулу со своим самоваром!» Давайте подумаем, всегда ли люди много работают только лишь для того, чтобы заработать? А когда же еще заняться любовью, посвятить время Друг другу, как не в отпускной период? Ведь в процессе работы действительно для этого может не хватить ни времени, ни сил. Эти два признака – грозные показатели будущего развала семьи.

Развлечения

Развлечения – это серия полуритуальных трансакций, цель которых – убить время. Предположим, вы пришли на свадьбу. Вам теперь уже понятно, что вы пришли на ритуал. Начало ритуала задерживается, и время до начала ритуала занято развлечениями. Подойдите к мужчинам. В одной группе идет развлечение *«Автомобиль».* Здесь говорят о достоинствах той или иной модели автомобиля. Создается впечатление, что это процедура, ибо можно получить ряд полезных сведений. Но это беседа непрофессионалов, и чаще всего информация недостоверна. В другой группе идет развлечение *«Кто победит?»* (разговоры о спорте), в третьей – *«Бриан – голова»* (разговоры о политике). И здесь тоже непрофессиональная беседа может дезориентировать. Но время пройдет незаметно.

Если я хочу бесконфликтно общаться, то должен поддержать тему развлечения. Представьте себе группу женщин, которые играют в развлечение *«Эти негодные мужья».* И вот к ним подходит женщина, которая предлагает сыграть в *«Розовые очки»* и говорит: «А мой муж просто прелесть». Что ей на это скажут? Предлагаю вам один из вариантов: «А сколько лет ты замужем? Ах, пять! Так мой десять лет был как овечка, а потом показал свою

волчью натуру! Глупая! Подожди, он еще себя покажет!» Остальные варианты можете предложить сами.

К сожалению, на развлечения мы часто тратим очень много времени. Самое любимое развлечение в наших компаниях – это развлечение *«Разве это не ужасно?»* Разве это не ужасно, что так плохо ходит транспорт, высокие цены в магазинах, ученики не хотят заниматься, молодежь распустилась, старики не дают дорогу молодежи и т. д. и т. п. В большой моде также развлечение *«Психиатрия»* (поиски истинной подоплеки поведения того или иного человека). В ходу также *«Кто сильнее болен?»* Вред от этих развлечений вроде бы и небольшой. Но ведь много времени занимает! Да и транспорт от этих бесед лучше ходить не будет, цены не снизятся, ученики лучше заниматься не будут, молодежь не станет вести себя приличней и старики не уволятся с работы.

Таким образом, *развлечения – это пустопорожняя болтовня***.** Когда я рассказываю молодежи о нелепостях наших ритуалов, о ненужности развлечений, то советую им, если уж случилось попасть в такой водоворот, использовать их с пользой. Я говорю примерно следующее: «Если вы попали на свадьбу к другу, а сами тоже подумываете о женитьбе, но подходящей кандидатуры еще нет, присмотритесь внимательней к девушкам. Те, которые играют, участвуют в развлечении, – это будущие сплетницы. Ведь по большому счету развлечения – это сплетни. Обратите внимание на тех, кто помогает хозяевам накрывать на стол. Не ручаюсь, что это будущие идеальные жены. Но хотя бы два положительных качества, и весьма существенных, у них есть. Они не любят сплетничать и кое-что могут делать по хозяйству».

У развлечений есть еще одна функция. В процессе развлечений, которые в принципе довольно приятны, подбираются партнеры для более глубоких межличностных отношений (в том числе доноры и вампиры). Например, я подхожу к компании, где идет развлечение *«Утром после»,* или *«Ерш»* (разговоры алкоголиков):

Вчера вечером мы поддали, а утром после...»). Если я не пью, эта компания меня не заинтересует, я пойду дальше и остановлюсь возле той, где идет развлечение *«Бывали ли вы?»,* если я недавно был в Париже, или там, где разговор идет на тему *«Читали ли вы?»,* если я недавно познакомился с работами Ницше и знаю, что в этой компании его мало кто читал. Я буду внимательно ловить момент, когда мне можно будет сказать небрежно: «Вот когда я был в Париже, то...». Уверяю вас: то, что зашифровано многоточием, для меня не имеет никакого значения. Главное, что я хочу подчеркнуть, это то, что я был в Париже!

Дорогой мой читатель, не обижайтесь! Это я не о вас, а о тех, кто не столько слушает, сколько выжидает момента, чтобы самому высказаться. Ну послушай о том, о чем ты не знаешь! Так нет! Хочется себя выпятить!

В заключение хочу напомнить вам начало романа Л. Н. Толстого «Война и мир». В гостиной Анны Павловны Шерер представлена целая серия развлечений. Гам возникли завязки психологических игр, или, если пользоваться нашей терминологией, произошел подбор Доноров и вампиров.

2. Механизмы психологического вампиризма

Для того чтобы понять, как осуществляется перекачивание психологической энергии, рассмотрим еще один вариант трансакций – *скрытые трансакции*. И опять воспользуемся классическим примером Э.Берна. Продавец говорит покупателю: «Эта вещь лучше, но будет для вас слишком дорога!» Покупатель отвечает: «Нет, это именно то, что мне нужно! Заверните!» И приобретает, может быть, и хорошую вещь, но финансовая потеря не дает возможности насладиться покупкой. На рис. 2.9. показано, что происходит. На *социальном* (осознаваемом) уровне по линии В – В продавец сообщает два важных факта: вещь хорошая и стоит дорого. На неосознаваемом (*психологическом*) уровне продавец провоцирует Дитятю покупателя на покупку. Провокацию эту можно представить следующим образом: «Нечего без денег ходить по дорогим магазинам!» Правильный ответ с позиции Взрослого был бы таким: «Вы правы в обоих случаях!» Но спровоцированное Взрослым продавца Дитя покупателя заставляет Взрослого сделать ненужную покупку. Настроение безнадежно испорчено. Кроме того, выкачаны и деньги.

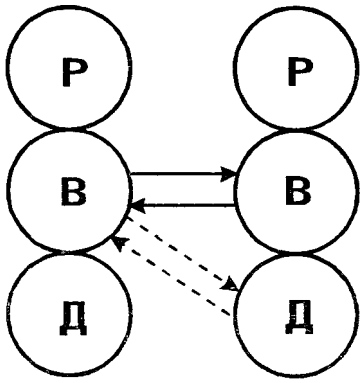


Рис. 2.9.«Угловая трансакция»

Обе трансакции и на социальном, и на психологическом уровне со взаимным дополнением, но друг с другом они образуют угол. Вот почему такой вид скрытых трансакций называется *угловым*. Инициатива будто бы принадлежит Взрослому, но исход общения в конечном итоге зависит от решения Дитяти.

Второй вид скрытых трансакций называется *сдвоенным* (рис. 10). Представьте себе двух молодых, которые уже долго гуляют по парку в морозный день. Проходя мимо своего дома, юноша говорит своей спутнице: «Я здесь живу один. Не зайти ли ко мне попить чайку?» Она ему отвечает:

«Да, хорошая мысль! Я очень озябла и с удовольствием попью чаю!» И здесь на социальном уровне идет беседа по линии В – В. Но на психологическом уровне по линии Д – Д идет разговор: «Вы мне нравитесь!» «Вы мне тоже!» Инициатива как будто принадлежит Взрослому, но исход общения зависит от решения Дитяти. Не исключен конфликт! Детали доверяю вашему воображению.

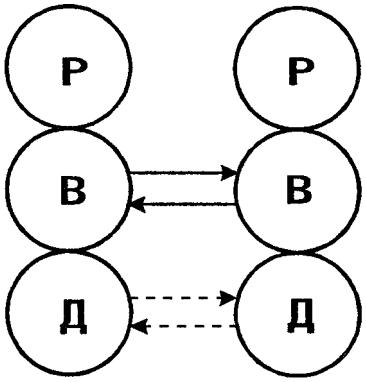


Рис. 2.10. «Сдвоенная трансакция»

Довольно часто в нашей обыденной жизни мы, сами того не замечая, общаемся на уровне скрытых трансакций, нанося друг другу *«психологические удары»*. Накапливаемое друг против друга неосознаваемое раздражение неожиданно взрывается мощным конфликтом.

Вот типичный пример, который происходит довольно часто в нашей повседневной жизни.

Докладчик сделал сообщение, в котором подводился итог его продолжительной, иногда многолетней работы. Его оппонент встает и говорит, возможно, даже вежливым тоном: «Я с вами категорически не согласен, И вот почему...». Докладчик ему отвечает примерно следующее: «Вы меня просто не поняли. Я ведь буквально разжевал, что...» Давайте в свете изложенного разберем, что это означает на скрытом, психологическом, уровне. Нетрудно догадаться, что фраза «Я с вами не согласен» означает: «Глупец вы этакий! Так долго работали и ничего путного не придумали». Докладчик, к сожалению, такой же *психологический грубиян*, как и его оппонент, ибо фраза «Вы меня не поняли» означает на неосознаваемом уровне «Вы глупец!» Вот сейчас вы читаете эту книгу и что-то в ней не поняли. Кто виноват в этом: вы или я? Конечно, я! Я беру ответственность на себя. Это более продуктивный подход, чем попытка обвинить партнера.

А теперь вернемся к вампиру *Беспомощная Личность* и посмотрим, как он высасывает психологическую энергию из своих доноров (рис. 2.11.).

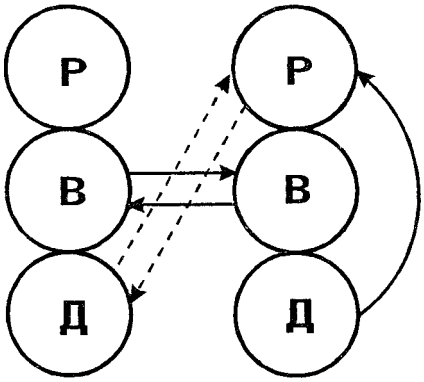


Рис. 2.11.

Вспомним ситуацию, когда Беспомощная Личность «советовалась» со своими донорами по поводу предстоящего ремонта. По линии В – В был запрос об информации. На психологическом, неосознаваемом уровне Дитя вампира заигрывало с Родителем донора, выкачивая оттуда энергию. Не может быть, чтобы она не обращалась в ЖЭК, кооператив, не беседовала с мужем! Поэтому по линии Д – Р шла провокация для получения «поглаживаний» от доноров. Они впустую затрачивали свою энергию. А для того, чтобы пополнить Родителя энергией, донорам приходится брать ее у своего Дитяти. А когда Дитя опустошается, то, естественно, возникает чувство раздражения. Ведь наше Дитя – это наши чувства. А чувства тесно связаны с деятельностью внутренних органов, и тут уже недалеко и до болезни.

Любители давать советы, доноры, заболевают и идут к врачу. Там они уже выступают в роли вампиров, спрашивая у врача совета, как им вылечиться. Радикальный метод – выйти из игры «Почему бы вам... Да, но...». Но зачастую у врача они получают лекарства, которые им на время помогают. Доноры продолжают советовать. Заболевания обостряются, переходят в хроническую форму. Донор становится вампиром, высасывая психологические соки у врача. Заболевает врач, обращается за помощью к другому врачу... В общем, круг замкнулся!

Как же его разорвать? Кто это должен сделать? На первый вопрос ответить несложно. Научить донора не давать советы, а заниматься своим делами. Хочу предупредить, что тогда хуже станет вампиру. Вот и отлично! Вы уже поняли, что вампир представляет из себя эмоционально незрелую личность, этакого психологического ребенка. И не следует ему завидовать. «Выигрывает» он тактически. Донор, раньше пострадав от вампира, раньше прибегнет к помощи, раньше выработает защиту от вампиризма и раньше изживет в себе признаки вампиризма.

Почему я на этом так подробно останавливаюсь? Дело в том, что больные, пройдя психологический тренинг и использовав приемы психологического айкидо по отношению к своим вампирам (а ведь это нередко близкие им люди), указывают, что от этих приемов вампирам становится хуже. Может быть, мои рассуждения помогут им быть твердыми.

Как говорил Сенека, «кто хочет подчинить себе обстоятельства, должен подчинить себя разуму».

3. Типы психологических вампиров

Психологический вампиризм отмечается в семейных, служебных, любовных и иных отношениях. Вампира можно встретить на отдыхе, во время поездок в поезде, на общественных собраниях и т. п. В разных местах один и тот же вампир принимает разные обличья. Он может испортить настроение начальнику, обмануть простака, предать благодетеля.

Беспомощная Личность

Наиболее часто встречающийся тип вампиризма. Беспомощная Личность ставит проблему, а доноры пытаются ее решить. Игра, которую ведет Беспомощная Личность, называется «Почему бы вам не... Да, но...» И как бы ни бились доноры, сколько бы их ни было, какие бы они ни были умные, проблему они не решат, и вампир победит их всех.

Хочу привести пример Э. Берна в приближенном к нашим условиям варианте. К Беспомощной Личности, миловидной женщине лет 35-40, пришли подруги, с которыми она за чашечкой кофе мирно беседует.

Беспомощная Личность (печальным голосом): Посмотрите, в каком состоянии у меня квартира! Нужен срочный ремонт! Ума не приложу, что делать?

Донор А.: Почему бы вам не обратиться в ЖЭК?

Беспомощная Личность: Да, но там большие очереди, и работают плохо!

Донор Б.: Почему бы вам не обратиться в кооператив?

Беспомощная Личность: Да, но там берут очень дорого и в последнее время халтурят!

Донор В.: Почему бы вам не заставить мужа сделать ремонт?

Беспомощная Личность: Да, но у него нет времени, и у нас нет инструментов!

Донор Г.: Почему бы вам не приобрести инструменты и не заставить все-таки мужа сделать ремонт?

Беспомощная Личность: Да, но если он сделает ремонт, то у нас через две недели потолки обвалятся!

Игра окончена! Наступает неловкое молчание, и через некоторое время начинается развлечение «Разве это не ужасно?» в варианте «Эти негодные мужья». Беспомощная личность получила массу «поглаживаний» и оставила своих советчиков в дураках.

Не приходилось ли вам, дорогой мой читатель, давать советы, и хорошие советы, которые напрочь отвергаются, и в едва сдерживаемом бешенстве думаете про себя «Ну, с жиру бесится!» Я хочу привести вам еще один пример, который нашел у Харриса в его книге «Ты о'кей и я о'кей».

Беседуют две подруги. Донор, благополучная женщина, приходит в гости к Беспомощной Личности, своей подруге, у которой не все складывается в личной жизни.

Беспомощная Личность: Неужели я такая страшная, что мне никто не назначает свиданий?

Донор: Почему бы тебе не пойти к парикмахеру? Беспомощная Личность: Да, но там огромные очереди.

Донор: Почему бы тебе не сделать укладку самой? Беспомощная Личность: Да, но тогда у меня волосы сбиваются в паклю!

Донор: Почему бы тебе не нанести тени? Беспомощная Личность: Да, но у меня аллергия!

Донор: Почему бы тебе не обратиться к дерматологу? Беспомощная Личность: Да, но я и так знаю, что он скажет!

Донор: Почему бы тебе не пойти на курсы психологического тренинга? Там бывают подходящие парни.

Беспомощная Личность: Да, но я ужасно устаю!

Донор: Почему бы тебе не прекратить смотреть ночные передачи?

Беспомощная Личность: Да, но должна же я как-то развлекаться!!!

Донор (с раздражением): Ты сама не знаешь, что тебе нужно!

Донор уходит, а вампир, получив массу поглаживаний, с печалью думает: «Мир устроен ужасно, ничего сделать нельзя. Вот и последняя подруга меня покинула» (развлечение «Разве это не ужасно?» в виде внутреннего монолога).

И не приходит ей в голову, что нужно ЕЙ измениться и не спрашивать советов, а самой принимать решения, взять ответственность за свою жизнь на себя. Как вы видите, победа вампира своеобразная. Выигрывая тактически, он проигрывает стратегически. Донор в конечном итоге оказывается в лучшем положении. Ему раньше становится плохо, он раньше заболевает и, следовательно, раньше обращается за помощью.

И последний пример. Потом начнем вырабатывать правила защиты от данного вида вампиров.

Встречаются два студента – Беспомощная Личность и донор.

Беспомощная Личность: Ума не приложу, что мне делать! В понедельник сдавать контрольную работу, а у меня ничего не готово!

Донор: Почему бы тебе не посидеть ночку?

Беспомощная Личность: Да, но я и так уже одну ночь не спал!

Донор: Почему бы тебе не позаниматься в воскресенье?

Беспомощная Личность: Да, но на воскресенье у меня назначено свидание!

Донор: Почему бы тебе не попросить у преподавателя отсрочки?

Беспомощная Личность: Да, но он сказал, что никакой отсрочки быть не может.

И опять круг замкнулся. Идет переход к развлечению *«Разве это не ужасно?»* в варианте *«Эти негодные преподаватели».*

На меня, когда я познакомился с этим видом вампиризма, игра эта произвела огромное впечатление. Вспоминался эпизод из собственной жизни. У нас подобралась неплохая компания коллег примерно одного возраста – 35 лет. Мы уже были обременены семьями, у каждого были дети. У меня – двое, одному было шесть лет, второму меньше года. Жена находилась в неоплачиваемом отпуске по уходу за ребенком. Работал я один. С трудом как-то сводили концы с концами. В нашей компании была одна женщина, приятной внешности, которая занимала такую же должность, как и я, высокой квалификации, но с неустроенной личной жизнью. Она постоянно жаловалась. Мы, как могли, старались помочь всевозможными советами, которые она не воспринимала, вызывая у нас всех сильное раздражение. Каково же было мое удивление, когда оказалось, что все, что она нам говорила, и все, что мы ей отвечали, было описано давным-давно! А я-то думал, что это мои мысли! Оказывается, во мне сидела игра, которая сделала меня жертвой психологического вампиризма.

Дорогой читатель! Вы уже догадались, как защититься от вампира Беспомощная Личность? Не давайте советов! Не становитесь на позицию Родителя! Тогда беседы с Беспомощной Личностью будут протекать следующим образом:

Беспомощная Личность: Посмотрите, в каком состоянии у меня квартира! Нужен срочный ремонт! Ума не приложу, что делать?

Донор: Да, это проблема сложная! И что же вы собираетесь предпринять?

Беспомощная Личность: Мой сын совсем не хочет читать.

Донор: Да, это очень плохо!

Беспомощная Личность: Что вы мне посоветуете?

Донор: Ума не приложу!

Следует отметить, что игроки игры «Почему бы вам не... Да, но...» довольно часто меняются местами. Этим тоже можно воспользоваться для защиты. Но тогда донор становится вампиром.

Вот пример (ответ – защитно-нападающий).

Беспомощная Личность: Мой сын совсем не хочет читать. Не знаю, что и делать!

Донор: Что за проблема! Вот мой сын ушел жить к тридцатилетней женщине, а ведь ему всего 16 лет!

Уверяю вас, все охотно переключатся на решение этой проблемы вследствие ее сексуальной окрашенности и никто не сможет дать толкового совета.

Я отметил, что люди охотно дают советы. Легче всего получить советы, как воспитывать детей, как лечить те или иные болезни, какую выбрать специальность, можно ли жениться на М. или выйти замуж за П и т.п. А между прочим, на эти вопросы с большим трудом могут ответить профессионалы. Я даже вывел для себя формулу: «Квалификация психотерапевта обратно пропорциональна количеству даваемых советов». Поэтому в своей работе ставлю задачу обучить пациента принимать *самостоятельно решения*, особенно такие, которые могут решающим образом повлиять на его судьбу, в частности выбор профессии и спутника жизни.

Предостерегаю также от того, чтобы давать советы на психологические темы. Лучше обратиться к профессионалу. Довольно часто, особенно от родителей, можно услышать такие возражения: «Ну почему я не могу предостеречь своего ребенка от такого неразумного шага, как женитьба на М.? Я же лучше его разбираюсь в людях». Тогда я прошу своего оппонента отремонтировать мои часы, которые уходят каждые сутки на пять минут вперед. Он советует мне обратиться к часовому мастеру. Так неужели душа человека проще элементарных механических часов?!

Любители советоваться! Как вы думаете, чью проблему решает советчик: свою или вашу? Правильно! Свою! Он вам говорит о том, как бы он поступал в данной ситуации. Но вы не обладаете качествами советчика и так поступить не сможете. Однажды я был в конфликте с начальником. Правота моя не вызывала ни у кого сомнения, и один из моих приятелей посоветовал мне пожаловаться вышестоящему начальству. В подобных ситуациях он действительно так поступал и нередко после многих разбирательств действительно добивался своего. Но мне его совет абсолютно не подходил: я бы просто не выдержал в силу своей натуры многочисленных хождений по инстанциям.

Нередко советчики рекомендуют совершить такой поступок, на который в свое время они не решились сами. Так, моя пациентка, одинокая женщина 37 лет, советовалась у меня, стоит ли ей завести ребенка вне брака. У нее было несколько подруг, незамужних женщин в возрасте за 50 лет, которые ей настоятельно советовали сделать это: «Вот мы были дурами, не решились сделать это в свое время, а сейчас остались одинокими. Не повтори нашей ошибки». Это уже вообще никуда не годится: советовать в том деле, в котором не имеешь своего опыта. Конечно, никакого совета в этом плане пациентке я не дал. В результате лечения она довольно удачно вышла замуж. Детьми они решили не обзаводиться.

А теперь несколько слов о советах на психологические темы. Подумайте, что вы можете в результате этого приобрести. Предположим, приходит ко мне приятель и спрашивает, стоит ли ему жениться на М., так как знает, что я уже много лет с ней знаком. Когда я выскажу отрицательное мнение, то он, если на неосознаваемом уровне решил на ней жениться, пойдет советоваться к кому-нибудь другому, до тех пор пока не найдет такого человека, который посоветует ему жениться на М.

Чем это кончится для меня? Вы знаете, что первый месяц медовый, и влюбленные снимают с себя не только обычную, но и психологическую одежду, т. е. стараются рассказать о себе как можно больше. И вот мой приятель в момент откровенности говорит М., теперь уже своей жене, примерно следующее: «Ты знаешь, любимая, до свадьбы я спрашивал совета у Л., стоит ли на тебе жениться, и он мне такое о тебе понарассказал! Хорошо, что я его не послушался!» И кого я приобретаю? Врага! Вы мне можете возразить: «Неужели он такой

дурак, что будет об этом рассказывать?» А я вам отвечу: «Конечно! Был бы умным, не советовался бы по этому вопросу!»

А теперь второй вариант. Я ему говорю: «Женись! М. – Достойная женщина и может дать счастье мужчине!» Первый месяц, вы знаете, медовый, а второй – полынный. Наш герой узнает всю правду о своей супруге, и я опять приобретаю врага. Теперь, надеюсь, я убедил вас в том, что тот, кто любит советоваться, просто хочет переложить ответственность за неудачное решение на другого, т. е. он и есть настоящий психологический вампир!

Синяя Борода

Название взято из одноименной сказки. Напомню вкратце ее содержание. У некоего господина, прозванного Синей Бородой за то, что как бы он ни брился, из-за его темных волос лицо всегда имело синеватый оттенок, часто умирали жены. Но тем не менее через некоторое время ему удавалось жениться снова. Пожив несколько дней после свадьбы с новой женой, он отправился в дальнюю поездку, оставив жену управлять довольно большим хозяйством. Он дал ей ключи от всех комнат своего большого дома и предупредил, что она имеет право открывать любую дверь, заходить в любую комнату и вообще делать что угодно. Единственное условие, которое он ей поставил: не заходить в маленький чуланчик. Нарушение этого условия грозило смертью. Муж даже предупредил, когда вернется. Все шло благополучно, но за день до его возвращения любопытство взяло верх. Она открыла чуланчик, увидела окровавленные трупы своих двенадцати предшественниц и в ужасе закрыла дверь. Но каплю крови, которая попала на ключик, смыть не смогла. Ей, как это и бывает в сказке, удалось спастись. Зло было наказано, что в жизни бывает не всегда. Да и в сказке Синяя Борода попался на тринадцатый раз!

Синяя Борода играет в игру *«Попался, мерзавец!»* Играет беспроигрышно, ибо опирается на законы человеческой психики. Уже давно известно: *запретите что-нибудь человеку и именно это ему захочется сделать.* Естественно, что жена попалась на эту провокацию. По этим же причинам «сухой закон» еще ни разу не давал нужного эффекта, а после его отмены уровень потребления алкоголя резко возрастал.

Довольно часто к этому виду вампиризма прибегают начальники, которые достигли своего уровня некомпетентности и ничего принципиально нового в производственный процесс внести не могут. Они начинают «бороться за дисциплину», ибо с нее начинается «порядок». Они грозно заявляют, что больше не потерпят опозданий (на работу, заседания, другие мероприятия, целесообразность проведения которых весьма сомнительна), несвоевременного оформления документации, невнимательного отношения к заказчику и т.п., грозятся обрушить на нарушителя все кары. Естественно, опоздания случаются, документы не всегда своевременно оформляются, заказчики иногда грубят. Эти факты становятся объектом длительного обсуждения на самых различных совещаниях, где самого начальника бывает трудно упрекать в вежливости к своим сотрудникам. Обсудить что-то важное не удается. Нет ни времени, ни сил! «И вообще разве с такими подчиненными можно сделать что-нибудь толковое, когда такие простые вещи...» Дальше, думаю, можно не продолжать. Как бороться с Синей Бородой? Антитезис ее игре – вежливое поведение. Не бойтесь их бури. В глубине души они благодарны тем, кто допускает подобные нарушения. Самое главное в момент бури не возражать и признать ошибки.

Один мой пациент, врач, работающий в клинике мединститута, попал под пресс Синей Бороды, который возглавлял кафедру. Во время обхода тот мог устроить разнос за то, что на простыне обнаруживал незначительную дырочку, не пустить на конференцию сотрудника, опоздавшего на две минуты. Естественно, он проверял присутствие студентов на лекции, а экзамен для него был праздником, где он мог отвести душу. Сам же Синяя Борода пунктуальностью не отличался, мог намного опоздать на обход и даже сорвать его, не извинившись перед сотрудниками. Мой пациент одно время, когда только поступил на работу, восхищался своим начальником и даже пользовался его благосклонностью. С ростом квалификации он довольно скоро понял, что начальник живет старым багажом, но не разобрался, что пополнять он его и не собирается. Поэтому пытался что-то наладить, изменить к лучшему, возмущался, когда его начальник придирался к нему, да и к другим по пустякам.

Приведу типичный диалог (мой пациент – донор).

Синяя Борода (с уничижительной вежливостью):

Посмотрите, глубокоуважаемый, что вы здесь написали!

Донор (с некоторой растерянностью и недоумением): А что здесь не так?

Синяя Борода (поза и мимика показывают, как ему надоело работать с тупицами): Как вы с вашим стажем и вашим опытом можете допускать подобные вульгаризмы?

Донор: Где?

Синяя Борода: Вы еще спрашиваете! Вот, посмотрите! Вы пишете: «Правая рука». Ведь это официальный медицинский документ. Он идет за рубеж, и я его подписываю! Что могут подумать о нас?!

Донор (ничего не понимая, внутренне возмущаясь, что видно по его лицу): А как надо?

Синяя Борода (безнадежно разводя руками): Правая верхняя конечность! (Кстати, если бы было написано: «Правая верхняя конечность», он обвинил бы донора в наукообразии или вычурности).

Донор: А какая разница?

Синяя Борода (крайне возмущенно): Да, вам безразлично, вам все равно, вы не болеете за честь коллектива. В этом весь вы! А вот два дня назад...

Далее идет перечисление всех грехов донора. И чем больше он оправдывается, тем больше ему достается. Понятно, если так случается довольно часто, донор становится нашим пациентом или клиентом.

После того как Донор прошел обучение в группе психологического тренинга, диалог шел следующим образом.

Синяя Борода (с уничижительной вежливостью):

Посмотрите, глубокоуважаемый, что вы здесь написали!

Донор (вполне спокойно): Сейчас посмотрю. Эпикриз.

Синяя Борода (раздраженно): Сам знаю, что эпикриз. Вы вот здесь посмотрите! (Указывает место, которое следует прочесть.)

Донор: Правая рука...

Синяя Борода (с несколько меньшим напряжением):

Вы что, не видите здесь вульгаризма?

Донор: Нет! А как надо?

Синяя Борода: Правая верхняя конечность. Ведь это серьезный документ! Я его подписываю (и т.д.).

Донор: Хорошо! Сейчас исправим.

Синяя Борода (успокоившись): Ладно, пусть на этот раз останется так, но на будущее учтите. Ведь это – серьезный документ, он идет за рубеж...

Донор: Нет, я все-таки его переделаю. Это простительно молодому, неопытному специалисту, но не мне. Да и раньше у меня были ошибки (повторяет в свой адрес все то, что ранее про него говорил Синяя Борода).

Через несколько минут Синяя Борода уговорил Донора не переделывать документ. Зная все, в общем стереотипные, шаблоны поведения Синей Бороды и применяя антитезис «вежливое поведение», существенным элементом которого был принцип амортизации, мой пациент быстро наладил отношения с начальником. Мало того. Он обучил этой технике врачей отделения. Обходы проходили удивительно мирно. Синяя Борода практически вообще прекратил делать обходы в этом отделении. Грамотный психолог может это легко объяснить. Синяя Борода играет в игру *«Попался, мерзавец!»,* а там, где нет подыгрывающих (мазохистов), ему нечего делать.

Синяя Борода легко узнаваем. Он всегда слегка напряжен, внимателен, когда слушает. Во время беседы несколько отклонен от вас, на лице скептическое выражение, и вы уже знаете, что скоро наступит момент, когда он, оттопырив нижнюю губу и опустив уголки губ, презрительно или снисходительно скажет: «А я с вами категорически не согласен!» Когда вы действуете или высказываетесь в рамках мировоззрения Синей Бороды, на его лице появляется поощрительно-снисходительная то ли улыбка, то ли усмешка, и если у вас до этого был какой-либо энтузиазм, он моментально исчезает. Не советую вам кокетничать с женой Синей Бороды. Если у вас с ним дела, следуйте точно букве договора. Любая попытка его нарушить, особенно когда для Синей Бороды это связано с дополнительными тратами, может вызвать бурю гнева.

Синяя Борода-начальник говорит всегда высокопарно, склонен к морализированию, на совещаниях много времени тратит на обсуждение недочетов, допущенных при оформлении документации. Мировая трагедия, если сотрудник напечатал документ на бумаге несоответствующего формата или задержал его на один-два дня. После бури гнева он

несколько успокаивается и устанавливает дополнительные жесткие сроки для исправления недостатков. Поднимать действительно важные вопросы после бури уже никому не хочется.

У Синей Бороды есть «козлы отпущения». Обычно это довольно толковые сотрудники, которые хотят сделать что-либо существенное или пытаются защитить свое достоинство.

Встретив достойное сопротивление. Синяя Борода может затаиться и при случае отомстить. Непосредственно начальство никогда не критикует, все его распоряжения выполняет безоговорочно. Поскольку документация у Синей Бороды всегда в порядке, а с начальством отношения хорошие, снять его путем создания заговора среди подчиненных практически невозможно. Если вам некуда уходить, лучше наладить с ним отношения, не унижая своего достоинства. Для этого необходимо в срок сдавать все отчеты, выполнять все распоряжения, не вступая ни в какие дискуссии. Если все-таки на вас налетел ветер гнева Синей Бороды, перенесите это спокойно, чтобы не вызвать бури. С какой-либо инициативой высовываться не следует. Но если вам хочется сделать что-то стоящее и принципиально новое, действуйте тихо, и лучше на стороне. Если эта часть деятельности вдруг станет известной ему и будет оценена положительно, можно будет, «потупив очи долу», скромно сказать, что не хотел его по мелочам беспокоить.

Синяя Борода имеет и любимчиков. Честно сказать, я им не завидую. Стать таковым нетрудно. Необходимо четко выполнять все ритуалы, быть предельно вежливым, когда на тебя гневаются, и не возражать, не возражать и еще раз не возражать. В душе Синяя Борода такого сотрудника презирает, хотя на совещаниях поощряет за исполнительность. Став его любимчиком, человек рискует очень многим. Прежде всего он теряет уважение всех тех, кто от Синей Бороды независим, находится с ней на одной ступени служебной лестницы, но не ладит. Если с Синей Бородой что-нибудь случится, тайные недоброжелатели могут стать явными. Если любимчик вдруг решит, что ему многое дозволено, и допустит малейшее нарушение, которое хоть как-то заденет Синюю Бороду, его не спасут годы лести, унижений и холуйства.

Можно ли обойти Синюю Бороду, не унижая собственного достоинства и не теряя уважения коллектива? Можно, если овладеешь приемами психологического айкидо.

Приведу один пример. Было это во времена Андропова, когда «железной рукой» наводился порядок в стране. Отдавались нелепые распоряжения, и их выполнение поручалось общественным организациям. Ослушаться было невозможно. Мой ученик, врач по специальности, работал ординатором в одной из крупных больниц и одновременно был профоргом отделения. Вышестоящими общественными организациями ему было поручено составить график дежурств врачей на автобусной остановке и записывать все номера автобусов, которые проходили мимо этой остановки. Цель этого мероприятия – выявить водителей, которые делали «левые» рейсы и не выходили на заданную линию.

Мой ученик доложил начальнику – Синей Бороде – об этом поручении и услышал гневную тираду: «Не пойму, что вы делаете в ваших общественных организациях! Врач должен быть у постели больного, а не дежурить на остановках! Идите и добивайтесь отмены распоряжения!»

А теперь послушайте его рассказ.

«Раньше после такого выпада я или растерялся бы, или вступил бы с ним и конфликт, или пошел бы плакаться к друзьям, но пройдя уроки борьбы с психологическим вампиризмом, я спокойно вышел из кабинета и напечатал две бумаги. Одна была рапортом на имя главного врача больницы, в котором указывалось, что наше отделение не имеет возможности посылать врачей на дежурство на автобусной остановке, ибо они должны находиться у постели больного, а не дежурить на остановках, под рапортом было предусмотрено две подписи: моя и моего начальника. Другая бумага была графиком дежурства. С этими бумагами я вошел в кабинет начальника и сказал следующее: «Я был в профкоме и парткоме. Они разделяют ваше возмущение и попросили подготовить соответствующие рапорта из подразделения. Они отправят их в райком партии, откуда пришло распоряжение, и надеются, что оно будет отменено». Естественно, ни в какой партком я не ходил. Я подал рапорт. Он долго его изучал за столом, потом подошел к окну, поправил галстук и сказал: «Что будем делать?» Я спокойно ответил: «Надо быть принципиальными. Это не дело, когда врачи дежурят на остановках. Подпишите рапорт, и мы передадим его в партком». «Но ведь они ни при чем, – услышал я в ответ, – ведь их заставляют. Что же делать?» «Может быть, подпишете график дежурств, да и дело с концом», – сказал я, протягивая ему заранее приготовленный график. Подписывал он его, находясь, по-моему, в состоянии слегка измененного сознания».

У Синей Бороды-подчиненного стиль поведения тот же, что и у Синей Бороды-начальника. Ссылаясь на правила, требуя их неукоснительного выполнения, он может парализовать деятельность учреждения и вызвать длительное чувство дискомфорта у начальника, стремящегося наладить в коллективе психологически теплые, деловые отношения.

Моя клиентка – заведующая крупным клиническим отделением – жаловалась на своего подчиненного-врача, который, начиная с утреннего рапорта, портил ей жизнь, предъявляя в принципе правильные требования, выполнять которые было невозможно из-за соответствующей материальной базы больницы. Например, больному было назначено проведение бронхоскопия, так как у него подозревался рак легкого. Такое обследование можно было сделать только через неделю из-за того, что существовала очередь. Попытка объяснит» это Синей Бороде приводила к тому, что он начинал возмущаться тем, что во время ожидания обследования у больного повысится уровень тревоги, что это отрицательно скажется на его состоянии, что негуманно мучить больного и т.д. Заведующая оказывалась в тупике. Нарушение очереди в пользу Синен Бороды вызовет недовольство других врачей. Требовать расширения материальной базы у руководства тоже ни к чему хорошему не приведет. Воздействия волевыми методами на Синюю Бороду эффекта не давали. Конечно, на своем настоять ей удавалось, но психологическое состояние было неважным.

После того как клиентка познакомилась с методами борьбы с психологическим вампиризмом, ее действия были следующими. Когда Синяя Борода стал действовать подобным образом, она, показав ему список очереди на обследование, предложила внести изменения. Как только он попытала: сделать кое-какие перестановки, то сразу наткнулся на сопротивление врачей, чьих больных он попытался отодвинуть. Таким образом, не проводя портящих нервы бесед с Синей Бородой, моей клиентке удалось восстановить против больного весь коллектив и справиться с проявлениями его психологического вампиризма.

Как выявить и нейтрализовать Синюю Бороду?

Я хочу помочь педагогам, лекторам и тем, кому приходится иметь дело с коллективами, которые формируются с их участием и существуют недолго. При этом я опираюсь на свой опыт чтения лекций, посвященных психологии управления, на однодневных семинарах.

Быстротечность встреч требует быстрого выявления Синей Бороды. Слушатели, которые заинтересовались вашей лекцией, сидят обычно несколько подавшись вперед, устремив взгляд на вас, глаза при этом широко открыты или слегка сужены. Иногда они бывают настолько увлечены, что забывают записывать, руки при этом опираются на стол. Синяя Борода сидит, слегка откинувшись назад, руки нередко скрещены на груди, голова несколько наклонена вниз, на лице выражение легкого скепсиса, взгляд устремлен на вас и как бы говорит: «Не учи меня жить». Слушает он вас внимательно, но не столько для того, чтобы усвоить информацию, сколько для того, чтобы поймать вас на противоречии.

Как только ему покажется, что настало его время, он тут же скажет: «Я с вами категорически не согласен, глубокоуважаемый...» или «Не говорите ерунды».

Если это разовая встреча, то «вырубить» его следует сразу. При правильной технике он перестает «выступать» после одной-двух реплик. Так, на фразу «Я с вами не согласен», не вступая в дискуссию, следует ответить: «И правильно делаете! Может быть, я ерунду говорю. Посмотрите, как быстро вы разобрались. Я вот несколько лет никак во всем этом разобраться не могу, и себе голову заморочил, и слушателям. Одному вам не удалось!» Не обязательно говорить всю эту фразу. Часто хватает первого предложения. Вы уже поняли, что так я объединяю слушателей против Синей Бороды. Если он будет упорствовать, кто-нибудь из слушателей на него зашикает и скажет что-нибудь типа: «Не нравится, так уходите и не мешайте слушать!»

Если же предстоит с Синей Бородой общение в течение длительного времени, так резко поступать не стоит. Так показывает мой опыт работы на факультете усовершенствования врачей. Кстати, если удастся привлечь Синюю Бороду на свою сторону, он может стать надежным и верным сотрудником, который первым будет указывать вам на ваши ошибки. Во всех случаях лучше выслушать его, может, в чем-то он и прав, но если он просто антилидерствует, через некоторое время сама группа поставит его на место (подробнее об этом расскажу в главе «Психология управления»).

Если вы хотите пораньше выявить Синюю Бороду, спровоцируйте его на выступление. Для этого следует говорить о своих достижениях. Человек, не достигший успехов, воспримет это как хвастовство, выразит сомнение в результатах, начнет интересоваться, поступаете ли вы так, как говорите, т.е. начнет интересоваться не столько идеями, которые вы высказываете, сколько вашей личностью (т. е. интересуется не качеством воды, а тем, как устроен сосуд, из которого он пьет). В таких случаях лучше не оправдываться и говорить правду или вообще не говорить.

Однажды во время занятий в первые дни я рассказал о том, каких успехов достигли мы при внедрении наших методов психотерапии и психокоррекции в лечении и профилактике неврозов. У большинства это вызвало энтузиазм, ибо эти методы, как вы

сами видите, легки для усвоения. Еще не проявивший себя, но выявленный мною Синяя Борода, внимательно слушал и, как только я сказал фразу: «Психологическая подготовка без хорошей физической подготовки не имеет никакого смысла, ибо для того, чтобы встретить счастье и воспользоваться им, необходимо хорошее здоровье», немедленно спросил меня: «А вы делаете утреннюю гимнастику?» Я честно ответил: «Нет!» На лице у него появилось выражение довольства, он с торжеством посмотрел на группу. Я подождал, когда он полностью насладится своей победой, и сказал: «В детстве меня не приучили делать утреннюю гимнастику. Пытался выработать в себе ату привычку, но до сих шор не удалось. Однако я каждый день хожу пешком на работу, а иногда и с работы, это пять – десять километров. Кроме того, я два-три раза в неделю играю в настольный теннис, иногда посещаю бассейн. Во время занятий с курсантами показываю упражнения из гимнастики таи-дзи-цюань (один из стилейу-шу), и мне хватает». Он был несколько смущен. Я понял, что дело этим не кончится.

Однажды мы проводили занятия в больнице. После окончания занятий мне надо было вернуться в институт. Группа уже ушла, а я по делам задержался. Поскольку я очень торопился, то шел быстро, а когда увидел трамвай, перешел на бег, обгоняя группу, которая шла очень медленно. И вдруг слышу в спину: «А говорили, что все время пешком ходите!» Нетрудно догадаться, что это был Синяя Борода. Я ему тут же на бегу ответил: «Да, я вас просто обманывал!» (еще раз напоминаю, что спорить с Синей Бородой бесполезно). В любом правиле есть исключения. Синяя Борода это понимает в глубине души, но вампирья сущность заставляет требовать от доноров стопроцентного выполнения правил и получать удовольствие от их смущения. На занятиях Синяя Борода продолжал «ловить» меня, он мне возражал. Иногда его замечания имели здравый смысл, иногда были нелепыми. В таких случаях я говорил примерно следующее: «Может быть, вы и правы, но я не могу понять ход ваших рассуждении, поэтому остаюсь при своем мнении. Если бы вы были моим начальником, я бы выполнил ваше распоряжение. В данном случае ответственность за исход дела лежит на мне, будет выполняться мое решение. Но если не получится, перейдем к вашему варианту». Мой постоянный уход от конфликтов дал положительный результат. Через месяц после начала занятий он попросил индивидуальной беседы. Рассказал о своей неудавшейся жизни из-за неумения уступить, когда неправ, не говоря уже о тех случаях, когда прав (кстати, уступить когда прав – высокий класс психологической подготовки!). Это сыграло роковую роль в его жизни, где был крах и карьеры и личных отношений. Способности свои реализовать ему не удалось. В результате расстались мы друзьями. Сотрудничаем до сих пор. Дела его пошли успешнее.

Этот пример наглядно показывает, почему люди становятся психологическими вампирами. Потому что теряют смысл собственной жизни. Они присасываются к донорам, а у тех с этим тоже неблагополучно. Ясно, что вампиры высасывают пустоту.

Как воспитать Синюю Бороду?

Нет ничего проще. Воспитывайте ребенка в стиле *«избавителя»* (вариант «кумира семьи»), потакайте всем его капризам, рано или поздно, скорее всего рано, он уверует в свою непогрешимость. Если он умен, то будет быстро находить недостатки по сути дела, вызывая раздражение у близких. Выйдя из семьи, он будет сеять конфликты и раздоры вокруг себя. В будущем, когда силы его истощатся, его ожидает полное одиночество, хотя чувство

одиночества его не покидает ни на секунду. И только в те моменты, когда он вызывает возмущение у окружающих, он чувствует, что живет. Второй способ воспитания Синей Бороды – воспитание ребенка с холерическим темпераментом в стиле *«преследователя»* (вариант *«ежовые рукавицы»*). Постоянные придирки вызовут чувство протеста против воспитателей. Он начнет искать противоречия в их поступках.

Добившись самостоятельности, начнет придираться к людям, зависящим от него, т. е. станет Синей Бородой.

Алкоголик

Тема заезженная, можете этот подраздел и не читать. Но, честно говоря, мне бы хотелось, чтобы вы прочли его. Здесь *же* я расскажу о наркомании. Дело в том, что у нас все время ведется борьба с этим злом. Но как ведется? Все время пугают! Но ведь природа человека такова, что чем больше ему запрещают, тем больше именно это ему хочется делать. Об этом уже говорилось выше. Я хотел бы вопрос поставить иначе. Мы сможем понять проблему только в том случае, если будем представлять, какую пользу приносят алкоголь и наркотики.

В психологическом плане человек стремится к счастью. В эмоциональном плане состояние счастья сопровождается положительными эмоциями. У нас всего две положительные эмоции: интереса и радости. Эмоция интереса сопровождает человека в процессе творческого труда. Эмоция радости возникает в двух случаях: в творческом труде и в любви. Вот почему мы всегда друг другу желаем успеха в работе и счастья в личной жизни.

В биохимическом плане состояние интереса сопровождается выбросом в кровь эндорфинов – веществ, по своему химическому строению и психологическому и физиологическому действию напоминающих действие морфия. Вот почему, когда человеку интересно, он не болеет, умеренно ест и не хочет пить. Всем известно, что наркоманы не употребляют спиртных напитков. Когда же возникает эмоция радости, в кровь выбрасывается алкоголь. В этот момент человек немного глупеет, перестает работать. В присутствии алкоголя быстрее всего идут восстановительные процессы. Вот почему опытные руководители и педагоги стараются заинтересовать своих подопечных и дать им чувство радости.

Архимед, сидя в ванне, думал. Когда ему в голову пришел конечный результат (закон Архимеда), с криком «Эврика!» он выскочил из ванны и голым побежал по улицам Сиракуз. Как это можно понять с точки зрения современной науки? Вы уже догадались, дорогой мой читатель! Когда Архимед думал, в крови у него было много эндорфинов, а когда мыслительный процесс успешно закончился, организм в кровь выбросил изрядную долю алкоголя, и он, как в народе говорят, «одурел от радости».

Если жизнь человека неинтересна и безрадостна, он рано или поздно или заболеет, или начнет принимать алкоголь или наркотики, а заболеет уже потом. Кстати, уровень алкоголизма в XX веке вырос в 40,6 раза, а уровень заболевания неврозами в 40,4 раза. Сходство цифр, как вы сами понимаете, неслучайное. Нетрудно прийти к выводу, что бороться с алкоголизмом и наркоманией следует не запретами, а обучением жить

творческой жизнью. Тогда будут успехи, а это значит, что в организме всегда будет повышен уровень и эндорфинов, и алкоголя.

А теперь проследим за действиями алкоголика. Алкоголик обычно имеет несколько доноров. Это *Преследователь, Избавитель, Болван* (Покровитель) и *Поставщик.*

Преследователь чаще всего – жена Алкоголика. Обычно она несколько старше мужа, нередко стоит ниже его на социальной лестнице, но самое главное – это женщина с сильной родительской позицией. В общем, женщина-мать, фактически она не столько выходит замуж, сколько берет себе сына на воспитание. Вот почему, несмотря на все зло, которое приносит такой женщине алкоголик, она его не бросает. Ведь, как правило, мать не бросает своего дефективного ребенка!

Избавитель чаще всего – врач, лечащий больного от этого порока. В типичном случае Преследователь приводит Алкоголика к Избавителю. Последний проводит обрыв запоя, укрепляет здоровье. Несколько месяцев Алкоголик не пьет. Все радуются, а потом его снова находят в канаве. Какое-то время он пьет, затем опять просит прощения, опять лечится, опять какое-то время не пьет и т. д. Потом наступают деградация и алкогольный психоз или в состоянии алкогольного опьянения Алкоголик совершает преступление, попадает в тюрьму, потом входит из тюрьмы и...

Попутно Алкоголик выпивает соки и из Болвана. Последние бывают двух типов. Первый – это мать Алкоголика. Она сочувствует сыну, так как «ему досталась неудачная жена, которая плохо к нему относится. Как не пить при такой жене!» Иногда она превращается в агитатора: «Выпей, сынок! Расслабься!» Второй – это люди, которые «понимают» алкогольные разговоры, могут одолжить Алкоголику деньги, хотя знают, что он их никогда не отдаст. Алкоголик считает их хорошими людьми.

В периоды сухого закона определенную роль в жизни Алкоголика играет Поставщик. Это человек, у которого он может раздобыть спиртное обычно за деньги, реже в долг, но долг он всегда отдает.

Трудность оказания помощи таким вампиру и донорам заключается в том, что практически все они имеют ту или иную, иногда неосознаваемую, выгоду от того, что Алкоголик пьет, хотя при этом и высасывает из них психологические соки.

Преследователь «заинтересован» в том, чтобы Алкоголик продолжал пить, ибо, если он бросит пить, он бросит заодно и Преследователя. Вспомним, что на социальной лестнице нередко Алкоголик стоит выше Преследователя.

В нашей клинике лечился один Алкоголик, врач по профессии, да еще и из профессорской семьи. Во время пребывания в стационаре он познакомился и сблизился с медсестрой, одинокой женщиной, которая приняла живое участие в его лечении. Так как к этому времени первая жена его оставила, он женился на этой медсестре. Срывы повторялись один-два раза в год. Затем наступила стойкая ремиссия. Он не пил пять лет. Так ведь он ее бросил!

Когда я стал лечить Алкоголиков, исходя из новых принципов, и между прочим вполне успешно, то нередко наблюдал, как жены, естественно неосознанно, способствовали срыву лечения.

Как-то лечился у меня талантливый поэт. Лет шесть он уже не работал. Жена мучилась с ним, водила по врачам без особого успеха. Наконец, он попал в клинику. Нам неплохо удалось помочь ему. Сразу же после выписки он взялся за работу над своими произведениями. Ему обещали их опубликовать и заплатить неплохой гонорар. Он стал приходить домой радостным. Жена же подозревала его в том, что он выпил, просила «дыхнуть» и т. п., т. е. преследовала его. Когда же она убедилась, что он действительно не пьет, то попробовала немедленного устройства на работу. Недели через две после лечения он в состоянии возбуждения, но абсолютно трезвый пришел ко мне вместе с женой со словами:

«Уймите эту мегеру! Если так будет продолжаться, я опять сопьюсь». Результат лечения оказался стойким. Он пить не начал, но ее провокации продолжались, и он вынужден был с ней разойтись.

Какую выгоду имеет Избавитель? Он получает зарплату. Я, конечно, шучу. Не это главное, хотя многие целители обогатились, леча Алкоголиков. Основная психологическая выгода заключается в том, что, слушая жалобы на неудавшуюся жизнь Алкоголика и имея проблеммы нередко еще более сложные (часто кадры наркологов формируются из врачей-неудачников). Избавитель чувствует себя на высоте (он ведь не спился!). Кроме того, в процессе беседы с Алкоголиком Избавитель испытывает определенный «кайф». Ведь он в это время в позиции Родителя! Читает нотации. Учит, точнее поучает! Убеждается, что он выше Алкоголика. Почему это происходит? Потому что Алкоголик, придя на прием и врачу, находится на позиции Дитяти и просит (иногда униженно) оказать ему помощь. А ведь энергия – в детской позиции! Вот и получается, что на первых этапах Алкоголик подпитывает Избавителя, т. е. здесь имеем дело с вампиризмом.

Кстати, и с Преследователем Алкоголик поступает так же. Ведь как объясняется в любви Алкоголик? Дорогие читательницы, которые еще не устроили свою личную жизнь! Хочу задать вам вопрос: какое из трех объяснений в любви вам больше нравится?

1. «Я люблю тебя! Я без тебя пропаду. Узнав тебя, я понял, что мир прекрасен. Ты озарила мою темную душу! Выходи за меня замуж!»

2. «Я тебя люблю. Я тебе звезды с неба достану. Будешь как сыр в масле кататься! Выходи за меня замуж!» (При этом Он осыпает ее цветами, делает подарки, удовлетворяет все желания.)

3. «Я тебя люблю. В мире все так непросто. Поддерживая друг друга, мы смогли бы вместе пойти по жизни. Выходи за меня замуж!»

Первое объяснение – объяснение Алкоголика. Гарантия – 100 процентов. Второе – тоже, но вероятность – 50-60 процентов. Остальные 40-50 приходятся на тиранов. И лишь последнее предложение заслуживает серьезного рассмотрения. Однако большинству моих пациенток и клиенток, которые вышли замуж за Алкоголиков, больше нравятся первые два варианта. Поэтому повторно они тоже, гарантирую, выйдут замуж за Алкоголиков, если не изменят свой социоген. Так что проблема не так проста, как кажется!

Болван (Покровитель) также заинтересован в том, чтобы Алкоголик продолжал выпивать. Вспомним, что часто Болван первого типа – мать больного. Если Алкоголик прекратит пить, будет ли он навещать мать? Конечно, нет! Вот вам информация для

размышления. Что происходит в семьях, если отношения между свекровью и невесткой не налажены?

Выгода Болвана второго типа более завуалирована и более ощутима в материальном плане. Дело в том, что среди Алкоголиков много способных и умелых людей, часто занимающих заметное общественное положение, или мастеровых. И вот, когда Болвану нужны услуги Алкоголика, можете не сомневаться, что он получит их в первую очередь, бесплатно или по минимальному тарифу. Так что кроме психологической выгоды, которая заключается в том, что Болваны среди Алкоголиков слывут хорошими людьми, они имеют неплохую материальную компенсацию с прибылью, которая иногда достигает тысячи процентов. Хочу подчеркнуть, что Болван, одалживающий Алкоголику деньги без надежды на возвращение, не осознает, что от своего общения с Алкоголиком он получает выгоду, так же, как и мать Алкоголика не осознает, что она способствует гибели сына.

И Преследователь, и Избавитель, и Болван не ведают, что творят, не понимают, что Алкоголик становится для них ценной фигурой как объект для преследования, избавительства или покровительства. На первых порах все три роли играет жена, читая нотацию ему (Преследователь), утром встречая его у проходной, чтобы оградить от выпивки (Избавитель), и укладывая пьяного в постель (Болван). Затем постепенно подсоединяются другие лица. И каждый в этой трагедии взаимного вампиризма играет только одну роль.

Таким образом, в конечном итоге и Преследователь, и Избавитель, и Болван (Покровитель) являются психологами-любителями и жертвами в этой сложной и трагичной игре. Лишь один Поставщик является профессионалом, имея от всего этого лишь материальную выгоду, и заслуживает морального и общественного осуждения, а может быть, и юридического, но здесь я не профессионал. Первые три, как и Алкоголик, нуждаются в психологической помощи.

Как выявить и нейтрализовать Алкоголика?

Как выявить? Вопрос не такой простой, как кажется. Недавно на прием ко мне жена привела мужа. Их браку всего полгода. Она далеко не девочка, высококвалифицированный врач-реаниматолог, имеет неплохой жизненный опыт. И тем не менее она не подозревала, что ее будущий муж – Алкоголик. «Знай я это, то с ним и не знакомилась бы (вы уже догадались, что один раз замужем за Алкоголиком она была). А теперь надо сохранить его как человека. Он мне дорог. Не хочу, чтобы он пропал, но когда он выпивает, то становится невыносимым. Может, я и сама виновата. Ругаюсь, становлюсь-невыдержанной. Когда он трезвый, то все время в напряжении и пьет из страха, что я его брошу. А ведь когда мы встречались, он вообще капли в рот не брал!» Вот вам и один из признаков. Не абсолютный, но принимать его во внимание следует. Конечно, есть люди, которые вообще не пьют. И это норма! Они или не посещают компаний, где пьют, или же сразу сообщают, придя в такую компанию, что не пьют. Если их принуждают все-таки выпить, они спокойно поднимаются и уходят.

Алкоголик, прошедший лечение у нарколога, знает, что ему пить нельзя, но когда ему приходится воздерживаться от выпивки, испытывает большое напряжение, потому что считает себя неполноценным человеком из-за того, что не может пить «как все» (известно

правило: «Алкоголик однажды – алкоголик всегда»). И он, хоть и с трудом, удерживается от выпивки во всех случаях жизни. Есть Алкоголики, которые продолжают выпивать, но у них сохранен ситуационный контроль. И если он оказывается в компании, для него значимой, где прием спиртного осуждается, он пить не будет.

Я знал одного руководителя, который попал в коллектив, где пьянки осуждались. На первых порах он никогда не пил. Ходили слухи, что он выпивает в других местах. Через несколько лет произошла смена кадров. Отгадайте, какие люди были приняты на работу? Правильно! Выпивохи! И он стал выпивать на рабочем месте. Удерживаются от выпивки и аспиранты, если знают, что их руководитель не пьет. Не пьют и тогда, когда знают, что любимая женщина, которой он еще не добился, осуждает употребление алкоголя.

Алкоголика, не употребляющего спиртное, можно отличить по психологическим признакам. К ним относятся чрезмерная угодливость, готовность выполнить любой каприз, преданность, не знающая границ, формы объяснения в любви, о которых мы говорили. Поскольку Алкоголики ведут себя как дети, к ним невольно привязываются, а потом, когда они начинают «шкодить», уже не могут их бросить. Кроме того, когда они трезвы, кажется, что лучше человека нет! Но, дорогие мои читатели, убейте надежду, что вы сможете исправить Алкоголика, избавьтесь от своих собственных идей величия!

Есть ли признаки, по которым можно отличить Алкоголика от лиц, которые выпивают, но Алкоголиками не являются? Да, есть!

Если человек выпивает один раз в неделю и чаще, следует заподозрить его в алкоголизме, т. е. в том, что он не может обойтись без приема спиртного. Это связано с обменными процессами в организме, со скоростью выведения из него алкоголя. Подозрительно, если за один алкогольный эксцесс человек выпивает больше полулитра водки и не пьянеет. Пьющий редко просто не в состоянии столько выпить и остаться трезвым. Способность напиться до наркотических стадий, т. е. до бесчувственности, до «положения риз», тоже один из признаков алкоголизма. Пьющий редко не в состоянии так напиться, даже если употребит очень много спиртного. Сработает защита – рвотный рефлекс, который у Алкоголика утрачен.

В компании Алкоголик пытается «опередить круг», т. е. все чаще объявлять тосты. А когда компания разобьется на отдельные группы, он будет переходить от группы к группе и предлагать «локальные» тосты, что довольно быстро приведет его к тому, что он дойдет до наркотической стадии опьянения. Потом в лучшем случае всю вечеринку проспит где-нибудь в уголочке, в худшем – начнет буянить. На следующий день с трудом будет вспоминать, как вел себя на вечере. Песня В. Высоцкого «Ой, где был я вчера, не пойму, хоть убей! Помню только, что стены с обоями» – об опьянении Алкоголика.

Нейтрализовать Алкоголика-начальника никто никогда не пытался, да, наверное, и не будет пытаться. Скорее этой слабостью будут пользоваться, ибо организовать хорошую выпивку – самый легкий способ заслужить его расположение. В этой ситуации он скорее является донором. На каком-то этапе, когда начнется интеллектуальное снижение, его просто снимут с работы, и вампирствовать он будет в своей семье.

Поэтому здесь мы будем говорить о нейтрализации Алкоголика-подчиненного и Алкоголика в семье.

Известные методы борьбы – сухой закон и всевозможные запреты – эффекта не дают. В этом мы уже убедились. Антиалкогольные клубы, где Алкоголики сами становятся Преследователями, также длительного эффекта не дают. Когда становится некого преследовать, они начинают нить сами. С моей точки зрения, правильнее всего, особенно на ранних этапах, когда нет деградации личности и похмельного синдрома, решить вопрос кардинально: *научить Алкоголика получать интерес в работе и радость в любви.* Тогда в организме будет достаточно своего алкоголя, и потребность в выпивке отпадет сама собой.

Когда я консультировал футбольную команду, выступавшую в высшей лиге, тренер попросил меня заняться основным вратарем. Предстояли международные матчи. Равноценной замены не было, а он, несмотря на столь ответственный период и все беседы, то и дело прикладывался к рюмке. Когда я вник в ситуацию, оказалось, что он терялся и обижался, когда над ним подшучивали ребята по команде в случае неудач. Возникла какая-то робость во время игры на выходах. Кроме того, не ладились отношения с женой. Настроение было тревожно-тоскливым. По ночам в тяжелых раздумьях он не мог заснуть. Когда выпивал, на душе становилось спокойнее, улучшался сон. Я ему не читал нотаций, а просто обучил технике амортизации на системы психологического айкидо. Он весьма остроумно стал парировать шутки товарищей по команде, наладил отношения с женой. Улучшились настроение и сон. Потребность в выпивке отпала сама собой, ведь организм сам стал вырабатывать и не только алкоголь, но и морфиноподобные вещества.

В клинике мы разработали обширную программу по психологической подготовке, которую успешно осуществляем. Часто наши слушатели, клиенты и пациенты отказываются от приема спиртных напитков без какой-либо агитации. Почему это происходит? Занятия построены так, что вызывают большой интерес. Человек начинает творчески мыслить, что приводит к выбросу в кровь морфиноподобных веществ. А психологическое состояние при этом намного лучше, чем при приеме спиртного. Многие мои слушатели говорили, что то очарование и просветление, которые возникают после занятий, разрушается после рюмки водки. Выпивка становится бессмысленной. Поэтому организация таких занятий на предприятиях имела бы большой психологический смысл, кроме того, это дало бы значительный экономический эффект.

Особо хочу подчеркнуть, что желательно антиалкогольную работу проводить и с членами семьи пьющего. Если жена не подключается к этой работе, своим поведением она может провоцировать мужа («Ему нельзя, так пусть и не пьет! А нам-то можно!»). Как правило, это приводит к тяжелому срыву. Выше приводился пример, как жена продолжала придираться к мужу, недавно бросившему пить. Если в психологической работе участвует только жена, то она, как правило, бросает мужа. Я таких женщин не обвиняю. Есть более благородные цели в жизни, чем посвятить себя деградирующему человеку и быть свидетелем его и своей собственной деградации. Причем жене тяжелее. Алкоголик на конечных этапах не осознает своей деградации, жена же его переживает все сильнее и сильнее.

Необходимы ли какие-либо репрессивные меры? Конечно, желательно бы их избежать или хотя бы свести к минимуму. Мы предлагаем руководителям ряд психологических приемов, которые могут облегчить им жизнь. Во-первых, необходимо полностью исключить общение по линии Р – Д, т. е. не давать психологической подпитки. Что это значит? Не следует проводить «воспитательных» бесед о вреде алкоголя, стыдить, при-

зывать к совести, а потом прощать. В главе «Психологическое айкидо» я описал технику такой работы.

С 1979 г. я и мои коллеги ведем преподавание на факультете усовершенствования врачей. Мы используем ее уже более 10 лет, и она дает неизменный эффект. К сожалению, и среди врачей Алкоголики встречаются, как и среди других групп населения.

Один случай окончательно убедил нас в своей правоте.

Молодой врач, лет 28, прибыл на цикл. На занятия он не явился, три дня пьянствовал в общежитии, попался на глаза коменданту. Мы его отчислили. Он умолял нас, говорил, что с большим трудом достал к нам путевку, призывал к милосердию, обвинял в жестокости, утверждая, что мы испортим этим его дальнейшую жизнь. В ответ на его обвинения мы задали вопрос: «А отчислили бы мы вас, если бы вы явились на занятия и занимались как следует?» Так он и уехал. Вернулся он к нам через два года, занимался усердно. Перед отъездом сам напросился на беседу. Поблагодарил за отчисление. «Первый раз в жизни мне пьянка не сошла с рук. Раньше мне, конечно, тоже попадало, но после многих циклов прощений и срывов я уходил от людей, как правило, сам. А тут так быстро и энергично! Я задумался и впервые понял, что надо нести ответственность за свои поступки».

Как вы уже сами поняли, и в семейных отношениях *необходимо быть непреклонным.* Лучше, конечно, за Алкоголика замуж не выходить. О том, как его распознать, я уже говорил. Но если это уже случилось, следует применить сепарацию. *Сепарация* – психологический прием разрыва супружеских отношений без развода. Это может отрезвить. Продолжительность сепарации определять следует индивидуально, но если после второго алкогольного эксцесса вы не решились на развод, следующая сепарация должна быть вдвое дольше. Особенно это следует знать молодым людям, которые собираются иметь детей. Дело в том, что *генетическое здоровье зависит от мужчин. Все яйцеклетки закладываются у девочки еще во внутриутробном периоде*, и любая вредность, любая болезнь может вызвать изменения в ее наследственном аппарате. *Скорость же вызревания сперматозоида около двух месяцев.* Поэтому если с мужчиной в течение двух месяцев в плане здоровья ничего серьезного не происходило, то его сперматозоид с большой долей вероятности будет полноценным. В результате ребенок, даже если в наследственном аппарате яйцеклетки женщины не все благополучно, будет здоровым.

Не очень серьезны разговоры некоторых женщин о том, что они живут с Алкоголиками потому, что детям нужен отец**.** *Детям действительно нужен отец. Но отец! Какой же от Алкоголика толк как от отца?* Чему он может научить? На самом деле женщины боятся одиночества или боятся лишиться тех «выгод», которые имеют, находясь в браке с Алкоголиком. Но ведь когда ты живешь с Алкоголиком и являешься жертвой его вампиризма, то теряешь шансы устроить свою судьбу. Жизнь проходит мимо вместе со своими возможностями!

Как воспитать Алкоголика?

Делается это очень просто. Во-первых, желательно, чтобы родители сами изрядно выпивали, при этом сажали ребенка за стол и в его стакан наливали сок. Он участвует во всех

алкогольных разговорах, осваивает ритуал застолья, просит, чтобы ему тоже налили вина. Но родители не делают это, а произносят одну фразу: *«Тебе еще рано пить!»* Именно эта фраза оказывает решающее влияние на процесс формирования у личности психологии Алкоголика.

Напрасно многие родители говорят, что дети непослушны. Дети очень послушны, но родители не всегда понимают, какую инструкцию они дают своему ребенку. Прислушайтесь к фразе: «Тебе еще рано пить!» Истинное ее содержание следующее: «Придет время, и ты должен будешь пить!» И ребенок экспериментирует. Попробовал выпить в 10 лет. Его побили! Значит, еще рано. В 12лет. Опять побили! Но потом, наконец, приходит время... Следует также подчеркнуть, что будущие Алкоголики в детском и подростковом возрасте играют в игру, которую можно назвать *«Разгильдяй».* Тот же смысл и те же действующие лица, что и в игре Алкоголика, описанной выше: *Преследователь* (учителя), *Избавитель* (родители), *Болван* (Покровитель – дедушки и бабушки), *Поставщик* (дети, которые организуют шалости). Главное, что *ребенок привыкает жить в свое удовольствие, не прилагая к этому творческих усилий*. Как только он становится постарше, то быстро находит *легкий способ получать наслаждение – выпивать*.

Холодная женщина

Этот вид вампиризма чаще встречается в семье. Муж мило беседует со своей женой. Через какое-то время у него появляется желание сексуальной близости. Жена лениво отмахивается от него. Его притязания становятся все активнее, и она со злобой выкрикивает: «Я же говорила, что ты грязное животное! Тебе нужен голый секс! Ты сейчас все испортил! Ведь как хорошо было!» Начинается скандал. Если это повторяется довольно часто, муж смиряется и отказывается от сексуальных притязаний. Проходит несколько недель или месяцев. Он ведет себя спокойно. Она становится ласковей и более рассеянной. Может пройтись полуобнаженной по комнате или попросить мужа подать в ванну полотенце. Супруг такое поведение воспринимает как сигнал к перемирию. Но когда он начинает приступать к активным действиям, то опять слышит: «Я же говорила, что ты грязное животное! Тебе нужен голый секс!» Опять разгорается скандал. Муж решает больше не поддаваться на провокации. Проходит некоторое время, и жена подходит к нему, целует и говорит: «Какой ты милый!» Отношения становятся более теплыми, но когда дело должно дойти до близости, супруга говорит ему ту же фразу: «Я же говорила, что ты грязное животное!..»

Муж пытается найти выход из положения. Друзья советуют ему найти любовницу. Иные так и поступают. Проходит какое-то время. Тайное становится явным. В семье разгорается скандал, и жена ему опять говорит: «Я же говорила, что ты грязное животное! Тебе нужен голый секс!»

Примерно так описывает Э. Берн игру, которую ведет *Холодная Женщина*. Здесь мы видим все признаки психологического вампиризма. Вначале вампир обласкивает свою жертву, а потом выпивает из нее все соки. Куда же уходит та энергия, которая должна идти на любовь и секс? Как вы уже поняли, она уходит на скандал, который является аналогом секса. Он имеет то же самое анатомо-физиологическое обеспечение! Та же смена ритма, так же учащается дыхание, сильно бьется сердце, усиливается потоотделение, выраженными становятся двигательные реакции и наступает эмоциональная разрядка. Оздоровительное значение скандала (как и секса) велико. Он снимает напряжение. Известно, что люди,

которые сдерживают свои эмоции, болеют чаще и более тяжело! *На лекциях я часто говорю, что необязательно проводить ночь с женщиной, чтобы узнать, какова она в сексе. Достаточно посмотреть, как часто и с какой силой она скандалит.* Кстати, часто вспыхивающие в общественном транспорте и в очередях скандалы на 85 процентов связаны с сексуальной неудовлетворенностью и только процентов на 15 обусловлены объективными причинами. Некоторые психоаналитики причину войн связывают с сексуальной неудовлетворенностью тех, кто их развязывает. У меня на этот счет своего мнения нет. Но вот «серийные» убийцы типа Чикатило, как правило, люди сексуально неполноценные.

Постараюсь рассказать, почему Холодная Женщина и ее муж не расстаются. Дело в том, что они устраивают друг друга, хотя это, конечно же, психопатологическое дополнение. Жене рано или поздно, пусть и не очень часто, приходится уступать мужу. После провокаций и скандалов какого качества у них секс? Никакого. Жена остается неудовлетворенной и довольно часто устраивает скандал после неполноценного со стороны мужа секса, не понимая, что сама является этому причиной. Но ей нет никакого смысла менять мужа. Быть замужней женщиной более престижно, чем разведенной. Если она разведется, ей придется искать другого мужа и доводить его до импотенции, а здесь уже дело сделано. Он тоже не хочет разводиться, ибо начинать семейную жизнь с другой женщиной при сниженной потенции в психологическом плане ему трудно, а здесь все-таки хоть что-то, хоть иногда, он имеет. Обратиться же к сексопатологу, хоть мы и пытаемся жить по-западному, наши мужчины редко решаются. Далее я расскажу подробнее об импотенции и сексуальных дисгармониях.

Последствия этого вида психологического вампиризма тяжелы. Но его жертвы редко обращаются к врачам-психотерапевтам и лечатся безрезультатно у врачей совсем другого профиля.

Приведу несколько примеров.

У нас в клинике лечилась женщина 36 лет по поводу тяжелевшего невроза. Но до того, как попасть к нам, она лечилась у терапевта с диагнозами дискинезия толстого кишечника, хронический гастрит, хронический колит, гипертоническая болезнь, у эндокринолога с диагнозом инреотоксикоз, у невропатолога с диагнозом нейроциркуляторная дистония по церебральному типу, у гинеколога с диагнозом фибромиома. Среди сослуживцев и родственников она слыла истеричкой, с которой невозможно разговаривать. Как только она заболевала, то сразу же думала, что у нее рак того органа, который в настоящее время ее беспокоил. Что же оказалось на самом деле? Она была Холодной Женщиной. Психотерапевтическое лечение дало блестящий результат. Все болячки прошли, кроме фибромиомы, но и ее рост приостановился.

А этот пример запомните, ибо я буду на него ссылаться ниже.

На прием ко мне обратилась миловидная женщина 33 лет с жалобами на навязчивый страх острых предметов. Когда возле нее нож, иголка или другой острый предмет, она боится, что воспользуется им и нанесет вред своему пятилетнему сыну, которого очень любит. Она понимает нелепость страха, но преодолеть его не может. Вреда своему сыну она, конечно, не причинила, но играть с ним, ухаживать за ним не может. «Я несчастная мать, не могу общаться со своим сыном». Кроме того, у нее были навязчивые страхи в виде агорафобии (боялась сама переходить улицы) и клаустрофобии

(боялась одна находиться в замкнутом пространстве, будь то транспорт, лифт или комната с закрытой дверью). Страхи у больной возникли вскоре после рождения сына. Неоднократно проводимое у невропатолога лечение эффекта не дало. На прием она всегда приходила с мужем, который сидел за дверью и никогда ко мне с вопросами о состоянии жены не обращался. Я попросил больную рассказать о себе, начиная с детства. В доме всем заправляла мать. В семье росли четыре дочери. Довольно часто мать говорила девочкам, что прочной может быть только такая семья, где жена не любит мужа, а он ее любит (тогда им легче управлять), что вообще все мужчины грязные животные, им кроме секса ничего не нужно. Отец в доме больше молчал. Когда приходил с работы, молча ел, затем читал газеты и ложился спать. «Отец с нами никогда не разговаривал. Иногда мать просила его что-то сделать по дому. Он это молча выполнял. Вот, пожалуй, и все, что я могу сказать о своем отце».

Когда пациентке было 17 лет, она стала встречаться с парнем на год или два старше нее. Когда ей исполнилось 18, он сделал ей предложение. Вскоре его призвали в армию. Перед призывом он хотел зарегистрировать брак, ибо она ему отказывала в интимных отношениях, но на брак до армия она не согласилась. Как теперь можно предположить, никаких трудностей при ожидании его у нее не было. Во время его службы она поступила в машиностроительный институт. Когда он вернулся, она, опять отказалась выйти за него замуж, так как боялась, что семенная жизнь помешает учебе. Попросила отсрочки до окончания института.

Уже здесь видно, как действуют родительские программы, и можно предположить, что перед нами Холодная Женщина. Иначе замуж бы она вышла до ухода суженого в армию, а если бы ее принципы соответствовали принципам некоторых групп нашей молодежи, то она вступила бы с ним в интимные отношения, не дожидаясь 18 лет и замужества. Но когда оправданием для отсрочки послужила учеба в институте, то для психолога или психотерапевта, а также и для вас, мой дорогой читатель, ясно, что она – вампир Холодная Женщина, хотя сама она не представляет, какой у нее будет семейная жизнь. Донор ей попался не очень хороший. Немного помучившись, уговаривая ее выйти замуж, он прекратил с ней отношения и вскоре женился на другой. Она успешно училась, ходила на институтские вечера, кокетничала с ребятами, но до сексуальных отношений дело не доходило. Предложения вступить в брак отклоняла! «Вначале следует закончить учебу». Кавалеры часто менялись. Оставался одни постоянный воздыхатель, который носил ей портфель. Ему она поверяла, свои девичьи тайны. О сексуальном сближении даже на уровне объятий я поцелуев не было и речи. В общем, он ее боготворил. Получилось так, что к окончанию института возле нее никого не осталось.

Я хочу сделать отступление и рассказать об одной сексуальной игре, которую проводят Холодные Женщины с мужчинами, с которыми не состоят в браке. Она называется *«Отвяжись, дурень».* Наши переводчики Э.Берна, стесняясь сильных выражений, назвали эту игру *«Динамо».* Первый вариант – легкий флирт. Женщина восхищается мужчиной, демонстрируя свою доступность. Он начинает за ней ухаживать, делает ей комплименты, провожает ее домой, надеясь на то, что его впустят в дом. Но дверь перед его носом закрывается, и он слышит: «Благодарю вас за комплименты! Мы так удачно провели вечер». Мужчина уходит несколько обескураженный, от чего женщина получает извращенное сексуальное удовлетворение. Этот вариант так и называется: *«Благодарю вас за комплименты».*

Второй вариант называется *«Недоразумение».* Она впускает его в комнату и продолжает свои провокации. Я всегда поражаюсь, насколько впереди науки идут талантливые представители литературы и искусства. Вот стихотворение Саши Черного, написанное в тридцатые годы. Оно так и называется «Недоразумение»:

Она была поэтесса, Поэтесса бальзаковских лет, А он был повеса, Повеса и пылкий брюнет. Повеса пришел к поэтессе, В полумраке дышали духи. На софе как в торжественной мессе Поэтесса гнусила стихи. «О, сумей огнедышащей лаской Оживить мою сонную страсть! / К пене бедер за алой повязкой / Ты не бойся устами припасть! Я свежа как дыханье левкоя! О, сплетем же истомности тел!..» Продолжение было такое, Что курчавый брюнет покраснел. Покраснел, но оправился быстро. И подумал: «Была, ни была!» Здесь не думские речи министра, Не слова здесь нужны, а дела!»

С несдержанной силой кентавра

Поэтессу повеса привлек.

Но визгливо-вульгарнее «Мавра!»

Охладило могучий поток.

«Простите... – вскочил он, – вы сами...»

Но в глазах ее холод и честь:

«Вы смели к порядочной даме

Как дворник с объятьями лезть».

Вот чинная Мавра. И задом

Уходит испуганный гость.

В передней растерянным взглядом

Он долго искал свою трость.

С лицом белее магнезии

Шел с лестницы пылкий брюнет.

Не понял он новой поэзии

Поэтессы бальзаковских лет.

Третий вариант *«Фальшивый крик»* может носить трагический характер. Женщина отдается мужчине, получая удовольствие от сексуальной близости, а потом кричит: «Караул! Изнасиловали!», получая определенные выгоды от судебного процесса. Вы думаете, я сочувствую жертвам? Ничего подобного!

Нужно уметь отличать проявления любви от маневров вампира. Тогда можно получить определенное удовольствие от восхищенных взглядов вампира, не отдав ему своих соков. Не идти провожать, а если пошел, не стремиться войти в дом, а если вошел, не набрасываться. Конечно, она может ославить вас импотентом, но какое вам дело до того, что о вас подумают дураки? Ведь на самом деле у вас с сексом все в порядке! Один мой клиент, гиперпотент, когда прошел психологическую подготовку у нас в центре, понял, что слыть импотентом выгоднее, чем иметь репутацию Дон Жуана, и стал всячески способствовать распространению о себе столь, казалось бы, нелестных слухов.

Иногда вампиры прибегают к таким уловкам, что как бы попадаешь на *рога альтернативы*: «Я обещаю поехать с вами на пикник, но только обещайте, что все будет без глупостей!» И молодой человек в ловушке! Если он не будет делать «глупостей», вампир потом со смехом скажет знакомым: «Этот импотент не пытался даже меня поцеловать!» Если он попытается это сделать, вампир скажет: «Мы же договорились без глупостей!» Я предлагаю на предложение вести себя без глупостей ответить: «Поскольку я за себя не ручаюсь, то отказываюсь от пикника!» Лучше всего сделать это за 15-20 минут до назначенного времени, позвонив вампиру по телефону.

Послушайте рассказы моих клиентов, которые воспользовались приемами защиты от вампиров, играющих в игру «Отвяжись, дурень!»

Одни из них, мужчина 43 лет, внешне весьма привлекательный, интеллигентный, умеющий разговором занять даже большую компанию, отдыхая один на курорте. Кстати, те, кто проходили у нас тренинги, становятся интересными собеседниками. Там ему приглянулась одна женщина. На вечере отдыха он пригласил ее на танец.

«Она сразу начала делать мне комплименты. Говорила, что я хорошо танцую, что я остроумный собеседник, весело смеялась моим не всегда веселым шуткам. Пригласил ее на втором, на третий танец. В общем, не отходил от нее. Я не заметил, чтобы ей со мной было скучно. Когда объявили белое танго, она сказала, что хочет потанцевать с другим. Конечно, я не возражал. Но что это был за мужчина! Я бы понял, если бы он чем-то меня превосходил! Естественно, больше я к ней не подошел, так как понял, что она вампир, играющий в игру «Отвяжись, дурень». Она старалась вызвать у меня чувство ревности. Такие женщины не умеют любить, а только кокетничают. И весь пар у них уходит в гудок».

А вот второй рассказ.

«На курсах повышения квалификации в Москве на нашем потоке была одна миловидная женщина лет 40 со следами былой красоты. Уже в первые дни она пыталась организовать какие-то экскурсии. Но у каждого курсанта, в том числе и меня, были дела в столице, заниматься которыми приходилось во вне учебное время. Мы общались, в основном, во время перерывов. Она всегда улыбалась обворожительной улыбкой, восхищалась почти каждым высказыванием любого мужчины цикла. Обращало на себя внимание, что она, рассказывая о своих семейных делах, называла мужа не по имени, а просто говорила «муж». Создавалось впечатление, что она получала удовольствие от произнесения этого слова. Когда она покупала детские вещи, выяснилось, что ее ребенку всего пять лет. Нет, сама она не говорила, сколько ему лет. Это не выяснилось, а вычислялось».

Так оно обычно и бывает. Холодная Женщина довольно часто выходит замуж поздно, не за лучший вариант, что на уровне сознания оправдывает ее холодность. Но вернемся к рассказу моего клиента.

«Как-то я успешно выступил на семинаре по обмену опытом со своими разработками. Они были одобрены преподавателем. На, перерыве с восторженным видом она расхваливала мое выступление. Вот тут-то я ее и вычислил – вампир Холодная Женщина, мне стало неинтересно. Вскоре у нас был банкет. Она заняла место рядом со мной и продолжала меня хвалить. Выглядела она весьма неплохо. Начались танцы, я несколько раз подряд пригласил ее на танец. Когда я подошел к ней в очередной раз, она отказала мне, попросила прощения, сказав, что хочет потанцевать с другим курсантом, и сама пошла его приглашать. (Обратите внимание на стереотипность маневров Холодных Женщин: разные женщины, разные мужчины, а маневр проводится один и тот же. Правда, эти мои клиенты чем-то походили друг на друга и, по-видимому, еще не полностью вышли из сценария. – М. Л.). Потом она предложила вместе всей компанией пойти домой. Тут я собрал небольшую группу мужчин, и мы ушли с банкета чуть раньше общей группы. На следующий день она была слегка растеряна. Я извинился и сказал, что, когда мы уходили, не смог ее найти. Я получил удовольствие от того, что во всем разобрался заранее».

Когда я рассказываю этот случай на лекции, мои ученицы говорят, что это мой ученик сыграл в эту игру. «Вообще мужчины сегодня часто увлекаются последней. Только при этом они не расхваливают собеседницу, а высказывают недовольство своей женой, – заявляют они. – А что остается думать одинокой женщине, когда интересующий ее мужчина откровенничает с ней и при этом жалуется на свою семейную жизнь?» Мне кажется, что все-таки это сугубо женская игра, но, может быть, правы ученицы? А как расценить такой случай? «Я до одури влюбилась в своего преподавателя, находясь на курсах повышения квалификации учителей, – рассказывала мне одна клиентка. – Свою любовь не могла скрыть. Это видели все курсанты, хотя я ни с кем не делилась. Его же поведение было приветливо ровным, как и со всеми, хотя хотелось думать, что он меня как-то выделяет. И вот однажды, когда мы были один на один, он сказал, что сегодня дежурит, но так как в учреждении все спокойно, то собирается с дежурства уйти. Я его пригласила к себе... Боже мой, как он меня отчитывал! Ну, точно как поэтесса бальзаковских лет Саши Черного. Разве не игра? Произошла *феминизация* мужчин. Они начали играть в сугубо женские сексуальные игры!»

Но давайте вернемся к нашей героине. Скрепя сердце, она приняла предложение своего воздыхателя. Сексуальные отношения сразу же не заладились. Испытывала к нему физическое отвращение. «Хороший человек. Все для меня делает. Подруги мне завидуют. А я ночью как будто с лягушкой в одной постели. Стараюсь подальше от него лежать, чтобы он, не дай Бог, до меня не дотронулся». Через полгода у нее развилась гипертоническая болезнь с частыми кризами. Лечение эффекта, не давало. Интимные отношения почти прекратились. Так продолжалось около пяти лет. Вам, уже знакомым с современными психологическими концепциями, понятен механизм развития гипертонической болезни. Она нужна была для того, чтобы избегать интимных отношений. Когда она все же забеременела, гипертоническая болезнь прекратилась. Да это и понятно! Появился другой повод избегать близости. Родился ребенок. Пеленки, бессонные ночи!.. А вот когда ребенок, как назло копия нелюбимого мужа, перестал по ночам плакать, появились вышеописанные навязчивости: страх острых предметов

(боязнь порезать сына), страх закрытых пространств и страх остаться одной. На прием больную сопровождал муж, но никогда в кабинет не входил. Больная была против того, чтобы я с ним побеседовал.

Хочу сказать, что я здесь оказался не на высоте. Месяца два или три она морочила мне голову и о своих сексуальных переживаниях не рассказывала. И только когда я стал настаивать на беседе с мужем, рассказала все. Естественно, что пять лет лечения у невропатолога эффекта дать не могли.

Как выявить Холодную Женщину?

Выявить ее бывает довольно трудно. Первые признаки будущей Холодной Женщины обычно видны ближе к подростковому возрасту. О них рассказал Ч. Диккенс в «Обманутых ожиданиях». Э. Берн описал такие маневры под названием *«Песочный пирог».* Девочка просит своего обожателя слепить ей песочный пирог. Мальчик выполняет ее просьбу и подходит к ней в ожидании похвалы, а может быть, поцелуя, но вместо поощрения слышит: «Фи, какой ты грязный!» Но ведь грязным он стал из-за ее провокации!

Уже в подростковом возрасте у вампира все маневры взрослой Холодной Женщины. Он уже раздираем внутренними противоречиями и не в состоянии получить любовь от партнера противоположного пола. Рис. 2.12. поможет понять, как все это происходит. Здесь имеют место скрытые трансакции.

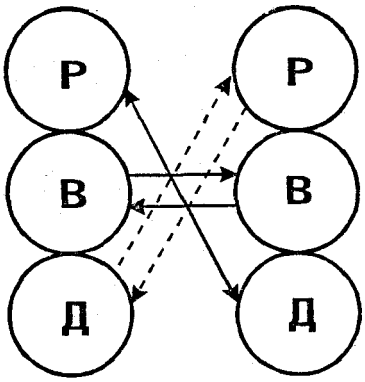


Рис. 2.12.

По линии В – В девочка просит слепить песочный пирог. По линии Д – Р всем видом она показывает свое восхищение мальчиком. Но когда он выполняет ее просьбу, внутренний Родитель девочки, сформированный матерью, набрасывается на воздыхателя: «Фи, какой ты грязный!» Девочка получила необходимые ей «психологические поглаживания», вытянув энергию у партнера, но на дальнейшее углубление отношений не пошла и растратила полученную энергию на «укол» его Дитяти, который нанес ее Родитель. В результате ее Дитя осталось неудовлетворенным. Так *довольно часто принципы и правила побеждают чувства и потребности, но победа эта всегда тактическая. Потребности остаются неудовлетворенными. Рано или поздно разовьется болезнь.*

Приведу еще один пример, когда уже на ранних этапах вампиризм приносит вред самому вампиру. Больная поступила ко мне на лечение в тяжелом состоянии, когда ей было 37 лет. Беспокоили навязчивости и были нарушены сексуальные отношения с мужем.

Вот ее история. Воспитывалась она в условиях повышенной моральной ответственности, где основными воспитательными словами были «должен» и «нельзя». Она усвоила соответствующую мораль. К сожалению, наши чувства, желания и потребности не желают ничего знать о нашей морали и требуют своего.

Когда ей было 15 лет, как-то на школьной дискотеке ей понравился мальчик. Весь вечер они провели вместе, он пошел ее провожать. Перед прощанием он попытался дотронуться до ее груди. Она с негодованием отвергла эту ласку, поругалась с ним и ушла домой. На следующий день у нее заболело сердце и она пошла к врачу. Врач внимательно выслушал сердце, сделал назначения, сказал, что ничего страшного нет. И действительно, через несколько дней все прошло. Почему прошло? То, что должен был сделать ее кавалер, сделал врач («погладил грудь»).

Этот мальчик больше к ней не подходил. Она рассказала о своей беде подружкам. Более опытные сверстницы объяснили, что после того как она провела с ним целый вечер, ей следовало быть более уступчивой. Тогда бы их отношения продолжились. Через три месяца она познакомилась с другим мальчиком. После нескольких дней ухаживаний она позволила ему погладить свою грудь, но, когда он опустил руку ближе к животу, она с негодованием отвергла эту ласку и с мальчиком поссорилась. На следующий дет появились сильные боль в верхних отделах живота. Опять пришлось идти к врачу. Врач провел поверхностную и глубокую пальпацию (обследование брюшной полости кистью), сказал, что ничего страшного нет, назначил соответствующее лечение. Через несколько дней все прошло.

Почему прошло? Вы уже догадались, что то, что должен был сделать ее кавалер, сделал врач (погладил живот). Потребность была удовлетворена легальным способом! Но этот мальчик больше к ней не подходил. Она рассказала о своей беде подружкам, и они снова посоветовали ей быть более покладистой. Несколько месяцев с мальчиками (этими «грязными животными», которые не понимают «чистых») ей встречаться не хотелось (вот оно, наказание внутреннего Родителя даже желание пропало). Пока она с мальчиками не встречалась, бдительность внутреннего Родителя уменьшилась, и через некоторое время ей понравился очередной мальчик. Его руке она позволила опуститься чуть ниже груди. Но какая дерзость! Рука опустилась еще ниже! Нет, этого она уже не выдержала! Дело кончилось пощечиной. На следующий день у нее появился понос. Врач внимательно обследовал низ брюшной полости, сказал, что ничего страшного нет, назначил соответствующее лечение. В это время ей надо было ехать в другой город поступать в техникум и следовало 12 часов провести в поезде. Она немного волновалась перед экзаменами. Когда у нее появилась потребность пойти в туалет (расстройство желудка, по-видимому, прошло не совсем), они, как назло, оказались заняты. В холодном поту простояла она, как ей показалось вечность. С тех пор появился страх перед длительными поездками, в связи с чем она была вынуждена бросить учебу и в дальнейшем никуда не выезжала из-за навязчивого страха. Но болезнь развивалась...

Как видите, еще задолго до прямого секса по некоторым признакам можно определить, что перед нами будущая Холодная Женщина. Нередко они выглядят весьма сексуально. Охотно кокетничают. Возле них крутятся какое-то время кавалеры. Затем исчезают, и остается один воздыхатель, за которого они, в конечном счете, и выходят замуж на его и свое собственное горе. У некоторых настолько заблокирована потребность в прямом сексе, что они просто недоумевают, когда партнер начинает претендовать на дальнейшее углубление сексуальных отношений. Следует подчеркнуть, что нередко, находясь на людях, может обнять и поцеловать своего спутника, сесть ему на колени, прижаться так, что ок-

ружающие подумают: «Какой счастливчик! И красивая, и сексуальная!» И только он один знает, что весь пар уходит в гудок!

Как нейтрализовать Холодную Женщину?

Обычно без профессионального лечения проблему решить очень сложно. Э. Берн советует мужьям вести себя так, чтобы не доводить дело до скандала, ибо в скандале Холодная Женщина получает извращенное сексуальное удовлетворение, напитываясь «психологическими соками» партнера и ничего не давая ему взамен.

В клинической практике в очень редких случаях *муж* Холодной Женщины идет на контакт с психотерапевтом. Но и когда это бывало, мне ни разу не удавалось убедить его согласиться на полное воздержание и дождаться того момента, когда из-за отсутствия скандалов жена останется сексуально неудовлетворенной и, в конечном счете, сама проявит инициативу. Тогда возникает новый психологический брак, основанный на взаимной любви, проявления вампиризма исчезают.

Легенды и мифы современной сексологии

(«небольшое» теоретическое отступление)

Проблема секса у нас так долго замалчивалась, что большинство врачей, даже врачей психотерапевтов, решали ее, как могли, руководствуясь здравым смыслом и благими намерениями. Куда ведут благие намерения, вы знаете, а «здравый смысл» без профессиональных знаний приводит к тому, что врач решает не проблемы больного, а свои собственные, т.е. как бы он поступил в данной ситуации.

Когда появился поток сексологической литературы, оказалось, что в большинстве книг (научных и научно-популярных) речь шла в основном о технических приемах, а не о том, как перестроить себя. Женщины охотно читали эти книги и пытались подсовывать их мужьям, но те с гневом или иронией отказывались их читать. А вот главное – психология любовных отношений – оказалось за кадром. Но ведь главное – это хорошо приготовить пищу, а уж сколько раз ее прожевать, с какого зуба на какой перекинуть, когда проглотить и сколько времени после этого отдыхать, усвоить не так уж трудно. Психологическая подготовка у нашего населения оказалась явно недостаточной, советами этой литературы мало кто воспользовался. А если кто-то из закомплексованных людей пытался их внедрить в практику, никакого удовольствия не получал и вскоре отказывался от этой затеи.

Мешали же воспользоваться этими рекомендациями мифы, которые сложились в сознании моих подопечных под влиянием родительского воспитания и общественного мнения, сформированного средствами массовой пропаганды, общественной практики и санитарным просвещением. Вот о них-то я сейчас и хочу поговорить. Хотелось бы разрушить мифы у вас, дорогой мой читатель, но я сделать это не смогу. Нужна ваша работа! И если мне удастся доказать вам, а потом убедить вас, что это необходимо, вы сделаете сами. А теперь давайте не только читать, но и думать.

Миф 1. Половая холодность женщины – это вариант нормы

В научных источниках приводятся следующие данные: около 30 процентов женщин страдают половой холодностью. Некоторые сексопатологи даже указывают, что половая

холодность – один из вариантов нормы и советуют разъяснять женщинам, что у них есть много иных ценных качеств – моральных и психологических, которые компенсируют такой небольшой недостаток. А чтобы муж не очень страдал, советуют симулировать оргазм. К чему это приводит (я имею в виду симуляцию оргазма)? Могу ответить. К тяжелейшему неврозу. Женщина все время чувствует себя как бы изнасилованной. Она становится раздражительной, нередко истеричной, плачет и скандалит по малейшему поводу, превращая жизнь мужа, детей и сотрудников в сплошное мучение. Но и ей самой не слаще. Для окружающих ее скандалы все-таки только эпизоды, она же живет в аду постоянно, точнее в ее душе ад. Ей становится легче, когда она выпускает пар в скандале. Но, в конечном итоге, работы она лишается, в семье становится чужой, а ее «друзьями» становятся многочисленные болезни.

Нельзя так обманывать мужа. Данте таких женщин помещал в седьмой круг ада, а за прелюбодеяние грешницы пребывали только во втором.

Когда я своей истеричной пациентке, которая пришла ко мне с букетом болезней, поразивших почти все органы и системы, не умеющей спокойно пройти ни одно из обследований, предложил рассказать все мужу, она категорически отказалась: «Как я ему об этом скажу?! Ведь это уже продолжается 16 лет! Он мне не простит!» Я с ней согласился, так как и сам бы не простил. Я бы сразу почувствовал себя тираном и насильником. Поэтому с мужем никакой работы не проводилось.

Анализ жизни выявил вытесненный из памяти следующий факт. До регистрации брака она вступила с мужем в сексуальные отношения. И первое сближение, хотя она была девственницей, дало ей очень глубокое удовлетворение и выраженный оргазм. Родительские программы о непозволительности сексуальных отношений вне рамок законного брака сразу же после первого сближения стали мучить больную. На последующие сексуальные контакты шла без удовольствия. Брак был оформлен через год, но ничего не изменилось. Она считала себя сексуально холодной, ревность мужа казалась ей нелепой, но объяснить ему ничего не могла.

В данном случае все кончилось благополучно. Но, сожалению, так бывает далеко не всегда.

Клиническая практика и изучение научной литературы привели меня к выводу: нет холодных женщин, есть больные, у которых жар души уходит на выработку льда. Холодильник и калорифер потребляют одну и ту *же* энергию. Нужно выключить холодильник своей души, а может быть, и сломать его, тогда автоматически включится калорифер.

Уже слышу возражения своих коллег-психиатров. Спешу ответить. Да, есть холодные женщины. Но эта холодность является симптомом тяжелого психического заболевания на конечных этапах развития. Они не холодны, а безразличны ко всему, в том числе и к половой жизни. И у них не возникает тех проблем, которые возникают у Холодных Женщин, ибо их вообще ничего не интересует.

Миф 2. Сделать женщину горячей должен мужчина

Этот миф не нуждается в расшифровке. Выше уже говорилось, что холодной женщину делают родители, а вылечить ее следует врачу. Конечно, если это сможет сделать муж, честь ему и хвала, но если нет, то он не заслуживает осуждения.

Хочу предупредить начинающих врачей-психотерапевтов мужского пола. Не позвольте Холодной Женщине соблазнить вас. Если это произойдет, то вы просто сыграете еще одну роль в ее сценарии, и она вправе будет сказать своим подругам: «Я же говорила, что все мужчины грязные животные. Им нужен голый секс. И этот не лучше. Впрочем, я его понимаю. Видели бы вы его жену...»

И не имеет никакого значения, что секс с врачом будет полноценным. Изменения в судьбе пациентки не произойдут, а если и произойдут, то в худшую сторону.

Расскажу два коротких случая.

Женщина 55 лет была Холодной Женщиной. С мужем-алкоголиком жить было тяжело (а что ему оставалось делать при такой жене!), но когда он умер, ей стало еще хуже (понятно почему – она лишилась секса в форме скандалов). Обратилась она к психотерапевту, мужчине лет 35. Во время первого же осмотра он вступил с ней в интимную связь, и она впервые в жизни испытала оргазм. Естественно, такие отношения долго продолжаться не могли. Когда он прекратил с ней общение, у нее развилась выраженная депрессия. Безусловно, это врачебная ошибка.

Больная страдала неврозом навязчивых состояний. Психотерапевт вступил с ней в сексуальную связь. Когда отношения прекратились, невроз обострился, но теперь содержанием навязчивых мыслей были ее отношения с врачом.

Миф 3. Импотенция – распространенное расстройство

Да, действительно, анкетирование больших групп мужского населения показывает, что около 30 процентов мужчин недовольны своей потенцией. Так что статистика из известной песенки (на 10 девчонок 9 ребят) выглядит вполне оптимистичной.

Моя же клиническая практика показывает, что истинная импотенция отсутствует. И опять я слышу голоса своих коллег-психиатров и урологов. Сразу же им отвечу. Да, есть такие тяжелые болезни, при которых у мужчин исчезает влечение к противоположному полу, но это не импотенция, а безразличие ко всему, в том числе и к половой жизни. Я же имею в виду тех (не поворачивается язык назвать их больными) мужчин, у которых сохраняется нормальное, а иногда и повышенное влечение к противоположному полу, но им его не удается реализовать из-за мифов, которыми забиты их головы. В результате жизнь их лишена радости и каких бы то ни было перспектив: «Я импотент, и это ужасно!» Одни делают попытки покончить жизнь самоубийством, а иногда и доводят это дело до конца. И убивают их мифы об импотенции. Другие начинают пить, но тем самым проблема углубляется еще больше. Ведь от того, кто начинает дружить с Бахусом, в конечном итоге может уйти Венера.

Между тем это не импотенты, а «половые штангисты», которые не могут поднять снаряд не потому, что нет сил, а потому, что израсходовали их на постоянные размышления об отсутствии силы. Это и мешает им проявить свои уникальные сексуальные способности. Мысль «Я импотент» мешает им сосредоточиться на учебе, не дает возможности развернуться в творческой деятельности, исчезают успехи и на работе. Одним словом, опять порочный круг!

Но тогда, когда удается сбросить бремя мифов, мужчины удивляются сами себе.

Хочу рассказать вам одну коротенькую историю.

Интеллигентный мужчина 55 лет прожил с Холодной женщиной 31 год в постоянных скандалах. Последний год интимных отношении у них совсем не было, но скандалы продолжались с еще большей силой. Вы уже знаете, что без секса люди не живут, а скандал – аналог секса. Его такой вариант не устраивал, и он пришел на консультацию. В результате психологической работы над собой он развелся с женой. Через некоторое время он женился. Сексуальная потенция увеличилась настолько, что его вторая супруга, вполне сексуальная женщина, шутя говорила, что она могла бы быть и поменьше.

Вы хотите знать, как шла наша работа? Пожалуйста. У меня от вас нет никаких тайн. Я поведал ему о мифах сексуальной жизни и посоветовал все рассказать своей новой подруге. Умная – поймет, а если дура, то сразу станет все на свои места, не будет годов мучений. Она оказалась умной. Тоже ведь проходила психологическую подготовку!

Миф 4 (самый главный). Инициатива при сексуальном сближении должна принадлежать мужчине.

Этот миф совершенно не соответствует нашей природе и разрушает секс на корню. На рис 2.13. приведены кривые развития сексуального возбуждения у мужчины (а) и женщины (б).

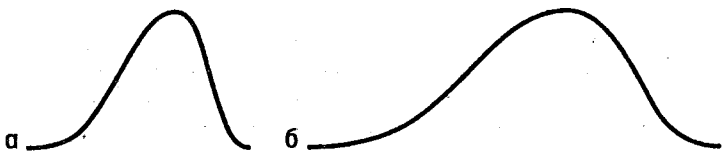


Рис. 2.13. а) кривая сексуального возбуждения мужчины
б) кривая сексуального возбуждения женщины

Нетрудно сделать вывод, что, когда мужчина становится инициатором сексуального сближения, он получает удовлетворение, а женщина остается у разбитого корыта (рис. 2.14.). Но и мужчина не удовлетворен полностью. Ведь он не дал удовлетворения женщине и чувствует себя импотентом. Опять мысли, опять порочный круг.

Рис. 2.14.

А что получается, если инициатором сексуального сближения становится женщина? Мужчина не предполагает заниматься сексом. Он весь в своих делах. Она отвлекает его и возбуждается все сильнее. Наконец возбуждение передается и мужчине. К финалу они приходят вместе (рис. 2.15.).

Рис. 2.15.

Одна супружеская пара жаловалась на сексуальную дисгармонию. Жена чувствовала себя неудовлетворенной. Но она не была Холодной Женщиной. Она знала, что ей нужно. Только это было очень редко.

Анализ отношений показал, что удачно интимные отношения складывались после скандалов, которые неосознанно провоцировала жена. Муж в гневе уходил от нее в другую комнату. Она, чувствуя себя виноватой, шла к нему просить прощения. Начинала его гладить, обнимать, потом целовать. Чувствуя отпор (вот оно, наше желание – делать все наоборот!), она начинала ласкать его интенсивнее. Появлялось сексуальное возбуждение. Он постепенно смягчался, а так как любил ее, то постепенно это возбуждение переходило к нему. Дальнейшее протекало на высоком уровне и точно по книгам, посвященным технике секса. И изучать ничего не нужно было! После беседы супруги довольно быстро пришли к правильному выводу. Сексуальные отношения наладились – скандалы прекратились.

Но довольно часто одного разъяснения бывает недостаточно. Виноваты те же самые мифы, прочно сидящие в головах некоторых женщин.

Ко мне пришли муж и жена и попросили, чтоб я освободил его от «наваждения»: его неодолимо влекло к одной женщине. Он даже уходил из семьи. Когда же у него начались служебные неприятности и его понизили в должности, он тяжело заболел (инфаркт), и его пассия от него отказалась. Он вернулся к жене. Когда его здоровье и служебное положение восстановились, «подруга» снова позвала к себе... И он опять перешел к ней. После второго инфаркта она опять отправила его к жене. Потом ему опять стало лучше и, как вы уже поняли, он опять... Теперь он сам понимал, что следует рвать. Я положил его в клинику. Работа вроде бы шла успешно. За день до выписки он попросил отпустить его на несколько часов уладить неотложные дела. Через полчаса пришла жена. Я рассказал ей, что отпустил его по делам. «Михаил Ефимович, вы наивный человек! – сказала она горько. – Он снова пошел к ней». И она оказалась права. Жена долго не могла понять, почему мужа влечет к этой женщине. Ведь во внешности, и по духовному развитию, и по социальному положению, и по заработкам она намного превосходила свою соперницу. Я предложил выяснить, что соперница делает такого, что не делает она, и сделать это. И послушайте, что я услышал: «Низа что! Что я, проститутка какая? Знаете, что она делает? Как только он появляется на порог, она сбрасывает с себя всю одежду, бросается ему на шею и начинает целовать!»

Кстати, мне приходилось консультировать путан высокого класса. Хочу отметить, что вид у них довольно скромный. Одеты они дорого, но не кричаще, косметика не очень яркая. Часто клиенты испытывают чувство, будто имеют дело с самой невинностью, хотя и знают, что общаются с проституткой. И довольно часто последняя удачно выходит замуж.

Теперь вам понятно, почему изменяют высоконравственным женам? Только нравственно ли то, что жена в течение многих лет супружеской жизни не может показать, что любит своего мужа? А как это проще всего сделать? Проявить активность в сексе. Возможно, у мужа тогда и мысли не возникнет пойти на сторону.

Хочу заметить, что некоторые проститутки успешно «лечат» импотенцию. Да, сексуальные отношения именно с ними складываются нормально. Некогда мужчина пойдет к своей «королеве», у него может ничего не получиться. Ведь импотенция, о которой я говорю, признак невроза. А невроз расположен не на «нижних этажах». Лечить следует психику.

Обратился ко мне: мужчина 25 лет, учитель рисования, в состоянии глубокой депрессии и с мыслями о самоубийстве. Два года назад при попытке сексуального сближения с любимой девушкой он потерпел фиаско. С тех пор на душе нет покоя. Что бы я не делал, все время думает о своей неполноценности. И хотя сама партнерша отнеслась к атому факту спокойно, он прекратил с ней общение, чтобы «не заедать ей жизнь». Какое-то время она пыталась продолжить дружбу, но он ее отвергал. Кроме того, у него не было интереса к работе. Ученики шумели, творчество его не получило признания. Начали мы с ним работать. Разобрались, что главное для мужчины – это дело, и решили временно сексуальными проблемами не заниматься. Овладев психологическими приемами, он стал проводить уроки увлекательно, вернулся к творческой работе. В ночное время начали возникать спонтанные эрекции (женщины при этом рядом не было). Я предлагал еще немного подождать, когда у него к кому-нибудь возникнет сильная любовь. Но родственники поступили иначе. Они к его «лечению» подключили путану. Секс действительно наладился. Но проблемы это не решило. По остальным своим качествам путана не подходила ему на роль жены. С другими женщинами он сближаться не решался, так как боялся срыва. Она же, осознавая его зависимость от нее, вела себя все хуже и хуже. В конце концов ему пришлось с ней расстаться. И на работе дела пошли неважно. Все пришлось начинать сначала.

Хочу предупредить и читательниц. Пока у вас живы ваши родительские программы долженствования и запретов, ваши попытки вести себя раскованно в сексе не будут удачными. Спонтанное поведение, отражающее требование момента, а не родительских программ и моральных догм, формируется во время постоянной психологической работы над собой в тренинговых группах. Тогда автоматически эта свобода будет проявляться и в сексе. Э. Берн в свое время подметил, что успешный секс делает человека спокойным и уверенным в деловой и общественной жизни. Ведь как ни крути, а мы агрессоры, хищники. И свою агрессию лучше всего разрядить в Венериных боях, а не в трамвайно-троллейбусных конфликтах.

Миф 5. Норма секса – два раза в неделю по три – пять минут

В большинстве руководств указывается, что могут быть индивидуальные различия, но у большинства в конечном итоге после некоторого времени бурной любви устанавливается именно эта норма. Так потихоньку внушается населению такой стереотип. Кто-то шутливо заметил, что эту норму установили наши престарелые академики.

Мне хочется высказать гипотезу о происхождении этой нормы. Она, эта норма, родилась под влиянием мифа о том, что сексуальное сближение должен начинать мужчина. Действительно, при таком подходе дольше пяти минут не получится, а чаще, чем два раза, и

не захочется. (А два раза это уж необходимо, особенно для мужчины, ибо во время семяизвержения выходит наружу секрет предстательной железы. Установлено, что лучшая профилактика простатитов и опухолей предстательной железы – активная половая жизнь.)

Вот вам пример.

Поженились Золушка и Вечный Принц (об этих вампирах подробнее расскажу позже). Так вот. Вечный Принц безуспешно пытался делать карьеру, а Золушка, как могла, помогала ему. А как она могла помочь? Взяла все домашнее хозяйство на себя. Года три у них не было детей, и что касается секса, все было блестяще. И часто, и долго, и качественно. Но потом пошли дети, дел у Золушки прибавилось. У Вечного Принца начались неприятности на службе. Единственной отрадой был секс, где он продолжал чувствовать себя героем. Но она очень поздно заканчивала свои бесконечные дела, а он часами в состоянии возбуждения ждал ее в постели. Вот уже потушила свет на кухне, вот уже зашла в ванную, вот уже входит в комнату. Нет, опять вышла на кухню, опять включила свет. Выключила свет. Зашла в комнату. Подходит к кровати. Заводит будильник. Ну, наконец, легла. Он начинает ее осторожно обнимать и целовать (ласки первого порядка), затем гладит ей грудь (ласки второго порядка), а это уже не так просто. Ложится спать она не обнаженной, как раньше, а в глухой ночной рубашке.

Он переходит к ласкам третьего порядка – его рука уже между ее бедер. Ее тоже: дальше его уже не пускают. Он же ей позволяет все. Она ласкает самые интимные его части. Ласки становятся все слабее, и Золушка засыпает, нет, проваливается в сон. Через несколько секунд вздрагивает и опять начинает ласкать.

Наконец, приступили к самому сексу. Его хватает на пять – семь минут. Физиологически он удовлетворен, психологически – нет. У Золушки не было оргазма. Он чувствует себя насильником. Раньше заниматься сексом он мог до часа, особенно если это было во второй раз за ночь. Начали возникать эпизоды, когда ласкать он ее уже не мог, так как возбуждение достигало большой силы, а близость в таких случаях длилась уже не более одной минуты. Он начинал чувствовать себя импотентом. Жизнь потеряла всякий смысл: ни карьеры, ни секса. Спасло его от суицида знание, что эти расстройства функциональные. От суицида спасло, но он начал, болеть. Сказать супруге о своей болезни не мог. Она начинала о нем заботиться, укладывать в постель. Дальше шли лекарства, примочки, компрессы и, конечно же, отлучение от секса. Обидно ему было также, что Золушка не проявляла инициативы в интимных отношениях. Кстати, она не высказывала претензии к сексуальной жизни, но он-то знал, что раньше она была совсем другой. Вечный Ирину имел сексуальный опыт. Ему было с чем сравнивать, и женщины, привлекательней своей супруги в сексуальном плане, он не встречал. Пытался выяснить отношения, но от разговоров на эту тему она уклонялась. Кроме того, никогда не жаловалась на здоровье. После близости он клялся себе, что больше не будет проявлять инициативы, но хватало его дня на два (все-таки высокий сексуальный тонус). Так у них установилась норма два раза в неделю по три – пять минут. Когда Вечный Принц пришел ко мне на консультацию, он рассказал о своей сексуальной проблеме? Отнюдь! Освобождалось место, которое он давно мечтал занять. Шансов было мало, но, овладев навыками общения, он смог его получить. Через некоторое время Вечный Принц привел ко мне на прием Золушку, и она рассказала примерно следующее. «Я очень любила и люблю своего мужа. Не представляю даже, чтобы возле меня был какой-нибудь другой мужчина. Но семья разрасталась,

хлопоты по хозяйству увеличивались. Я старалась освободить мужа от них. Очень переживала, что ему не везет на работе. Стала недосыпать. Ложилась спать очень утомленной. Подрастали дети, и мне не хотелось, чтобы они были свидетелями нашей близости или хоть что-нибудь слышали. Тем более что я знала темперамент своего мужа. Но помню, как у нас было в молодости. Это был угар и сплошное счастье, но потом я почему-то всегда ждала инициативы от него. Когда он отворачивался и засыпал, я лежала и тихо плакала. Когда у мужа начались сексуальные срывы, чтобы не расстраивать его, я говорила, что мне было хорошо. Нет, я не обманывала. Мне действительно с ним было хорошо, но, конечно, не так, как раньше. Сама не пойму, почему я уклонялась от разговоров на эту тему. Потом у меня начались болезни. О них никогда не рассказывала, чтобы не расстраивать его».

Еще несколько легенд по поводу нормы. В некоторых работах по сексологии указывается, сколько семяизвержений может быть у мужчины. А после этого якобы развивается полная импотенция, и никакое лечение помочь не может. Специально не привожу эту цифру. Вдруг какой-либо впечатлительный мужчина начнет подсчитывать? Такие случаи описаны в научной литературе. Отсчитал положенное количество оргазмов, а после этого развилась «импотенция» – результат самовнушения.

Бытует мнение, что после 45-50 лет потенция начинает падать, спонтанной эрекции не наступает, и необходимо механическое раздражение полового члена. А если после 70 лет нет потенции, это норма. Конечно, такие случаи бывают. Но это связано с полным одряхлением, а не с возрастом. Исчезает и желание и влечение к противоположному полу. Нет проблем! Следовательно, если есть влечение, то нет импотенции. Необходима коррекция. Вспоминается анекдот. Один француз-аристократ в возрасте 102 лет, зайдя в ванную, обнаружил в ней купающуюся молодую привлекательную женщину и воскликнул: «Где мои 80 лет!»

Многие считают, что у женщины в инволюционном периоде исчезают половые потребности. И это очередная легенда. Подумайте, до инволюционного периода гормональная деятельность распространяется на два фронта: детородный и сексуальный. Гормональная деятельность действительно с возрастом уменьшается, но исчезает детородная функция, и на сексуальную приходится гораздо больше гормонов. В народе говорят: «Сорок лет – бабий век, сорок пять – баба ягодка опять». Именно после 45 самое время для секса: дети выросли, нет угрозы беременности, материальное положение неплохое, а после выхода на пенсию и на работу ходить не нужно.

Так что, бабушки, мои ровесницы, и те, кто моложе меня, не зацикливайтесь на внуках. Ваше время не истекло, наоборот, оно только настало!

Прочитайте еще раз про «алгоритм удачи». Вспомните нашу Золушку. Видите, что получается, если человек живет для другого? Ведь если бы Золушка жила для себя, все давно бы наладилось!

Миф 6. Можно и нельзя в интимных отношениях

Здесь буду предельно краток, ибо об этом можно прочитать в любом пособии по сексологии. Но если вам хочется, чтобы об этом вам рассказал я, пишите мне письма. Все заявки учту в следующих книгах.

Опять хочу сослаться на Э. Берна. Вы уже знаете, что в каждом из нас как бы три человека: Родитель, Взрослый и Дитя. Когда в постель ложатся двое, на самом деле их шестеро. Ну скажите, что может быть путного, когда Родитель вам шепчет, что этого делать нельзя, а это можно. Так выставьте его из спальни. Охранять дверь поручите Взрослому, ну а Дитя само разберется, что ему можно, а чего нельзя.

Как воспитать Холодную Женщину?

Это легко. Самый простой способ – говорить о мужчинах и особенно об интимных отношениях, которые приводят к беременности, очень плохо. «Все мужчины грязные животные, им нужен только голый секс. А потом он тебя бросит!» Помните, из известной оперы: «До свадьбы не целуй его!» Конкретных примеров, подтверждающих эти положения, и в реальной жизни, и в художественных произведениях бывает вполне достаточно. Не обязательно беседовать на эту тему с дочерью. Также дочь может видеть неуважительное отношение матери к отцу и по механизмам идентификации перенять такое отношение к мужчинам. Так случилось у моей пациентки, у которой возник навязчивый страх зарезать своего сына. Ее историю вы уже знаете. В семьях, где отец пьет, скандалит, издевается над матерью и бьет детей, также может быть воспитана Холодная Женщина.

Мне многие могут возразить: «Процент неблагополучных семей гораздо больше, чем процент Холодных Женщин». Отвечу. Природа сексуального влечения такова, что нередко она оказывается сильнее всех родительских запретов. Но тогда крен может идти в противоположную сторону – к *сексуальной распущенности*. Помните стремление человека сделать все наоборот?

Как только я запрещу вам смотреть на слово «наоборот», так вам сразу захочется посмотреть на него. *Воспитание всегда даст какой-нибудь эффект. Нейтральных воздействий не бывает!*

Холодная Женщина нередко воспитывается в «интеллигентно-аристократических семьях». «Мы, доченька, не пробились. Смотри, ты не промахнись. Учись лучше, о мальчиках не думай. Тебя ждет большое будущее». Девочка усваивает это. Она занимается в музыкальной школе, балетном кружке, изостудии, изучает английский язык, посещает школу красоты. По вечерам читает романы о яркой судьбе героев и героинь. Один из этих героев становится прообразом будущего мужа. Уже во время занятий в кружках она пользуется вниманием руководителя, нередко не осознавая сексуальный аспект этого внимания. Одноклассники кажутся ей щенками. Она ждет своего героя и... не приобретает крайне необходимого сексуального опыта.

Опять небольшое теоретическое отступление (сейчас действительно небольшое). Понятие *«половая жизнь»* имеет узкий и широкий смысл. В *узком смысле* это то, что связано с рождением детей и получением сексуального удовлетворения. В *широком смысле* половая жизнь – это вообще отношения между мужчиной и женщиной. Когда я читаю лекцию, то не выступаю в своей половой роли. На моем месте могла бы быть и женщина. Но когда я

приглашаю женщину на танец, пропускаю ее первой в двери, помогаю ей нести тяжелые сумки, здесь можно говорить о половой жизни в широком смысле слова. Здесь раскрываются мои личностные качества как мужчины и характеризуют меня как человека.

Так вот, *половое воспитание необходимо вести с раннего детства, т.е. из девочки следует воспитывать женщину, из мальчика мужчину.* Ведь нет хуже существа среднего пола! Кроме того, и сексуальное воспитание следует вести с раннего детства. Мы несколько позже будем говорить о стадиях развития сексуальности по Фрейду. Сейчас просто отмечу, что уже к пяти годам четко складывается половая идентификация. Мальчик осознает себя мальчиком, а девочка – девочкой. Вот *уже тогда и должна начинаться половая жизнь в широком смысле слова.* Мальчик в это время должен уметь пропускать вперед свою подружку, поднести ей ранец или портфель, угостить ее яблоком и т. п. Ходить они будут, держась за ручки. В подростковом периоде они уже будут ходить под ручку. Затем начнутся объятия и поцелуи.

Если девочка пропускает все эти этапы, читая романы и занимаясь самоусовершенствованием, питая в глубине души воспитанный родителями страх перед противоположным полом и испытывая к нему идущее от природы влечение, то когда она выйдет замуж, ей сразу придется начать половую жизнь в узком смысле слова, и кроме ужаса она ничего не испытывает. Первая близость закрепит воспитанное родителями негативное отношение к мужчинам. *Так начинается бурное восхождение к несчастью*.

Как мне разъяснить матерям, радующимся тому, что их дочь вся в делах и с мальчиками не встречается, что она, а следовательно, и они на пороге большой трагедии? Вспомним пушкинскую Татьяну. Образ будущего мужа сложился у нее под, влиянием прочитанных романов. Когда Онегин уехал из их мест, она отказала и Буянову, и Петувякову, а вышла замуж за генерала и аристократа. Лукавит Татьяна, когда говорит что ей все жребии были равны. Ведь если бы были равны, не надо было бы возить ее в Москву на «ярмарку невест». Думало, трагедия Татьяны в том и заключалась, что она была Холодной Женщиной. К сожалению, таких Татьян мне часто приходится видеть с своей клинической практике.

Пожалуй, на этом можно проститься с Холодной Женщиной. Нас ждут встречи с ее ближайшими родственниками и партнерами.

Одна моя ученица во время психологических занятий поставила следующую проблему. Она собирается выйти замуж. Претендент на ее руку и сердце, курсант-выпускник военной академии, получил назначение на Дальний Восток. А ее мать заявила: «Я всю жизнь посвятила тебе. Если уедешь, я умру». Дочь в растерянности. Жениха своего она любит, но не хочет, чтобы матери было больно.

Несложный анализ показывает, что любовью к дочери здесь и не пахнет, если понимать любовь как активную заинтересованность в жизни и развитии объекта любви. Дочь собирается выйти замуж. Мать ничего не имеет против молодого человека. Но для дочери, выпускницы мединститута, замужество – это развитие. А мать выступает против ее развития и вообще против природы человека.

Тут *выясняется, что на интересы дочери ей наплевать, лишь бы та оставалась при ней.* Какие же доводы против замужества приводит мать? Вы уже догадались! Бытовые трудности, которые ожидают дочь в отдаленном гарнизоне. Но *если дочь выросла не*

приспособленной к жизни, кто в этом виноват? Конечно, заботливая Мать. Ведь делая все за свою дочь, она блокировала ее развитие. В этой «заботе» – черты психологического вампиризма.

Итак, признак *Заботливой Матери* – блокирование развития своего ребенка. Он остается недоразвитым и нередко, уже будучи взрослым, не в состоянии уйти от своей матери.

Мы уже с вами говорили о том, что *практически все болезни возникают от того, что не удовлетворяется какая-то потребность*.

Заботливая Мать

Это младшая сестра Холодной Женщины. Поэтому многие общие детали я могу опустить. Это один из наиболее часто встречающихся видов психологического вампиризма.

Женщина посвящает всю свою жизнь детям. Нет, в молодости у нее все было – и любовь, и полноценный секс, и бурные страсти, и даже смена партнеров. Эти женщины довольно часто удачно выходят замуж. Но как только появляются дети, вся их любовь и забота переключается на детей. Муж становится как бы придатком. источником материального благополучия, коровой, за которой следует ухаживать, так как она дает молоко. Эти женщины дарят мужьям близость два раза в неделю по вторникам и пятницам. Во время этого они иногда смотрят телепередачи. Нет, секс им не противен, но они вполне могут обойтись без него. Это баловство несерьезного мужа. К факту измен такие женщины относятся спокойно и не видят здесь трагедии, если при этом не разрушается семья и нет материального ущерба: «Я знаю, были у него женщины. Но семья для него всегда была чем-то святым. Сейчас же, когда он связался с этой...» Дальше вы можете продолжить сами. Когда мужья их бросают, они смиряются довольно быстро. Обычно замуж не выходят, посвящая себя детям, а потом внукам. Иногда приходят ко мне на консультацию с просьбой вернуть заблудшую овцу в лоно семьи. Чувства ненависти к мужу не испытывают, относясь к нему как к нашалившему ребенку. В общем, муж у них где-то в стороне.

На работе они считаются неплохими специалистами, но собственной творческой идеи у них нет. И по службе они продвигаются ради детей, чтобы можно было им побольше дать.

За воспитание детей уже с первых дней их жизни Заботливая Мать принимается с остервенением. Это уход и воспитание по системам, которые, может быть, нужны матери, но не нужны ребенку. Вампиризм проявляется довольно рано. С желаниями ребенка, его потребностями, способностями и склонностями не считаются. Воспитание идет или по пути принуждения, или в условиях повышенной моральной ответственности. Основные воспитательные слова – «должен» и «нельзя». Жертвы такого психологического вампиризма впоследствии постоянно раздираются противоречиями между «должен, нельзя» и «хочу, не хочу». Но сначала внешне все выглядит благополучно. Ребенок смиряется и послушно выполняет волю матери, осознанно или неосознанно стремясь уйти из-под ее опеки. Иногда ребенок идеализирует мать, не замечая ее вампиризма, оправдывая репрессивные меры, закрывая глаза на ад в собственной душе.

Вампиризм Заботливой Матери проявляется со всей силой, когда ребенок, иногда великовозрастный, начинает настаивать на своем. Поскольку Заботливая Мать воли ребенку не дает, он не может удовлетворить свои потребности, если не инстинктивные, то психологические – ну, например, потребность чувствовать себя самостоятельным. Тогда он заболевает. На уровне сознания Заботливая Мать переживает, но бессознательное ее торжествует. Вот она, высокая цель – вылечить ребенка. Пока лечение эффекта не дает, ее действия выглядят вполне оправданными. Это поиски врачей, лекарств, экстрасенсов, биоэнергетиков. Но если нечаянно она приведет свое чадо к врачу, который сможет вылечить ее чадо (т. е. научить его правильно общаться), то сделает все, чтобы сорвать лечение. Ведь если ребенок выздоровеет, он или уйдет, или перестанет отдавать ей свои психологические соки. Вампир, лишенный такой подпитки, начинает чувствовать себя хуже.

И действительно, используя навыки психологического общения, в частности, здесь очень помогает психологическое айкидо, доноры начинают чувствовать себя лучше, а вампиры негодуют и обещают «прийти и разобраться с этим Михаилом Ефимовичем». И это не пустая угроза, приведу ниже несколько примеров. А сейчас хочу подвести итоги. *Лозунг вампира* такой: «Я все сделаю для твоего счастья при условии, если ты останешься несчастным. Я все сделаю для твоего выздоровления при условии, если ты останешься больным».

А теперь примеры.

Лечился у нас в клинике мальчик 14 лет с неврозом навязчивых состояний. Я пригласил его на занятия группы, где были только взрослые. Но я дал ему разрешение в любой момент уходить с занятий, а если потом захочет, вернуться, не спрашивая разрешения. Несколько раз он проделывал это, хитро и настороженно поглядывая на меня. Он пытался мне объяснить причину своих уходов, но я прерывал его объяснения:

«Раз тебе это нужно, выходи. Я знаю, ты хороший парень и зря туда-сюда не ходил бы». Понятно было, что ежу не столько нужно было выходить с занятий, сколько проверить мою искренность. Через несколько дней от болезни не осталось и следа. Когда я посоветовал матери дать мальчику больше свободы, она категорически отказалась. Объяснение обычное – «Дай ему волю...» Недели через две у него опять началось обострение. Теперь я уже знаю, что если неврозом болеют дети, лечение их без воздействия на родителей не имеет никакого смысла. А если заниматься только с родителями, толку горазда больше. Причем чем меньше ребенок, тем больше внимания следует уделят работе с родителями.

Следующие два примера показывают, что работа врача-психотерапевта не менее опасна, чем работа врача-психиатра, ему тоже необходимо предоставлять льготы за вредность. А опасность чаще всего исходит от Заботливой Матери. Энергичная женщина 60 лет, директор магазина., попросила, чтобы я проконсультировал ее дочь 33 лет, находящуюся в состоянии затяжной депрессии. История болезни была такова. В семье девочку воспитывала бабушка. Стиль воспитания – «оранжерейный». С одной стороны, тепличные условия, с другой – бабушка оскорбляла внучку, пренебрежительна отзываясь о ее внешности. Мать была в семье генералом, все делая для благополучия семьи. Жила она, конечно, для семьи. Ей самой ничего не было нужно. Вторым ребенком был для нее и муж. Но основное внимание, конечно, сосредоточилось на дочери. Когда она подросла, чтобы как-то улучшить ее внешность, было сделано несколько пластических операций. Честно

говоря, не думаю, что они были нужны. Но сама больная была не очень высокого мнения о своей внешности. Когда пришла пора любви, больная практически ни с кем не встречалась по двум причинам: ребята ей не нравились, так как были плохо воспитаны, недостаточно начитанны, не вполне культурны (влияние «оранжерея»): она чувствовала себя не-привлекательной. И если кто-то ей нравился, она считала, что шансов на успех у нее нет (влияние оскорблений бабушки). Делового увлечения не было. В институте училась легко, но без особого интереса. Тогда состояние как-то компенсировалось. Был узкий круг подруг, с которыми поддерживала общение. Когда окончила институт, стала работать на интересной работе. По вечерам висела на телефоне, болтая с подругами. Постепенно подруги повыходили замуж. Беседовать по телефону стало не с кем. Появилось чувство одиночества. Когда ей было лет тридцать, ее консультировал известным психотерапевт из другого города. Он советовал ей смириться со своей участью, полагая, что все со временем образуется. Некоторое время она чувствовала себя хорошо. Но несколько месяцев тому назад за ней стал ухаживать молодой человек с серьезными намерениями. Она разволновалась. С одной стороны, вроде бы необходимо выйти замуж, а кавалеры за ней не бегают, с другой стороны, он казался ей уж очень примитивным. Подавленность нарастала. К прежнему психотерапевту мать повезти ее не смогла. Она выбрала меня, сообщив, что собирала обо мне сведения, которые оказались благоприятными. Вначале пришла на беседу одна, убедилась, что ее личное впечатление совпало со слухами, а потом привела дочь. Передо мной сидело существо, абсолютно не имеющее никакого жизненного опыта. Только гонор, депрессия и тревога. Началась наша беседа один на один. Я проанализировал с ней дефекты ее воспитания. Немного рассказал о З.Фрейде и об описанных им стадиях развития сексуальности. Затем сказал, что никто из людей без секса не живет. И если сексуальное влечение не реализуется, оно вытесняется в подсознание и проявляется в замаскированной форме или в виде болезни, а иногда проявляется в сновидениях. Я предложил ей разобраться в себе, чтобы потом начать действовать.

Здесь опять позволю себе небольшое теоретическое отступление. Может быть, об этом следовало поговорить раньше. З. Фрейд описал четыре стадии развития сексуальности. Но он вкладывал в сексуальность несколько другое содержание. Он считал, что любое присоединение – действие любви, а любой распад – действие инстинкта смерти.

Так вот, на первой стадии (до года), инстинкт проявляется сосательным рефлексом. Для ребенка это выгодно. Благодаря этому инстинкту он сохраняет свою жизнь. У сексуально зрелого человека рот остается эрогенной зоной, и обычно сексуальное сближение начинается с поцелуев. Если сексуальность дальше не развивается, она проявляется в орогенитальных (рото-половых) контактах. Более мягкие формы этого недоразвития – курение, болтовня с избыточными мимическими движениями, постоянное жевание, выпивки. Вторая стадия (от года до двух лет) называется стадией анального садизма (анниз – по-латыни задний проход). Если происходит задержка на этой стадии, может развиться один из вариантов гомосексуализма. На третьей стадии (четыре-пять лет), фаллической (фаллос – по-гречески мужской половой член), у детей появляется потребность рассматривать и играть со своими половыми органами. Ничего страшного в этом нет. Но если сексуальное развитие задержится на этой стадии, может развиться такое расстройство, как онанизм. И, наконец, на четвертой стадии (14 лет) человек становится половозрелым.

Если такого развития не произошло, необходимо разобраться, на каком этапе оно задержалось, помочь себе дозреть. Тогда исчезнет необходимость болеть. Пациентка без моей помощи определила свою болтовню как проявление недоразвитой сексуальности.

В конце беседы я предложил ей стационарное лечение, но она отказалась. Тогда мы договорились, что она, будет посещать тренинговые группы. Когда она уходила, я не заметил, что она была взволнована.

На следующий день раздался звонок матери. Она заявила, что я оскорбил ее целомудренную дочь, «которая в своей жизни ни разу не поцеловалась, а я приписал ей извращения». Сообщила мне, что у дочери развилась тяжелейшая депрессия, грозила мне всяческими карами, если с дочерью что-нибудь случится. Повидаться мне с дочерью еще раз она не разрешила. Как там они говорили, я не знаю, но ухудшение состояния дочери произошло в связи с осознанием проблемы, а не в связи с тем, что она почувствовала себя оскорбленной. А если так, то у дочери появилась реальная возможность выздороветь, что не входило в неосознаваемые планы Заботливой Матери. Вот она и разрушила проделанную врачом работу.

Еще один случай, который был с моим учеником. Послушайте его рассказ.

«Меня пригласили на дом посмотреть больную 35 лет. Измученный вид показал, что у нее одна из форм истерического невроза. История довольно типичная в наши дни. Раньше это была рядовая семья инженера. Но муж круто пошел в гору, моя нее пациентка стала отставать от него, занимаясь воспитанием дочери и ведением домашнего хозяйства. Продолжала она и работать на производстве, но быт заедал. Она перестала следить за собой, располнела. Муж стал стесняться показываться с ней на людях, потерял к ней интерес как к женщине. Больная поняла претензии мужа. Стала ограничивать себя в еде, лучше одеваться, вот он не оценил ее успехов. В результате особого режима питания у нее появились боли в желудке. Врачи без успеха лечили ее. Она стала говорить, что так больше жить не сможет и покончит жизнь самоубийством. Пыталась выброситься после скандала с десятого этажа, но муж ее удержал. С этих пор он стал относиться к ней мягче, но позиции своей не изменил. Склонность к истерическим реакциям проявлялась и раньше. Так, когда дочь получала двойку, она грозилась покончить жизнь самоубийством. Муж спросил меня, действительно ли она может покончить жизнь самоубийством? Я ответил, что только по неосторожности. Мы стали работать с ней по системе психологического айкидо. Уже через неделю она приступила к работе и стала посещать занятия. Но в это время позвонила ее мать и отругала меня. Я предложил ей встретиться и разобраться, но получил категорический отказ. Она была крайне оскорблена тем, что я не признал ее дочь больной. Требовала, чтобы я сказал мужу, что та тяжело больна, ибо после беседы со мной муж стал уделять ей меньше внимания, грозила сжить меня со свету, если с дочерью что-нибудь случится. Разговор мне, конечно, был неприятен, но особой тревоги не вызвал, тем более что успех уже был налицо. Я на неделю уехал в командировку. В первый же день после моего приезда мать пациентки позвонила мне и сообщила, что ее дочь умерла и сразу повесила трубку. Не буду описывать своего состояния. Через несколько дней я подумал, что здесь что-то не то. В конечном итоге выяснилось, что с моей пациенткой ничего не произошло. Она продолжала работать, но на занятия, конечно, не ходила».

Хорошая иллюстрация к положению о том, что Заботливая Мать все сделает для того, чтобы ее ребенок остался несчастным. Думаю, что у пациентки моего ученика еще будут неприятности. Жаль, ведь какой счастливый случай был упущен! Но тогда без психологической подпитки осталась бы Заботливая Мать. Ведь на первых этапах у выздоравливающих развивается неприязнь к родителям. Но потом все проходит.

Заботливые Матери также блокируют развитие своих сыновей.

Одна мать препятствовала встречам своего сына-студента с девушками. Говорила ему, что главное – это учеба, а девушки могут его погубить, как погубили его отца. Он действительно много занимался и с девушками не встречался. Но когда у него появилась возможность перейти в более престижный вуз, где образование было поставлено гораздо лучше, мать яростно воспрепятствовала этому, опять же ссылаясь на то, что там его погубят женщины. Без комментариев ясно, что меньше всего ее волновала судьба сына. Просто она боялась остаться одна.

Бывают ли Заботливые Отцы? Конечно, бывают. И здесь дело в том, что не налажены сексуальные отношения, и в скандале со своими детьми он получает извращенное сексуальное удовлетворение, как и Заботливая Мать.

Деловитый Страдалец.

Ну просто золотой человек! В школе учится на «отлично», в институте тоже. Трудится, как пчелка. За всех. Милый парень. Безотказный. Умный. Талантливый. Создается впечатление, что на нем ездят. После института нередко поступает в аспирантуру и защищает диссертацию. Старания могут увенчаться тем, что он займет небольшую должность и поднимется на одну-две ступени по служебной лестнице.

Вся беда заключается в том, что *работает он не в области своего таланта.* Нет, специалист он неплохой. Он может быть хорошим преподавателем, но лучше бы ему быть артистом. На занятиях он больше играет, чем преподает, но студентам это нравится. Он может быть толковым архитектором, но истинный талант у него – талант художника. Он много времени отдает рисованию. Он толковый врач, но лучше бы ему быть поэтом. Он сочиняет стихотворения на все случаи жизни.

Вершин в своей профессиональной деятельности он не достигает, потому что много времени и с удовольствием тратит на реализацию своего таланта. Не заниматься этим он не может, хотя и ворчит, когда его просят сочинить стихотворение, сделать рисунок, спеть на вечере и т. д. Но талант для своего развития требует полной отдачи всех сил и всего времени.

Нередко они завоевывают грамоты на смотрах художественной самодеятельности, выставках молодых художников и т. д., чем очень гордятся. Если эта побочная деятельность потом становится основной, тогда все в порядке. Они находят себя и самоутверждаются. Мы знаем много хороших артистов, художников и поэтов, которые раньше работали совсем в иных областях.

Кстати, хотя часто руководители просят Деловитых Страдальцев организовать вечер, оформить стенд или написать стихи к юбилею коллеги, продвигать их по службе и не думают, так как считают их нужными людьми, но все-таки второго сорта. Ну разве это серьезно тратить

так много времени на пустяки? Таким образом, их талант ставит перед ними непреодолимые препятствия для продвижения по службе.

Композитор Бородин был химиком, писатели Чехов и Вересаев врачами. Таких примеров множество. Но еще больше таких случаев, когда носители талантов не решались бросить работу, дающую гарантированный кусок хлеба, и пуститься в бурное море жизни, где можно выйти на просторы творчества или же погибнуть в пучине материальных лишений.

Их раздирают противоречия. Годам к 40 становится ясно, что жизнь их не состоялась. В первую очередь в них разочаровывается жена. Руководители ими чаще довольны, ибо имеют в подчинении неплохого, неконфликтного, ни на что не претендующего подчиненного. Драма разыгрывается в семейной жизни. Они начинают болеть. Домой приходят уставшими, говорят, что поднялось давление (расшалилась язва, ноет сердце). Жена прикладывает горчичники к затылку (готовит диетические блюда, капает корвалол) и советует пойти на больничный лист. Но за 30 минут до начала рабочего дня Деловитые Страдальцы уже на службе (дел навалом, заменить их некем). Отсутствие больших достижений по работе не позволяет им отказываться от общественных нагрузок, да и нравятся им они. Постепенно их обходят менее блестящие, но более целеустремленные коллеги. Болезни постепенно затягивают Деловитого Страдальца все больше. Гипертония оборачивается кровоизлиянием в мозг, боли в сердце – инфарктом, язва становится прободной, и наш герой попадает в больницу.

Э.Берн хорошо расшифровал вампирью сущность Деловитых Страдальцев. Дело в том, что к этому времени некогда влюбленные в них жены (и было за что) уже давно в них разочаровались. Болезни являются для Делового Страдальца способом ухаживания за женой. Как метко подметил Э.Берн, это нечестный способ, а гораздо честнее ухаживать с помощью алмазного колье (при случае супруга хотя бы может бросить его мужу в лицо!). Но она совершенно бессильна перед кровоизлиянием в мозг, инфарктом миокарда и дырки в желудке. Она вынуждена за ним ухаживать.

Я знаю некоторые супружеские пары, где Деловитые Страдальцы много лет приходили домой только ночевать, хотя дело не требовало того, а их жены оставались такими *же* очарованными, как и в молодости. Если бы они приходили домой вовремя, их опустошенность выявилась бы гораздо раньше. Но ведь жена фактически жизнь прожила соломенной вдовой. Да и претензий вроде нет: не пьет, за женщинами не ухаживает, все тянет в семью. А что любви нет, так это мелочи!

Не буду здесь описывать, как воспитать вампира подобного рода. Нейтрализовать же его довольно трудно. Сказать что-нибудь плохое в его адрес просто невозможно. Подчиненным Деловитого Страдальца тоже несладко. Он милый парень. Чуткий, внимательный, никогда не откажет. Сделает, если нужно, твою работу, если надо, всегда отпустит на денек-другой. Но отсутствие четкой линии руководства коллективом приводит к анархии, что зачастую мешает служебному росту сотрудников. Кроме того, его безотказность приводит к тому, что между подчиненными возникают конфликты.

Вот рассказ одного моего подопечного.

«Ужас моего положения заключается в том, что я даже кому-либо из близких пожаловаться не могу. Меня никто не поймет! Но что делать мне? Я прошу по делам

отпустить меня на день. «Нет проблем», – слышу я немедленный ответ. Я подхожу к своему напарнику и прошу, чтобы он меня подменил. Оказывается, он его уже отпустил, и тот рассчитывал на мою поддержку. Начальник в стороне, а мы друг с другом ругаемся. Дело требует четких распоряжений, а он устраивает бесконечные совещания, играя в демократию. Мы все переругаемся из-за времени проведения совещания или графика отпусков, а он выходит сухой из воды. И пожаловаться нельзя. Ведь скажут, что если уж такой начальник не нравятся, то неизвестно, какой вам нужен.

Что делать с таким начальником? Не выступайте ни с какими предложениями. Его желание, чтобы всем всегда было хорошо, приведет к бесконечным согласованиям, и вы со всеми рассоритесь. Найдите свое дело и тихо делайте его. Мешать Деловитый Страдалец не будет, и то ладно.

А что делать нам? Кстати, с жалобами на свою долю они ко мне не обращались, хотя выглядели замотанными и уставшими. Здесь, пожалуй, подойдет общее правило: заменить «должен» на «вынужден». Сразу станет легче. Вы будете отдавать свое время, свои физические усилия, но не будете отдавать душу.

Вечным Принц, Золушка и Принцесса на горошине

Судьбы их переплелись в пресловутом треугольнике. В будущем я собираюсь написать о них целый роман. Немного о жизни Вечного Принца и Золушки вы уже знаете. Теперь расскажу о них более подробно.

Вечный Принц – из подающих надежды. В школе он круглый отличник, но, так как воспитывался в «оранжерее» в условиях повышенной моральной ответственности, свои способности он не развивает, желания не удовлетворяет и, следовательно, с самого детства постоянно находится в состоянии выраженного эмоционального напряжения. Так вот, наш Вечный Принц имеет математические способности. Но углубиться в математику в школе ему не удалось, так как приходилось (чтобы быть круглым отличником и не подвести родителей и учителей) много времени тратить на изучение других предметов. Заставляли его также ходить в музыкальную школу. Из-за полного отсутствия слуха эти занятия были для него мучением. Два года продолжалась эта пытка. Наконец, музыкальную школу он бросил. Но это был единственный протест. Его любили учителя, и вы уже догадались, как любили его одноклассники. Не очень нравится мальчик, которого ставят всем в пример. (Способ учителей рассорить учеников!) Понятно, что мальчик был одинок. У него рано проснулся интерес к противоположному полу, но его воспитание не позволяло активно приступать к сексуальным действиям, а когда это пытались делать девочки, а затем девушки, он с внутренним осуждением отстранялся от них (воспитание!}. Следует еще отметить, что он был очень красив, но не осознавал этого, так как за большие глаза ребята его дразнили жабой, а за лепную полноту поросенком. Он искренне считал себя уродливым, тем более что успехи на уроках физкультуры были у него ниже среднего. Вот там-то ребята на нем и отыгрывались.

Окончил школу он с золотой медалью и поступил в... нет, не в университет на физмат, а в мединститут по совету отца, врача по специальности. Занимался хирургией, даже написал несколько научных работ, но в аспирантуру не поступил: не было связей, да и некоторые анкетные данные помешали. В общем, «загудел» Вечный Принц на периферию. Там он и

встретил свою Золушку в лице медсестры, с которой работал в одной больнице. Она была его единственной отрадой и утешением, так как начальство относил ось к нему плохо, т. е. эксплуатировало нещадно, а росту препятствовало. «Зачем тебе ездить на какие-то курсы, ты и так все знаешь», говорил ему начальник, когда он робко пытался напомнить, что его сверстников уже несколько раз посылали на курсы повышения квалификации.

Историю их любви можно описать словами Шекспира: *«Она меня за муки полюбила, а я ее за состраданье к ним»*. В общем, типичный невротический брак. За что он только ни брался, чтобы сделать карьеру! Да, хирургию Вечный Принц вынужден был бросить. Это и понятно, ведь он был очень тревожным. Когда возникали у больных осложнения, хотя его вины в этом и не было, он очень переживал. Подскакивало давление, болела голова, беспокоило сердце, ночами плохо спал. Перепробовал разные специальности. Жизненный сценарий повторялся. Быстрое освоение на начальных этапах и торможение на подступах к вершине, обострение очередной болезни и падение вниз. В общем, сценарий Сизифа (помните, о нем в первой части книги я рассказывал?).

А теперь отгадайте, кого он обвинял в своих неудачах? Правильно, Золушку, которая все заботы о быте и воспитании детей взяла на себя. То она его кормила не тем, и из-за этого у него обострялся гастрит, то не так она воспитала детей (у них уже было двое детей, которые доставляли им массу огорчений), то не ту одежду ему купила. Начались сексуальные проблемы (о них вы уже знаете). Из-за всех этих неприятностей он не может сосредоточиться на работе и добиться продвижения. Для того чтобы у вас не сложилось впечатления, что он бедствовал, хочу пояснить: он занимал вполне престижную должность, неплохо зарабатывая, хорошо обеспечивал свою семью. Многие ему завидовали и его страданий не понимали. Несчастье Вечного Принца было в том, что он был недоволен своим положением и, не умея добиться большего, обвинял в этом Золушку: «Все из-за тебя?» В общем, типичный вампир.

Как с ним бороться?

Милые Золушки, *живите для себя*! От этого будет больше пользы и вам и окружающим.

Теперь немного о *Золушках*. Их судьба тяжела. Замуж они выходят за Алкоголиков, Деловитых Страдальцев или Вечных Принцев. Можно поражаться и восхищаться их долготерпением и преданностью, умением сводить концы с концами, воспитывая детей, стирая белье, готовя еду, работая на производстве и занимаясь сексом. Конечно, они заболевают, но чаще соматическими заболеваниями. Полиартрит, болезни сердца, хронические болезни легких и эндокринные нарушения – вот далеко не полный перечень их болячек. Лечатся они неохотно. В больницы попадают, когда валятся с ног. При незначительном улучшении тут же выписываются. Направить на отдых в санаторий их невозможно, так как их чада и муж без них пропадут. Психическое состояние – почти постоянная тревога. Их единственное счастье, когда вся семья в сборе. В общем. Золушки *многим владеют, но ничем не пользуются.* Особенно это становится наглядно, когда Вечный Принц вдруг становится Королем. Тогда же со всей силой проявляется вампирья сущность Золушки.

Но вернемся к нашему рассказу. Вечный Принц добился повышения по службе. Кроме того, посетив ряд психологических тренингов, он избавился от всех своих болезней. А вскоре с большим успехом стал заниматься психологическим консультированием. Участвовал в на-

учных конференциях и даже защитил диссертацию. Одновременно с работой над собой более интенсивно начал по нашей методике заниматься со своими детьми (ей будет посвящена отдельная книга, но некоторые мысли высказаны и здесь).

Дети полностью перешли на его сторону. Он прекратил ныть. В общем, стал Королем.

И тут-то Золушка оказала сопротивление и не захотела изменить свой жизненный стереотип. Он попросил, чтобы со стола исчезли сладкие и мучные блюда, ибо в семье все были склонны к полноте, а из-за конфет и пирожных дети дрались. Но только после того как он выкинул пару раз в мусоропровод торты и пирожные, их покупка прекратилась. Тяжелая безуспешная борьба шла с заготовкой на зиму всевозможных солений, возбуждающих аппетит. Вечный Принц требовал, чтобы жена занялась собой. Материальное положение семьи улучшалось. Однокомнатная квартира стала трехкомнатной, появились дача, машина.

Положение Золушки становилось ужасным. Во все она вникала, всем хотела помочь.

Когда рабочие строили дачу, она их обкармливала так, что после обеда они долго не могли приступить к работе. Строители были хорошие ребята, и они ничего не требовали. Ведь и им это было лишнее. Она их убивала своей добротой. Нет, это была не доброта. Это работа внутренней тревожности и следование внутренним правилам, страх, что ее могут осудить, неосознаваемое желание всем понравиться. Когда Золушка полностью обслуживала детей, она тоже убивала их, ибо блокировала их развитие. Дети не умели делать многого, что должны были уметь делать дети в этом возрасте.

Когда Вечный Принц стал приучать детей к этим работам, Золушка вместо того, чтобы хвалить их, критиковала за плохо вымытый пол и не отстиранные пятна на рубашке, отбивая всякую охоту делать это.

Когда Вечный Принц пытался помочь Золушке надеть пальто, она вырывала пальто из его рук и говорила, что давно привыкла сама за собой ухаживать. Когда он пытался ее одеть, то отведенные на это деньги шли на латание дыр в хозяйстве. Тогда он положил на ее имя приличную сумму денег (специально для того, чтобы она оделась). Но эти деньги Золушка не тронула, и они пропали, когда начались инфляционные процессы.

Когда возникли сексуальные проблемы, Вечный Принц пытался объясниться с ней, но она уклонялась от разговоров. Он просил, чтобы она меньше занималась хозяйством, а больше собой. «Если дома не будет еды, пообедаю в столовой, но если я буду удовлетворять сексуальные потребности на стороне, это может плохо кончиться», – предупреждал он ее. «Ну и что, – говорила она. – Женишься на другой».

Когда выяснилось, что в сексе Золушка недополучает, что она, оказывается, серьезно больна, но скрывает это от Вечного Принца, он почувствовал себя тираном.

Когда интересы карьеры требовали, чтобы он в обществе появлялся с женой, она отказывалась с ним идти, ссылаясь на то, что плохо одета.

Получалось, что он все мог сделать для своей любимой и в то же время ничего не мог. Я уже давно и часто повторяю, что *обстоятельства мало влияют на судьбу человека. Но если он в сценарии, то благоприятные обстоятельства делают этот сценарий еще более трагичным*. Так и здесь. Хорошее материальное положение делало нелепыми все усилия

Золушки, но требования сценария заставляли ее быть глухой к доводам разума. Что интересно, Золушка была умной и интеллектуально развитой женщиной. К этому времени она окончила мединститут и была хорошим врачом. Ей несколько раз предлагали повышение, но она отказывалась. Логика была следующей: «Со старого места меня никто не будет выживать». Кстати, на работе все от нее были в восторге. И, конечно, Вечный Принц не мог даже пожаловаться на свою супругу. Никто бы его не понял, даже мужчины.

Вот к этому-то психотерапевту я и направил клиентку, историей которой начал эту главу.

Назову ее Принцессой на горошине. Почему? Прочтите еще раз ее историю. Она периодически устраивала мужу сцены: бросала в лицо ему деньги, уходила из дома и т. п. Муж занимал видное положение, хорошо зарабатывал, истребовал, чтобы она много работала, а она в благодарность за все это цеплялась к мелочам, ну точно как Принцесса на горошине из сказки Андерсена.

Помните, пришла она к королю и королеве в непогоду. Уложили ее спать на 20 тюфяках и 20 пуховиках, но под них на доски доложили горошину. Утром вместо «спасибо» она сказала, что почти глаз не сомкнула: «Бог знает, что у меня была за постель! Я лежала, на чем-то таком твердом, что у меня все тело теперь в синяках! Просто ужасно. Но эту принцессу вампирам считать нельзя, так как недовольства свое сива высказала еще до замужества, не получив еще никаких партнеров.

Наша же героиня, вышла замуж. Уступила мужу и прекратила танцевать и петь. По его настоянию поступила в неинтересный для нее институт. Кроме того, она была плоха ориентирована в этом мире. Но самое главное, она перестала жить той жизнью актрисы, на которую была запрограммирована: быть всегда на виду и блистать, пользоваться успехом, собирать аплодисменты. Редкие ритуальные встречи с семьями коллег мужа ее не устраивали. Короче говоря, несмотря на благоприятные обстоятельства и ощущение счастья, счастья как такового не было.

Как уже говорилось выше, и мужу было несладко. Тяжелая работа и постоянное напряжение в семейной жизни (все скандалы были для него совершенно неожиданными). Сейчас высказывается мысль о том, что одна из причин рака – выраженное эмоциональное напряжение.

Так вот, направил я Принцессу на горошине к Вечному Принцу и забыл о ней. Но через два года он обратился ко мне с просьбой о помощи. Далее я буду называть нашу героиню Принцессой на горошине, хотя, конечно, Вечный Принц называл ее по имени.

Послушайте его рассказ.

«Когда ко мне обратилась Принцесса на горошине, она выявила во мне сочувствие и желание помочь. Я предложил ей посещать психологические тренинги, а в свободные дни заниматься в каком-нибудь коллективе художественной самодеятельности. Тренинги она не пропускала, все тщательно записывала, была очень активной, что иногда меня выручало. Была заметна ее влюбленность в меня, а я этому не придавал значения. (Такое на первых ворах встречается. Пациент свою Проблему переносит на врача или психолога. Врач как бы становится для больного в зависимости от ситуации матерью или отцом, другом или врагом, начальником или подчиненным. И уже с врачом больной свою проблему решает, но совсем

на другом уровне. Потом симптомы (влюбленность или вражда) проходят, и бивший больной уходит, приобретя новые навыки решения жизненных проблем. На первых порах способ полезен, ибо уже сразу отвлекает пациента от реалий с которыми тот не может справиться, а силы все концентрируются на учебе. – М. Л.) Ее быстрый личностный рост меня радовал. С ее участием занятия проходили живее, что вызывало у меня чувство признательности. А симпатия привлекательной женщины никогда мужчину не обижало.

После занятий мы вместе шли до остановки. Дефицит времени не позволял мне дожидаться общего трамвая и я оставлял ее одну на остановке (обратите внимание на этот момент. Элементарная вежливость не позволила бы Вечному Принцу оставить даму одну на остановке. Скорее всего он даже проводил бы ее до дома. Здесь же была демонстрация безразличия, что свидетельствовало о влечении Вечного Принца к Принцессе на горошине на неосознаваемом уровне: и у психотерапевта бессознательное доминирует. Помните, что и у самого Вечного Принца была проблема. – М.Л.) Принцесса на горошине продолжала активно посещать занятия. Через некоторое время, когда во время тренинга меня отвлекали на 10-15 минут, она могла заполнить вынужденную паузу. Через полгода она попросила меня дать ей какую-нибудь работу, так как ее предприятие довольно часто не выплачивало вовремя зарплату, да и сама работа была не интересной. К атому времени у меня ушла секретарша, которая организовывала мои занятия. Я предложил Принцессе на горошине это ненадежное место, предупредив, что могут наступить такие времена, когда желающих не будет. Но она меня успокоила: пока с предприятия увольняться не будет и возьмет отпуск за свой счет. Итак, ехала она у меня работать: неплохо вела документацию, сотрудничала с книжными магазинами и распространяла психологическую литературу среди слушателей. Материальное благополучие ее росло. У нее были попытки углубить наши отношения, но мне било не до этого. Конечно, платил я ей больше, чем платят за такую работу (любой ученик за право присутствия на занятиях делал бы все это бесплатно). Но я хотел, чтобы она не чувствовала себя ущемленной в моральном отношении, т. е. был Избавителем. А следовательно, нарушил Закон. Теперь-то я знаю, что должен был стать Жертвой. (Много раз я повторяю на занятиях, что *Законы не обойти и психологам высокой квалификации*. – М.Л.) Надо было просто давать ей деньги в долг. Отношения с женой оставались натянутыми, и я решил больше инициативы в сексуальных отношениях не проявлять и ждать таковую от нее. Прошло около трех недель, а никакой реакции со стороны жены не было. Я стал значительно спокойнее, бодрее и... после одного из приглашений Принцессы на горошине очутился у нее. (Вечный Принц нарушил сразу четыре заповеди: *Фрейда* – не вступать в близкие отношения с пациентами или клиентами, если окончательно не решил связать с ним жизнь; *Э. Берна* – не сближаться со своей секретаршей, всех психиатров – истерия неизлечима; *К. Роджерса* – нельзя проводить групповую психотерапию, не решив собственных проблем. Так что неприятности не за горой. Но вернемся к рассказу Вечного Принца. –М. Л.) Через полтора месяца моя сексуальная жизнь была такова, что неудобно об этом рассказывать, не поверите. Если бы проводились соревнования среди мужчин, практикующих дао любви, я занял бы одно из первых мест. Я был доволен собой и благодарен Принцессе на горошине. Наступило лето, и моя фирма получила выгодный заказ в одном из курортных городов Черноморского побережья, и я взял ее с собой уже в качестве сотрудницы. Это был месяц щенячьего счастья. Иногда что-то шевелилось в глубине души, но это мало меня огорчало. Ко мне приезжали мои взрослые дочери. Как выяснилось потом, они не подозревали, что их папочка способен на такие дела, и относились к Принцессе на горошине весьма дружелюбно. Я стал задумываться о разводе. Нет, какие-то мелкие шероховатости были, я не обращал на них внимания, но потом они

всплыли у меня в памяти. Ответственность за организацию работы лежала на директоре нашего предприятия. Хотя и я был главой фирмы, в данной ситуации был исполнителем. Неожиданно для меня у Принцессы на горошине возник конфликт с директором. Она отказывалась выполнять его распоряжения. Мне пришлось долго объяснять ей, что такое исполнительская дисциплина и почему она должна подчиняться директору, являясь моим секретарем. Сейчас я понимаю, что это были первые ее попытки через меня управлять всеми. Ее отношения с директором оставались напряженными. Фактически она меня ставила перед выбором «или – или», я же хотел «и – и» (опять сработал механизм идентификации. Мой ученик был хорошо подготовлен и такую ситуацию мог спокойно выносить. Она знала многое, но не так много могла. Я как-то был в сосновом бору и обратил внимание на то, что практически все деревья одинаковой высоты, разница в толщине. У меня возникла аналогия: так отличаются опытные специалисты от молодых. Молодые тоньше. Они, может быть, и знают не меньше (одинаковой высоты), но вырубят их раньше, так как им не хватает толщины. Да и оставшись один на один с жизнью, они не смогут выдержать ее бурь без посторонней поддержки. Но тем не менее рвутся быть первыми. – М.Л.). После возвращения наши отношения продолжались, и осенью о них стало известно моей жене... Принцесса на горошине настаивала, чтобы я немедленно перешел жить к ней. К этому времени она уже училась на психологическом факультете университета. Начались скандалы. Она называла меня предателем, изменщиком. Потом все это прерывалось бурной любовью. Я понимал, что если и стоит нам соединиться, то не сразу после скандалов.

Не знаю, сколько бы все это продолжалось, но Золушка попросила меня определиться: или остаться, или уйти. Я ушел к Принцессе на горошине.

Но это уже была не жизнь, а мука. Не буду описывать детали скандалов. Скажу только, что для меня они всегда были неожиданными. Она всегда находила какие-то «горошины». Скоро я почувствовал себя в тисках, которые сжимали меня все сильнее. Уже я жил не для себя, а для нее, невротической женщины. Я, как Золотая рыбка из сказки Пушкина, служил у нее на посылках. Теперь и сам не понимаю, на что надеялся. Несколько эпизодов показали, что продолжать эти отношения не имеет смысла. Надо их рвать. Во время конфликта с директором Принцесса на горошине сказала ему, что он к ней предвзято относится, так как любит ее и хочет сексуальной близости с ней. Это была настоящая дикость. Ведь ни в его действиях, ни в его сознании этого не было. На его замечание, что ей платили больше, чем она зарабатывала, она ответила, что отрабатывает все в постели. Меня это шокировало. Выходит, я живу с проституткой, а не с любящей меня женщиной. Пришлось ее – уволить. Деловые качества директора были выше.

Когда я жил у Принцессы на горошине, она постоянно требовала, чтобы я быстрее расторгнул брак и женился на ней: «А вдруг ты умрешь, и я останусь на бобах?» Я заметил, что меня еще рано хоронить и одному Богу известно, кто сколько проживет. Намечалась очередная командировка. Она хотела поехать со мной в качестве законной жены. Наконец Принцесса на горошине заявила, что хочет триумфа. Я вначале даже не понял, что ей надо. Оказывается – шумной, многолюдной свадьбы, что бы пригласить всех своих недоброжелателей: «Пусть увидят, чего я добилась». Далее между нами произошел такой диалог.

Я: Я тоже хочу триумфа.

Она: А тебе каком триумф нужен?

Я: Таком же, как тебе. Ты выходишь замуж за известного специалиста. Я хочу жениться на известном психологе или хорошей актрисе, а не на своей бывшей больной. А так получается неравный брак. Для тебя триумф, а для меня штопор.

Она: Но когда, я стану такой, так ты мне будешь не нужен!

Я: Вот и отлично. Стань такой. И если выяснится, что я тебе не нужен, ты уйдешь от меня, и не будет лишнего бракоразводного процесса. А теперь мы вместе, и я все сделаю, чтобы помочь тебе добиться успеха.

Скандалы продолжались. Поводом для окончательного разрыва послужила очередная ссора, связанная с тем, что я пошел проведал, заболевшую дочь. Я забрал свои вещи и вернулся домой. Но дело этим не закончилось. Она настаивала, чтобы я вернулся, раз обещал жениться, хотя такого обещания не давал. Со своего предприятия она уволилась, а устраиваться на другое место я не думала. Я поддерживал ее материально. Но однажды она швырнула мне деньги в лицо, и с тех шор я перестал предлагать ей помощь. Обратиться, как она говорила, ей было не к кому, хотя у нее были родители и весьма состоятельный брат. Каких только проклятий в свои адрес я не выслушал! Потом начались угрозы самоубийства и угрозы расправиться со мной: «Нам вдвоем нет места на земле!». Принцесса на горошине старалась видеться со мной почаще. Скандалы перемежались объяснениями в любви. Но как только я становился немного мягче, тиски вновь сжимали меня. О возобновлении сексуальных отношений не могло быть и речи, хотя она к атому стремилась. Я не имею ничего против нее. Мои: беседы с ней приводят ее в ярость. Я понял, что помочь ей не могу, хоть и говорю правильные вещи. Поэтому, Михаил Ефимович, я и обращаюсь к вам за помощью».

Не буду останавливаться на деталях. Через три месяца мне удалось уговорить ее устроиться на работу и оставить Вечного Принца в покое. Она стала брать уроки пения, а работа в качестве психолога в коммерческих структурах дала ей неплохой заработок. Она почувствовала себя самостоятельным человеком. Сейчас отношения с Вечным Принцем у нее нормальные. Он живет в своей семье, много работает. Принцесса на горошине, может быть, найдет свое счастье, ибо сейчас она ищет там, где его можно найти – в собственном деле, в развитии своих способностей, которые были заблокированы вначале родителями, потом мужем, а затем ею самой. А ее высокая чувствительность сейчас направлена не на поиск «горошин» в материальных благах, которые предоставлены ей другими, а в самостоятельном творческом труде.

Вы ждете от меня анализа ситуации? Но лучше я предоставлю слово К. Хорни.

Она описывает *четыре способа получения любви, к которым прибегает невротическая личность: подкуп, взывание к жалости, призыв к справедливости и, наконец, угрозы.*

Когда невротик пытается получить любовь *посредством подкупа*, он говорит примерно следующее: «Я люблю тебя больше всего на свете, поэтому ты должен отказаться от всего ради моей любви». Тот факт, что в нашей культуре эта тактика чаще используется женщинами, является результатом условий их жизни. В течение столетий любовь не только была особой сферой в жизни женщин, но являлась единственным или главным средством, с помощью которого они могли получить, что хотели. В то время как мужчины всегда руко-водствовались убеждением: для того, чтобы получить что-то, надо достичь чего-то в жизни,

женщины осознавали, что через любовь, и только через любовь, они могут добиться счастья, безопасности и положения в обществе. Поэтому и в неврозах женщины чаще используют любовь в качестве стратегии поведения и впадают в болезненную зависимость от своих любовных взаимоотношений. Женщина боится быть отвергнутой и при недоразумениях реагирует возрастанием любви и постепенно приобретает убеждение, что находится во власти «великой страсти». Второй формой подкупа является попытка завоевать любовь посредством понимания человека, помогая ему в его интеллектуальном и профессиональном росте, решении затруднений и т.д.

Вторым способом добиться любви является *апелляция к жалости*: «Вы должны любить меня, потому что я страдаю и беспомощна». Это как бы дает им право выдвигать чрезмерные требования к партнеру. Невротик может взывать к его благородной натуре или вымогать благорасположение радикальными средствами, например, ставя себя в тяжелую ситуацию, вынуждающую партнера оказывать помощь.

Третий способ получения любви – *призыв к справедливости*: «Вот что я для вас сделал (сделал бы). А что вы сделаете для меня?»

А если эти три способа не помогают, невротики прибегают к **угрозам**. Одна женщина два раза смогла выйти замуж, угрожая своим избранникам самоубийством.

Как нейтрализовать Вечного Принца, Золушку и Принцессу на горошине?

Проблема сложная, но решаемая.

Если Золушка вышла замуж за Вечного Принца, ей *следует жить для себя.* Оставшись без подпитки, он вынужден будет стать Королем. Способностей для этого у него достаточно. Но почему-то Золушки на это не идут.

Вечному Принцу, если он женился на Золушке, следует перестать пользоваться ее услугами. Выстиранную ею рубашку перестирать и погладить самому, перестать есть приготовленную ею пищу. Через некоторое время нелепость собственных действий может стать ясной ей самой. Кроме того, она будет лишена возможности вампирствовать – упрекать Вечного Принца за то, что жила ради него. Если это не помогает, можно попробовать разойтись с ней психологически. Часто это ее отрезвляет.

Принцессу на горошине можно нейтрализовать, лишив ее поддержки и надежды на то, что можно прожить жизнь счастливо, спрятавшись за чужую спину.

Как распознать Вечного Принца, Золушку и Принцессу на горошине?

В школе – это любимцы всех учителей, ученики, постоянно находящиеся в поиске. В институте – студенты, переходящие из кружка в кружок. Я знал одного студента мединститута, который каждый раз выступал на научных студенческих конференциях от кафедр философии, анатомии, хирургии, гинекологии и инфекционных болезней. И все его доклады были хороши. Но в дальнейшем ни одна из этих наук не стала делом его жизни.

Подающий надежды, но еще реально ничего не достигший 35-летний мужчина, безусловно, Вечный Принц.

Золушку распознать нетрудно. В гостях она помогает хозяйке накрывать на стол и убирать посуду, не участвует в развлечениях. Лицо у нее доброе, благожелательное. Когда видит затруднения близкого, не ожидая его просьбы, предлагает помощь. Вызывает к себе симпатию своей безропотностью.

Принцесса на горошине вокруг себя вызывает шум (или думает, что это так). Считает, что ей все чем-то обязаны просто только за то, что она существует. Не знает чувства благодарности, хотя и может признать, что кто-то что-то полезное для нее сделал. Но это больше на словах. Чужие услуги она преуменьшает, свои преувеличивает.

На этом я заканчиваю далеко не полное описание типов психологического вампиризма. Хочется знать ваше мнение, и я не прочь получить от вас письма. Если эта тема вызовет интерес, в следующем издании книги моя коллекция психологических вампиров будет пополнена.

А теперь несколько слов на прощание и донорам, и вампирам. Никакие вы не доноры и не вампиры. Вы просто *«психологические дети»*, эмоционально незрелые люди. Вот некоторые *показатели, по которым можно отличить зрелую личность от незрелой.*

- *Незрелая личность пытается изменить других людей, приспособить их к себе. Зрелая личность пытается изменить себя, переходит на саморегуляцию.*
- *При конфликтах незрелая личность говорит: «Надо мной издевались!» Зрелая личность: «Я позволил над собой издеваться».*
- *Незрелая личность пытается изменить обстоятельства, зрелая – приспособиться к ним.*
- *Два человека одновременно отдыхали на Черном море. Один приехал с убеждением, что отвратительно отдохнул, так как на море все время были волны, второй был убежден, что отдохнул отлично, так как на море все время были волны. Понятно, что второго можно отнести к зрелым личностям.*
- *Незрелая личность часто знает, но не умеет. Зрелая, не только знает, но и умеет. Поэтому незрелая личность критикует, а зрелая делает.*
- *Незрелая личность пытается устроить в первую очередь свою личную жизнь, а потом дела. В результате не устраивается ни то, ни другое и такой человек попадает в зависимость от других людей. Зрелая личность в первую очередь устраивает свои дела и приобретает независимость. Личная жизнь устраивается сама по себе.*
- *Потребности зрелой личности вытекают из ее успехов, из ее дел. Незрелая личность, не делая дел, копирует потребности зрелой личности, увеличивая их размеры. (Вспомните потребности великовозрастных детей сидящих на шее своих стареющих родителей).*
- *Незрелая личность думает о результате, а зрелая о деле. Незрелая личность хочет больше, чем имеет и заслуживает, в результате нередко теряет и то, что имеет. Зрелая личность довольна тем, что имеет, и тогда к ней прибывает.*
- *Незрелая личность хочет, чтобы ее дела ей устроил кто-то, зрелая устраивает их сама.*
- *Незрелая личность надеется, зрелая действует. Незрелая личность пытается управлять другими людьми, зрелая управляет собой.*
- *Незрелая личность – декорация, которая хочет стать фигурой. Зрелая личность –*

фигура, которая не задумывается, как она выглядит.

- *Незрелая личность вначале принимает решение, а потом подгоняет факты под выбранное решение (отсюда подозрительность незрелой личности). Зрелая личность вначале собирает факты, а потом на их основании принимает решение. Отсюда открытость зрелой личности.*
- *Незрелая личность хочет занять высокое положение, не занимаясь личностным ростом. Зрелая личность заботится о личностном росте. Высокое положение приходит само по себе.*

Так что созревайте! Отцепляйтесь и отцепляйте!

Часть 3 – Психология управления

Эту главу я написал специально для Вечных Принцев, постоянно подающих надежды и постоянно не оправдывающих их. Это отличники, которые, не столкнувшись с действительностью, блестяще окончив школу и институт, неплохо овладевшие специальными знаниями, вдруг затормаживаются в своем развитии. Их начинают обходить бывшие троечники, которые раньше еле-еле тянули в школе, были недоразумением в институте и бедствием в семье.

В чем дело?

Я мучительно искал ответ на этот вопрос. Как теперь я сам понимаю, я и был Вечным Принцем. Отлично учился по всем предметам без особого напряжения. Больше, пожалуй, других интересов не было. По-видимому, они пресекались моими родителями. Как-то я пошел в секцию спортивной гимнастики. Моя мать, как потом выяснилось, подговорила врача, который снял меня с тренировок, сказав, что у меня порок сердца. О каком пороке сердца можно говорить когда потом я достиг второго разряда по штанге, да и сейчас могу пробежать пять – семь километров? Большой проблемой было вырваться на студенческий вечер. В общем, «учись, сынок...»

К чему это приводит?

К одиночеству!

Неловкие физически, погруженные в занятия, не умеющие веселиться, не пользующиеся успехом у противоположного пола. Вечные Принцы становятся объектом насмешек со стороны сверстников. Компенсацией являются книги. Уровень образования у них повышается, что еще более отдаляет их от сверстников. Нет, конечно, учителя их ставят в пример другим, родители ими не нахвалятся, что делает их одиночество еще более глубоким. Фон настроения становится подавленным, на лице можно заметить следы постоянной легкой печали. Но в школе и в институте у них еще есть надежда, что когда они приступят к работе, то тут уж покажут себя. Но, как вы понимаете, надеждам этим не суждено сбыться.

Во-первых, им не удается устроиться так, как хотелось бы, во-вторых, вскоре выясняется, что их знания с передового фронта науки никому не нужны. Начальник, бывший двоечник, которого часто раздражает высокий культурный уровень молодого специалиста, показывает ему, что «работать – это не в институте учиться». Они выполняют самые невыгодные и не престижные работы. Их обходят более бойкие двоечники и троечники. Кроме того. Вечные Принцы не умеют обращаться с противоположным полом, скучны в компаниях.

Когда усердие и способности Вечных Принцев замечаются умным начальником и они получают повышение или сразу попадают на руководящую должность, то успеха все равно нет. Неумение управлять людьми приводит к тому, что им садятся на голову подчиненные. Приходится все делать самим. Рано или поздно дела начинают идти плохо. Результат – их снимают как не справившихся или они заболевают и уходят с руководящей должности на свою прежнюю работу и в свое страдание. Хочется отметить, что болезнь носит упорный характер и нередко приводит к инвалидности. Излечить их трудно, так как болезнь является оправданием того, что из Принцев они не смогли попасть в Короли. Некоторые находят утешение в алкоголе. Тематика пьяных разговоров – «как мне не повезло в жизни с... (начальником, женой, детьми, обстоятельствами)».

После института я попал на кадровую службу в армию, что не соответствовало моим представлениям о карьере. Там действительно пришлось лихо. Были и чума, и холера, и крупные аварии, о которых тогда не писалось в газетах. Но если бы я не ныл, а старался приспособиться к обстоятельствам, как советовал коллега по несчастью, мой первый сосед по общежитию, то, может быть, я бы не заболел, а стал бы космонавтом, как он. Будем помнить, что *в любых обстоятельствах у нас есть возможность выбора*. Как писал В. Франкл, видный психолог и психотерапевт, узник фашистских концентрационных лагерей, *одни становятся свиньями, другие в тех же условиях святыми, ибо в горниле страданий выковывается личность.*

Но я вас не призываю страдать, дорогие мои Вечные Принцы. Наоборот, хочется, чтобы вы страдали поменьше. Вот поэтому и пишу про психологию управления. Может быть, эти знания помогут вам избежать многих неприятностей, общество не потеряет своих гениев. Думается, они пригодятся и руководителям, которые не считают, что уже достигли совершенства в искусстве управления.

Вначале определю основные понятия социальной психологии. Потом расскажу, как приспособить коллектив к себе, как вести себя во вновь организованной группе, как избавиться без конфликтов от конфликтного подчиненного, как победить в конкурсе на вакантное место, как снять начальника. Все примеры взяты из реальной жизни. Конечно, я не претендую на полное изложение социальной психологии, но если вас заинтересует психология управления, буду считать свою задачу выполненной. Мне хотелось бы, чтобы процесс управления доставлял вам наслаждение, а не приводил к неврозам и психосоматическим заболеваниям. Ведь каждый из нас бывает и начальником и подчиненным, если не на производстве, то в семье.

1. Основные понятия социальной психологии

Социальная психология – наука, изучающая поведение человека в группе.

Почему мы собираемся в группы? Дело в том, что без других людей мы жить не можем, так как одни мы не в состоянии удовлетворить свои биологические потребности, после удовлетворения которых возникают и социальные. Человек идет в группу для удовлетворения своих потребностей. Он тогда будет думать об укреплении группы, когда будет уверен, что группа встанет на его защиту, если он попадет в трудную ситуацию, если он будет знать, что его не обойдут при распределении материальных благ, полученных группой при выполнении той работы, в которой он участвовал. И заботиться о пенсионерах следует не ради пенсионеров, а ради тех, кто сейчас активно работает. Если человек уверен, что, выйдя на пенсию, он будет хорошо обеспечен, он, может быть, будет меньше воровать.

Опытный руководитель знает, что человек приходит укреплять не могущество фирмы, а свое благосостояние. Но если работник уверен, что укрепление фирмы приведет к улучшению его благосостояния, он все сделает для укрепления фирмы. Тот руководитель, который усвоил это положение, не будет говорить о патриотизме, а укажет на выгоды, которые получит сотрудник при проведении тех или иных мероприятий. И если слова не будут расходиться с делом, его всегда будут слушать с огромным вниманием, и ему не надо будет овладевать ораторским искусством.

Группа, где не удовлетворяются потребности ее членов, лишена здравого смысла!

Итак, что такое группа?

Группа – это люди, объединенные реальными отношениями. Класс, семья, производственный коллектив, очередь, если она существует достаточно долго, – все это группы.

Если между людьми нет никаких отношений, их группой назвать нельзя. Так, по улице идет масса народа. О массе мы говорим тогда, когда не знаем, к какой категории людей относится находящийся рядом с нами человек.

На стадионе, в магазине, столовой, на демонстрации уже не масса, а толпа. *Толпа* – это такое собрание людей, где можно предположить наличие общей цели. Поэтому на стадионе я с большой долей вероятности могу предположить, что рядом со мной такой же болельщик, как и я. Уже есть тема для разговора, если мне захочется с ним пообщаться. Когда собирается толпа на автобусной остановке, легче познакомиться с человеком, начав беседу не о футболе, а о неполадках на транспорте.

О группе в собственном смысле слова можно говорить тогда, когда есть общая цель, которая объединяет всех без исключения ее членов. Очередь является типичным примером такой группы: покупатель имеет цель купить, а продавец – продать. К нам на факультет усовершенствования врачей приходят курсанты на два-три месяца: у них цель – получить документ, у нас – его выдать. Здесь нет никакой описки. Если я хочу успешно руководить группой, то должен определить общую цель. Если я буду думать, что все врачи приехали за новыми знаниями, то впаду в глубокую ошибку, ибо одним они не нужны, другие знают (или думают, что знают) не меньше меня. Третьи вообще приехали для того, чтобы отдохнуть от семейных неурядиц. Вот поэтому моя задача организовать педагогический процесс так, чтобы получение диплома было возможно только в том случае, если приобретены знания.

Группы бывают формальными и неформальными. *Формальная группа* – это группа, сформировавшая на основании каких-либо документов: штатное расписание, список

приглашенных на свадьбу и т. д. *Неформальная группа* – это группа, сформированная на основании личных привязанностей, симпатий, общих потребностей, которые невозможно удовлетворить в формальной группе, *формальной группой управляет руководитель, неформальной – лидер.* Власть руководителя определяется служебными инструкциями, предварительной устной договоренностью и т. п. Власть лидера абсолютна, что вытекает из добровольности участия. Вот почему, *если руководитель одновременно не является лидером, группа всегда будет раздираться противоречиями.*

Сколько групп человеку нужно?

Столько, чтобы *удовлетворить свои потребности*. Если он все потребности удовлетворит в семье, больше ему групп не нужно. Это возможно только в таких семьях, где организуется свое производство и все члены семьи на этом производстве работают, а между членами семьи совет да любовь.

Поскольку таких семей немного, в большинстве случаев каждый человек входит в состав минимум двух групп: *семейной* и *производственной*. Этого при правильной организации семьи и работы человеку бывает достаточно для удовлетворения своих потребностей. Но если у человека имеется третья, четвертая и т. д. группы, это свидетельствует о том, что у него неблагополучие в двух основных.

Если я мало зарабатываю даже на очень интересной работе, то при самой большой любви к ней я буду подрабатывать в другом месте. А это чревато переходом на другую работу. Вот почему опытный руководитель внимательно следит и делает все для того, чтобы его сотрудник зарабатывал только на его производстве. У такого руководителя не нужно выпрашивать прибавку к жалованью работнику, у которого вследствие роста квалификации повысилась результативность труда. Кроме того, *одинаковой должна быть не зарплата, а ее критерии*.

Если работа неинтересная и служит только источником для заработка, у человека возникает группа хобби. Опытный руководитель постарается сделать работу *не только высокооплачиваемой, но и интересной*. А если такой возможности нет, создаст условия для удовлетворения хобби. Я знаю руководителей, которые уделяют большое внимание развитию спорта, художественной самодеятельности и пр., а футбольную команду считают цехом своего предприятия и тратят на это большие деньги.

Вторая причина, по которой человек ищет еще одну группу, – отсутствие любви между супругами. В этом случае возникает новая сексуальная группа, или супруг (реже супруга) спивается, заболевает. Все это, конечно же, скажется на производительности труда. Вызывает удивление, что для улучшения условий труда часто требуются огромные инвестиции, а здесь необходима просто просветительская работа, правда, квалифицированная, следовательно, дорогая, но все равно она обошлась бы дешевле... В главе «Психологический вампиризм» мы говорили о технике налаживания сексуальных отношений между супругами. Здесь будет подробно рассказано об организации семьи и управлении ею. Кстати, отношения в семье неизмеримо сложнее, чем на производстве, и человек, действительно сумевший наладить их, может стать руководителем большого масштаба.

Выделяют в социальной психологии понятие референтной группы. *Референтная группа* – это та группа, которая для личности является эталоном. Так, для мелкопоместного

дворянина референтной группой был высший свет, в который он мечтал попасть. Если человек ту группу, в которой находится, референтной не считает, он будет стараться уйти из нее. Будет ли он что-то делать для укрепления этой группы? Естественно, нет! А что он будет делать? Пытаться урвать «кусок», с которым есть шанс попасть в референтную группу. Поэтому каждый опытный руководитель заботится о престиже своей группы. Тогда ему легче и дешевле пригласить на работу квалифицированного специалиста, легче и дороже продать свою продукцию или услуги.

2. Поведение человека в группе (роль и маски)

Как мы уже знаем, поведение человека является результатом взаимодействия его личности и личностей партнеров по общению. Но, оказывается, поведение зависит и от группы, в которой это взаимодействие происходит. *Группа влияет на поведение человека*. Посмотрите, как ведут себя два школьника, которые пришли смотреть фильм в кинотеатр. Тихо и спокойно. Но вот несколько классов организуют коллективный просмотр фильма. Бывали вы на таких сеансах? Кто бывал, тот знает, что на них творится! Как ведут себя наши два школьника? Улюлюкают, свистят, комментируют и т. п. Выйдя в толпу, они опять станут благовоспитанными мальчиками. Но в группе они иначе себя вести не могли. Их бы осудили, ибо в группе у них была такая роль.

Что такое роль?

Роль – это то поведение, которое ожидает группа от личности в процессе выполнения ею социальных функций. Во время своей лекции и я играю роль лектора, а студенты роль слушателей. Что ожидают от меня студенты? Во-первых, что я буду рассказывать новые для них вещи, во-вторых, рассказывать увлекательно и интересно, в-третьих, не оскорблять их. Если мое поведение соответствует их ожиданиям (экспектациям), они будут вести себя тихо, слушать внимательно и наиболее важное записывать (это – мои экспектации). В противном случае они наложат на меня санкции, т. е. начнут читать, рисовать и т.д. При этом они не будут соответствовать моим экспектациям. Если они от меня зависят, я могу сделать им замечание, но слушать все равно не заставлю. Я просто могу принудить их сидеть тихо. Вот теперь понятно, почему лучше построить работу группы так, чтобы руководитель зависел от подчиненных, клиент от заказчика, врач от больного, педагог от студента, а не наоборот, как, к сожалению, часто бывает у нас. Ведь если бы студенты могли от меня свободно уйти, у меня не было бы никакого другого выхода, как научиться читать лекции хорошо. А почему я стал писать лучше? Потому, что был в полной зависимости от вас, мой дорогой читатель! Первые мои книги оказались никому не нужны. Мне следовало или бросить писать, или писать лучше.

Если я искренне играю свою роль, то по моему исполнению можно судить, что я за человек, каковы мои способности, темперамент, мировоззрение. Но довольно часто общение носит безличностный характер. Бывает так, что моя личность никому не нужна. Если я буду искренен, то буду получать «уколы». Чтобы этого не происходило, я надеваю на себя маску. *Маска* – это поведение, которое использует личность для безопасного общения. Происходит контакт масок. Примеров тому много, когда это целесообразно. Например, в транспорте:

«Пробейте, пожалуйста, талончик!» – «Спасибо!» – «Пожалуйста!». И иногда лучше, чтобы личность здесь не появлялась: «Что я, нанялся здесь талончики пробивать!»

У нас много масок, и надеваем мы их автоматически. Маска радости на свадьбе, маска скорби на похоронах, маска благовоспитанности на званых обедах. Иногда маска так прирастает к человеку, что мы забываем, какой он был, да и он сам не знает, какова его сущность. Так, порой на улице с лету можно узнать учителя, военного, врача... Человек и дома начинает вести себя, как на работе. Он в маске. Довольно часто его нельзя «уколоть», но ведь нельзя и «погладить»! Он в маске! Иногда сам человек не знает, какой он на самом деле – он знает только свою маску!

И вот с набором ролей и комплектом масок, не зная себя и не зная законов группы, он входит в другие группы или организовывает новые, т. е. устраивается на работу или создает семейную жизнь. Для того чтобы управлять автомобилем, надо пройти курс обучения. Здесь я постараюсь кратко рассказать, что происходит в группе, участником которой вы являетесь.

Устройство групп (рис. 3.1)

Группа имеет большую наружную границу. Это стены класса, где проходят занятия, помещения, где расположена клиника, забор, который не позволяет проникать посторонним на завод или в воинскую часть

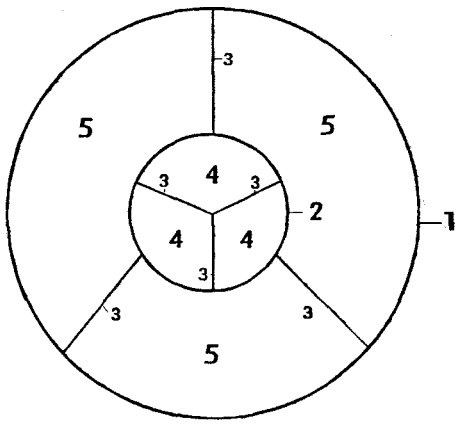


Рис. 3.1

1. Большая наружняя границa
2. Большая внутренняя границa
3. Малые внутренние границы
4. Руководство
5. Подчиненные

Маленькая окружность, находящаяся в большой, это большая внутренняя граница. Она отделяет руководство группы от ее членов. Члены групп не всегда являются однородной массой. *Успешно можно руководить непосредственно не более чем 9-12 людьми.* Группа, как капля ртути, при превышении определенных размеров начинает делиться на более мелкие группы. Поэтому тогда, когда группа начинает превышать названную выше цифру, необходимо ее разделить так, чтобы в первичной группе было 7-9 человек и во главе ее стоял руководитель. Тогда у руководителя более крупного масштаба в подчинении будет около 10 человек. В этом плане довольно неплохо устроена армия. Во взводе имеется 3-4 отделения. В каждом отделении 10 человек. Таким образом, в распоряжении командира взвода имеются

4-5 подчиненных: его заместитель и командиры отделений. А где же остальные три? Вот об этом мы сейчас и поговорим подробнее.

Далее, рассказывая о системе управления, буду ссылаться на примеры тех групп, которыми мне приходилось руководить. Когда я не знал психологии управления, мне приходилось быть старшим врачом полка, заместителем начальника госпиталя по медицинской части. Боже мой, если б я тогда знал и умел то, что знаю и умею сейчас! Сегодня мне удается из 30-40 незнакомых друг с другом людей за несколько недель сделать сплоченный коллектив. И когда группа, выполнив свою задачу, прекращает существование, эти люди продолжают общаться друг с другом, если позволяют обстоятельства, а чувство, что где-то живет человек, который всегда рад тебе, а ты ему, сохраняется на всю жизнь.

Но прежде чем продолжить изложение, я вынужден ввести еще несколько понятий. Группы делятся на малые, средние и большие. К малым следует отнести группы численностью до 10 человек, средняя группа насчитывает 11-25 человек, большая – 25-35.

Группы бывают открытые и закрытые. *Открытые группы устроены так, что одни члены уходят, на их место приходят другие.* Меняются не только члены группы, но и руководители. Таким образом, производственные коллективы можно рассматривать как открытые группы. *Закрытые группы формируются одномоментно для выполнения какой-либо специфической задачи.* После ее выполнения группа перестает существовать. Примером могут служить учебные группы (20-25 человек), приезжающие к нам на факультет усовершенствования. Просуществовав два-три месяца и выполнив свою задачу, наши курсанты одномоментно разъезжаются по домам. Создаем мы закрытые группы и для психологического тренинга. На больших производствах приходится формировать временные трудовые коллективы. Типичным таким коллективом является коллектив космонавтов, выполняющих полет в космос. Для выполнения каких-либо заданий на выезде также создается временный трудовой коллектив.

Что касается психологического тренинга, то я вижу большие преимущества открытой группы. Такая группа у меня существует уже около восьми лет. Одни приходят, другие уходят. Но всегда остается ядро, которое посещает группу не менее двух-трех лет. Оно-то и способствует тому, что новый член за два-три занятия приобретает такое количество навыков, для овладения которыми в закрытой группе потребовалось бы два-три месяца. В этой группе можно апробировать новые методики. Свободное посещение и разовая оплата держат в тонусе руководителя (вот она, зависимость от клиента!). Падение посещаемости, а следовательно, и заработка заставляет его овладевать новыми методами и совершенствовать старые. И у меня были неудачи. Но *именно неудачи, правильно осмысленные, способствуют росту квалификации.* Открытая группа, таким образом, превращается в своеобразный клуб. Иногда к нам «на огонек» заглядывают члены группы, которые обходятся без психолога уже несколько лет. Они делятся своими успехами, а иногда они приходят решить одну-две проблемы. Недостатком открытой группы является невозможность вести плановые теоретические занятия, ибо все крутится вокруг решения сиюминутных жизненных проблем.

Закрытая группа хороша тем, что все идут примерно одним темпом, на глазах меняются люди и сама группа. Довольно часто после окончания занятий заинтересованные лица посещают открытые группы.

Но вернемся к нашей группе. Итак, к нам одномоментно прибывает 20-25 человек. Мы их разбиваем на три группы. В каждой назначается ответственный. На весь цикл выбирается староста для связи с руководством цикла. Руководство состоит из трех преподавателей и лаборанта. Таким образом, на цикле в подчинении у руководителя три преподавателя, лаборант и староста цикла. Это четыре человека. А где же три – пять остальных? Это лидеры неформальных групп, которые обязательно есть в любом коллективе, будь то класс в школе, студенческая группа или производственная бригада. Такое же устройство имеет и семья. Там есть группа руководителей – те, кто держит в своих руках материальные блага, и члены группы, зависимые от руководства, – дети, иногда довольно взрослые, стареющие родители (дедушки и бабушки), внуки и правнуки. Но о семье разговор будет позже.

А теперь о *неформальных группах***.** Если руководитель не знает об их существовании и не знает, кто там лидер, он будет допускать ряд организационных ошибок. Стремясь, как раньше, «дойти до каждого члена коллектива», он может разговаривать не с лидером неформальной группы, а с ее членом. Тогда любая его просьба, любое распоряжение будет выполняться не напрямую, а после беседы с лидером. А если с лидером контакт не налажен, то может наблюдаться или неповиновение, или искаженное выполнение.

Упомяну здесь об одном распространенном мифе о недисциплинированности людей. Люди очень дисциплинированы, просто очень мало руководителей, которые умеют управлять по всем правилам науки. Вот и здесь происходит то же самое. Руководитель беседует не с лидером неформальной группы, а с ее членом. В результате его распоряжение искажается советами и запретами лидера. Будем помнить, что власть лидера абсолютна, а власть руководителя определяется служебными инструкциями.

У нас на цикле обычно удается выявить три неформальные группы. Поскольку это повторяется из года в год, это следует считать закономерностью. Первая группа – *учебно-карьеристская***,** вторая – *культурно-развлекательная***,** третья – *алкогольно-сексуальная***.**

В *учебно-карьеристскую* группу входят врачи, которые стремятся к профессиональному росту и продвижению по службе. Это молодые врачи, которые в студенческие годы посещали кружки и готовили себя к профессиональной деятельности. Некоторые из них мечтают о научной карьере и, естественно, из кожи вон лезут не только для того, чтобы приобрести знания, но и для того, чтобы оставить о себе память. Это также врачи в возрасте Иисуса Христа. Некоторые уже стали заведующими отделениями, но хотят идти выше, некоторым уже можно получать квалификационные категории. Данная группа активно посещает все занятия, в том числе и факультативные, задает много вопросов. Они начитанны, но часто у них нет школы и временами их заносит на поворотах. Эта группа держит руководителей в тонусе. Очень неудобно, если курсант оказывается более осведомленным, чем преподаватель. Один-два раза еще ничего, а если чаще...

Есть ли аналоги таких групп на производстве? Конечно, есть. С ними и просто, и сложно. Просто руководителю, который сам растет. Сложно тому, кто остановился в росте. Дело в том, что члены учебно-карьеристской группы мечтают занять место руководителя. Если последний растет, проблем нет. Организация расширяется, и растущему работнику этой группы всегда найдется место, соответствующее его повысившейся квалификации. Если нет возможности обеспечить ему повышение здесь, на месте, его следует перевести в другую организацию с повышением.

Представитель такой группы – энтузиаст. Он заинтересован в сохранении группы и в ряде случаев работает бесплатно (чуть не написал «бескорыстно»). Так, ему можно поручить сделать вне очереди доклад на конференции и тем самым выручить руководителя, он может взять лишнего больного. Нет, расчет у него есть. Он понимает, что при случае его пошлют в научную командировку, да и обойти его тогда будет трудно. Он работает и на свой авторитет, и на авторитет группы, надеясь, что рост группы будет сопровождаться и его служебным ростом. Естественно, руководитель, остановившийся в росте, будет в конфликте с таким сотрудником. В лечебных учреждениях – это молодые врачи ординаторы, мечтающие стать заведующими отделениями, сестры, желающие занять должность старшей медсестры.

В *культурно-развлекательную* группу входят врачи, остановившиеся в своем профессиональном росте и имеющие основные интересы на стороне. Это или домашнее хозяйство, или коммерция, или еще что-либо другое. Они неплохие специалисты, набившие руку на рутинной работе. Свои обязанности они выполняют неплохо, но от и до. На курсы они бы не поехали, если бы этого не требовалось по ряду обстоятельств (одно из них – переаттестация). Для них учеба – просто одна из возможностей отдохнуть. Хлопот с членами этой группы никаких, если не привлекать их к активной общественной работе.

Аналоги таких групп есть в любых коллективах. В лечебных учреждениях это большинство сестер и почти все санитары и санитарки. Дежурство один раз в четыре-пять дней создает хорошие условия для работы на приусадебном участке, который является основным источником материальных благ, и реализации других интересов. Наблюдал я таких лиц в профессиональном спорте. Это были футболисты, которые в свое время входили в сборную страны. Они и сейчас оставались неплохими профессионалами, но теперь уже выступали в командах высшей лиги, находящихся на низших ступенях турнирной таблицы, или в командах низших лиг, претендующих на выход в более высокую. От звездной болезни они уже излечились и остались в спорте только для того, чтобы заработать. Призывать к энтузиазму таких людей нет никакого смысла. Санитару, если нужна сверхурочная работа, следует пообещать двойной отгул или еще какую-нибудь компенсацию. Футболисту следует дать четко определенную задачу и определить размер гонорара за успешно выполненную работу.

Алкогольно-сексуальная группа представляет собой наиболее неудобную часть сотрудников в любом коллективе, особенно в его алкогольной части. Подробно об этом рассказано в главе «Психологический вампиризм». Здесь хочется еще раз подчеркнуть нашу позицию в работе с алкоголиками: жесткий договор, исключающий возможность дальнейшего пребывания в коллективе, если нарушение связано с употреблением спиртных напитков. Проблема секса должна решаться на научной основе. Руководителю надо понять важность решения этого вопроса. Здесь необходима и просветительская и медико-консультативная работа. В данную группу попадают и те лица, которые поступили на работу, чтобы «перекантоваться» годик-другой до службы в армии или до следующей попытки поступления в институт. Большого интереса к целям группы у них нет, они легко примыкают к представителям алкогольно-сексуальной группы. Планомерная грамотная работа с ними может привести к тому, что они перейдут в группу «карьеристскую».

3. Групповой процесс

Под групповым процессом понимают *формирование малых формальных групп и налаживание отношений между членами групп и группами.* Процесс формирования групп виден невооруженным глазом. После вводного занятия идет перемещение курсантов. На одном фланге размещается учебно-карьеристская группа, на другом – культурно-развлекательная, задние ряды занимает алкогольно-сексуальная.

На малых внутренних границах неспокойно, ибо интересы групп не совпадают. При проживании в общежитии алкогольно-сексуальной группе нужна полутемнота, учебно-карьеристской группе – яркий свет. Постепенно происходит переселение курсантов по комнатам по групповой принадлежности. Конфликты, происходящие между группами, но не доходящие до руководства, т. е. не переходящие большую внутреннюю границу, называются интригами. Руководство о них узнает, если любит собирать сплетни. К сожалению, многие руководители имеют осведомителей, сведения которых оказывают решающее влияние на их мнение о том или ином человеке. Роль осведомителя шакала Табаки при тигре Шерхане берут на себя люди не очень умные, не сумевшие занять место, где они были бы первыми. Субъективно они, может быть, и добросовестны, но объективно не способны к глубокой аналитической работе. Если руководитель полагается на их информацию, он становится подставным лицом, через которого какой-либо временщик управляет коллективом. Опытный руководитель осведомителей не держит. Если таковые появляются, он их сразу сводит с теми, о ком дается негативная информация. При правильной организаторской работе интриги сходят на нет. Но об этом несколько позже.

Если атака направлена на руководство, т.е. на большую внутреннюю границу, такой процесс называется агитацией. Запомним, что агитация – всегда против. А наши безграмотные организаторы даже ввели должность агитатора. Работа, проводимая в пользу руководства, называется пропагандой. Агитация всегда поднимает тревожность в группе, возникает угроза эффективности руководства. Опыт показывает, что если эта угроза будет слишком велика, группа сама пытается вытеснить агитатора. Руководитель должен только внимательно следить за этим процессом и по возможности усиливать его. Чего нельзя никогда делать – это самому бороться с агитатором.

К сожалению, у нас бытует понятие, что руководитель должен быть волевым, жестким. Его должны бояться. «Боится – значит уважает». С моей точки зрения, как я уже писал ранее, «волевой» руководитель – это глупый руководитель. Не может как следует организовать процесс управления, убедить подчиненных, что следует поступать именно так, как он говорит, и начинает прибегать к волевым методам управления. Нами разработаны методы управления, при которых подчиненные считают, что они делают то, что они хотят, но это, как правило, совпадаете невысказанными желаниями руководителя.

Как работать с агитатором?

Так почему же нельзя бороться с агитатором? Дело в том, что агитатор – подчиненный. Формально я сильнее его и должен победить. Агитатору в психологическом плане бороться со мной как с руководителем выгодно. Если он добивается своего, он на коне, если терпит поражение, все равно получает психологическую выгоду, приобретая репутацию смелого человека.

Руководитель как в случае победы, так и при поражении проигрывает. Если он победил, в этом нет ничего удивительного. Ведь он сильнее! Но если потерпел поражение, авторитет его начинает приближаться к нулевой отметке. Бороться со всеми самый волевой руководитель все равно не может. Поэтому обычно выбирается «козел отпущения», к которому руководитель цепляется по делу и не по делу. Коллективу, состоящему из людей, решающих в основном свои личные задачи, крайне выгодна эта борьба. Пока волевой руководитель борется с агитатором, ему не до меня, и я под шумок могу заниматься своими делами. Не утверждаю, что все это делается сознательно, но то, что все эти мысли есть в бессознательном, не вызывает сомнения. Поэтому, как при петушиных боях, есть сторонники как начальника, так и агитатора. Таким образом, когда начальник борется с агитатором, группа разваливается.

Что я предлагаю?

Вы уже догадались: уступать, уступать и еще раз уступать агитатору. Это верно как в малых группах, так и в большой политике. Кто сделал Б. Ельцина? Конечно, М. Горбачев, преследования которого дали Б. Ельцину больше, чем работа всех его пропагандистов. Убежден, что в окружении М. Горбачева не было квалифицированного психолога, а сам он о психологии управления ничего не слышал. Предложил Б. Ельцин «Программу 500 дней». Хорошо, пусть будет так, хоть у меня и не очень лежит к ней душа. Программа выполнена. – Ура Горбачеву! Программа провалилась. – Долой Ельцина!

– А вам, Михаил Сергеевич, следовало бы быть потверже.

– А как мне молено было быть потверже, когда вы все были за Ельцина?

– Да, теперь мы видим, что вы смотрите глубоко!

Но давайте спустимся с заоблачных высот большой политики на грешную землю малых групп. Хотя везде люди, везде одни и те же законы. И кто может управлять 10 человеками, может управлять и государством.

На одной кафедре из декретного отпуска вышла на работу молодая ассистентка Л. и сразу же вступила в конфликт с заведующим кафедрой, руководителем, пользующимся большим авторитетом в коллективе. (Случай рассказан одним из моих учеников.) Она стала отстаивать свои права, ссылаясь на имеющиеся инструкции. Например, отказывалась читать лекции, так как по уставу высшей школы ассистентам читать лекции не положено. Обычная практика такова, что каждый ассистент мечтает читать лекции, ибо это путь наверх. Да и обстоятельства иногда складываются так, что профессор и доценты могут быть заняты на другой работе. Л. категорически отказалась читать лекции, и волевые приемы не дали аффекта. Отказывалась она также от командировок, ссылаясь на то, что у нее маленький ребенок. Но в коллективе знали, что в семье у этого ребенка несколько нянек. Да и в туристические поездки Л. ездила.

Иногда она уступала, но конфликт продолжал разгораться. Были в коллективе и сочувствующие ей: «Правильно, не давай садиться себе на голову!»

Психолог посоветовал заведующему кафедрой выполнить все требования Л., а ту работу, которую он хотел возложить на нее, передать ее сторонникам. Беседа с ними протекала следующим образом.

«Иван Иванович, дорогой, у меня к вам большая просьба. Прочитайте, пожалуйста, сегодня лекцию! Я хотел ее поручить Л. Ну, вы же знаете ее вздорный характер. А я вам в этом постараюсь все компенсировать. Иван Иванович, законопослушный и немного трусоватый, конечно же, соглашается. Он недоволен мягкотелостью руководителя, но еще более недоволен действиями Л. «Петр Петрович, не смогли бы вы съездить в командировку...» И т. д.

Не надо вам объяснять, какая атмосфера сложилась в коллективе. Конечно, авторитет руководителя несколько пошатнулся, но основной огонь был направлен на Л. Через два месяца она подала заявление об увольнении.

Еще один прием работы с агитатором: дать ему повышение.

На заседании одной общественной организации ее рядовой член выступил с резкой, местами обоснованной, критикой руководящих органов. Президент ассоциации тут же предложил ввести его в состав комитета. У Ф. Кривина есть чудесная притча на эту тему. Передаю ее по памяти. «Гвоздям было холодно на балконе. Но у них был Магнит. Они тесно сплотились вокруг него, и им стало немного теплее. И когда появилась возможность послать в теплую комнату представителя для защиты их интересов, туда послали Магнит. Гвозди долго ждали своего представителя. А что же произошло в теплой комнате? Его там положили отогреваться на печь, и он размагнитился!»

Агитация – это одна из форм антилидерства, наиболее грубая и разрушающая группу. Лучше принять меры раньше. Мы уже говорили, что лидер возглавляет неформальную группу и власть его абсолютна. Это, конечно, хорошо. Но те, кто хотят стать лидером, должны помнить, что *лидерство – состояние души*. Стать руководителем по блату можно, лидером – нет. *Абсолютная власть лидера зиждется на том, что он удовлетворяет потребности группы; как только компетенция его падает, он сразу перестает быть лидером.* Борьбы здесь нет никакой. Просто группа от него разбегается. Я сам на себе это испытал. Организовал так называемую Балинтовскую группу и проводил с ней семинары по современным методам психотерапии. Группа постепенно росла. Работа у нас шла по методу трансактного анализа Э. Берна, которого я здесь часто цитирую. Года три группа интенсивно работала. Ученики мне предлагали начать осваивать новые методики, но я считал, что и одного трансактного анализа достаточно. Мы организовали клуб КРОСС, о нас начали писать местные и центральные газеты. Но вдруг группа начала таять. Вначале я объяснил это внешними обстоятельствами: сложности жизни, бытовые проблемы и пр. Но как только мы стали осваивать и другие методы, группа опять начала расти.

Следует заметить, что нередко лидер и сам не осознает, что он лидер, а неформальная группа не осознает, что она стала группой.

Послушайте рассказ одного из моих пациентов, иллюстрирующий это положение. Обратился он ко мне за помощью как больной психосоматическим заболеванием. Он оказался Вечным Принцем.

«В коллективе я приобрел репутацию нытика и неудачника и, естественно, лидером себя не считал. После нескольких месяцев психологических занятий мне стало лучше. Я решил многие свои проблемы. О моих занятиях било известно в коллективе. Ко мне стали обращаться за советами, но я на это не обратил внимания. На производстве началось внедрение демократии и даже проводилось социологическое обследование, что меня осо-

бенно не интересовало. У меня был внутренний восторг от того, что и решил многие свои проблемы, а те, что не решил, перевел в вопросы. Проводилось какое-то очередное собрание по поводу выдвижения кандидатов в депутаты в местные Советы (это был 1990 год). Свою кандидатуру выставил один очень авторитетный, с моей точки зрения, сотрудник, мой друг, который часто мне помогал в моей невротической жизни. Я поддержал его кандидатуру. Но, к моему удивлению, довольно горячо решили рекомендовать кандидатом в депутаты меня. Я, конечно, отказался. К чести моего друга, он тоже снял свою кандидатуру. Так мы тогда никого и не выдвинули. Когда я поинтересовался результатами социально-психологического обследования, то оказалось, что я во авторитете намного превосхожу наших официальных лидеров.

Если у руководителя налажен контакт с лидером, неформальная группа помогает осуществлять процесс руководства и цели, которые стоят перед группой. Довольно часто руководители ведут процесс управления, не учитывая эти факторы, не признавая лидера, а иногда не зная его. И лидер превращается в антилидера.

Основной признак антилидерства – попытка изменить цель группы. Довольно часто антилидер делает это неосознанно. На уровне сознания он ничего против руководителя не имеет и даже может быть другом руководителя.

Приведу пример из моей практики.

На цикле, где я преподавал психотерапию, учился мой друг. Мы вместе учились в институте в одной группе и были очень дружны. У нас была одна компания, мы вместе проводили свободное время. После института мы ненадолго разлучились. В том, что я стал психиатром, во многом его заслуга. По его рекомендации меня приняли на работу.

Пишу так подробно, чтобы подчеркнуть неосознаваемость многих социально-психологических явлений, показать, что отсутствие знаний социальной психологии может развести людей по разные стороны баррикад, и они будут недоумевать: «Как могло такое случиться?!»

Итак, я читал лекцию о некоторых методах психотерапии и продемонстрировал технику на одном из больных, который пришел ко мне на амбулаторный прием. Эффективность метода была настолько наглядна, что я ожидал одобрения, вопросов о деталях техники или о том, как долго этому надо учиться. Но вместо этого от своего друга я услышал: «А какой диагноз вы ему ставите?» Я несколько опешил. Ведь тема лекции была совсем другой. Мой друг попытался обосновать диагноз, употребляя сложные психиатрические термины, непонятные многим слушателям. Я сказал, что сегодня мы говорим не о диагностике, а о методе лечения, но он не успокаивался и продолжал настаивать на обсуждении диагностической проблемы. У него оказались и сторонники. Я был компетентным и в этом вопросе, и поскольку был не согласен с его диагнозом, вступил с ним в дискуссию. В конце концов слушатели стали возмущаться и мною и им, но больше им. Ему пришлось умолкнуть. Именно на этом занятии я понял, как следует нейтрализовывать антилидера. А, что такое антилидерство? Мы вместе с группой обсудили эту проблему, и отношения наши стали еще теплее и конструктивнее, ибо мы перестали терять время на петушиные бои. Там, где друг был более компетентным, я охотно подчинялся ему, и наоборот.

К сожалению, руководители не знают научного подхода и, стараясь нейтрализовать антилидера, нейтрализуют цепную собаку и успокаиваются... а через некоторое время возникает аналогичный случай, как говаривал Швейк.

Кто такая *Цепная собака*? Это такой член антилидерской группировки, который первый лает на вновь пришедшего или даже на руководителя, иногда считая себя лидером группы. В фильме «Место встречи изменить нельзя» – это Промокашка, который первым подошел к Шарапову, внедрившемуся в уголовную группировку. Мои ученики, прошедшие перед призывом в армию психологическую подготовку, рассказывали, что вначале к ним подходили Промокашки, проверяя их «на вшивость». После того как они эту проверку выдержали, у них налаживались отношения с лидерами, и им удавалось спокойно прослужить в армии таким образом, что и их не били, и они никого не били, что немаловажно. А теперь случай из клинической практики.

Лечилась у нас в клинике молодая учительница средней школы. Заболела она после того, как была уволена по статье. Обидно ей было, что никто из учителей за нее не вступился, тогда как она чувствовала себя в коллективе лидером, «защитницей всех обездоленных и угнетенных». Когда я ее спросил, для чего она вступала в борьбу с руководством, почему именно она шла ругаться с директором, а не кто-нибудь другой, неужели она не понимала, что отменить посылку школьников на сельхозработы ей не удастся, она ответила: «Учителя мне говорили: «Иди ты, ты можешь с ними разговаривать!» Не надо вам объяснять, кто там был лидером, а кто – Цепной собакой.

Когда она разобралась, что ею постоянно манипулировали, то довольно быстро поправилась. «Боже мой, я теперь понимаю, какую ненависть вызывала у директора, когда требовала, чтобы он не посылал детей пропалывать амброзию. У него, поди, и так сердце болело, а тут еще я со своими поисками правды. Ведь он делал все, что мог. У нас было много освобожденных. На работу дети выходили поздно, уходили рано. Небольшая непогода – и их уводили с поля. Конечно, при первом удобном случае он избавился от меня!»

Итак, два признака Цепной собаки. Первый – лает на вновь прибывших в группу, второй – идет выполнять ту работу, которую в принципе нельзя выполнить успешно. Цепная собака мечтает стать лидером. Поэтому она всегда пытается стать лидером во вновь создаваемых группах, но поскольку лидерство – состояние души, личностная компетентность, ей это не удается. И даже если она выиграет совершенно безнадежное дело, результатами победы воспользуется антилидер. К вопросу о поведении лидера во вновь сформированных группах мы еще вернемся.

Кстати, Цепная собака не всегда лает, иногда она ластится. Когда вы вступаете в сложившуюся группу, первой к вам подходит Цепная собака и вводит вас «в курс дела, кто есть кто». Основная цель – вовлечь в свою группировку. Если в коллективе несколько антилидерских групп, вас будут ласкать несколько Цепных собак. Кстати, по этим же признакам вы сможете определить, кто вас потом будет первым кусать.

Если агитация проходит успешно, антилидер может занять ваше место руководителя. Но следует помнить, что это будет антилидер из учебно карьеристской группы. Антилидер алкогольно-сексуальной тоже заинтересован в том, чтобы вас сняли. Но на ваше место он не претендует. Теперь понятно, что, если начнется процесс агитации, алкогольно-сексуальная и учебно-карьеристская группы могут объединиться. Нейтральной будет культурно-развлекательная, но вас она не будет поддерживать. Так что в период борьбы у руководителя есть большой риск остаться одному. И, действительно, от многих снятых руководителей я слышал фразу: «Никто меня не поддержал!» и фразу Цезаря:

«И ты, Брут!» Процесс, при котором происходит обмен местами антилидера и руководителя, называется *революцией***.**

А теперь вернемся к рис. 3.1. Обратите внимание на маленькую окружность. Она тоже разделена на границы между руководителями. И на этих границах тоже неспокойно. И если кто-то из заместителей становится руководителем, а руководитель – заместителем (временно или, как кажется вновь захватившему руководство, вообще отстраняется от руководства), то происходит *дворцовый переворот*. Дело в том, что *прогрессивный заместитель не борется с руководителем за власть.* Он займет место последнего, но без борьбы (после ухода начальника на повышение).

Понять, какой процесс идет в коллективе, крайне важно каждому из нас. Если вы в свое время высказывали прогрессивную идею и она была отвергнута, то после смены руководства вы попытаетесь ее внедрить. Но это можно делать только в том случае, если произошла революция, ибо только во время революции к власти приходит более прогрессивное руководство. Если же произошел дворцовый переворот, к власти пришло еще более реакционное руководство, и внедрять свои прогрессивные идеи не стоит.

Вы меня спросите, что же делать? Откуда мне знать? *Лично я не борюсь с руководством, если оно меня не поддерживает, и пытаюсь внедрить свои идеи в другом месте.* Издательства не хотели печатать мои книги – я создал свое. В своем институте не удалось создать психотерапевтическое отделение и клинику неврозов, и по вечерам я стал работать в других местах. Но лечить неврозы я научился и методы свои внедрил; оставаясь в хороших отношениях с руководством.

Как отличить дворцовый переворот от революции?

Сразу же хочу оговорить свою позицию. Здесь речь идет не о социальных революциях, а о групповых процессах. Понятия «дворцовый переворот», «революция» стоят в ряду таких понятий, как интрига, пропаганда, агитация, лидер, руководитель и т.д.

Так вот, с этой точки зрения, я *понимаю революцию с позиций диалектического материализма, как переход количественных изменений в качественные.* И поэтому, если процесс развития идет правильно, то революция – явление бескровное или почти бескровное.

Если вечером я захожу в сад и вижу, что расцвела роза, которая еще утром была бутоном, то понимаю, что произошла революция. Я, конечно, много сделал, чтобы она произошла побыстрее: удобрял землю, укрывал куст от заморозков и т. д. Но я ничего не делал бутону, не раздергивал его, чтобы побыстрее увидеть лепестки. Вот если бы я это делал, то совершил бы дворцовый переворот. Ничего путного из этого не вышло бы, хотя цветок, может быть, появился бы на день раньше.

При дворцовых переворотах с приходом нового начальства становится несколько лучше. Но потом становится еще хуже, чем было. При революциях, наоборот, вначале становится немного, а иногда значительно хуже, но потом идет настоящее развитие. С революции начинается наше появление на свет. Вначале мы кричим, протестуем против того, что нас лишили благ материнской утробы, а потом привыкаем жить самостоятельно и уже в утробу нас не загонишь.

Знание отличий революции от дворцового переворота позволяет правильно налаживать отношения. Если будущий партнер сразу же сулит массу благ от сотрудничества, то скорее всего здесь нет ничего принципиально нового, а возможно, и таится обман. Примером могут служить реклама акционерных обществ. Если же видны принципиально преодолимые трудности, то можно попробовать.

То же самое и *в лечении*. Настоящее излечение имеет место тогда, когда в организме происходят революционные преобразования – смена сценария, изменение алгоритма поведения, коррекция характера, а это зачастую невозможно при лекарственном лечении, которое снимает только симптомы.

Следствие необходимо отличать от причины.

4. Групповая динамика

Когда люди находятся вместе, между ними возникают те или иные отношения. При этом меняется по своему качеству и сама группа, меняются ее возможности. И каждому из нас полезно знать не только свою роль в группе, но и уровень развития группы.

Масса людей на улице не способна на коллективные действия, потому что у нее нет известного всем общего интереса. Но если эта масса существует достаточно долго, обязательно выработается общая цель, и она превратится в толпу.

Так, у толпы в магазине уже намечен пусть и нечетко сформулированный, но общий интерес. Когда очередь выстраивается за каким-либо товаром, она сразу превращается в ассоциацию. *Ассоциация* – это такой уровень развития группы, при котором определена общая цель. Если ассоциация без особых изменений держится достаточно долго, она начинает структурироваться, происходит распределение ролей, появляются неформальные группы и их лидеры, назначается руководство, и группа становится кооперацией.

Кооперация – это такой уровень развития группы, когда группа уже приступила к выполнению своих целей и произошло распределение ролей.

Итак, любая вновь создаваемая группа является *ассоциацией*. Это первый класс средней школы, первый курс студенческой группы, туристическая группа на отдыхе, да и та же пресловутая очередь. В ассоциации на начальных этапах у всех практически равные возможности.

После структурирования в классах и группах выбирается актив, да и в очередях, если они существуют долго, появляются руководители. Руководителей всегда меньше, чем исполнителей. Распределение ролей происходит быстро, и если ни в одной из ассоциаций вам не удается стать ни руководителем, ни лидером, то дело не в обстоятельствах, а в вас. Но когда вы попадете в ассоциацию, постарайтесь стать там лидером и тем самым повысить свою психологическую компетентность.

Итак, ассоциация превратилась в кооперацию и начала выполнять свои цели. Учебная группа стала проводить занятия, туристическая выступила в поход, производственная начала выпускать товары или производить услуги. И тут выясняется, что руководители не могут выполнять своих функций, лидеры – экспектаций. Между группами начинаются

недоразумения. Вовсю идет групповой процесс: интриги между неформальными группами, конфликты между отдельными членами. Меняется состав групп и группировок, начинаются агитация и пропаганда, происходят революции и дворцовые перевороты.

Между группами происходит борьба за место под солнцем. Приходится доказывать, что именно моя группа, моя футбольная команда достойна играть в высшей лиге, именно мой класс заслужил премию поездку в горы. Именно мой коллектив может построить завод быстрее, дешевле и качественнее конкурентов. Групповой процесс и борьба с другими группами отвлекают от выполнения основных целей группы, хотя понятно, что в один период времени приходится заниматься улаживанием отношений между членами группы, бороться за себя и за само существование группы.

Если в группе преобладает групповой процесс, она называется *процессуальной*. Группа, в основы которой заложены законы рынка, которая сама зарабатывает средства на существование, длительно процессуальной быть не может. Она просто распадется. Непомерно большой групповой процесс снижает активность группы. Если он сводится к минимуму, эффективность группы повышается. Длительное существование процессуальных групп можно наблюдать в бюджетных коллективах. Тогда в научно-исследовательских институтах не до науки, в школах не до учеников, в больницах не до больных. Нередко в интриги впутывают учеников, бальных, родственников, для решения спорных вопросов приезжают представители других организаций. Идут и едут комиссии, следователи, прокуроры... Каждого надо встретить, накормить, ублажить...

Удивительно (но не для знатока психологии управления), но такая группа не распадается. Если я победил, зачем мне уходить из группы? Если я потерпел поражение, все равно не уйду, и чтобы отомстить, натравлю на руководителя другую комиссию. Квалификация сотрудника растет только в той деятельности, которой он отдает не только время, но всю душу. Там он станет профессиональным интриганом, но он не станет хорошим учителем, врачом, слесарем, сапожником и будет жаловаться на плохие заработки. Профессионал всегда хорошо зарабатывает, даже если его труд плохо оплачивает государство. Когда мои дети готовились к поступлению в институт, я нанимал репетиторов. Если бы такую подготовку могли провести учителя, у которых они учились в школе, я бы не искал других учителей.

Поэтому опытный руководитель должен уметь гасить групповой процесс, сводить его к минимуму, использовать в позитивных целях. Группа, где преобладает групповой процесс, никогда не превратится в коллектив (определение дам несколько позже), а при изменении условий существования распадается, как распались многие учреждения, когда мы перешли к рынку.

Группа, которой постоянно приходится защищать свою большую наружную границу, называется *сражающейся*. Когда группа в сражении, члены ее удивительным образом сплачиваются. Я работал консультантом в спортивных командах высокого уровня. Часто там шел интенсивный групповой процесс. Спортсмены ненавидели друг друга. Я это знал достоверно. Я как психолог был доверенным лицом, и поскольку ни разу не подводил, то знал многое. Так вот, каких только гадостей они друг другу ни делали! Но как только начинался матч, их отношения преображались. Да, это были настоящие профессионалы. Филигранный пас врагу, передвижение без мяча, согласованные выходы и подстраховка. Но

как только заканчивался матч, опять начинались склоки, которые прекращались с новым матчем.

Руководители, которые хотят сплотить группу, должны знать, что легче всего это сделать, превратив ее в *сражающуюся*. Для этого следует найти *общего врага*: коммунисты, евреи, демократы, империализм, цурипопики или профитразмы. Какая разница! Лишь бы каждый член группы был убежден, что это действительно его личный враг, что стоит его уничтожить, и все пойдет как по маслу. Большинство людей верят в чудо. Так что это нетрудно сделать. Но тем руководителям, которые хотят сплотить группу, сделав ее сражающейся, следует помнить, что она обязательно распадется. Распадется независимо от того, победит или потерпит поражение. Если потерпит поражение, распадется из-за поисков виновного, если выиграет, то из-за дележа «добычи».

История нашей страны является блестящим подтверждением этого положения. Коммунисты победили в октябрьском перевороте и передрались при дележе добычи. У нас был общий враг – мировой империализм, и мы дружно сплотились вокруг лидера. Сейчас этот враг исчез. Многие хорошо помнят август 1991 года, какое было единение! А что потом? То же происходит и в маленьких коллективах. Я знал одну кафедру, где коллектив был очень дружным и сплоченным... против своего руководителя. В конце концов им удалось его снять. И что же случилось? Коллектив распался! Нет, они не разругались друг с другом. Это были интеллигентные люди. Просто они разошлись, поскольку у каждого были свои интересы. Они остались приятелями.

Следует ли знать эти законы всем нам? Конечно! Это помогает принимать решения. После августа 1991 года начался активный раздел партийного имущества. Я, вхожий во многие кабинеты как консультант и главный психотерапевт области, не включился в этот дележ. Естественно, мне ничего и не досталось, хотя были необходимы и психотерапевтический центр, и отделения для лечения неврозов, и психосоматическая больница. И правильно сделал. Думаю, все это будет, но у меня не будет врагов, и я быстро все наверстаю!

Вариант поражения можно не рассматривать. Каждый на себе испытал, что происходит, когда его обвиняли и когда он сам обвинял. Вспомним, что излюбленная игра во многих невротических семьях – «Все из-за тебя!»

Ну, и наконец, если группа выполняет свои цели весьма успешно, ее можно назвать *активной***.** Активная группа дает продукцию высокого качества, отношения между ее членами доброжелательные, и в процессе своего развития она превращается в коллектив.

Коллектив – это такой уровень группы, при котором ее член может пожертвовать своими интересами ради интересов группы и через интерес группы реализовать свой собственный интерес.

Немного громоздкое определение, но после разъяснения все станет ясно. Болельщикам я предлагаю с позиции групповой динамики определить, является их любимая футбольная команда коллективом или нет. Понаблюдайте за игрой ваших любимцев. Первый вариант: футболист А., находясь в выгодной позиции, забивает гол. В более выгодной позиции находился его товарищ, но пас ему А. не послал. Второй вариант: футболист А. находится в выгодной позиции, но его товарищ находится в еще более выгодной позиции. И

он, вместо того, чтобы забить гол самому, делает пас товарищу, который и забивает гол. Где коллектив? Нетрудно догадаться, что во втором случае. В первом — перед нами кооперация, где члены группы решают свои задачи. На группу как таковую футболисту А. наплевать. Если команда вылетит из высшей лиги, то ему, забивающему голы, это ничем не грозит. Он перейдет в другую команду. К сожалению, коллективы встречаются настолько редко, что многие не знают, что такое коллектив, и думают, что работают в коллективах. Нередко и семьи не образуют коллектива.

Между тем крайне важно знать, на каком уровне развития находится группа, членом которой ты состоишь, которой руководишь или в которую собираешься вступить, ибо между кооперацией и коллективом имеются существенные различия.

Кооперация в трудные времена распадается, а коллектив сплачивается. В кооперации не возникают дружеские эмоциональные связи. Выход из кооперации обычно означает и разрыв с людьми, с которыми работал. Пребывание в коллективе делает работу радостью. Если приходится по тем или иным причинам выйти из коллектива, эмоциональные связи сохраняются, и даже после длительного отсутствия тебя там встретят с радостью. В трудные минуты туда можно пройти за поддержкой.

Кооперация, если она не превращается в коллектив, становится корпорацией, существенным признаком которой является *групповой эгоизм.* Между собой ее члены могут находиться во враждебных отношениях, но сплачиваются, если в их среду пытается проникнуть чужак. Примером такой корпорации был наш партийный аппарат. Попасть в члены корпорации дело весьма трудное, но если это удалось, то можно не беспокоиться о своем личностном росте. Главное – не противоречить корпоративным нормам.

Коллектив – открытая система. Попасть в него легко.

Положение в коллективе определяется личностной компетентностью, и старые знакомства, заслуги и дружеские связи не помогут удержаться на прежнем месте. Но, с другой стороны, если ты споткнулся, тебя не затопчут, как в корпорации, а помогут подняться. И вообще, отставание – не позор.

Примеров тому множество.

Многие люди с большим трудом вспоминают своих одноклассников. И если это была кооперация, вспоминаешь только врагов. От коллектива остаются воспоминания, что там были только друзья. Многие не помнят сослуживцев, с которыми работали бок о бок многие годы. Значит, работал в кооперации. Тот, кто работает в кооперации, тот всегда чувствует себя временным и подыскивает новое место работы, хотя в конечном итоге может проработать здесь очень долго.

Супружеские измены бывают, как правило, в семьях, которые не достигли степени развития коллектива. Во время Великой Отечественной войны были случаи, когда супруги выдавали друг друга. Значит, это была кооперация. Японцы это уже давно поняли и ввели систему *пожизненного найма*. Для японских служащих фирма сама по себе представляет ценность. Американцы удивились, когда организовали в Японии свое производство. А удивились они тому, что, несмотря на высокие оклады, которые они предложили, им не удалось переманить к себе сотрудников из уважаемых японских фирм.

К сожалению, многие люди не знают, что такое коллектив, и впервые в своей иногда длительной жизни начинают это понимать, когда проходят тренинговую подготовку в психотерапевтической группе или группе личностного роста. Для многих – это просто слова. Может быть, и для вас, мой дорогой читатель! Но попробуйте посетить пару семинаров для групп личностного роста. И для вас оживут слова Омара Хайама:

Чтоб мудро жизнь прожить, знать надобно немало. Два правила запомни для начала: ты лучше голодай, чем что попало есть, и лучше будь один, чем вместе с кем попало.

5. Как превратить группу в коллектив

Если вы убедились, что руководимая вами группа коллективом не является, ждите неприятностей, когда настанут трудные времена. А кто этим должен заниматься? Ответ на этот вопрос напрашивается и вытекает из всего предыдущего изложения. *Превращать группу в коллектив должен руководитель*, ибо именно он главный психолог коллектива. Может быть, это и есть основная задача руководителя, потому что кроме него ее никто не сможет выполнить. Как мы уже выяснили, группы процессуальные и сражающиеся коллективом никогда стать не могут. Коллективом может стать только активная группа.

Мы в своей работе стараемся дать курсантам самые современные сведения, показать борьбу идей и подать это в такой форме, что и после занятий они продолжают обсуждать материал лекций. Они усваивают, что полученные знания помогут им больше заработать и стать более интересными людьми. Поэтому довольно часто нам удается свести на нет численность алкогольно-сексуальных и культурно-развлекательных групп.

Активность – это все виды деятельности, которые ведут к достижению основной цели группы. И поэтому групповой процесс прекращается, когда люди выполняют основную задачу. *«Когда войны нет, держи войска занятыми».* Если группа выполняет основную цель: в школе учатся, в больнице лечат, на заводе дают продукцию, причем все время появляются новые формы работы, а сотрудник может удовлетворить все свои интересы на работе, рано или поздно такая группа превратится в коллектив.

Распределение благ должно быть связано только со *степенью трудового участия*. Я должен быть уверен, что, если пожертвовал своим интересом ради интересов группы, то о соблюдении моего интереса позаботится руководитель. К сожалению, это происходит не всегда. И если есть любимчики, идет уравниловка в распределении материальных благ, то начнется уравниловка и в усердии. Особенно часто у нас недооценивается интеллектуальная работа, которая лежит в основе прогресса. Во многих институтах зарплата определяется сугубо должностью и степенью. Когда во время аттестации одному моему приятелю ассистенту, доктору наук, выпускающему в год до 15-20 статей и 1-2 монографии (а это продукция примерно целой кафедры), присвоили квалификационную категорию в соответствии с его должностью, он спросил, что ему еще нужно сделать, чтобы его оклад увеличился. Аттестационная комиссия ответа дать не смогла, а ректор института не смог найти ему более высокой должности. Сотрудник ушел на заведование кафедрой в другой, более престижный вуз. Когда я спросил его, почему он не попросил повышения у ректора, он мне резонно ответил: «А почему я должен просить у него? Разве это и так не видно?» Конечно, коллектив при таком ректоре не сложится. Это будет кооперация. Я вообще

сомневаюсь, что в бюджетных организациях может быть коллектив. Иное дело – коммерческие структуры, но, к сожалению, во главе их часто стоят бывшие аппаратчики, и они свою фирму нередко быстро доводят до уровня корпорации.

Большое значение для превращения группы в коллектив имеет отношение к сотрудникам, заболевшим или попавшим в беду. Хорошее отношение к такой категории сотрудников необходимо не столько для них, сколько для здоровых и благополучных. Если отношение плохое, то последние никогда не будут жертвовать своими интересами ради интересов группы. Американцы активно пропагандируют идею, что если американец попал в беду за рубежом, то они ради одного человека готовы послать войска. Конечно, если это соответствует действительности, американцам не нужно думать ни о чем, кроме как о добросовестном выполнении своего долга. Так воспитывается любовь к родине.

Понятно, что и *решение бытовых вопросов должно быть в центре внимания руководителя.* Если у сотрудника болит голова по поводу того, как определить ребенка в детский сад, как устроить тещу в больницу, где достать ту или иную вещь, вряд ли он будет хорошим работником. А если таких работников много?

Есть еще ряд дел, которые должен делать только руководитель, если он хочет сплотить группу в коллектив.

Защита большой наружной границы группы (см. рис. 3.1.) – дело руководителя. Я знал одного заведующего кафедрой, который уклонялся от контактов с главными врачами, когда дело шло об организации клинической базы. Естественно, у его заместителя ничего не получилось. Дело сделать не удалось, а заместитель почувствовал себя уязвленным. Отношения разладились.

Подбор и расстановка кадров являются одной из основных задач каждого руководителя. Но если он подбирает кадры и для своих подчиненных, думается, он не сможет создать коллектив. Есть руководители, которые пытаются все решить «коллегиально». Эта игра в псевдодемократию только отнимает время и ведет к раздорам. Однажды я был свидетелем того, как на кафедре в течение полутора часов обсуждалось время проведения заседаний. А ведь можно было просто дать распоряжение. Если бы кого-то это не устроило, тогда можно было бы и обсудить. Такой уход от организационных решений вносит в коллектив смуту. Тем более есть правило: *руководитель должен приспособить коллектив под себя.*

Известно и другое правило: *«управляет тот, кто владеет информацией».* Но не все следует знать руководителю. Избыток информации может и помешать. Конечно, он должен знать, что делается, но не всегда ему надо знать детали того, как это делается, а то недолго превратиться в сплетника. А вот *знать уровень развития своей группы руководитель обязан*, но, к сожалению, это бывает редко.

6. Диагностика группы

Руководитель обычно знает о существовании неформальных групп. Увы, часто он еще и в курсе интриг в них, а вот расстановка сил ему не очень ясна. Если это так, не исключено, что он подвергнется давлению той или иной неформальной группы. И фактически группой

будет управлять лидер последней. Поэтому лучше всего, чтобы диагностику групп проводили профессиональные психологи, и не на глаз, а с помощью тестов. Здесь я коротко расскажу о таком тестировании не для того, чтобы вы им занялись, а для того, чтобы поняли, насколько это просто, информативно и может сэкономить время, нервы и деньги.

Впервые диагностикой групп занимался *Морено***,** видный американский психолог первой половины XX века. Он назвал свою науку *социометрией*. У нас целину осваивали обладатели комсомольских путевок, в США – обладатели путевок, которые выдавал Морено. На месте подбирались группы по психологической совместимости, а потом эти группы ехали обживать дальние края. Дезертиров почти не было.

Так вот, тест проводится следующим образом. Каждого члена группы просят назвать трех человек из группы, с кем бы он хотел сотрудничать. Взаимный выбор свидетельствует, что эти люди составляют или могут составить неформальную группу, временный трудовой коллектив и т.п. Тот, кого выбирает половина группы, является «звездой». Его и следует ставить во главе новой группы, если этому еще и соответствует его деловая квалификация. Но в любом случае надо иметь в виду, что он – лидер, и в соответствии с этим строить с ним свои отношения. Данный тест позволяет выявить и «отверженных». Эмоциональная поддержка руководителем этих людей может повысить их деловую активность. Мною разработан цветовой социометрический тест, который позволяет выявить глубокие эмоциональные связи между членами группы и использовать эти данные в организационной работе. По тому, какие отношения имеются на сегодняшний день, можно предсказать, когда разовьется конфликт и в какой форме. Довольно точно и довольно часто удается определить и словесную форму оскорблений.

Еще несколько слов об эмоциональной поддержке. *Эмоциональная поддержка* – основная психологическая функция руководителя. Еще раз хочу подчеркнуть, что главный психолог в коллективе – это руководитель, а подчиненные на неосознаваемом уровне подстраиваются или подбираются под психологический строй данного руководителя.

Я знал одного заведующего беспокойным психиатрическим отделением, который был Синей Бородой. В отделении царила атмосфера напряжения и страха. Сотрудники боялись проявить инициативу, а если она не проявлялась, их все равно ругали. Напряжение передавалось и больным. Их возбуждение усиливалось. В результате расход психотропных препаратов был значительно больше, чем в аналогичных отделениях, где среди сотрудников были доброжелательные отношения. В этом же отделении было много Синих Бород и среди медсестер.

Мой ученик, работавший в этой больнице, но в Другом отделении, рассказал мне о таком эпизоде.

Во время дежурства поздно вечером его пригласили в то злополучное отделение к одной больной. Она была вполне спокойна. «Буквально через минуту к нам с криком подбежала Синяя Борода, обвиняя больную в неверном поведении. Больная тут же возбудилась, и я вынужден был назначить ей дополнительно инъекцию успокаивающего препарата. С большим бы удовольствием я ввел бы его самой медсестре. Когда я этот вопрос поднял на утреннем рапорте, заведующий отделением поддержал медсестру. Я с удовольствием подумал о том, какое это большое счастье, что я не работаю под началом такого руководителя».

Многие руководители ведут себя по отношению к подчиненным *снисходительно-покровительственно*, похлопывают их по плечу, любят бывать в низовых коллективах, «встречаться с народом» и думают, что тем самым оказывают эмоциональную поддержку. Однако атмосфера страха и неопределенности сохраняется. Некоторым это нравится. Они даже не моют руку, которую пожал начальник. Но ведь это – *рабы*.

Суть эмоциональной поддержки, с моей точки зрения, заключается не в панибратских отношениях, а *в атмосфере безопасности в проявлении инициативы*. Кроме того, подчиненный должен *уметь прогнозировать действия своего начальника*. Четко знать, *за что его поругают, а за что похвалят*. Кроме того, он должен быть *уверен, что и другого за такие же действия ждет то же самое*.

А нужна ли критика? Да, нужна! Но критика *поступка*, а *не критика личности*. Если я критикую поступок, то могу быть даже резок в выражениях. Подчиненный на меня не обидится.

Я наблюдал, как проводит тренировки и игры старший тренер одной женской гандбольной команды высшей лиги. В пылу игры он позволял себе оскорблять игроков: «Дура ты этакая, идиотка, кто ж так бьет!» Были выражения и покрепче. Когда я сделал ему замечание, он сказал мне, что и сам не рад этому, и девочки потом обижаются, но сдержаться не может, так как очень переживает за каждую ошибку: «Ведь они могут лучше!» «Вот так вы им об этом и говорите», – сказал ему я. Он внял совету. Он продолжал кричать, даже позволял себе крепкие выражения, но теперь девочки на него не обижались. Что же он кричал? «Валя! Это не твой удар! Ты же мастер спорта! Покажи, что ты можешь на самом деле! Нет, я тебя не знаю! Давай еще раз! Вот теперь другое дело!» Когда у девочек случались срывы, он говорил примерно следующее: «Ничего, бывает, в следующий раз сделаешь лучше!»

Руководителю стоит вести себя в коллективе в соответствии с правилом, выработанным *К. Роджерсом* для руководителей тренинговых групп: «Поменьше вмешиваться в работу группы. Группа сама, как лейкоциты, будет отторгать от себя чужеродное. Но каждый член группы должен знать, понимать и чувствовать, что как в момент горя и печали, так и в момент радости есть хоть один человек, который принимает тебя *целиком и полностью*». И этим человеком должен быть руководитель!

А как же наказания?

Об этом мы поговорим в главе «Психологическая диета». Здесь лишь отмечу, что на одно наказание необходимо семь (!) поощрений, если я хочу получить продукцию от работника, а не проявить свои амбиции. Не надо прямо наказывать своего подчиненного. Есть один весьма действенный прием – *игнорирование***.** Почувствовал его действие на себе, и сейчас с успехом применяю, но стараюсь делать это реже.

Шла конференция. Разбирали сложный и редкий случай одного заболевания. Я тоже высказал свое мнение, как и другие врачи. Председательствующий подводил итоги. С кем-то из выступающих он согласился, кого-то поругал, над кем-то поиронизировал, но вот о моем выступлении не сказал ни одного слова. Я был очень ущемлен. Лучше б уж поругал! А так даже пожаловаться нельзя!

Но если уж нужно *наказать подчиненного*, лучше *предоставить выбрать ему самому меру наказания*.

Вот как происходит диалог в таких случаях:

Руководитель: Ума не приложу, как вы могли такое сделать. Ведь это вам совсем не свойственно!

Подчиненный: Да я и сам не пойму! (или начинает объяснять обстоятельства).

Руководитель: Я все понимаю! Ну а что делать мне? Как бы вы поступили по отношению к вашему подчиненному в подобном случае?

Как правило, подчиненные *выбирают себе более строгое наказание*, чем выбрал бы сам руководитель. Ему *остается только смягчить его*.

Этим приемом мы пользуемся в педагогическом процессе, который, к сожалению, остается еще принудительным. Оценка является мерой поощрения, а чаще наказания. Здесь помогает система тестирования. Ответив на вопросы теста и узнав критерии оценок, учащийся сам ставит себе оценку. Часто она более строгая, чем поставил бы преподаватель. В сомнительных случаях можно провести еще и устный опрос и повысить(!) оценку. Как известно, *эмоциональный климат* влияет не только на производительность труда, но и на здоровье, и на продолжительность жизни.

Кроме того, *положительные эмоции* ассоциируются со счастьем. *Основная часть нашей* жизни проходит на работе. И если здесь неблагоприятный эмоциональный климат, то какие бы ни были высокие производственные показатели, руководителя лучше снять или направить на учебу.

Психология управления в действии

Многие руководители, добившиеся реальных успехов, с трудом соглашаются на учебу. Они думают, что над ними будут производиться какие-то манипуляции, что их будут ломать.

Дорогие мои! Раз вы добились успеха, то действовали правильно. Но не пошли дальше только потому, что поступали верно не всегда. Вот почему эта книга может вам показаться ненужной. Вы и без нее поступали точно так же. И вам не надо приобретать новых навыков. Если же книга поможет вам избавиться от малоадаптивных алгоритмов поведения, вам уже станет лучше.

Многие отказываются от изменений, ссылаясь на возраст, на то, что уже поздно учиться, что как-нибудь «без академий жил и еще поживу». Рассуждая так, *можно уподобиться алкоголику* из одного анекдота. Алкоголику сказали, что ему следует бросить пить. Он ответил, что ему уже поздно бросать пить. Ему возразили, что бросить пить никогда не поздно. На это он сказал, что раз никогда не поздно, то он бросит пить попозже. Рассказывая этот анекдот, В. Франкл заметил, что учиться никогда не бывает рано и никогда не бывает поздно, а *всегда в самый раз*.

Этот анекдот убедил одного моего друга, заведующего крупным клиническим отделением неврозов, и он решил не только поучиться психологии управления, но и применить полученные знания на практике.

Послушайте его рассказ.

«Отделение, которым я руковожу, считается одним из лучших. Отношения в коллективе в принципе были неплохими, хотя мне хотелось убрать сестру-хозяйку, так как она грубила больным и конфликтовала с медсестрами. Утренние рапорты иногда продолжались до 30 минут. Врачи и я сам то и дело перебивали доклад дежурной медсестры. Она начинала говорить «своими словами», сбиваясь на бытовые подробности, врачи тут же делали замечания по каждому больному. Иногда сотрудники переругивались между собой. Я потом их по-отечески мирил, но, как теперь понимаю, разговоры после утреннего рапорта продолжались, так как персонал уходил неспокойным. Режим в отделении не всегда соблюдался. Больные могли уйти из отделения без разрешения, между ними порой были конфликты, в палатах хранилось много лишних вещей. Утешало то, что в других отделениях еще хуже. У нас никто никого не подсиживал. Люди в коллективе практически не менялись. Я в принципе был доволен и сотрудниками, и собою, и состоянием дел. Честно говоря, когда речь шла: об обучении психологии управления, я упирался, как мог. Да и на занятиях долгое время критиковал, а не учился. Но в конце концов меня прощало. Когда я вернулся с учебы, то решил попробовать руководить по-новому. «Не получится, вернетесь к старому стилю руководства», – говорили преподаватели на курсах. Я в первый же день предупредил, чтобы врачи не перебивали доклад медсестры. Сразу не было возражения: «Лучше все сразу обсудить, пока речь идет об этом больном, чтобы потом не забыть». И я был непреклонен: единственное, чем мы можем, доказать свое уважение к медсестре, это выслушать ее доклад, не перебивая. Тот, кто боится забыть, может записать вопрос». Медсестер я попросил на рапорте читать только то, что записано в журнале:

«Ведь все, что важно, вы записали. А раз не записали, значит, это не важно, и нечего больше говорить!» Продолжительность утреннего рапорта удалось сократить до семи минут. Кстати, раньше утренний рапорт назывался «пятиминутка». Я перестал делать сотрудникам замечания утром, чтобы потом семь раз не хвалить, их. Далее, я понял, что сестре трудно управляться с больными, ибо групповой процесс здесь вышел из-под контроля, точнее никогда ранее не контролировался. Как выяснилось на занятиях, а с этим трудно не согласится, пациент, попадая ша стационарное лечение, в больнице оказывается на самой низком ступени иерархической лестницы. Когда состояние больного тяжелое, а пребывание в больнице короткое, может быть, это и не имеет особого значения. Но если его состояние не относится к критическому и лечится он долго, такое положение становится дополнительным психотравмирующим фактором. Больной как бы становятся беззащитным ребенком. И после выписки из этой роли ему бывает трудно выйти. Тогда мы решили назначать ответственных по палатам, которые входили, в совет больных. Так образовались органы самоуправления. Все медицинские процедуры проводили акдрабоснмкя, а вот в трудовых процессах, связанных, с улучшением быта больных, участвовал совет больных. Выздоравливающие больные помогали доставлять нишу в отделение, уносили белье в прачечную. Охотно больные занимались мелким ремонтом. Ведь среди них были высококвалифицированные специалисты разных профессий. Совет больных лннямял лриюб-ретхгь некоторые мелочи тяжелым больным, к которым не могли приходить родственники. Наладилась физкультура. Взятый под контроль групповой процесс привел к тому, что больные стали поддерживать друг друга. Сестре-

хозяйке уже незачем было ругаться. Многие недоразумения, которые возникали между больными, решались без вмешательства врачей, да и стало утих недоразумении яеньам:. Решая организационные вопросы, дежурная сестра имела дело уже не с 30-40 больными, а с членами совета, а это всего пять-шесть человек. В отделении стало не просто тихо, а по-настоящему спокойно. Все силы персонала шли на лечение больных. Заметно улучшились основные показателя: чаще шли выздоровления, уменьшился расход медикаментов, сократилось число кочмо-диеи. Но самое главное даже не в этом, а в том, что все достигнуто как бы само собой, без нервов и ногтаций.

Сейчас я внимательно слежу за литературой, посвященном психологии управления, а приобретенные навыки применил и в семье. В ней, как во всякой семье, всякое бывало. Но вот оказалось, что без этого «всякого» можно обойтись, и тогда начинают возникать и решаться более интересные проблемы.

1. Как быстрее найти свое место в группе

Жизнь так устроена, что нам приходится переходить из одной группы в другую (переход в другую школу, поступление в институт, призыв в армию, вступление в брак и совместное проживание с родителями и т. д.), и неумение быстро адаптироваться в новой группе часто бывает чревато различными осложнениями, а иногда дело доходит до неврозов.

Чаще всего вы вливаетесь в новую группу, в которой у вас не главная роль. Как же уменьшить болезненность процесса адаптации?

Мой дорогой читатель! Вы уже поняли, что следует делать. *Первые дни* стараться сосредоточить все внимание на работе, чтобы группе стало ясно, какой вы специалист, а в остальных случаях молчать. *Вас будут прощупывать* представители алкогольно-сексуальной группы и культурно-развлекательной с целью вовлечь в свою группировку. Учебно-карьеристская группа будет несколько насторожена, или вообще может не заметить вас, ибо занята своими делами.

Следует выслушивать этих Промокашек и Цепных собак. Они вам расскажут, кто есть кто, кто с кем, кто как. *Не торопитесь присоединиться к какой-либо группировке*. Поймите суть интриг. Постарайтесь *понять цель группы и цель каждого ее члена*. Держитесь подальше от агитаторов и сами *продемонстрируйте свои цели в группе*. Руководителю должно стать ясно, что *ваши действия будут направлены на улучшение состояния дел группы* и укрепление положения руководителя. Ни в коем случае никому *нельзя передавать те разговоры, которые ведут с вами Промокашки и Цепные собаки*. Если это вам удастся, через какое-то время с вами на контакт выйдут лидеры. Не надо объяснять, что ничего нельзя говорить руководителю. Есть риск превратиться в осведомителя. Роль, презираемая и теми, на кого доносят, и теми, кому доносят!

Знание законов психологии, конечно, помогает и психологу. Мне приходилось работать и консультировать в различных коллективах: спортивных, учебных, производственных и т. д. Руководитель понимал, что я не мечу на его место, что мне выгодно помочь ему. Кроме того, знание того, что должен делать только руководитель, а не подчиненный (даже если он и может это делать), помогало мне не делать того, что могло бы привести к конфликту. Его подчиненные, пользуясь моими советами, улучшали свое положение в коллективе.

Почему еще нельзя входить в существующие группировки, если вы претендуете на роль лидера?

Вспомним, что власть лидера абсолютна! С руководителем еще можно бороться, хотя шансов мало. Но война с лидером вообще бесперспективна. Итак, если вы не войдете ни в одну из группировок и ваша деятельность будет эффективна, то через некоторое время возле вас сформируется группа с целями, аналогичными вашим. И вы будете в ней лидером!

Если вам удастся наладить отношения с руководителем, избежать интриг, не участвовать в агитации и пропаганде, не исключено, что, когда начальник получит повышение, он будет рекомендовать на свое место именно вас. Ведь почему даже аппаратчики продвигали не заместителя, а брали человека со стороны? Вам понятно, почему! «Свой» человек часто входил в какую-то группировку и руководить коллективом не мог.

Годятся ли эти рекомендации для тех, кто перешел в другой класс, поступил в институт, стал солдатом, вступил в брак? А почему бы и нет!

Сформировалась новая группа (ассоциация). Как вести себя в ней?

Попробуйте это, когда будете на отдыхе, например в туристической группе. Только помните, что, кроме организаторских качеств, для лидера необходимы и чисто туристические навыки.

А теперь думайте, когда начинает формироваться новая группа, первая форма общения после обмена ритуалами у них какая?

Развлечения. *Уже тут* вы увидите начало группового процесса. Алкогольно-сексуальная группа будет играть в развлечение «Ерш», культурно-развлекательная – в «Бывали ль вы?» и т. д. А что надо делать вам? Молчать или читать книгу.

Начинаются выборы актива группы, т. е. превращение ее в кооперацию. И опять здесь следует молчать и внимательно наблюдать, как идет групповой процесс. Скорее всего вас не выберут в органы самоуправления группы. Ну и не надо. Ведь вы лидер, и у вас нет голода на лидерство. Да и зачем управлять? Ведь актив группы – это не лидеры, а помощники инструктора. Ведь он один знает маршрут группы, он лучше всех, как правило, физически подготовлен. Актив группы – это Промокашки.

Пройдет день-два. Начнут формироваться неформальные группы, в которых появятся свои лидеры, которые играют в игру «Каникулы Бонифация». Помните известный одноименный фильм? Этим грешат врачи, психологи, учителя и пр., не пользующиеся большим авторитетом в своих коллективах. Здесь же они быстро заявляют о своих профессиях. На первых порах они собирают вокруг себя группы, но некомпетентность есть некомпетентность. Через некоторое время умные люди выйдут на них, актив группы не сможет все организовать, и в группе начнутся раздоры, а это уже начнет отравлять отдых и вам. Вот тогда и беритесь за управление. Для этого следует сформировать те цели, решение которых лежит в рамках вашей компетентности. Организуйте сбор лекарственных трав, концерт художественной самодеятельности, игру в волейбол, психологический тренинг и т. д. Главное, чтобы в этом деле все были на высоте компетентности. Не переживайте, без всяких усилий лидерство перейдет к вам. В группе сразу будет установлен тот порядок, который хотите вы.

2. Как приспособить группу к себе

Вы получили повышение и стали первым лицом. Как обычно поступают волевые (т. е. глупые) или незнакомые с психологией управления руководители? Сразу же начнут «революционные преобразования» и наломают таких дров, что через год их хоть снимай. И дело не в том, что они плохие специалисты. Как раз наоборот. Но, не зная законов управления и основных задач руководителя, о которых мы говорили выше, – защита большой наружной границы, управление групповым процессом, подбор кадров, распределение материальных благ и т. д., они вступают в конфликтные отношения с руководителями смежных организаций и с подчиненными, которые привыкли к другому обращению. Начинаются конфликты. Здесь могут быть три варианта исхода.

Первый вариант. В результате участившихся конфликтов здоровье руководителя подрывается, и через несколько лет такого нервного управления после очередного инфаркта миокарда или кровоизлияния в мозг его отправляют на инвалидность, хотя предприятие заметно продвинулось вперед при его руководстве. Выйдя на пенсию, он как бы ни крепился, продолжает переживать, а по-научному, находится в подостром невротическом состоянии, покинутый «неблагодарными» подчиненными, учениками, а иногда и женами и детьми, и погибает в одиночестве. Ни он, ни его близкие не догадываются обратиться к психологу или психотерапевту. Если же последние придут к нему, когда он еще находится в руководящем кресле, и предложат свои услуги, он, конечно же, откажется от них.

Второй вариант. Он заболеет, но не очень тяжело и довольно быстро. Дело ограничится приступом стенокардии, временным нарушением мозгового кровообращения, язва желудка не успеет перейти в рак, тогда у него есть шанс попасть вовремя к квалифицированному психологу или психотерапевту, у которого он обучится психологии управления и останется на руководящей должности. Тогда он укрепит здоровье и, возможно, продвинется по службе еще дальше. Об одном таком случае я писал в главе «Психологическое айкидо». Ф., молодой директор совхоза, за довольно короткий срок успешного хозяйствования настолько испортил свои отношения как с вышестоящими, так и с нижестоящими, что с подозрением на инфаркт миокарда, затем на опухоль головного мозга попал вначале в терапевтическую, затем в нейрохирургическую клинику, а уж только потом к нам. Две недели я его убеждал, что корень его болезни в неумении управлять, что ему следует изучить психологию управления. Тогда же, когда он ею овладел, он быстро избавился от всех своих болячек. Сейчас он процветает и, самое главное, внутренне спокоен.

Очень жаль, но многочисленные курсы повышения управленческой квалификации дают незначительный эффект, и не потому, что там низка квалификация преподавателей, а потому, что основное время уделяется проблемам чисто экономического порядка. Психологии управления выделяется всего несколько часов. Здесь можно только ознакомить с состоянием проблемы. Кроме того, первые лица, добившись уже своего и признавая важность этого вопроса на словах, внутренне не перестраиваются и продолжают управлять прежними волюнтаристскими методами. Я как-то присутствовал на встрече нашего мэра с интеллигенцией, журналистами и деловыми людьми города и от имени интеллигенции выразил готовность принять участие в психологической подготовке руководителей нашего города. В заключительном слове мэр поддержал мое выступление и заключил, что обучался психологии общения в Кембриджском университете. Чтобы подчеркнуть свою

осведомленность, он сказал, что существуют три формы общения – доброжелательные, агрессивные, в форме скрытой агрессии, и обещал всяческую поддержку. Надо сказать, я вдохновился. Не знаю, что меня удержало, но на прием к нему сразу не пошел. Вскоре его сняли, и он стал председателем ассоциации предпринимателей. Я даже обрадовался. Подумал, что в этой конкретной должности он меня скорее поддержит. С только что изданной книгой пошел к нему на прием, но через три минуты понял, что мне нечего у него делать. Все, что он говорил раньше, были просто слова. Он считал, что все это хорошо за рубежом, а к нашим условиям не подходит, т. е. овладел демократической терминологией, но оставался автократом в душе, сам того не сознавая.

Третий вариант. Руководителя успевают снять до того, как он заболел. К сожалению, после этого он, если не заболевает, становится склочником. Привыкнув к власти, он не МОЖЕТ от нее отказаться. Он пишет жалобы во все вышестоящие инстанции и тем самым реализует свои амбиции.

Я знаю одного подполковника, которого в результате служебного конфликта понизили в должности. Он стал добиваться справедливости. Вскоре его уволили из армии. Дело было в 1980 году. Он до сих пор в конфликте. А чего добивается? Небольшой прибавки к пенсии и присвоения звания полковника. Добивается этого он путем угроз. Удовлетворение получает от того, что называет высокопоставленных лиц, к которым обращается со своими просьбами. Сейчас он уже дошел до министра обороны и скоро начнет атаку на президента. Настроение у него всегда раздражительно-гневливое, он чувствует себя окруженным врагами и все время занят. А если бы он остался в армии, самое большее – быть ему полковником, а так он аж до президента поднялся. Когда я ему предложил бросить эту канитель и сказал, что эти пятнадцать лет он мог бы заниматься своим делом и решил бы все вопросы, он категорически отказался. Он же теперь на одной ноге с президентом!

На что же я надеюсь, дорогие руководители?

У многих из вас на книжных полках в кабинетах я видел соответствующую литературу, но по стилю вашего общения понимал, что вы ее не читали или, если читали, то сведения, содержащиеся в ней, не усвоили. Но вот когда вы заболеете или у вас разовьется депрессия, может быть, вам станет ясно, что надо действовать, и эта книга – инструкция. Вот на что я надеюсь.

Итак, вы – первое лицо. На встрече с сотрудниками, которые находятся в вашем непосредственном подчинении, расскажите немного о себе и о своих планах, касающихся совместной деятельности. Обязательно следует упомянуть о своем семейном положении и материальном благополучии. Тогда, может быть, кое-что удастся скрыть, кроме того, вы сэкономите рабочее время сотрудников на разговоры о вас.

Если дело не горит, попросите, чтобы какое-то время заместитель руководил, а вы бы просто наблюдали. Это необходимо для диагностики структуры группы, выявления неформальных групп и слабых звеньев. Как известно, прочность цепи определяется прочностью слабого звена. Далее необходимо найти контакт и наладить отношения с лидерами неформальных групп. Затем займитесь слабым звеном. Все ваши действия будут известны всему коллективу. Когда вы доберетесь до последнего подразделения, там уже не будет необходимости делать замечания.

Только после этого можно собирать весь коллектив и излагать скорректированную вами программу. Желательно, чтобы ваши идеи были предложены руководителями подразделений и лидерами неформальных групп. Не требует дополнительных оснований положение, что руководителю не стоит входить ни в одну из неформальных группировок, чтобы управление не перешло к ее лидеру.

Вы заметили, что я все время ратую за постепенность. Тогда получается быстро. И даже собственные установки следует менять медленно, ибо люди привыкли выполнять старые программы. Они вошли в их Родителя, приобрели автоматизированный характер.

В качестве иллюстрации хочу привести один пример. Старший тренер одной футбольной команды имел обыкновение менять установку иногда за несколько минут до игры. Она была проста для усвоения, но все-таки не выполнялась. Тренер ругался, кричал, негодовал. Почему установка не выполнялась? Игроки были подготовлены к игре определенным образом и сразу изменить себя не могли. Получалось так, что они уже не могли играть по-старому, но еще не научились играть по-новому. Когда он это понял, то перестал так действовать.

3. Как снять начальника

Обычно, когда возникает недовольство начальником, питается жалоба в вышестоящие инстанции, приезжает комиссия, проверяет деятельность учреждения. Делает замечания. Все остается на своих местах.

Хочу сразу заметить, что если начальник на месте, то своей деятельностью вы только укрепите его положение. Еще раз хочу напомнить, что некомпетентность не есть основание для увольнения. Жалобы в вышестоящие инстанции обычно не проходят. Давайте подумаем, почему?

Действуют *законы иерархии* и *законы психологии*. Законы иерархии связаны с родительским чувством. Мой подчиненный как бы мое дитя. И когда на него жалуются, я неосознанно становлюсь на его защиту. В соответствии с законами психологии, когда на человека нападают, я его защищаю (вспомните треугольник судьбы – каждая Жертва находит себе Избавителя). Здесь действует *закон идентификации*. Хотя я под машину не попал, я возмущен водителем, ибо неосознанно (Становлюсь на место жертвы (ведь на этом месте мог бы быть и я!).

Ну а если я один раз спас человека, то потом у меня к нему возникают родительские чувства, он как бы становится ближе. Любой врач это может заметить. Очень приятно встречать человека, которого ты спас. И чем тяжелее было состояние больного, чем больше трудов было положено, чтобы «вытащить» его, тем психологически он становится тебе ближе. Вот почему повторные жалобы еще более неэффективны.

Пытаясь снять начальника, подчиненные создают «общественное мнение», сообщая о нем негативную информацию равным с ним по должности. Но последние его защищают. Тут действует механизм идентификации: они тоже воюют со своими подчиненными.

Мало кто догадывается, что, если хочешь снять своего начальника, его следует... хвалить. А если уж ругать, то ругать начальника/своего начальника, которым чинит последнему препятствия, не дает ему, прогрессивному, сделать все, что тот задумал. Хвалить своего начальника равным ему по должности. Хорошо ли идут дела в группе, плохо ли, при таком подходе ваш начальник приобретает врагов более могущественных, чем вы. Правда, если дела идут успешно, своей деятельностью по снятию начальника вы сделаете ему хорошую рекламу.

А теперь подумайте, какая реакция будет у тех, кому вы хвалите своего начальника?

Вышестоящий начальник никогда не поверит вашему начальнику, что тот не организовывал кампанию в свою защиту. Равные вашему начальнику по должности будут завидовать ему, потому что его любят подчиненные. На очередном совещании кто-нибудь из них выступит и скажет, что дела в вашем подразделении идут плохо потому, что ваш начальник распустил своих подчиненных, т. е. вам несколько месяцев планомерной работы, и вашего начальника снимут. К вам же не будет никаких претензий. Вы же его хвалили, как могли!

А вообще-то лучше всего не тратить время на такие дела, а заниматься собою, своим личностным и профессиональным ростом. Это растение, когда ему становится тесно, не может само перейти на другое место и зависит от садовника. Вы же можете уйти с того производства, которое мешает вашему росту, а сейчас можно создать и свое собственное.

Только уходить следует тогда, когда пребывание в данной группе становится тормозом для личностного роста, а не из-за конфликтных отношений. Наоборот, если отношения конфликтны, в группе следует оставаться до тех пор, пока не станут ясны механизмы конфликта и он не будет изжит. Если эта работа не проведена, то и на новом месте конфликты неизбежны, потому что в принципе законы общения везде действуют одинаково. Сценарий ваш не изменился, и в другом месте вы будете играть в той же трагедии.

Где есть кто

Кто есть кто

Хочется высказать свое мнение об особенностях коллективов, в которых и с которыми мне приходилось иметь дело. Как и раньше, я просто высказываю свое мнение и не настаиваю на том, что это истина в последней инстанции. Я здесь буду говорить о своем опыте работы с этими коллективами не для того, чтобы читатель узнал мою биографию, а для того, чтобы он мог решить, в какой степени мне можно доверять при изложения тех или иных тем.

Иногда это будет взгляд изнутри, иногда со стороны.

Замечу, что взгляд со стороны иногда подмечает то, что самим участникам группы примелькалось и стало незаметным, но тем не менее имеет решающее значение. Не исключены некоторые повторы.

Лучше я знаю медицинские коллективы, неплохо и военные: все-таки за спиной шесть лет кадровой службы в войсках в качестве старшего врача части. Конечно, я не был рядовым, но со всеми жалобами солдаты обычно идут в медпункт: больше идти им некуда. Два года

солдатом был мой старший сын, и я его навещал. В качестве профессора некоторое время работал на кафедре военной психологии в высшем военном училище. Эпизодически приходилось консультировать в военных госпиталях. Думаю, мне знакома педагогика высшей школы. Десять лет я преподавал студентам, последние пятнадцать лет работаю на факультете усовершенствования врачей. Полагаю, к моему мнению можно прислушаться, когда я буду вести речь о спортивных коллективах. Сам я когда-то участвовал в соревнованиях по штанге. Уже будучи спортивным психологом, участвовал в областных соревнованиях по настольному теннису. Как спортивный психолог консультировал футбольную и гандбольную команды, выступавшие тогда в высшей лиге, готовил отдельных спортсменов (имеется в виду психологическая подготовка) к участию в чемпионатах страны, Европы и мира. Консультировал также на заводах, в банках, строительных объединениях и книжных издательствах. Со средней школой у меня довольно тесные связи. Десять лет собственной учебы, пятнадцать, когда в ней учились мои сыновья. Во время их учебы, да и потом, я активно выступал с беседами и лекциями перед родителями, учениками. Вел семинары для учителей. Моими пациентами были ученики, родители и учителя, чьи болезни так или иначе были связаны с психотравмирующим влиянием школы. Сейчас в некоторых школах психологами работают мои ученики, так что в своем изложении я пользуюсь также их информацией и выводами.

Что касается семьи, то я уже справил серебряную свадьбу. У меня двое взрослых сыновей, которых я в свое время испортил, сам того не понимая, и которым в какой-то степени помог исправиться после того, как занялся психокоррекционной и психотерапевтической работой. Здесь, думаю, мой опыт наиболее значителен, и, если хватит сил, я когда-нибудь напишу книгу о воспитании и перевоспитании детей. Мною разработано сценарное перепрограммирование, основы которого изложены в первой части этой книги. Да и сейчас большую часть лечебной работы приходится посвящать коррекции семейно-сексуальных отношений.

1. Лечебные учреждения

Схема межличностных отношений представлена на рис. 3.2.

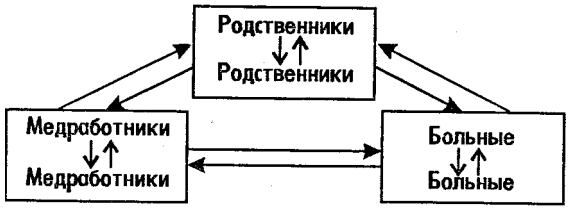


Рис. 3.2

Да простят меня коллеги за то, что я в научно-популярной литературе раскрываю тайны цеха. Но я в основном рассказываю о своих работах и работах своих учеников. И после того как над медиками поиздевались некоторые представители средств массовой информации, обвиняя в том, в чем на самом деле виноваты не мы, я думаю, что критический взгляд изнутри привлечет внимание серьезных деловых людей к нашим трудностям. Общеизвестно,

что здоровье человека только на 10 процентов зависит от состояния дел в медицине, но к нашему голосу стоит прислушаться. Ведь мы находимся на вершине дерева неблагополучия и нам видны корни уродливого воспитания, ствол издевательств в молодом возрасте, ветви конфликтов и кризисов периода зрелости и плоды болезней.

Итак, отношения между медиками и больными, если они не налажены, могут вести к серьезным клиническим последствиям. В медицинской литературе это проблема иатрогений.

Обычно приводятся примеры, когда неосторожные слова врача приводят к развитию тяжелого нервного расстройства.

Лаборантка по ошибке на рентгенограмме больного раком легкого поставила фамилию другой больной. Узнав о том, что у нее подозревают рак легкого, больная дала тяжелый нервный срыв, и хотя недоразумение было ликвидировано, больная еще много лет болела неврозом навязчивых состояний, о чем с возмущением писала одна из центральных газет в годы застоя. Медиков примерно наказали, а авторитет врачей по механизмам идентификации упал по всей стране. И у нас в лечебных учреждениях многие тревожные больные доставляли беспокойство медикам, но главное, сами длительное время находились в большой тревоге.

Если бы корреспондент не гонялся за сенсацией и знал бы истинное положение вещей, он бы увидел и другую сторону проблемы. Конечно, лаборантка допустила возмутительную халатность, и ее следовало наказать. Но есть и другая сторона конфликта – личность больной. Это тревожно-мнительный человек, для которого данный эпизод оказался последней каплей. Не этот случай, так другой привел бы ее к этой форме невроза. В последней части этой книги «Неврозы» я пишу о том, что корни невроза уходят в раннее детство. И это не только мое мнение. Данное положение доказано З. Фрейдом, А. Адлером, К. Хорни, Э. Берном, В. М. Мясвопевым и многими другими. Но ведь вся критика направлена на лаборанта, рентгенолога и главного врача. Государство, школа и общественные организации, не научившие родителей правильно воспитывать детей, да и сами родители остаются в стороне.

Досталось и моей родной психиатрии. Но искажения в профессиональной деятельности допускали только те психиатры, которые выполняли специфический заказ партийно-правительственного аппарата. Большинство психиатров действовали в соответствии со своей квалификацией и руководствовались собственной совестью. Но тень пала на всех. Стационирование психических больных с социально опасным поведением сейчас затруднено. Не исключено, что их жертвами могут стать и сами корреспонденты.

Как-то мы проводили исследования психологического состояния больных в хирургической клинике, возглавляемой хирургом мирового класса профессором Вадимом Ивановичем Русаковым. И что же оказалось? На неосознаваемом уровне недоверие к врачу, страх при общении с ним были у многих больных, хотя на уровне сознания они испытывали уважение к врачу и сами его выбирали. Психологическая подготовка таких больных перед операцией способствовала более благополучному течению послеоперационного периода.

К сожалению, нередко нарушены отношения между врачами. Иногда заведующий отделением ругает в присутствии больного лечащего врача, подрывая его авторитет и свой

собственный в глазах больного. А если авторитет лечащего врача очень высок, то только свой собственный. Но главное то что у больных при этом повышается уровень тревоги.

Нередко нарушены отношения между врачом и медсестрой. И это тоже отрицательно влияет на состояние больного. Последнему трудно разобраться в квалификации медработника. Чаще больной оценивает ее по душевной теплоте, которая исходит от него. Как правило, больной больше имеет душевной теплоты от медсестры. Не надо вам объяснять, чей авторитет падает, когда врач ругает медсестру, к которой больной относится хорошо. А если авторитет врача падает, тревога у больного усиливается.

Совершенно не изучен групповой процесс, который идет среди больных. К сожалению, здесь дело пущено на самотек. Беседы среди больных и воздействия антилидеров иногда оказывают решающее влияние на судьбу больного.

Вот один из примеров, взятых из лечебной практики клиники В. И. Русакова.

На лечение поступил больной со стриктуройуретры (сужение мочеиспускательного канала, в результате которого затруднено или невозможно мочеиспускание). Ранее он безуспешно лечился во многих больницах страны. Поступив на лечение в клинику В. И. Русакова, он радостно сказал в палате о том, что теперь быстро выздоровеет. Первый этап операции прошел успешно. Он спокойно ожидал второго, но кто-то из больных сказал ему: «Зря радуешься! Еще десять будет!» Больной очень расстроился. У него возник вегетативный приступ. Приступ сняли. Операция прошла успению, но развился невроз навязчивых состояний со страхами повторения приступа. Невроз протекал настолько неблагоприятно, что больной был переведен на вторую группу инвалидности, и только длительное лечение у психотерапевта помогло ему избавиться от невроза. Теперь, когда в клинике налажена психологическая помощь, таких казусов больше не встречается.

К сожалению, психотерапевтическая помощь даже в медицинских учреждениях налажена плохо. Наш опыт, описанный выше, позволил свести практически на нет случаи патрогении.

Приведу один из примеров положительного влияния на пациентов психологической работы.

К нам поступила больная в состоянии периодической спячки. Заснула, она у нас в отделении, что вызвало тревогу у больных. С больными была проведена беседа. Их успокоили сказав, что больная обязательно проснется. Но если сказать честно, тогда мы еще не знали, как ее лечить. А когда не знаешь, что делать, то идешь в библиотеку. Три дня упорных поисков дали положительные результаты. В книге, опубликованной в 1911 году, был описан лечебный прием, с помощью которого нам в течение пяти минут удалось вывести больную из пятидневной спячки. Радость была общей, танках больные принимали активное участие в уходе за пациенткой, когда она спала. Следует отметить, что после этого случая у многих больных отделения резко улучшилось состояние.

Большое значение в выздоровлении больных имеет психологическое состояние родственников, среди которых тоже идет групповой процесс. И его следует взять под контроль. Поэтому мы регулярно беседуем с родственниками больных и стараемся эту работу вести сразу со всеми родственниками. Во-первых, используется положительное эмоциональное влияние родственников друг на друга, а затем и на больных, во-вторых,

экономится время. Ведь тревожные родственники стараются видеться с врачом почаще и подольше.

2. Педагогические учреждения

Школа

Модель межличностных отношений напоминает такую, которую мы наблюдали в лечебных учреждениях (рис. 3.3.).

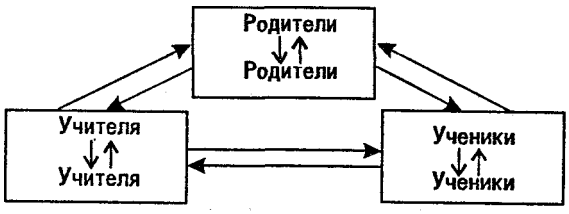


Рис. 3.3.

К сожалению, наша школа пока еще работает на троечника, посещение ее является обязательным, престиж учительской профессии низкий, а зарплата маленькая. Вот почему никто из школьников не идентифицирует себя с учителем, "а в пединститут идут лишь в крайнем случае.

Постоянная работа в атмосфере принуждения школьников к приобретению знаний формирует весьма типичный портрет педагога, находящегося в состоянии неразряженного гнева, которое уже самим учителем не замечается. Но по этому портрету мы безошибочно узнаем учителя в любой обстановке.

Невротизация учительского корпуса самая высокая. Массовые обследования показывают, что у учителей наблюдается до 400 невротических реакций в год. Это означает, что по два-три раза в день, а иногда и чаще, учитель или разряжает свой гнев на ученике, или плачет где-нибудь в закутке, или думает о бессмысленности своего существования, или мысленно продолжает доказывать правоту своему начальнику, а все это отвлекает от работы. Вы можете спросить, почему два-три раза? А вы из 365 дней года уберите двухмесячный отпуск, выходные, а из числа учителей тех, которые вообще не дают невротических реакций, для которых педагогическая работа в радость. Вот и получается, что невротизированный учитель дает две-три невротические реакции в день.

Между тем профессия учителя может приносить большую радость. Помочь в этом может овладение психологией управления. Все описанные выше группы и психологические процессы можно наблюдать в классе. О приемах работы с антилидером я уже рассказывал. Некоторые из них разработали сами учителя, которые проходили психологический тренинг в нашем центре.

Так, один учитель рисования, когда демонстрировал репродукции картин в классе, не только рассказывал об их художественной ценности, но и просил учеников определить стоимость продуктов на натюрморте или же туалетов на прекрасных дамах. Дети подолгу смотрели на картины и привыкали к прекрасному. На уроках была творческая атмосфера. Исчезла необходимость в окриках.

А антилидера учитель делал центром внимания в классе. Так, например, он сажал его перед учениками и просил, чтобы весь класс попробовал его нарисовать.

К сожалению, большинство школьников, даже старшеклассников, нередко не имеют представления о том, чем они будут заниматься в этой жизни. Мальчики недоуменно пожимают плечами, девочки говорят, что хотели бы «найти человека». Не стать человеком, а найти человека! Спрятаться за спину мужа?

На прием ко мне часто приходят (или их приводят родители) девушки и юноши в депрессивном состоянии. Они уже разочарованы в жизни, не видят никакой перспективы и говорят о бессмысленности дальнейшего существования.

Можно сказать, что в школе учебно-карьеристская группа весьма малочисленна. В культурно-развлекательную входит большое количество школьников. То же можно сказать и об алкогольно-сексуальной группе (в младших классах – это нарушители порядка).

К сожалению, в школе психологи чаще занимаются диагностической работой, тестированием. А лучше сделать упор на тренинговую работу. Мы имеем положительный опыт работы, но только тогда, когда в группы приходят добровольно, а цели ставятся вполне определенные. Так, например, подготовка к службе в армии. Тематика – как уберечься от дедовщины. Популярны школы красоты для девочек и т. п.

Приведу пример беседы с девушкой, которая разочаровалась в личной жизни.

Девушке 16 лет. На прием ее привела мама. Девушка в последнее время стала раздражительная, неуправляемой, снизилась успеваемость, дерзят родителям и учителям. На приеме держится напряженно и с высокомерием. Весь ее вид как бы говорит: «Знаю я вас всех! И ты будешь сейчас учить жить!» Во время беседы удалось выяснить, что учеба ей стала неинтересна, планов на будущее нет, друзья примитивны, родители нудят. С другом, семенным мужчиной, который обещал разойтись с женой и жениться на ней, когда ей исполнится 18 лет, в последнее время отношения стали неопределенными. Создается впечатление, что он хочет ее бросить. Девушка разочаровалась в жизни и любви.

Я: Так, значит, ты разочаровалась в любви. А как ты понимаешь любовь?

Она: Любовь – это когда тебя понимают.

Я: Что ты еще ждешь от любимого?

Она: Ну, чтобы он был умным, красивым, чтобы с ним не стыдно было показаться в обществе, чтобы он был интересным собеседником.

Я: Наверное, чтобы еще хорошо зарабатывал?

Она: Конечно!

Я: Да, хочешь ты многого. А что ты можешь дать любимому?

Она (несколько растерянно): Ну, не знаю...

Я: Я, правда, несколько иначе понимаю любовь. Любовь – это активная заинтересованность в жизни и развитии объекта любви. Давай мы сейчас проведем небольшим эксперимент. Тебе подошел бы молодой человек, который в конечном итоге достиг бы такого положения, как я? Сбрось с меня лет 35. С внешностью тогда у меня все

было в порядке, я, похоже, не глуп, неплохо зарабатываю и достаточно интересный собеседник, даже лекции читаю и книги пишу. В обществе со мной тоже не стыдно показаться. Подходит тебе такой кавалер?

Она: Да.

Я: А что ты мне можешь дать?

Она: А что вам нужно?

Я: Редактировать мои работы, делать переводы, встретить гостей, в том числе и из-за рубежа. На приемах и конференциях определить, с кем бы стоило начать сотрудничество. В минуты отдыха поиграть со мной в теннис или шахматы. Следить за периодической литературой.

Она: Но я этого ничего не умею.

Я: Следовательно, ты ничего не можешь сделать, чтобы способствовать моему росту и развитию, т. е. любить ты не умеешь. Получается, единственное, что ты мне можешь предоставить, – это твое тело.

Она: А вот это уж дулечки!

Я: Вот видишь, даже в этом ты мне отказываешь. Но если честно сказать, и тело твое мне не нужно. Думаю, и в сексе от тебя мало толку. Тебя еще учить и учить! Так вот, рыцарь на белом коне безусловно когда-нибудь явятся, но в прекрасное далеко он увезет не тебя.

Она (задумавшись, с некоторой растерянностью): Так выходит, мне еще рано говорить о любви? Я ведь ничего хорошего не могу дать любимому человеку!

Я: Правильно! Ты умная девушка!

Она: Так что же мне делать ?

Я: Подумай!

Она: Выходит, мне нужно учиться любить! А как же быть с сексом?

Я: Я не хочу морализировать. Решай, как знаешь. Но думаю, если ты начнешь учиться любить, тебе будет не до секса. Ведь тебе нужно будет стать хорошим профессионалом в каком-либо виде деятельности, изучить языки, овладеть хорошими манерами, научиться играть в теннис, шахматы и т. д.

Девушка ушла от меня несколько подавленной, но уже около года ходит в группу личностного роста. Та проблема, которую она ставила, перестала быть актуальной: прежний друг ей теперь представлялся примитивным человеком. Теперь она собирается поступить в медицинский институт, занимается с репетиторами.

В школе среди учеников младших классов большая группа, которую условно можно назвать разгильдяйской, к седьмому-восьмому классу она станет алкогольно-наркоманической, а чуть попозже – алкогольно-наркомано-сексуальной. В этой группе не только тупицы. Среди них много Евгениев Онегиных, им скучно плестись за двоечниками, и неизрасходованная энергия пойдет на проведение времени в этих группах. Нередко последние начинают носить анти социальный характер. Вот как описывает эти группы известный детский психиатр А. Е. Личко.

Группа может стать жестко регламентированной с наличием постоянного лидера, фиксированной ролью каждого члена группы, его твердым местом в иерархии взаимоотношений между членами группы (одни помыкают, другие подчиняются). Вожак завоевывает свое место в борьбе с другими, изгоняя из группы тех, кого не удается подчинить. Есть у него и Цепная собака – обычно физически сильный подросток с невысоким интеллектом, кулаками которого лидер держит группу в повиновении, есть антилидер, мечтающий занять место лидера, есть «шестерка», которым все помыкают, и т. п. Нередко

такая группа обладает своей территорией, тщательно оберегаемой от вторжения сверстников-чужаков, особенно членов аналогичных групп, в борьбе с которыми протекает жизнь. Состав группы довольно стабилен. Прием новых членов нередко сопряжен с особыми испытаниями и ритуалами. Обнаруживается склонность к внутригрупповому символизму – условные знаки, свой язык, клички, особые отметки на одежде. Подобные группы образуются из подростков мужского пола среднего и старшего возраста.

Свободные подростковые группы – другой тип групп, отличающийся нечетким распределением ролей, отсутствием постоянного лидера. Его роль исполняют различные члены группы в зависимости от того, чем в данный момент заняты подростки. Состав группы нестабильный – одни уходят, другие приходят. Жизнь группы минимально регламентирована, нет каких-либо четких требований, которым необходимо соответствовать, чтобы примкнуть к группе.

Описанные выше группы обычно многочисленны, если педагогический процесс в школе поставлен неинтересно, и ребята не видят смысла в учебе. Нестабильность последней группы позволяет при хорошем знании группового процесса привлечь этих ребят к серьезной учебе, ибо ядро здесь не столько лидер, сколько хобби. А последних может быть множество.

Интеллектуально-эстетические увлечения связаны с глубоким интересом к самому предмету (музыке, рисованию, искусству и т. п.). Сюда же относится склонность к изобретениям, конструированию, сочинению стихов. Окружающим подобные занятия могут показаться ненужными и даже странными. Но для ребят они чрезвычайно важны. Иногда им безразлично, как на это смотрят другие, иногда они пытаются в свои увлечения вовлечь окружающих.

Ко мне на консультацию привели девушку 16 лет с подозрением на шизофрению. Она была так увлечена эстрадным певцом Богданом Титомиром, что даже организовала группу из 60 подростков. Они собирали все записи песен певца, знали, где он гастролирует. Заодно они имели представления и о многих течениях эстрадной музыки. Моя клиентка (не поворачивается язык назвать ее пациенткой) вступила в переписку с певцом. Зная, что он не женат, она собиралась познакомиться с ним во время гастролей и постараться выйти за него замуж. Неистовость этого увлечения привела к тому, что она отдавала этому делу все время в ущерб учебе, отдыху и другим развлечениям. Все это, конечно, насторожило родных.

Я, вместо критики, предложил ей содействие в ее попытках выйти замуж за Титомира и предложил освоить практическую психологию. Во время занятий ее Кругозор настолько расширился, что она потом с улыбкой говорила о своих увлечениях. Я просто применил известный в психотерапии *прием подстройки под пациента*, а затем его ведения.

Бывают группы, организующиеся вокруг телесно-мануальных увлечений. Школьники пытаются укрепить свою силу, выносливость, приобрести ловкость, определенные умения или ручные навыки. В таких случаях они идут заниматься в спортивные секции, кружки руч-ного творчества, автомобилизма и т. п.

Некоторые подростки проводят время в неутомимом поиске новой легкой информации. Они испытывают потребность в постоянных поверхностных контактах, позволяющих обмениваться подобными новостями. Когда появились видеосалоны, они стали бичом для школы. Многие подростки все свое время тратят на просмотр кинобоевиков,

эротических фильмов, фильмов ужасов и т. п. Контакты и знакомства предпочитаются такие же легкие, как и сама поглощаемая информация. Все усваивается на поверхностном уровне и главным образом для того, чтобы передать другим. Полученные сведения легко забываются, в их смысл глубоко не вникают, каких-либо выводов из них не делается. Увлечения становятся путем ухода от неприятностей, серости обыденной школьной жизни и могут лежать в основе нарушений поведения.

Почему именно в подростковом и юношеском возрасте начинают наблюдаться реакции группировки и групповой процесс идет особенно интенсивно?

К сожалению, бытует масса мифов. О мифах сексуальной жизни уже говорилось в главе «Психологический вампиризм». Здесь хотелось бы рассказать еще об одном мифе, который называется «пубертатный криз». Раскроем учебник В. В. Ковалева «Психиатрии детского возраста». В нем описываются две последовательно сменяющиеся фазы психических, прежде всего личностных, изменений: *негативная* и *позитивная.* Для первой фазы характерны: эмоциональная неустойчивость, несдержанность, колебания настроения по малейшему поводу, импульсивность, черты демонстративности и рисовки поведения. Очень характерны контрастные, противоречивые личностные проявления: сочетание повышенной чувствительности по отношению к себе с холодностью и отсутствием сострадания к другим, прежде всего к близким. Сочетание упрямства, особенно «духа противоречия», негативизма с повышенной внушаемостью, слепым подражанием формам поведения, манерам и высказываниям случайных «авторитетов» и «предметов обожания», сочетание застенчивости и робости в незнакомом обществе с показной развязностью и грубостью. Подобная противоречивость личностных проявлений и поведения подростка свидетельствует об отсутствии стабильности личности, о несформированности взаимоотношения отдельных ее компонентов.

Вторая – позитивная – фаза пубертатного периода отличается постепенной гармонизацией личности подростка. Гармонизация проявляется в постепенном уравновешивании эмоционально-волевой сферы, сглаживании эмоциональной неустойчивости, возбудимости, импульсивности, уменьшении контрастности и противоречивости эмоционально-волевых реакций. Теперь уже юноша осознает свое место в обществе, появляются определенные цели в жизни. Ну в общем, все становится хорошо. А если хорошо не стало, значит, заболел.

Хочется не согласиться с такой трактовкой. Я уверен, что вы не забыли треугольник судьбы (Преследователь – Избавитель – Жертва). При неправильном воспитании у ребенка в первые пять – семь лет жизни под влиянием родительского воспитания формируется сценарий жизни. Человек становится рабом этого последнего, как артист становится рабом пьесы. Он сам хороший человек, но в соответствии с пьесой он должен убивать, насиловать, стесняться, бояться, грубить, подчиняться и т. п.

Так вот, с моей точки зрения, в первой, негативной, фазе подросток пытается выскочить из этого сценария (ведь сценарий формируется, если воспитание шло в стиле «избавителя» или «преследователя»). Обычно взрослым удается вернуть подростка в этот сценарий. Не хочу сказать, что это относится к вам, дорогой мой читатель, это то, что я наблюдал во время психотерапевтической и психокоррекционной работы со своими больными и клиентами.

О, если бы коллектив учителей мог провести эту работу по выходу наших детей из сценария, может быть, меньше бы было у нас болезней и преступлений, и не надо было бы развивать и расширять службы психологической помощи. Ведь и в Библии говорится, что следует наставить юношу на Путь.

Несколько слов о коллективе учителей.

Прошу не судить меня строго. Это взгляд со стороны. Здесь малочисленна учебно-карьеристская группа. Среди моих пациентов было много учителей, но очень немногие из них были довольны своей профессией и хотели бы, чтобы их дети стали учителями. А раз так, то учить им детей трудно. Дети должны любить учителя, тогда они будут любить и учить его предмет. Довольно многочисленна в школьных коллективах культурно-развлекательная группа, дорабатывающая до пенсии.

В одной школе я проводил психокоррекционную работу. Это был лицей, но порядки остались прежние. Попытка оказалась неудачной. На первом занятии был почти весь учительский корпус, слушали меня с большим интересом. Когда же началась психокоррекционная работа, в которой приходилось менять не ученика, а себя, группа стала таять (так всегда бывает, потом, когда будут видны успехи тех, кто остался, группа начнет расти). Тогда директор школы отказался от наших услуг. Отказался он именно в тот момент, когда группа начинала расти. Сам он, конечно, на тренинг не ходил.

2. Вуз

Здесь также можно наблюдать все три группы как среди студентов, так и среди преподавателей.

Среди студентов учебно-карьеристская группа более многочисленна, чем в школе. Многие студенты во вне учебное время посещают кружки и факультативы, понимая, что специалистом во время академических занятий не станешь.

Но тем не менее и культурно-развлекательный корпус достаточно велик. В нем можно выделить две группировки. Одна – студенты из обеспеченных семей. Основным мотивом для поступления в институт был не интерес к избранной специальности, а успехи в этой специальности у родителей. В мединститут поступали дети преуспевающих врачей, на юридический факультет университета – дети адвокатов, прокуроров, юрисконсультов, в институт народного хозяйства – дети экономистов. Вторая группа – студенты, которые имеют интересы и компании на стороне. В последние годы этот интерес сдвинут в сторону бизнеса. К учебе такие студенты прилагают минимум усилий, экзамены сдают лишь бы не провалиться. Стараются иметь хорошие отношения с преподавателями, оказывая им некоторые услуги, связанные с бизнесом. Например, студенту, торгующему запасными частями для автомобиля, легко найти доступ к сердцу преподавателя, имеющего машину.

Беспокойства администрации вуза эти студенты не доставляют, но специалисты из них получаются неважные. Для членов второй группировки это не имеет никакого значения, ибо они по избранной специальности работать не будут, а если будут, то скорее станут организаторами. Например, студент-психолог, окончив университет, возможно, создаст психологический центр, а студент-медик – больницу.

Но судьба членов первой группировки бывает если не трагичной, то весьма драматичной.

Ц., 25 лет, дочь главврача одной из больниц, окончила мединститут. Мать оплатила ее обучение в интернатуре по избранной ею специальности – психиатрии. Волею судеб я стал ее руководителем. Что же я выяснил? Училась она неплохо за счет своих способностей. Но все интересы ее были связаны с компанией таких же студентов и студенток, которые старались весело проводить время. В сферу их интересов входили музыка, литература, кино, вечеринки и межличиостиые отношения сексуального плана. Она даже успела выйти замуж, родить сына и разойтись, оставаясь по сути дела сама ребенком. Когда Ц. приступила к обучению в интернатуре и к ней стали предъявлять деловые требования, она растерялась. Кроме того, продолжались бесконечные объяснения с мужем (он каялся, просил ее вернуться и т. д.), что отвлекало ее от работы. К счастью, Ц. нашла интерес к работе. В результате психологической подготовки и работы над собой ей удалось перестроиться, личностно вырасти. Ей стали неинтересными бесконечные выяснения отношений с мужем. Сейчас – это специалист, который знает степень своей компетентности. За ее судьбу можно не беспокоиться.

Эта подгруппа неустойчива. Некоторые ее участники, желая быстрого материального успеха и понимая, что специалисты и научные работники этого достичь не могут, пытаются примкнуть к студентам-бизнесменам. Но тут выявляется их слабая психологическая и личностная подготовка. Оказывается, *бизнес требует смелости, изворотливости, быстроты в принятии решений* и т. п., чего у них не выработалось за время жизни за спиной у родителей. В этих группах они сразу начинают играть роль «шестерок», что их тоже не устраивает, ибо в семье они были кумирами. К моменту окончания института их психологическому состоянию не позавидуешь.

Ч., сын преуспевающего адвоката, после окончания школы поступил на юридический факультет университета. Но там учеба ему показалась неинтересной. Он увлекся бизнесом. Что-то у него стало получаться, но зато стали появляться провалы в учебе. Возник страх перед экзаменами и в то же время отвращение к занятиям. Учебники вызывали тошноту. К тому же Ч. женился, и весьма неудачно. Дела в бизнесе пошли плохо, а отец прекратил дотации, но согласился помочь, если он продолжит учебу в университете. А у Ч. уже созрело желание бросить университет. Психологическая подготовка дала эффект. Учебу он продолжает, определил свое место в жизни. Но ведь сколько промучился!

И еще один пример.

Ш., студент третьего курса мединститута, сын известного в городе, но в силу своих личностных качеств не добившегося большого материального благополучия врача, решил, что ему лучше заняться бизнесом. Ш. сдружился со студентами-бизнесменами, заработки которых восхищали его, и решил примкнуть к ним. Учебу Ш. забросил, но, поскольку ранее отлично учился, это на оценках не сразу сказалось. Отец, понимая ситуацию, забил тревогу, но Ш. категорически отказался прийти ко мне на беседу, так как некоторые мои лекции он слушал, посчитал, что ему это все не нужно. Тогда я посоветовал отцу, чтобы он не мешал, а помогал ему а делах бизнеса (подстройка под клиента). Расчет был простой – быть в курсе событий и в удобный момент вывести сына из игры. Расчет, как вы увидите потом, оказался правильным. Мой коллега, стал

знакомить сына со своими знакомыми бизнесменами, а на летние каникулы даже устроил его к одному из них на работу с просьбой держать его там на общих основаниях. Ш. немного притих. Если раньше, судя по телефонным разговорам, он «торговал» «КамАЗами», кондитерскими и мебельными фабриками, крупными партиями мочевины, то сейчас перешел на сигареты, спиртные напиши и конфеты мелкими партиями (раньше были вагоны). Поскольку отец не иронизировал, Ш. вел эти переговоры открыто и даже давал какие-то поручения отцу. В общем, отец был в курсе всех дел и находился на роли младшего компаньона. На завтраки он «одалживал» у отца, так как «временно был застой в делах». Распрощался Ш. с бизнесом после того, как выступил посредником при продаже машины шампанского. Покупатели должны были приехать из другого города, но уверенности у Ш. в том, что у его клиента есть шампанское, не было. Ш. переживал, нервничал. Он понимал, что ему грозят в случае, если товара не окажется, а покупатели явятся. Мой коллега держал совет с сыном. В конце концов, ему удалось убедить Ш. выйти из игры, сообщить приятелю, нашедшему покупателей, о своих сомнениях и свести его напрямую с поставщиком, отказавшись от своей доля в прибылях. Покупателя за товаром приехали, а его не оказалось! Его друг выкрутился, найдя шампанское в другом месте. Этот случай произвел на Ш. столь сильное впечатление, что он все свои интересы сконцентрировал на учебе, выбрав себе специальность уролога, стал посещать кружок, ходить на дежурства. Сейчас Ш. заканчивает институт. О бизнесе пока не думает.

Дорогой мой читатель! Вы понимаете, что я не против *бизнеса*. Но *делать все надо профессионально*. Сам бизнес забирает все силы, мысли и нервную энергию, является творческим процессом, который доставляет удовлетворение. Но всерьез заниматься при этом еще чем-то другим нет никакой возможности!

И последний пример, уже трагический.

Уже в течение года занимается со мной Щ., женщина 30 лет. Она окончила институт народного хозяйства, международную школу бизнеса, бухгалтерские курсы и еще что-то. Но везде она входила в культурно-развлекательную группу и заботилась не о том, чтобы стать человеком, а о том, чтобы найти человека. В институте она «выгодно» вышла замуж. Несмотря на материальный достаток, вскоре вынуждена была уйти от мужа. В международной школе бизнеса Щ. познакомилась с крупным бизнесменом, который ей в отцы годился. Вышла за него замуж, естественно, не по любви, а по расчету. Жизнь не сложилась. Она считала его неблагодарной свиньей, устраивала ему истерики, он тоже, мягко говоря, был ею недоволен. В общем, оба лучше! Щ. успешно прошла у меня подготовку, поняла, что следует стать человеком. Во время одной из бесед она с горечью сказала: «Вот у меня есть все дипломы, а устроиться на работу не могу, потому что ничего не умею». Не знаю, чем дело кончится. Сейчас она в депрессии. Думаю, все кончится благополучно, так как Щ. осознала, что, прежде чем найти человека, следует самому им стать.

Среди педагогов вузов учебно-карьеристская группа значительно выражена. Это – молодые старшие лаборанты, аспиранты, врачи, мечтающие стать ассистентами и кандидатами наук, это ассистенты, мечтающие стать доцентами. Это доценты, мечтающие стать докторами наук, профессорами и заведующими кафедрами. Это профессора, мечтающие создать свою научную школу и стать академиками. Для этого некоторые из них

стремятся стать ректорами или проректорами, чтобы участвовать в распределении материальных ресурсов и оснастить свои лаборатории современным оборудованием.

Но есть и культурно-развлекательная группа. Это те старшие лаборанты, которые потеряли надежду стать ассистентами и кандидатами наук. Это те доценты, которые не стремятся стать докторами и профессорами. Это те заведующие кафедрами, профессора, которые уже не стремятся создать научные школы и просто дорабатывают до пенсии, но выгнать с работы их совершенно невозможно. Есть, к сожалению, многочисленная алкогольно-сексуальная группа, которая доставляет много хлопот деканату. Ее представители часто отчисляются. Конечно, ими недовольны сотрудники учебно-карьеристской группы, которым мешают застрявшие на должности преподаватели. Поэтому групповой процесс (интриги, агитация, пропаганда, революции и дворцовые перевороты) в институте идет весьма интенсивно.

Заведующий кафедрой, относящийся к учебно-карьеристской группе, старается избавиться от ассистентов и доцентов, принадлежащих к культурно-развлекательной группе. Заведующий кафедрой, относящийся к культурно-развлекательной группе, старается избавиться от преподавателей, которым еще что-то надо. Нет, все делается вежливо, корректно и интеллигентно: «Дорогой Иван Иванович, я вам удивляюсь. Вы ведь уже много лет работаете доцентом! Посмотрите, как вы оформили протокол! Неужели вам неизвестно, что «СЛУШАТЕЛИ» следует печатать большими буквами, а... (остальное доверяю вашей фантазии). Все придется переделать!»

Как-то один заведующий кафедрой попросил соискателя представить все рефераты иностранной литературы. Так как записи эти соискатель вел для себя, чтобы придать им читабельную форму, необходимо было работать несколько месяцев (ведь делать это он мог только по вечерам), формально руководитель был прав. Соискатель отказался дальше работать над темой, у него развилась реактивная депрессия. К активной научной работе он смог вернуться через несколько лет, когда его руководитель ушел на пенсию.

Таких примеров очень много. Поскольку, как я уже говорил, некомпетентность не является основанием для увольнения, то во многих институтах имеется немало кафедр, где весь коллектив представляет собой культурно-развлекательную группу, где кое-как идет педагогический процесс, но развалена научная работа. А если еще и ректор принадлежит к ней, происходит утечка лучших кадров, и институт постепенно теряет свое лицо. Изучив материал по психологии управления, я понял, насколько много в коллективе зависит от первого лица. И если первое лицо не на месте, все усилия творческих работников уходят на то, чтобы убедить первое лицо в перспективном деле.

Педагогам, еще не достигшим конечной остановки, я не советую бороться с такими руководителями и вообще с застрявшими на должности. Нужно их обходить или создавать свои структуры. Один преподаватель внял моему совету. Запланировал свои работы с другими кафедрами и стал довольно часто публиковаться.

Культурно-развлекательная группа, если она окончательно справится с учебно-карьеристской, может стать алкогольно-сексуальной. В коллективе начнут регулярно отмечать праздники, дни рождения и пр.

Антисоциальных групп в институтах обычно не бывает. Факты коррупции, по-видимому, имеют место, но они не имеют никакого отношения к психологии управления.

Я так подробно говорил о педагогических коллективах, потому что у меня есть тайный расчет. Да, не надежда, а расчет, что когда-нибудь станет ясно: все дело в личности. Если читателя проймут мои рассуждения, он не пожалеет сил и средств для воспитания своего ребенка, чтобы потом не беспокоиться о его будущем. Если читателя проймут мои рассуждения, он не будет надеяться на школу, институт и другие государственные учебные заведения, а займется воспитанием своего ребенка сам или найдет соответствующих педагогов. Если моим читателем окажется реформатор и его проймут рассуждения, то реформу он начнет с реформы образования, как Петр Первый, по-видимому, единственный реформатор в России. Но это уже вряд ли...

3. Армия

В офицерском корпусе приходилось наблюдать все три группы, как среди молодых офицеров, так и среди тех, кто близок к завершению своей карьеры.

Культурно-развяекатеяьыая группа среди молодых офицеров представлена выпускниками вузов, которые пошли в армию по принуждению или поддавшись на пропаганду. Некоторые, хотя и пошли добровольно, но, убедившись, что решить своих задач они не смогут, начинают тяготиться службой и, не сумев уволиться, выполняют свои обязанности так, чтобы только не попасть в тюрьму. Часто они заболевают и по болезни увольняются из армии. А до увольнения они коротают время, посещая вечера в доме офицеров, или встречаются на квартирах, обсуждая свою несчастливую судьбу. Если не происходит никаких изменений в судьбе и не посещает тяжелая болезнь, они могут так и протянуть лямку, «не бросивши векам ни мысли плодовитой, ни гением начатого труда». В последующем они нередко переходят в алкогольно-сексуальную группу.

Д., 25 лет, после окончания мединститута был призван в армию. Его мечтой в институте была научная работа, сочетающаяся с практической деятельностью. В армии он получил назначение на руководящую должность, что не входило в его планы, да и не соответствовало его способностям. Э. считал, что три года он обязан отслужить. Вот он и тянул лямку. Когда прошло три года, Э. ехал настаивать, чтобы его перевели на лечебную работу. Ему было отказано, так как был мал стаж практической работы. Он подал документы в адъюнктуру. Их не приняли, объяснив, что для занятий научной работой следовало бы быть помоложе. Э. подал заявление об увольнении – его повысили в должности, но должность дали опять руководящую, ибо успехи у него были неплохие. Он этим не удовлетворился и еще раз попросился на лечебную работу. Ему опять отказали. Тогда он еще раз подал рапорт на увольнение в запас. Его опять повысили в должности и дали квартиру. Он... В общем, заболел Э. от всех этих дел и по болезни был уволен в запас.

Есть такие и среди тех, кто заканчивает службу. Это капитаны, майоры и подполковники, не сумевшие пробиться выше и не знающие, что им делать на гражданке. Основной их интерес на дачах, если они не собираются менять место жительства после ухода на пенсию, или пытаются взять от армии то, что можно взять. К этой же категории можно отнести и сверхсрочников. Особенно психологически тяжело тем, кто не имеет хорошей

гражданской профессии. После службы в 42-45-50 лет придется начинать жить сначала. Этот контингент нуждается в психологической подготовке, иначе риск перейти в алкогольно-сексуальную группу слишком велик.

Трудно сейчас представить, что среди солдат есть многочисленная учебно-карьеристская группа. Если она и есть, то это, как правило, недоучившиеся, не имеющие четких планов на будущее юноши, которые полагают, что, оставшись на сверхсрочной службе, они смогут устроиться не хуже своих образованных ровесников. Конечно, они будут стараться, но цена-то их невелика! Естественно, в армии есть алкогольно-сексуальные группы среди солдат, что и проявляется в известной всем дедовщине.

Следует приветствовать то, что в армии ввели психологическую службу.

4. Спорт

Здесь имеются в виду профессиональные команды. В них сильна учебно-карьеристская группа, состоящая из молодых спортсменов. В команде идет сильная конкуренция между отдельными спортсменами и группировками, что проявляется интригами, агитацией, пропагандой. Спортивные команды редко достигают уровня развития коллектива. Спортивная жизнь короткая. Умные спортсмены понимают, что в период выступлений на соревнованиях следует обеспечить материальную базу. После ухода из большого спорта им необходимо иногда несколько лет адаптироваться, ибо дипломы, которые они получают, «учась» в институтах, как правило, никакой цены не имеют.

Есть в большом спорте и культурно-развлекательная группа. Это профессионалы, которые играют в командах низкого ранга исключительно ради заработка. О технике работы с ними я писал ранее.

Имеется здесь и алкогольно-сексуальная группа. Возникает она не от хорошей жизни, а из-за конфликтов. Помощи спортсмены получить не могут. Даже в высококвалифицированных спортивных коллективах нет психологов и психотерапевтов, и при нынешнем отношении к ним руководства, похоже, и не будет. Отговорка одна: нет денег. А жаль. Еще Гомер писал: «Многих воинов стоит один врачеватель искусный...»

Об эффективности психологической работы могу рассказать два случая.

Ведущий вратарь женской гандбольной команды выступала нестабильно. Заменить ее было некем, хотя поиски велись по всей стране. Психологическая работа в течение одного месяца привела к тому, что в конце года она стала лучшим вратарем тогда еще существовавшего Советского Союза.

Вратарь футбольной команды СКА, когда она была в зените славы, завоевала кубок и участвовала в международных матчах, запил. Беседы эффекта не давали. Он объяснил свои пьянки бессонницей и головными болями. Несложное психологическое обследование установило, что он не мог остроумно отвечать на насмешки товарищей по команде и стал бояться играть на выходах. Кроме того, не ладились отношения с женой. После занятий психологическим айкидо он несколько раз удачно «отбрил» своих обидчиков, наладились

отношения с женой, прекратились головные боли, улучшился сон. *Уже* в первые дни тренер заметил, что он «стал похож на человека». Потом восстановилось и качество игры.

5. Производственные коллективы

Я больше всего знаком с психологическим состоянием в больничных коллективах. Здесь учебно-карьеристская группа в основном представлена врачами и старшими медсестрами. Врачи регулярно занимаются, мечтают о продвижении. У большинства из них материальное благополучие и социальное положение зависят от служебного положения и авторитета.

Но даже у врачей имеется большой культурно-развлекательный корпус: это врачи-женщины, жены крупных начальников. Работают они неплохо, но часто от и до. Есть остановившиеся в своем росте. Но все-таки таких немного.

У медсестер культурно-развлекательная группа весьма многочисленна. Здесь также у многих материальное благополучие зависит от заработков других членов семей. Медсестры имеют практически непреодолимые ограничения для своего роста. Вот почему многие из них, увольняясь из лечебного учреждения, не поступают на работу в другое, а вообще уходят из медицины. Часто это далеко не плохие медсестры. А что делать, если на заработок медсестры нельзя прожить даже одной? Отсутствие перспектив для личностного и служебного роста делает их весьма ранимыми. Между тем врачи нередко «срывают зло» на медсестрах (а те потом – на больных).

Наш центр имеет опыт работы в банках, строительных организациях, на заводах, я долгое время был консультантом при областном совете, а потом при администрации области. Могу утверждать, что не только и не столько несовершенство законодательства, сколько недоучет руководителями вопросов психологии управления приводил к тому, что в коллективах процветал групповой процесс. Борьба между группировками, агитация и пропаганда приводили к тому, что времени на выполнение основной задачи не хватало, люди были издерганы, что в конце концов приводило к заболеваниям и утечке кадров. Это свидетельствовало о том, что производственная группа не стала коллективом. Руководители практически не учитывали настроения работника, их больше беспокоили собственные амбиции.

К сожалению, эту книгу вряд ли будут читать первые лица, так как многие из них входят в культурно-развлекательную группу. Я же призываю к действию и перестройке, перестройке прежде всего себя. А это так трудно! Помните, удав Каа из «Маугли» говорил, что трудно менять кожу. А тут нужно менять хребет. Поэтому я больше надеюсь на тех, кто еще не достиг «конечной остановки». Они поймут, что каждый хоть когда-нибудь, хоть где-нибудь должен чувствовать себя королем. Тогда у нас не будут пустовать стадионы, бассейны, дворцы культуры, где человек, если ему не удалось стать руководителем, хоть на какое-то время почувствует себя первым.

6. Семейные группы

В годы застоя довольно часто произносили, и не без основания, слова Ф. Энгельса: «Семья – ячейка государства». Взгляните на рис. 3.4.

Если семья прочная, если между мужем и женой совет да любовь, то объединяются и их производственные коллективы, если возникает необходимость, и их друзья. Как я могу отказать жене проконсультировать кого-нибудь с ее работы? Мои друзья становятся друзьями жены, и наоборот. Появляются дети. Приходится ходить в школу. Так все мои группы и группы жены могут начинать сотрудничать со школьными коллективами. У детей появляются свои группы, которые при благоприятных условиях контактируют со всеми вышеназванными группами.

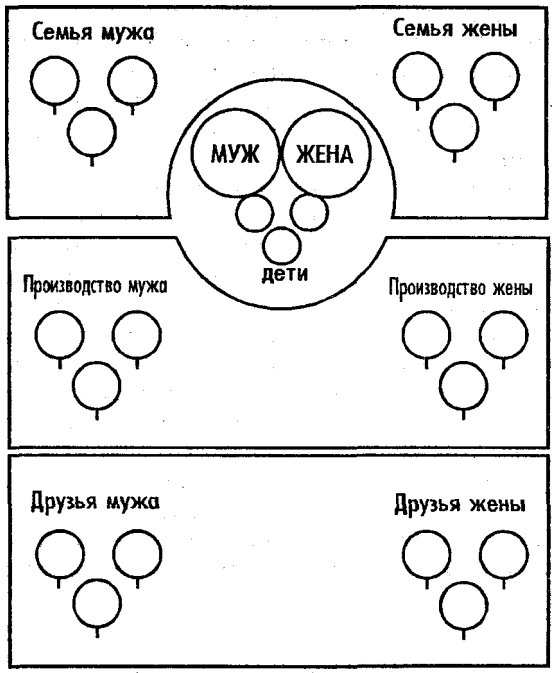


Рис. 3.4.

Примеров таких связей каждый из нас может привести множество. Знаю много случаев, когда мужья-производственники помогали оборудовать рабочие места жен-врачей. В школе, где учились мои дети, я сам помогал ремонтировать классы, нередко читал лекции родителям и учителям. Сейчас, когда дети уже выросли, контакты со школой стали реже, но и до сих пор кое-какие просьбы я выполняю.

Разве все это можно наблюдать тогда, когда в семье идут раздоры? Ведь и семьи не очень часто дорастают до коллектива. Нередко это кооперация, о чем свидетельствуют частые разводы, которые являются следствием интриг, агитации, пропаганды и дворцовых переворотов. Идет борьба за власть между мужем и женой, между стареющими родителями и взрослеющими детьми. А сколько сил и времени занимают дела о разделе имущества? Примеров тому множество как в жизни, так и в искусстве. Во всем этом много комичного и трагичного.

Вообще-то между комедией и трагедией большой разницы нет. *Комедия – это то, что происходит с другими, а трагедия – это то, что происходит со мной.* Один и тот же факт: человек приподнялся, а какой-то шутник убрал из-под него стул... Если это произойдет со мной, для меня это будет трагедия, а если с другим, то не исключено, что я над этим фактом посмеюсь. Нет, сейчас я этого не делаю. Я даже не иронизирую над другими. *Ницше сравнивал иронического человека с собакой, которая кусает и при этом улыбается.* От этого портится характер. У ироничных людей повышен уровень тревоги. Позднее ироничный человек может стать садистом. Да он и так по большому счету садист. Ведь он вышучивает самые интимные, трудно уловимые другими недостатки своего партнера по общению. Хочется отметить, что это безопасная для ироничного человека форма садизма. Ведь на шутку нельзя даже обидеться. Но в каждой шутке доля правда. Вы, может быть, думаете, что я против шуток? Отнюдь! Но если очень хочется шутить, подшучивайте над собой! Шутка ведь шлифует. Так шлифуйте себя.

Но вернемся к семье. Литературы на эту темы очень много. Я буду ссылаться на работы Э. Берна и иллюстрировать некоторые положения своими примерами, так как имею большой опыт семейного консультирования.

Как и любую группу, человек создает семью или вступает в нее для того, чтобы удовлетворить свои потребности, и если при этом он удовлетворяет потребности другого человека, не затрачивая при этом дополнительных усилий, то он чувствует себя счастливым. Если же человек должен прилагать какие-то дополнительные усилия, в отношениях обязательно возникает дискомфорт.

Поскольку в семье удовлетворяется большая часть потребностей человека, ее можно считать основной группой. Без всех остальных можно обойтись. Даже без производственной (семья может организовать свое собственное дело). С другой стороны, если нет семьи, ни одна другая группа заменить ее не может. Ведь сколько бы вы ни ели овощей и хлеба, без белковой пищи питание полноценным не будет. На одной же белковой пище можно довольно долго безбедно существовать.

Каждый из нас, вступая в брак, имеет определенные экспектации к супругу. Уверен, что вы запомнили этот красивый термин. Я жду, что жена будет моей единомышленницей, что она будет определенного возраста, определенного социального положения, с определенным сексуальным опытом или без такового, определенной национальности и пр. (совпадение по Родителю). Кроме того, я хочу, чтобы моя жена обладала определенными практическими навыками, которые дадут нам возможность вместе заниматься общим делом, вести хозяйство и воспитывать детей (совпадение по Взрослому). Ну и, наконец, я должен любить ее (совпадение по Дитяти).

И если того же самого ждет и она от меня, я делаю ей предложение без всяких сомнений, а она мне дает согласие безо всяких колебаний. Если потом оказывается, что все это правильно и подтверждено опытом дальнейшей жизни, такая семья счастливо проживет долгую жизнь без раздоров и волнений. На консультацию такие семьи не приходят, но слышать о них мне приходилось. Такой была семья Николая и Елены Рерихов. Вы знаете, что он стал великим художником, она – создателем Живой Этики. Они воспитали хороших детей, все время были вместе, помогая друг другу, но не затмевая. Каждый «крутился» вокруг своего дела, как крутятся два электрона в атомном ядре вокруг своей оси. И это вращение

удерживало их друг подле друга. Каждый был сами по себе, и в то же время они были вместе. Такую семью Э.Берн называл *семьей I.*

Всего Э. Берн выделил семь типов семей и обозначил их буквами латинского алфавита I, A, H, O, S, Y, X. Но он дал только краткую характеристику таким семьям, не приведя конкретных примеров.

Семья А. Семью связывает только одна нить. Здесь можно выделить три варианта.

1. Родитель – Родитель. В основе такой семьи лежат принципы. В формировании такой семьи участвуют мама и папа, да и внутренний Родитель также влияет на выбор супруга. Нередко молодых знакомят сами родители. Конечно, тут учитывается и требование Взрослого – приданое, заработки будущего супруга, деловые связи, но все-таки самое главное, чтобы он подходил по Родителю, чувства не обсуждаются. Не исключено, что под давлением Родителя они и не возникают.

Мой друг, мусульманского вероисповедания, очень хороший человек. Дружил он с христианкой, но жену привез со своей родины. Исповедовала она, как вы сами понимаете, ислам. Семьи хорошей не получилось. Он продолжал наведываться к своей прежней подружке. Что происходило в семье, можете представить сами.

2. Взрослый – Взрослый. Этот вариант хорошо описан в комедии В.Шекспира «Укрощение строптивой». Там главный герой поинтересовался только размером приданого. А так как он его устроил, остальные вопросы им и не обсуждались. В жизни такие случаи тоже бывают. Один мой клиент бросил свою любимую, которая подходила ему по линии Дитя – Дитя, и женился на женщине весьма богатой, но прожить с ней смог всего три месяца.

3. Дитя – Дитя. Не всегда это любовь. Поскольку часто в брак вступают эмоционально незрелые люди, часто это просто чувственность. Проходит короткое время, и отсутствие общих дел и принципов приводит к быстрому распаду семьи.

Нередко связи бывают Родитель (опекун) – Дитя; Взрослый (учитель) – Дитя. В первом случае женщина-мать (мужчина-отец) берет на воспитание мужа-сына (жену-дочь).

Это уже описанный выше брак Вечного Принца и Золушки и несостоявшийся брак Ленского и Ольги.

Второй случай несколько мягче. В реальной жизни это приходится наблюдать, когда преподаватели женятся на своих ученицах.

Семья А при благоприятных условиях может развиваться так, что интересы супругов сблизятся и она приобретет структуру семьи I. На это уходит обычно лет пять, если супруги не проходят психологической подготовки. Последняя значительно сократит этот мучительный период адаптации и облегчит его. В ряде случаев семья А все-таки распадется.

Хочу заметить, что здесь говорится о распаде семьи не юридическом и даже не фактическом, а о психологическом, когда люди, хотя и живут вместе, но на самом деле чужие друг другу.

Семья H. Интересы супругов не сближаются. Каждый из них ведет свою жизнь, но брак выгодно сохранить обоим партнерам. В принципе они остаются просто хорошими знакомыми и добрыми соседями.

Я знал одну семью, где супруги конфликтовали только в случае, если кто-либо из супругов нарушал утвержденный ими обоими график привода друзей и подружек. Все бы ничего, но вот их ребенка мне пришлось лечить. Такая же семья описана в романе А. Дюма «Королева Марго». Брак между героиней романа и королем Наваррским был фактически политическим союзом (Взрослый – Взрослый) и был выгоден обеим сторонам.

Семья O. Супруги ходят по кругу, т. е. играют в одну и ту же игру, пока тяжелая болезнь, тюрьма или смерть не разведут их. Типичным примером такой семьи является семья, где один из супругов – алкоголик. Детально все ходы игры описаны в главе «Психологический вампиризм».

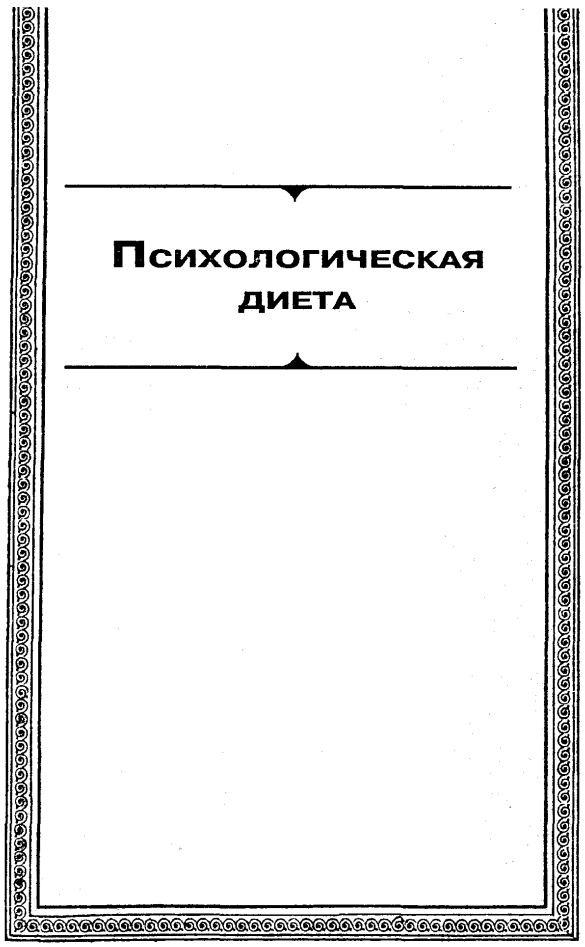
Семья S. Супруги переходят от одного вида вампиризма к другому, но они стремятся как-то сохранить брак и приходят на консультацию. Я знал такую семью, где муж был видным спортсменом, а жена очень красивой женщиной и по совместительству вампиром Холодная Женщина. Пока он разъезжал по соревнованиям и совместная жизнь была весьма кратковременной, то состояние семьи было компенсированным. Когда муж: стал вести «оседлую жизнь», зарплата резко уменьшилась. Довести его до импотенции жене не удалось, и она поставила вопрос о разводе. Ребенок был тогда на стороне мужа. Жена играла в игру «Если бы не было тебя...» Муж обращался ко мне за консультациями. Брак удалось сохранить. Но через некоторое время уже он стал ставить вопрос о разводе, так как в результате работы с ним он приобрел иммунитет против маневров вампира и нашел другую женщину. Тогда на консультацию ко мне пришла жена. К сожалению, она не согласилась на серьезную психотерапевтическую коррекцию, а пыталась сохранить брак, воздействуя на мужа через общественное мнение и партийные организации. Ребенок принял ее сторону. Дело кончилось разводом, а у ребенка развился тяжелый невроз, который, к счастью, удалось вылечить, но в психологическом плане он отдалился и от отца, и от матери.

Семья Y. Супруги на первых порах живут дружно. Складывается впечатление, что это семья I. Но затем интересы начинают расходиться, и семья распадается. В таких семьях на первом месте стоят интересы дела. Ему посвящается все время, любовь постепенно выгорает. К 40-50 годам муж и жена расстаются.

Семья X. Начинает как семья A, затем продолжает как семья Y.

Наш рассказ о семье был бы неполным, если бы мы не коснулись взаимоотношений между родителями и детьми. Довольно часто это отношения драматического треугольника. Родители играют роль Преследователя или Избавителя, а затем закономерно становятся Жертвами. Но особенно тяжело бывает детям, где сорящиеся между собой родители пытаются привлечь на свою сторону детей. Сами муж и жена ведут себя как дети, а детям навязывают роль арбитра. Дело абсолютно бесперспективное, о чем уже говорилось выше. Почти все больные неврозом, которые проходили у нас лечение, отмечали, что в семье были разлады между родителями. Они боялись сильную сторону и презирали слабую. Как с такими установками не заболеть?

Я не затронул роль бабушек и дедушек в семье. Нередко именно они становятся препятствием в воспитании детей. Мешает их «любовь», а точнее вампиризм. К внукам привязываются сильнее, чем к детям. В результате наносится двойной вред, и детям и внукам.



Психологическая диета

Метод целенаправленного моделирования эмоций, который разрабатывается мною уже в течение многих лет и применятся при лечении неврозов, помогает не только больным, но и находящимся в стрессовой ситуации. С его помощью такие люди избавились не только от мешавших им некоторых форм поведения, недомоганий, но и решили многие жизненные проблемы, выходящие за пределы медицины.

Если в главе «Психологическое айкидо» было рассказано о видах эмоционального голода, то здесь показано, как его удовлетворить. «Изготовить» ту или иную эмоцию поможет эта «поваренная» книга. Отсюда и название главы «Психологическая диета».

Я расскажу об эмоциональном «питании» и его нормах, дам практические рекомендации, которые помогут создавать соответствующие эмоциональные «блюда». К счастью, за продуктами для них на рынок ходить не нужно, все есть дома. Помогу вам освоить технику целенаправленного моделирования эмоций, покажу его связи с общением,

мыслительными процессами и деятельностью внутренних органов. Дам конкретные «рецепты» целенаправленного моделирования эмоций в той или иной сфере деятельности.

1. Эмоциональные потребности

Слово «эмоция» знакомо каждому. А вот его научное определение: *эмоция* – это психический процесс, отражающий отношение человека к самому себе и окружающему миру. Я обедаю, и обед мне нравится или не нравится, я что-то делаю, и то, что я делаю, мне нравится или нет, я вынужден с кем-то общаться, и тот, с кем я общаюсь, мне нравится или не нравится. В то же время в каждой ситуации я могу быть довольным собой или недовольным. Бывают, правда, такие моменты, когда мне все безразлично (т. е. к событиям, людям, делам, которыми занимаюсь, нет никакого отношения).

Когда мне что-то нравится, то возникает *положительная эмоция*, когда не нравится – *отрицательная*. Если мне все безразлично, то становится *скучно*, а скука приводит к раздражению, а это уже эмоция. Отсутствие эмоциональности является признаком такого тяжелого психического заболевания, как *шизофрения.* Человека без эмоций можно уподобить выжженной пустыне.

Эмоции возникают по разным причинам. Это и завершенное дело, и потеря друга, и лишение каких-либо благ, и чтение кг. г, и занятия спортом, и многое другое. Когда появляется эмоция, изменяется не только внешний вид человека, но и деятельность внутренних органов, обменные процессы, состояние нервной системы.

Наши эмоции окрашивают окружающий мир. Нам скучно, и все вокруг серо. Девушка не пришла на свидание, и «все прохожие на дьяволов похожи, дурно пахнет резеда». Но вот она появилась, и «все прохожие на ангелов похожи, чудно пахнет резеда». Отсутствие раздражителей, вызывающих эмоции, приводит к *эмоциональному голоду*. Если он длится долго, то, как и пищевой голод, приводит к болезни, а потом к смерти. Самый лучший способ избежать этого и в том и в другом случае – это накормить человека.

При рациональном питании он получает определенное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и т.д. Какие же требования предъявляются к рациональному эмоциональному питанию? Для нашего благополучного существования необходимо, чтобы на мозг действовали три рода раздражителей: *вызывающие положительные эмоции* (35 %), *вызывающие отрицательные эмоции* (5 %), *эмоционально нейтральные, или балластные (60 %).* Эти данные получены учеными в ходе практических экспериментов (раздражение определенных участков головного мозга и изучение эмоциональной реакции на него), которые позволили составить соответствующую эмоциональную карту головного мозга.

Какие выводы можно сделать на основе этих данных?

1. Человек запрограммирован на счастье. Он обязан быть счастливым, если хочет быть здоровым, активным и долго жить.

2. Человек, не имеющий соответствующей эмоциональной пищи, как автомобиль, который заправляется не тем горючим, быстро изнашивается, двигается с медленной скоростью по жизни, его часто приходится «ремонтировать» во время многочисленных болезней.

3. Каждый человек, вступающий в общение, должен знать: чтобы партнер продуктивно работал, он должен получить соответствующую положительную эмоцию. Руководители, педагоги, воспитатели, родители, можно ли кричать на своего подопечного? Можно. Но тогда не стоит ждать от него хорошей работы. Довольно часто утренние производственные совещания проводятся на фоне ругани и оскорблений, в результате к работе люди могут приступить лишь через полтора-два часа после него.

4. Если вы все же не сдержались и обругали партнера, то для того, чтобы его работоспособность восстановилась, вам надо его похвалить. Сколько раз? Это нетрудно вычислить, вспомнив соотношение положительных (35 %) и отрицательных (5 %) раздражителей. Итак, похвалить надо 7 раз! На это уходит много времени. Умные педагоги и начальники не кричат на подчиненных. Вы можете спросить: «А если я не буду ругать их, то где же они получат отрицательные эмоции?» Не волнуйтесь! Где-нибудь в другом месте. У нас еще не так много психологически подготовленных людей. Зато к вам начнут тянуться люди.

На одном из совещаний я как-то заметил, что *волевой руководитель* – глупый руководитель. Если бы он мог хорошо мыслить, он уговорил бы своего подчиненного, убедил бы и тем самым создал бы у него положительную эмоцию.

А для чего нужны отрицательные эмоции? Если их не чрезмерно много, они стимулируют нас, заставляя искать новые решения, подходы, методы. Ведь отрицательные эмоции возникают тогда, когда наша деятельность не дает нужных результатов. *Отрицательные эмоции* играют такую же роль, как углекислый газ в процессе дыхания. Он стимулирует вдох. Для дыхания необходим кислород (положительные раздражители), углекислый газ (отрицательные раздражители) и азот (эмоционально нейтральные раздражители). Но если доля углекислого газа становится больше, мы говорим об экологической катастрофе. Если же не соблюдено соотношение положительных и отрицательных эмоций, наблюдается психологическая катастрофа. Изучая эмоциональную жизнь больных неврозами, психосоматическими заболеваниями (инфаркт миокарда, гастрит, колит, язва желудка, бронхиальная астма и др.), я убедился, что все они задолго до развития заболевания жили в *состоянии психологической катастрофы*, т. е. в их жизни было мало интереса и радости, зато в избытке – тревоги, страха, раздражительности и тоски. Отрицательные эмоции необходимы, но, как перец в пище, в небольшой дозе.

Для чего же нужны эмоционально нейтральные раздражители? Если эта книга окажется для вас интересной, ее относительная дороговизна придаст ей дополнительную прелесть, усилив впечатление от ее содержания. Вы читали ее с большим вниманием, чем читали бы копеечную брошюру. Итак, вы полностью поглощены книгой, вы уже поняли, что навыки, которые в ней описаны, сделают вас счастливее и богаче. Но если окружающая обстановка нейтральной не является, возникает дискомфорт. Роль нейтральных раздражителей такая же, как балластных веществ в питании.

Если обычные раздражители повседневной жизни становятся эмоционально значимыми, развивается *неврастения*. У меня наблюдалась одна женщина, которая не выносила даже малейшего беспорядка. Начать шить или читать книгу она могла лишь в том случае, если в доме идеальная чистота. Но когда она ее добивалась, на чтение или шитье сил уже не было. Через некоторое время у нее на этой почве возник сексуальный конфликт с мужем: она не могла лечь в постель до тех пор, пока не сделает все дела по дому.

Надеюсь, я убедил вас в том, что к эмоциональной диете следует отнестись серьезно. А теперь более подробно рассмотрим положительные эмоции.

2. Положительные эмоции

Интерес

Их всего две: *интерес* и *радость*. Они проявляются в выраженном виде в *творческом труде* и в *любви*. Только в творческом труде преобладает интерес, а радость является как бы наградой за успехи в труде. В любви же наоборот: для того, чтобы извлечь большую радость, надо немного потрудиться.

Интерес – наиболее часто испытываемая положительная эмоция. Заинтересованный человек выглядит так, как будто он прислушивается или присматривается. *Интерес, как указывает американский психолог К. Изард, является исключительно важным в развитии навыков, знаний и интеллекта.*

Интерес способствует развитию последнего и позволяет индивиду заниматься какой-либо деятельностью или вырабатывать навыки, пока он ими не овладел. Это единственная эмоция, которая позволяет выполнять повседневную работу должным образом. Интерес помогает завязывать и поддерживать дружеские отношения, а также сохранять брачный союз. Если супруги интересуют друг друга как личности и как сексуальные партнеры, то их брак счастливый. Но следует отметить, что интерес возбуждается незнакомым. Поэтому муж и жена должны постоянно меняться, причем в лучшую сторону, т. е. необходим постоянный личностный рост.

Вот как оценивает значение интереса известный психолог Ф. Томкинс: «Интерес является необходимым фактором не только для нормального течения процесса восприятия, но и для поддержания бодрствования. Действительно, бессонница может возникнуть не только при беспокоящем отрицательном чувстве, но и устойчивом интенсивном возбуждении. Без интереса мышление было бы серьезно нарушено. Взаимоотношения между интересом и функциями мышления и памяти так обширны, что отсутствие интереса угрожает развитию интеллекта не в меньшем мере, чем разрушение ткани мозга (выделено мною. – М.Л.). Чтобы думать, нужно переживать, быть возбужденным, постоянно получать подкрепление. Нет ни одного навыка, которым можно было бы овладеть без устойчивого интереса».

Прочитайте эту цитату еще раз и запомните: *отсутствие интереса разрушает мозг! Без постоянного интереса не может возникнуть представления об объекте со сложными свойствами.*

Интеллектуальная активность ребенка направляется и поддерживается интересом. Ребенок не может заниматься предметом, которым не интересуется. «Он может запомнить факты, чтобы избежать позора поражения, но такое обучение не будет эффективным. Чтобы ребенок мог проявить воображение и творческий подход в данной области, он должен быть глубоко захвачен ею, – пишет Изард, – а это может быть обеспечено сильным интересом. Если постижение глубин предмета становится для ребенка жизненно необходимым, постоянное стремление выйти за пределы существующих знаний станет для него волнующим приключением». *Продолжительный прогресс возможен лишь там, где действия стимулируются интересом и поиском.*

Интерес играет важную роль в развитии творчества. *«Творческая личность в состоянии вдохновения утрачивает прошлое и будущее*, – писал психолог А. Маслоу, – *живет только в настоящем. Она полностью погружена в предмет, очарована и поглощена настоящим, текущей ситуацией, происходящим здесь и сейчас, предметом своих занятий».*

А. Маслоу говорит о двух фазах творчества: первичной и вторичной. *Для первой характерны импровизация и воодушевление, а также интенсивный интерес. Вторая – разработка исходного вдохновения.* Эта фаза требует *дисциплины* и *тяжелой работы*. Практически все люди пережили первую фазу, но не у всех хватило сил для второй. Прошло время, и выяснилось, что кто-то другой воплотил его идею в жизнь, прославился и получил материальные блага. Многие утешают себя тем, что они еще раньше пришли к этой идее. Не стоит этого делать! Маслоу указывал: *«...взлеты и вдохновение дешева стоят. Различие между вдохновением и конечным продуктом заключается в огромном количестве тяжелой работы».* Последняя очень часто сопровождается разочарованием, подавленностью. И только сила устойчивого интереса позволяет их преодолеть.

Эмоция интереса сопровождается оптимальным функционированием всех органов и систем. Человека, испытывающего интерес, можно сравнить с автомобилем, который со скоростью 90 км в час едет по гладкой дороге, что приводит к минимальным расходам топлива, снашиванию ходовой части и максимальному пробегу. Однако и у него есть недостаток. При длительном устойчивом интересе можно «загнать» себя. Вспомните, как с неослабевающим интересом вы могли всю ночь читать захватывающий детектив, не чувствуя сонливости. Но ведь на другой день продуктивность вашей работы снижалась. И хотя вам сейчас и интересно, но уже полночь, идите спать. А завтра мы поговорим о второй положительной эмоции.

Радость

Радость нельзя вызвать произвольно. Это не переживание, за которым можно гнаться и которого можно добиться. Достигнутый успех не всегда приводит к ней. Мои читатели, когда вы окончили школу, было ли у вас чувство радости? А когда окончили институт? У многих, верно, возникло чувство облегчения, а может быть, и тревоги: «Что будет дальше?» Нередко и повышение по службе сопровождается не радостью, а страхом перед новой ответственностью и поражением. Но как вы были рады, когда, тяготясь одиночеством в чужом городе, неожиданно встретили малознакомого вам человека, с которым практически не общались дома! И сразу на лице появилась улыбка радости.

Радость – не чувство удовольствия, не веселье, хотя она может быть связана с последним. В наиболее чистой форме *радость* – это то, что ощущается после какого-либо творческого или социально значимого действия, которое производилось не с целью получения выгоды (радость – побочный продукт).

Гимн радости пропела К. Изард: «Радость характеризуется чувством уверенности и значительности, чувством, что ты любишь и любим. Уверенность и личная значимость, которые приобретаются в радости, дают человеку ощущение способности справиться с трудностями и наслаждаться жизнью. Радость... сопровождается удовлетворенностью окружающим и всем миром».

Некоторые ученые считают, что на другом полюсе радости находятся боль, страх, страдание. Как указывает Томкинс, радость возникает тогда, когда уменьшается стимуляция нервной системы. Когда малыша подбрасывают, у него возникает страх, а когда ловят – чувство радости. Люди, которые не могут испытывать чувство радости напрямую от интересного творческого труда, выбирают профессии, связанные с повышенной опасностью (альпинисты, монтажники, высотники, моряки и т. п.). Когда им удается избежать опасности, у них возникает чувство радости.

Многие невротичные натуры получают радость, видя чужие страдания. Для того чтобы ближе наблюдать их, они готовы оказать бескорыстную помощь. Часто эти люди сами неблагополучны. Их девиз: «Для себя ничего не могу сделать, а за другого глотку перегрызу». О таких людях писал Ф. Ницше: «Сострадательные натуры, всегда готовые помочь в несчастье, редко способные одновременно и на сорадость: при счастье ближнего им нечего делать, они излишни, они не ощущают своего превосходства и потому легко обнаруживают свое неудовольствие» .

Как-то я консультировал одного физика, который в это время оформлял свою докторскую диссертацию. В работе был ряд принципиально новых и, естественно, спорных положений, по поводу которых он советовался со своим другом-неудачником, которого ценил как хорошего математика. Последний довольно активно интересовался его работой, давал массу советов, принятие которых требовало практически полной переделки работы. Каждая беседа с ним у моего подопечного вызывала массу сомнений, мучительные переживания, бессонницу, головные боли, подъем артериального давления и пр. Я посоветовал ему прекратить контакты с математиком и строить работу по своему плану. И действительно, дело пошло веселее, диссертация была завершена. Математик стал просить почитать ее и очень удивился, когда ему в этом отказали. Мой подопечный разъяснял другу, что переделывать работу он не собирается, а поскольку ценит его мнение, то не хочет лишний раз расстраиваться и переживать будет одян раз – после провала. Работу же даст ему сразу после защиты. Прошло около года, прежде чем она состоялась. То он дело математик выражал желание почитать диссертацию, используя для этого всяческие предлоги.

А теперь отгадайте, сколько раз он просил работу после успешной защиты. Правильно. Ни разу! Он даже отказался взять ее, когда ему это предложили. Ф. Ницше же говорил:

«Сорадость, а не сострадание создает друга».

Ученые утверждают, что очень трудно говорить о причинах радости, поскольку ее переживание не обязательно следует из какой-то ситуации или действия. Это скорее побочный продукт правильно организованной деятельности. Радость может возникать от упражнений, улучшающих физические возможности, при еде, питье, которые удовлетворяют голод и жажду, или вследствие чего-то, что уменьшает гнев, отвращение, презрение, страх или стыд. Но самое главное – радость появляется на различных этапах творческой работы, при открытии, при завершающем творческом достижении и при триумфе.

Радость может возникнуть при узнавании чего-то знакомого. Для радости это то же самое, что новизна для интереса. Знакомые и друзья обновляют ваш интерес к себе, проявляя себя с новой стороны, а это приводит к более глубокому узнаванию человека, приносящего радость. В длительной дружбе и любви этот цикл продолжается до бесконечности.

Поэтому всякий раз, когда в нас появляется веселость, мы должны идти ей навстречу; она не может появиться не вовремя. «...Что нам могут дать серьезные занятия – это еще вопрос, тогда как веселость нам приносит непосредственную выгоду». Следует только избегать той радости, которую ученый Шехтель назвал магической. Во время этого кратковременного переживания все обещает быть прекрасным и совершенным. Происходит «магическая трансформация мира». Человек, испытывающий магическую радость, рассматривает удовлетворение желания не как результат собственных усилий, а как подарок судьбы. Он ведет себя так, будто все его желания уже стали действительностью. Это положение иллюстрируется известным анекдотом, где мужчина, решивший, что он выиграет по лотерейному билету машину, вступил в конфликт со своим сыном по поводу того, кто и где будет сидеть в машине. Так как к согласию они не пришли, то папаша выгнал сына из машины и только потом вспомнил, что машины у них пока еще нет.

Поскольку при магической радости возникает чувство исключительности, подчеркивает Шехтель, оно может вызвать напряжение в отношениях с другими и чувство изоляции. Нам приходится видеть проявление этой магической радости у студентов, чувствующих себя уже докторами наук, у актеров, считающих себя звездами! Люди, стоящие в очереди за дефицитным товаром, часто ведут себя так, как будто его уже приобрели. Если вдруг товар им не достается, они переживают это так, словно имели его и потеряли.

Реальная радость основывается не на пассивном предвосхищении событий. Она обнаруживается в любой повседневной деятельности. Как гласит восточная мудрость, *«задача каждого человека – прожить свое простое будничное так, чтобы внести в свое и чужое существование каплю мира и радости»*. У некоторых людей весь процесс жизни связан с радостью. Они наслаждаются уже тем, что живут. Такие люди идут по жизни более медленно и спокойно. *Радость усиливает отзывчивость и, как считает Томкинс, обеспечивает социальное взаимодействие.* Повторяющаяся радость увеличивает устойчивость человека к стрессам, помогает ему справиться с болью, быть уверенным и мужественным.

Интенсивный интерес держит в напряжении. Неизбежные барьеры, стоящие на пути к достижению целей, могут вызвать страх и гнев, неудачи и необходимость ловчить, приспосабливаться, стыд, чувство вины. *Радость же успокаивает человека*.

Комбинация интереса и радости является основой любви. К человеку, являющемуся источником длительного интереса и радости, развивается сильная привязанность. Радость

окрашивает весь мир в более яркие краски. Он видится сквозь розовые очки, а человек в радости становится уверенным, устойчивым и великодушным. Только от такого и можно принимать помощь. *Интеллектуальная работа при наличии интереса сама по себе приносит радость.* Но если возникает переутомление, то замедление интеллектуальной работы, вызванное радостью, создает наиболее благоприятные условия для отдыха и восстановления сил.

Счастье – не синоним радости, но эти понятия тесно связаны. Счастливый радуется чаще, чем несчастный. Счастливые люди более успешны в жизни, уверены в себе, оптимистичны. Их действия последовательны, целенаправленны и результативны. Они получают *удовлетворение от процесса труда, а не только от его результата*, и *радость от межличностных отношений,* будь то дружба или любовь. *Они более способны делать то, что должна делать нормальная личность по З. Фрейду: любить и работать.* Переживая радость, люди *наслаждаются мигом*, а *не критикуют его*.

Что же мешает радоваться? Устаревшие правила и инструкции, иерархизированные отношения между людьми, догматизм в отношении воспитания детей и секса. Все то, что Э. Берн называет Родителем. *Если нет больших материальных лишений, грубых телесных повреждений, счастью мешают предрассудки, тени прошлого, привидения, призраки, которые душат человека и стоят на его пути к счастью.*

Есть два пути: один путь — приспособить к себе мир, переделав его и перевоспитав всех людей. *Это путь в никуда.* По нему идут все невротики. Они готовы переделать всех и вся, но только не себя. Второй путь – *приспособиться к миру и переделать себя. Это путь здоровья.* Можно избегать холода, жары, поднятия тяжестей, а можно закаляться, тренироваться и получать удовлетворение от тех же факторов. Можно отгородиться от людей и не испытывать их «уколов», а можно обучиться технике общения и получать радость от него.

Связь между интересом и радостью

«Делу – время, а потехе – час» – гласит народная мудрость. В Библии четко указано соотношение труда и отдыха – 6:1. Шесть дней надо с интересом работать и один день с радостью отдыхать.

К чему же приводит ситуация, когда личность питается одним интересом?

Вспомним историю моего больного М. (III глава первой части). Он жил только интересом в работе и не получал радости от общения с друзьями. И чем больше он занимался, тем больше в своем развитии отрывался от сверстников и, следовательно, тем меньше у него было шансов приобрести товарищей и испытать радость общения. Результат – глубокая депрессия.

А теперь противоположный пример.

«...Труд упорный ему был тошен», – говорит о своем герое А. С. Пушкин. Онегину оставалась только радость. Легче всего ее получить в развлечениях и общении с противоположным полом. Поэтому все свои душевные силы Онегин направил на любовь. И,

конечно, наступил момент, когда в красавиц он уж не влюблялся, а волочился как-нибудь; откажут – мигом утешался, изменят – рад был отдохнуть».

Мне представляется *природа донжуанизма* следующим образом. Эмоция интереса, как уже говорилось ранее, возникает в процессе творческого труда, который, таким образом, является жизненной потребностью человека. Лучше и легче всего это достигается в профессиональной деятельности. Для Онегина развлечения и любовь становятся как бы профессией. С ростом «квалификации» следующая победа дается ему все легче и легче. Для интереса всегда нужно что-то новое, отсюда – частая смена предмета любви. Постепенно искусство обольщения сводится к автоматизму (это уже не творческий труд), слава начинает идти впереди героя. Онегин понимает, что в любви счастья ему не достигнуть. «Я, сколько ни любил бы вас, привыкнув, разлюблю тотчас...» – говорит он Татьяне, любовь которой получил вообще без каких-либо усилий со своей стороны.

Он начинает путешествовать, но и здесь его ждут разочарование, скука и тоска:

...И путешествия ему, как все на свете, надоели;

Он возвратился и попал, как Чацкий, с корабля на бал.

И вот:

...Татьяной занят был одной.

Не этой девочкой несмелой,

Влюбленной, бедной и простой,

Но равнодушною княгиней,

Но неприступною богиней...

...К ее крыльцу, стеклянным сеням

Он подъезжает каждый день;

За ней он гонится как тень...

Любовь ли руководит героем? Конечно, нет! Возможность получить удовлетворение в труде и тем самым укрепить свое «Я». Это как раз и поняла Татьяна. Именно поэтому она отказала Онегину во взаимности, а не потому, что не решилась бросить вызов обществу.

...Онегин сохнет – и едва ли уж не чахоткою страдает. Все шлют Онегина к врачам, Те хором шлют его к водам.

Перед нами – четкая клиническая картина реактивной депрессии, которая нередко заканчивается самоубийством. Однако, Онегин к врачам не идет, а пишет письмо Татьяне. Послушайте, что пишет он:

Когда бы знали, как ужасно Томиться жаждою любви, Пылать – и разумом всечасно смирять волнение в крови;

Желать обнять у вас колени и, зарыдав, у ваших ног излить мольбы, признанья, пени, все, все, что выразить бы мог...

Такое письмо может вызвать только жалость, а не любовь, и, естественно, он получает отказ.

Как видим, у Онегина все складывается хорошо (красив, умен, богат, здоров, образован), но он глубоко несчастен. Воистину справедлива восточная мудрость, что *«все счастья и все несчастья находятся в собственной голове»*. И если человек хочет что-то изменить в своей жизни, прежде всего надо перестроить самого себя (об этом подробно рассказано в первой части книги «Алгоритм удачи»).

А есть ли среди нас Евгении Онегины? Есть, и сколько угодно. Причину я вижу в нашей образовательной системе, рассчитанной на тупиц. Способные дети без труда получают свои четверки и даже пятерки, посредственности же зарабатывают их упорным трудом. Наши Евгении Онегины нерастраченную в школе творческую энергию тратят на удовольствия. Когда жизнь сталкивает их с настоящими трудностями, некоторые из них заболевают депрессивными неврозами, как герой Пушкина, некоторые начинают принимать алкоголь и наркотики. Любой врач-нарколог знает, как много погибших талантов в среде алкоголиков и наркоманов!

Итак, эмоции интереса и радости в пропорции 6:1 должны являться основной нашей эмоциональной пищей. *Главный источник интереса – свободный, творческий труд (он же приносит и свою порцию радости), а радости – любовь, но для того чтобы она пришла, надо изрядно и творчески потрудиться.* Дефицит интереса, так же как и дефицит радости, приводит к депрессии.

3. Отрицательные эмоции

Но если мы добились указанной выше пропорции, зачем же нам еще отрицательные эмоции? Затем же, зачем углекислый газ для дыхания. Если в легких нет углекислого газа, оно останавливается, если нет неудач, прекращается прогресс. Оптимальное соотношение положительных и отрицательных эмоций –7:1. Запомните его.

Отличительной особенностью положительных эмоций является то, что они держат нас в настоящем, самое лучшее время – это настоящее. Прошлого уже нет, будущего еще нет. Только в настоящем происходит единение души и тела. Отрицательные эмоции уводят душу или в прошлое или в будущее. Тело же всегда в настоящем. *Отрицательные эмоции* имеют более широкий спектр, чем положительные, и делятся на *биологические* и *социальные.*

Биологические отрицательные эмоции

Тревога

Тревога – эмоция, возникающая при общей оценке ситуации как неблагоприятной. Тревога – настолько частый эмоциональный феномен, что некоторые исследователи считают ее нашим «сторожем» и определенный уровень ее даже считают нормой. Человека, лишенного чувства тревоги, называют беспечным. Забегая вперед, скажу, что, с моей точки зрения, тревога не та эмоция, которая должна постоянно присутствовать. Она способна отравить даже радостное событие. *Человек с постоянным чувством тревоги не имеет шансов на счастье.*

Находящегося в тревоге узнать довольно легко. Он скован и в то же время суетлив. В результате активность практически равна нулю. При этом стимулируется и симпатическая (активирующая обменные процессы), и парасимпатическая (тормозящая их) нервная система, т. е. в кровь выбрасываются одновременно вещества, и стимулирующие активность, и способствующие отдыху. Человека, находящегося в тревоге, можно уподобить автомобилю, водитель которого давит и на газ, и на тормоз. В результате такую машину может разорвать.

Одни стараются скрыть тревогу. Лицо принимает бесстрастное выражение, как бы застывает. Некоторые настолько привыкают сдерживаться, что перестают замечать напряжение. Это даже становится предметом их гордости: «Внутри все кипит, а вида не показываю». Но рано или поздно такой человек взорвется, что будет неожиданно для окружающих. Еще более неблагоприятный вариант – внутренний взрыв, который может привести к гипертоническому кризу, инфаркту миокарда, кровоизлиянию в мозг и т. п.

Другие становятся суетливыми. Чтобы уменьшить чувство тревоги, они делают массу ненужной работы или настолько стереотипизируют свою жизнь, что не решаются внести в нее какие-либо изменения, что в конечном итоге может привести к застою (про них говорят «человек в футляре». Их девиз: «Как бы чего не вышло»).

Тревога довольно часто повышает аппетит, интенсифицируя обмен веществ. Те, кто работают с тревогой, отмечают, что на работе у них аппетит повышен, тогда как во время отдыха, часто активного (турпоход, физическая работа в саду), он умеренный. Интересно отметить, что склонные к полноте люди при этом поправляются, а к худобе – худеют («не в коня корм»). Я уже давно пришел к выводу, что *похудеть при помощи диеты – миф*. *Необходимо в душе навести порядок. А это можно сделать, только убрав тревогу.* Я при росте 172 сантиметра в молодые годы носил костюмы 56-го размера. Попытки ограничить себя в еде и интенсивные занятия спортом эффекта почти не дали. Но когда удалось убрать внутреннюю тревогу, размер костюма уменьшился до 50-52. Но главное, я перестал следить за тем, сколько я ем, когда я ем и что я ем. Все это дано на откуп организму: ем тогда, когда хочется, сколько хочется и что хочется. На одном из совещаний я предложил решить продовольственную проблему, ликвидировав или хотя бы уменьшив тревожность.

Вы можете легко проверить уровень вашей тревожности при помощи теста «Субъективная минута».

Засеките время на часах с секундной стрелкой и отведите взгляд от часов. Мысленно фиксируйте течение времени. Как только минута пройдет, посмотрите на часы. Норма – 65 секунд. Легкая тревожность – 55-64 секунды, тревога средней выраженности – 45-54 секунды. Подумайте, что вас беспокоит. Меньше 45 секунд – обратитесь к психологу, меньше 35 секунд – к врачу.

Тревога может быть *ситуационной* и *личностной. Ситуационная возникает перед волнующим событием* (экзамен, соревнование, свидание с любимой, визит к начальнику). Эту тревогу человек осознает. Он чувствует, как у него бьется сердце, перехватывает дыхание, его бросает то в дрожь, то в холод, потеют ладони и т. п.

Как же снять ситуационную тревожность? Давайте подумаем. Если у машины, стоящей на месте, мотор работает на повышенных оборотах, то лучше уж пусть она едет, а не стоит. Если от волнения бьется сердце, то лучше пробежаться или присесть раз пятнадцать – двадцать, т. е. «подогнать» деятельность всего организма под работу сердца. После прекращения интенсивной нагрузки происходит общее успокоение, и тревога снимается. Таким способом легко снять предстартовую лихорадку у спортсменов.

Один молодой человек жаловался, что встреча с любимой девушкой вызывает у него столь сильное сердцебиение, что некоторое время после момента встречи ему трудно с ней говорить. Его знакомая жила на седьмом этаже. Я предложил ему не пользоваться лифтом, а подниматься бегом. Он остался доволен советом. Действительно, входил он к ней запыхавшись, но это выглядело вполне естественно, да и внутреннего волнения не было. Когда успокаивалось дыхание, одновременно прекращалось сердцебиение, и беседу он начинал спокойно. То же самое можно проделать, если предстоит публичное выступление в большой аудитории. Нужно только взбежать на трибуну.

Если требуется снятие *личностной тревожности*, лучше всего прибегнуть к помощи профессионалов, использующих личностно ориентированные методы психотерапии. Но кое-что можно предпринять и самому. Сейчас имеется много литературы, посвященной *аутогенной тренировке* (АТ). Овладение АТ поможет преодолеть личностную тревожность. Хорошо помогают упражнения, снимающие мышечное напряжение. Особенно следует следить за тем, чтобы не были напряжены мышцы лица, таза и ягодиц.

Страх

Если тревога существует достаточно долго, человек начинает искать источник опасности, ликвидирует его и успокаивается. Если источник тревоги ликвидировать не по силам, тревога переходит в страх. Таким образом, страх – это результат работы тревоги и мышления.

Страх – самая опасная эмоция. Человек может быть запуган до смерти. Только страхом можно объяснить гибель африканских аборигенов после нарушения табу. От страха в древности умирали приговоренные к смертной казни. Когда жрец проводил рукой у них по коже локтевого сгиба, они думали, что им перерезали вены.

Мимика испуганного человека хорошо знакома: брови почти прямые и несколько приподняты, глаза широко раскрыты («у страха глаза велики»), губы напряжены и слегка растянуты, рот приоткрыт и имеет эллиптическую форму. Он может озираться по сторонам, убегать от объекта страха или застыть в неподвижности.

Но страх – не только зло. Дело в том, что *при страхе усиливается стимуляция нервной системы. В таком состоянии легче быть активным* (естественно, при низких степенях страха), что может привести к развитию интереса, который нередко заглушает страх.

Как предупредить страх? Во-первых, не следует запугивать ребенка в процессе воспитания. Переживая за ребенка, родители не должны свой страх передавать ему. Опыт показывает, что страх, тревога за ребенка и вообще близкого человека порой уничтожают его. Так, мать переживает, что сын (часто уже великовозрастный) задерживается. Он не хочет волновать мать и старается прибыть домой вовремя. Уже поздно, транспорт ходит редко. На противоположной стороне улицы стоит автобус. Сын знает, что сейчас его мать стоит у окна в тревоге и ждет его возвращения. Он торопится перейти улицу в страхе, что дома волнуется мать, и попадает под машину. Страх и тревога матери погубили сына.

А вот пример, как страхи матери весьма осложнили жизнь сына.

К нам в клинику поступил больной в возрасте 37 лет. 0н так часто болел, что на производстве был поставлен вопрос о переводе его на инвалидность. При анализе его семейных взаимоотношении выяснилась одна любопытная деталь. По многолетней традиции он каждый вечер, где бы ни находился, должен был позвонить и сообщить матери, что у него все благополучно. Потом мать переехала в Новочеркасск, а он со своей семьей остался в Ростове. Связываться по телефону стало труднее. Как-то раз он не позвонил матери, и через два часа пришла телеграмма-молния с вопросом: «Что случилось?» В дальнейшем при неполадках с домашним телефоном больной вынужден был ходить на переговорный пункт, а это не нравилось его жене. Начались конфликты дома и на работе. Он был неплохим специалистом-рацианализатором, и его пригласили в инициативную группу, которая работала по вечерам. Но на производстве не было междугородной телефонной связи, и он был вынужден бросать работу для того, чтобы успевать позвонить матери. Это вызвало недовольство коллег, и он ушел на группы. Конечно, было очень обидно, когда премии, и довольно значительной, он не получил. Отношения в семье тоже от этого не улучшились. Я провел беседу с ним и с его матерью. Мы выработали новое правило: «Если звонят из Ростова, значит, есть какое-то дело или случилось несчастье». Ритуальные звонки, что в доме все благополучно, были исключены. Почти сразу больной отметил, что и в семье, и на производстве стало заметно спокойнее.

Расскажу еще один поучительный случай.

Мой приятель прибыл в другой город на защиту диссертации. По ритуалу он обычно тут же звонил жене, что долетел благополучно. Но телефон в номере гостиницы не работал. Прилетел он поздно вечером, и идти искать переговорный пункт ему не хотелось. Попросил разрешения у дежурной по этажу позвонить по ее телефону, но он не работал. Тогда он обратился к начальству, ему отказала. На следующий день она позвонила в ученый совет института, где должна была состояться защита, и заявила, что если они будут направлять к ним таких беспокойных постояльцев, то лишатся права поселять у них гостей. В результате за два дня до защит мой приятель имел неприятную беседу с председателем ученого совета. Я посоветовал ему впредь предупреждать близких, что немедленного сообщения о прибытии не будет.

Сам я, когда приезжаю в другой город, то прежде всего делаю все дела, а потом уже, если есть возможность, звоню домой.

Во-вторых, необходимо научиться не стесняться внешних проявлений тревоги и страха. Не ругайте ребенка за то, что он испугался. Если вы сами испугали ребенка, извинитесь и

скажите ему, что вы этого не хотели. Очень внимательно следите за тем, чтобы ребенок не боялся врачей, милиции, учителей и т. п. Тогда он научится управлять своим страхом. Хронический страх неминуемо ведет к болезни.

Родители и педагоги! *Нельзя запугивать, добиваясь подчинения или приучая ребенка следовать социальным нормам.* Большую ошибку делают родители, когда не обращают внимания на признаки страха у ребенка и учат его переносить страх, а не противодействовать ему. С моей точки зрения, хорошо обучают блокировать свой страх фильмы ужасов. Ведь там, как бы героям ни было страшно, они не впадают в оцепенение, а продолжают действовать.

Страх не является нашим врожденным свойством. Посмотрите на новорожденного. Ведь он ничего не боится. Если его требования не выполняются, он отвечает на это агрессивным плачем. Уже потом, когда мы становимся взрослыми, страх глубоко проникает в наши души. Часто он не осознается и приобретает разные формы.

Все страхи условно можно разделить на две группы: *нормы* и *патологии*. О второй группе я здесь говорить не буду, ибо это тема отдельного разговора. Вообще-то границу между нормой и патологией провести бывает трудно. Есть так называемые *навязчивые страхи.* Например, некоторые люди боятся переходить широкие улицы и площади (агорафобия). Они понимают нелепость этих страхов, но ничего не могут с собой поделать. Некоторые панически боятся публичных выступлений. В одних случаях такие страхи можно отнести к норме (тогда мы говорим о тревожно-мнительном характере), а в других – к патологии (в такой ситуации лучше обратиться к врачу).

Итак, «нормальные» страхи. *Если небольшая опасность вызывает сильное чувство страха и человек не может противостоять ему, то его называют трусом. Иисус Христос назвал трусость самым тяжким грехом. Храбрым человеком, я думаю, можно назвать того, кто способен преодолевать свой страх.* Великий психотерапевт Виктор Франкл во время первой мировой войны был полковым врачом. Как-то он стоял на огневых позициях рядом с командиром полка, и тот сказал ему: «Все врачи трусы. Вот я стою и не боюсь, а вы весь дрожите от страха!» На это Франкл ответил: «Да, я боюсь, но я стою. А интересно, вот если бы вы боялись, вы бы стояли здесь?»

Не всегда внешне храброе поведение свидетельствует об истинной храбрости. Если квалифицированный специалист по восточным единоборствам храбро вступает в бой с пятью новичками, я не тороплюсь назвать его храбрым. Надо посмотреть, как он будет вести себя с равным или более сильным противником.

Однажды я выступал на конференции. К этому времени я уже вполне овладел техникой публичного выступления и даже организовал школу ораторского искусства. Доклад вызвал много возражений, но я продолжал стоять на своем, хотя мой непосредственный начальник придерживался противоположной точки зрения и выступал против меня. У нас в коллективе отношения демократические, и я знал, что мое несогласие никак не скажется на наших дальнейших взаимоотношениях. Поэтому я был спокоен, и храбрым мое поведение назвать было нельзя. По-видимому, все выглядело по другому, потому что после окончания конференции одна из моих учениц с восхищением сказала: «Да, Михаил Ефимович, вы борец!». Но я-то знаю, когда я был по-настоящему храбрым. До 42 лет публичное выступление было для меня нравственной и физической мукой. И вот, когда я стал преодолевать себя и, несмотря на страх, выходить на трибуну, проявляя чудеса храбрости,

никто мною не восхищался, да и сам я этого не осознавал. Между прочим, в момент самого действия вряд ли кто понимает его истинную цену.

А сейчас попробуем разобраться в различных проявлениях страха и трусости.

Страхи могут возникать тогда, когда имеется угроза для физического существования субъекта. Когда они становятся чрезмерными, человек без всяких на то оснований начинает бояться простудиться, заразиться какой-нибудь тяжелой болезнью, пострадать от хулиганов и т. п. Если человек эти страхи не преодолеет, случится именно то, чего он опасается. Например, если человек боится простуды и начинает излишне кутаться, он становится изнеженным и рано или поздно обязательно простудится. Хорошая физическая подготовка и выполнение правил гигиены позволяют заблокировать эти страхи. Кстати, от них мы страдаем меньше всего, поскольку вполне их осознаем. Конечно, я не имею в виду случаи, когда страхи носят явно болезненный характер.

Более подробно хотелось бы остановиться на страхах, которые вызываются психологическими и социальными причинами. Людей, охваченных этими страхами, я называю *психологическими трусами***.** Нет, они не дрожат при виде прямой опасности! Они могут закрыть телом амбразуру дзота, спокойно войти в очаг инфекции, и все-таки они трусы. При этом страдают они сами, их близкие, начальники и подчиненные. В конце концов они заболевают. Тяжела жизнь психологического труса.

Знайте, что те, кто возводит вас на пьедестал, потом скинут вас оттуда. Постарайтесь сами спуститься с него. Не следует вступать в близкие отношения с теми, кто вами восхищается. Они потом будут мстить вам за то, что в вас разочаровались. Долой труса! Его положение усугубляется еще тем, что он не знает истинной причины своих несчастий и напоминает человека из анекдота, который искал потерянные где-то ключи под фонарем, потому что там было светло.

Трусость часто рядится в различные маски. Рассмотрим их:

Принципиальность. Капитан одного из крупных рыболовецких судов, заходящих в иностранные порты, отличался строгим выполнением всех инструкций и слыл принципиальным человеком. Он не принес ни одного гвоздя с корабля, не позволял себе даже маленьких спекуляций – продажу дома вещей, приобретенных в других странах, и не разрешал жене заниматься этим (они работали в одной системе). Даже когда порядки стали мягче, прежние инструкции не работали, его поведение не изменилось: раз инструкция не отменена, значит, ее надо выполнять. Все было бы ничего, но он страдал от того, что жена его презирает, и жена страдала от того, что живет с трусом. Она-то знала, что он трус! Ведь не мог же он не замечать, что уровень их жизни не соответствует уровню его официальной зарплаты! Но тем не менее он ни разу не поинтересовался источниками дохода жены. Она-то и пришла ко мне на консультацию в состоянии депрессии.

А на службе, вы думаете, дела у него хорошо шли? Отнюдь! Особенно плохо стало при рыночных отношениях. Наиболее инициативные, квалифицированные и активные работники ушли от него.

Щедрость. Дорогие читатели! Ответьте, почему вы переплачиваете таксисту, даете «на чай» официанту в дорожном ресторане, делаете подарки врачу или портному? С натяжкой, но согласен – врачу, портному, может быть, и стоит. Ведь придется обратиться еще раз. А зачем вам таксист или официант дорожного ресторана, которых вы больше никогда в жизни не увидите? На занятиях мне отвечали: «А что, мне жалко?» Тогда я спрашивал, почему они брали мелкую сдачу, когда покупали хлеб в магазине или воду в киоске. Вот она, трусость, под маской щедрости и великодушия!

На одного из моих слушателей такое занятие произвело большое впечатление. Послушайте его рассказ.

«До того, как начались инфляционные процессы, я довольно часто пользовался услугами такси и обычно оплачивал весь проезд полностью и даже несколько переплачивал. Когда я понял, что это проявление трусости, все пошло по-другому. Нет, я еще не был настолько храбр, чтобы просить сдачу, но всегда давал таксисту под расчет, а если были попутчики, то только свою долю оплаты. И вызнаете, конфликтов практически не было. Иногда, правда, у таксиста вытягивалось от удивления лицо. И лишь один раз водитель в гневе сказал мне, что сегодня он возит бесплатно (я был на подсадке), и денег не взял. Я сказал «спасибо»...

Теперь я торгуюсь на базаре, спокойно отношусь к навязчивой рекламе продавцов и не поддаюсь их внушению. В общем, от психологии я получил материальную выгоду».

Гостеприимство. Я вас не отговариваю ходить друг к ДРУГУ в гости. Но внимательный анализ показывает, что выставлять на стол больше еды, в десять раз больше, чем это требуется желудку человека, тоже идет от страха, страха осуждения. Но кто вас осудит? Те, кто пришли ради вас? Ни в коем случае! Осудят вас обжоры. Но ведь это же прелесть! В следующий раз к вам придут только друзья, для которых вы сами по себе представляете ценность. Еще Аристотель говорил: «У кого много друзей, у того нет друга». Двойная выгода! Материальная и психологическая.

Галантность. Мой друг, очень храбрый человек, готовый отстаивать справедливость, честный и великодушный, тем не менее был психологическим трусом. Как-то у него заболела поясница. Естественно, он побоялся остаться на больничном, чтобы не подвести коллег, хотя коллеги, безусловно, его бы подменили. На работе была довольно большая нагрузка. Он прочел трехчасовую лекцию и не позволил себе принять вынужденную позу, которая щадила бы его нервные стволы. Нет! Он держался так, что никто не догадался, как ему больно!

Возвращаясь домой, он помог нести довольно тяжелые кошелки соседке по подъезду, которая поднималась с ним по лестнице, как это делал обычно: «Не объясняться же с ней по поводу моей поясницы». После поднятия тяжести боль стала еще сильнее, но он продолжал ходить на работу. В это время в Казани должна была состояться научная конференция. Ему бы остаться. Но нет, он поехал! С собой, чтобы не нагружаться, взял минимум вещей.

А теперь отгадайте, что он сделал, когда приехал в Казань? Вы угадали! Донес до остановки такси тяжелые чемоданы одной из женщин, с которой он вместе ехал. В общем,

дело кончилось тяжелейшим радикулитом. Проболел он в общей сложности около восьми месяцев. И вы думаете, это его чему-нибудь научило? Правильно! Ничему не научило.

Доброта. Однажды на занятии мы играли в *игру «Волшебный магазин».* Суть игры заключалась в следующем. Каждый мог приобрести в волшебном магазине любое недостающее ему свойство (черту характера), но за это отдать полностью или частично то или иное свое положительное свойство. Так вот, одна участница игры продавала доброту, причем отдавала ее полностью, а приобрести хотела немного решительности. После того как сделка состоялась, я решил (продавцом обычно выступает психотерапевт) выяснить, какого качества товар получил от нее. Между нами произошел такой диалог:

Я: Приведите пример вашей доброты.

Она: Я не могу отказать мужу и часто готовлю ему что-нибудь из теста. У меня это хорошо получается.

Я: А сколько весит ваш муж?

Она: Сто пять килограммов.

Я: А не кажется вам, что это не столько доброта, сколько трусость? Вы просто боитесь портить отношения с мужем!

Она (после некоторого раздумья): Да, пожалуй, вы правы. Я как-то пробовала более рационально организовать его питание, исключив мучные блюда, он устроил мне скандал.

И такими оказались все примеры ее доброты.

Подумайте, а от каких положительных качеств хотели бы избавиться вы? При внимательном анализе вам станет ясно, что избавиться вы хотите от страха. Хорошие вещи не продают!

Заботливость. Одна больная жаловалась на хроническую усталость. У нее ныли суставы, побаливало сердце и иногда были приступы удушья. Однако серьезной болезни выявлено не было. В беседе выяснилось, что всю домашнюю работу она делает одна: «Муж очень занят на работе. Не буду же я кухней загружать сыновей. Ведь мужчины растут. Да я как-то уезжала, так они мне все рубашки застирали. А если дети в школу или муж на работу будут ходить в грязном, кого будут осуждать? Меня!» Нетрудно понять, что и за этим стоит страх осуждения.

Скромность. Мой клиент присутствовал на собрании, где бурно обсуждался какой-то вопрос. Он знал, как решить его, но выступать не стал. «Я человек скромный», – ответил он, когда я спросил, почему он не взял слова. Так ли это? Приведу наш диалог, который состоялся с ним тогда, когда ему все же необходимо было выступить.

Он: Завтра я должен выступить и уже взволнован, так как могу провалиться.

Я: Ну и что?

Он: Я этого никогда не переживу!

Я: «Никогда» – это очень долго. Сколько времени вы будете плохо себя чувствовать?

Он: Дня два-три.

Я: А потом?

Он: Потом все будет в порядке.

Я: Так чего же вы боитесь? Может быть, из-за этого вас бросит жена или мать от вас откажется?

Он: Нет, это чудесные люди.

Я: Может быть, зарплату уменьшат?

Он: Ну, конечно же, нет!

Я: Так в чем же дело?

Он: А вдруг неправильно поймут?

Я: Почему вы думаете о людях плохо?
Он: Ну что вы, доктор! Почему вы так решили?

Я: Вы сами мне об этом сказали! Не понимают дураки. Умные бы поняли, и у вас не было бы поводов для волнения.

Он: Мысли о том, что мои слушатели дураки, я в своей голове не имел.

Я: Конечно, не имели! Дело в том, что наша психическая жизнь напоминает айсберг, где надводная часть – наше сознание, а подводная – наше бессознательное. Движение айсберга зависит от того, что делается под водой. Наше поведение, да и судьба, в большей степени зависят от бессознательного, чем от сознания. Вот и сейчас я пытаюсь выяснить, какие неосознаваемые вами мысли управляют вашим поведением и вызывают чувство дискомфорта, которое может привести к болезням.

Он: Нет, доктор, я с вами категорически не согласен!

Я: Вот и сейчас ваше бессознательное назвало меня дураком!

Он: Ну что вы, доктор! Я так много о вас наслышан, я был на ваших лекциях, именно их логика и убедительность привели меня сюда. Ведь я уже разуверился, что смогу избавиться от страхов! Я вас считаю умным, даже выдающимся в этой области человеком!

Я: Правильно, это на уровне сознания. Ваша реплика: «Я с вами категорически не согласен!» свидетельствует о том, что ваше бессознательное считает меня дураком, но сознание как цензор в таком чистом виде это пропустить не может. Отсюда и ваш ответ. В социальном плане все культурно. Оскорбления как будто и нет.

Он (с некоторым недоумением): Я как-то никогда над этим не думал!

Я: Не страшно. Подумайте сейчас! Я уже много лет изучаю эту проблему, даже считаюсь знатоком. Вы сознательно пришли ко мне и признаете это. Если бы в вашем бессознательном не были мысли о том, что окружающие дураки, то реплики: «Я с вами категорически не согласен!» не было бы. Вслушайтесь в нее внимательно: «Я с вами категорически не согласен!» Это означает примерно следующее: «Вес ваш опыт, все ваши знания – ерунда, и вы беретесь не за свое дело. Я в этом разобрался в течение доли секунды».

Он (с некоторым сомнением): Вроде убедительно, но как-то странно.

Я: Вы раньше просто не задумывались, а теперь задумайтесь. Ведь если мы разберемся, какие мысли в вашем бессознательном мешают вам жить, то будем знать, с чем бороться. Ответьте мне, вы знаете, что гимнастикой по утрам заниматься полезно?

Он: Да, конечно.

Я: А теперь скажите откровенно, занимаетесь ли вы гимнастикой по утрам?

Он: К сожалению, нет.

Я: Вот еще один пример, что не сознание управляет вашим поведением. Но вернемся к вашим страхам. Представьте себе, что вы выступили успешно. Как бы вы выступали в следующий раз?

ОН: Точно так же!

Я: Раз точно так же, два точно так же, три, четыре... Не кажется ли вам, что постоянный успех может привести к застою?

Он: Да, что-то в этом есть!

Я: Вот видите! Успех – это, конечно, приятно, им надо насладиться, но следует помнить, что иметь успех всегда невозможно. Вы согласны со мной?

Он: Да, конечно.

Я: А что будет в случае провала?

Он: Плохое самочувствие.

Я: Но ведь у вас есть возможность проанализировать срыв и в следующий раз выступить успешней. Правильное отношение к ошибкам способствует нашему росту.

Он: Да, это правильно. Но надо мной могут смеяться!

Я: Правильно, могут. Но кто будет над вами смеяться? Умный будет смеяться?

Он: Нет.

Я: Вы бы сами смеялись, если бы кто-нибудь провалился?

Он: Конечно, нет!

Я: Вот видите! Опять мы получили доказательство того, что ваше бессознательное плохо думает о людях! Но пойдем дальше. Действительно, кто-то поднял вас на смех. Но если бы вы не провалились, как бы вы узнали, что он к вам плохо относится? Еще одна польза от провала! При помощи неудачи вы верно оцените свое социальное окружение. Ведь только по поступкам мы узнаем человека! А теперь скажите, не кажется ли вам, что в вашем бессознательном есть мысль, которая управляет вами: «Я такой человек, что моя жизнь должна протекать без ошибок, огорчений и неудач! У меня всегда все должно получаться! Мною все должны быть довольны, в том числе и дураки!»

Он: Ну что вы, доктор! Я человек скромный. – Вдруг широко улыбается. – Ой, а сейчас я, кажется, назвал вас сумасшедшим.

Я (с облегчением): Ну вот, теперь у нас установилось полное взаимопонимание. Можно подвести итоги. У нас получился этакий слоеный пирог. В самой глубине под-сознательного – нечто вроде идей величия – «другие хуже». Такую дикую мысль в сознание не пускают. А раз я великий человек, то те, кто хуже меня, могут принести вред. Идеи величия прикрываются страхом. Но мысль «Я трус» тоже в сознание не пускают. Трусость на пути из бессознательного в сознание трансформируется в застенчивость, застенчивость – в скромность. А скромность уже положительное качество.

Он: Так что же делать?

Я: Убрать идеи величия, ибо этот гвоздь в подметке проткнет любую подкладку. Как только исчезают идеи переоценки значимости своей личности, все остальные слои пирога исчезают сами. Если я понимаю, что я такой же человек, как и все другие, то, следовательно, осознаю, что у меня будут неудачи. Свой неудачный доклад я

проанализирую, приму меры, и в следующий раз выступление будет лучше. Застенчивость исчезнет. У меня нет необходимости декларировать, что я скромный.

Он: Так, с вашей точки зрения, застенчивость – это плохое качество?

Я: Конечно! В народе уже давно было замечено, что «в тихом болоте черти водятся». Да и как я могу считать застенчивость положительным качеством, когда я считаю ее одной, из масок страха.

Он: А скромность?

Я: Каждый понимает ее по-своему. С моей точки зрения, скромность – это полное осознание человеком своих возможностей. Пушкин говорил, что он гений, и это было скромное заявление, так как соответствовало действительности. Ну а теперь попробуйте избавиться от идеи величия.

Он: А как возник этот слоеный пирог? Ведь воспитывали меня в скромности и держали в строгости.

Я: Скажите, пожалуйста, когда вы были маленьким, не было ли у вашей мамы чрезмерной тревоги по поводу вашего здоровья, не было ли у нее страха, что вас побьют, изнасилуют, не слишком ли ограничивала она ваши действия?

Он: Да, все это было!

Я: Если ребенка ставить в исключительные условия, то у него и появляется неосознаваемое чувство собственной исключительности. А к великой личности нужен особый подход.

На следующем приеме мой клиент отметил, что очередное выступление прошло неплохо. Чувство дискомфорта было, но прошло гораздо быстрее, чем раньше. В настоящее время он выступает довольно свободно и вместо дискомфорта испытывает удовольствие от выступлений.

Описанный выше диалог проводился в стиле **когнитивного (познавательного)** тренинга, который позволил выявить скрытый страх. А успешно бороться можно только тогда, когда ясно, с чем ты борешься.

Солидарность. Весь класс ушел с урока. Родители упрекают своего ребенка: «Ты же знаешь, что этого делать нельзя!» – «Знаю!» – «Почему же ушел?» – «Из солидарности!» Нетрудно понять, что ребенком на самом деле движет страх. Чего только не делается из солидарности! «Почему поступила в пединститут?» – «Все подружки туда поступали, ну и я вместе с ними». «Какая нужда была торопиться выходить замуж?» – «Все уже повыходили». С кем мы только не солидаризируемся! Половая солидарность, сословная, национальная, возрастная. Одеваемся из солидарности, пьем из солидарности, любим и чувствуем из солидарности, убиваем тоже из солидарности.

За всем этим стоит страх отстать от стада. Ницше писал: «В стадах нет ничего хорошего, даже если они бегут вслед за тобой. Такая солидарность превращает сообщество в булыжную мостовую. Все одинаковы! А раз одинаковы, то все автоматы, то есть духовно мертвые».

Сколько несчастий происходит от того, что человек живет не своей жизнью, а из солидарности! Уберите страх! И тогда вы не побоитесь высказать свое мнение, тогда есть возможность стать личностью, есть возможность стать счастливым. В стаде можно быть только удовлетворенным.

Храбрость. Вернемся к Пушкину. Ленский вызвал Онегина на дуэль:

Онегин с первого движенья, к послу такого порученья оборотясь, без лишних слов сказал, что он всегда готов.

В душе же Евгений боится осуждения старого дуэлянта: «Он зол, он сплетник, он речист...» И вот страх скрылся под маской гордости.

Страдание. *Страдание – самая частая отрицательная эмоция, так же как интерес – положительная.* Это глубинный аффект, который может быть вызван голодом, холодом, болью, шумом, жарой, ярким светом, разочарованием, неудачей, потерей и т. д. Свою жизнь человек начинает со страдания. При акте рождения ребенок лишается рая внутриутробного существования и выражает свое возмущение громким криком. И в дальнейшем, как указывает Изард, страдания становятся неотъемлемой частью жизни.

Страдание зависит от личностных установок. Вот почему для одних увольнение с работы, конфликт на производстве, лишение девственности вне законного брака, неудача в любви являются глубокой драмой, другие переносят это спокойно. Но существует много причин для страданий, которые совершенно не зависят от личности. Это кризисы экономические, война, тяжелая болезнь, катастрофа, внезапная смерть любимого человека. Часто мы начинаем осознавать, что были счастливы, когда наступает страдание.

Печальное выражение лица знакомо всем. При явном страдании брови поднимаются вверх и сдвигаются. Если человек часто находится в состоянии печального раздумья, то между бровями закладываются вертикальные морщины. В наиболее выраженные моменты страдания человек плачет. Слезы облегчают страдание, не находя выхода, они душат. Как только человек заплакал, выраженность страдания становится меньше. Однако с самого детства ребенка приучают сдерживать слезы. Поэтому одной из задач психологического тренинга является возвращение человеку способности плакать при страдании.

Страдающий человек чувствует себя покинутым, одиноким, никому не нужным, бессильным, глупым и т. д., в общем, он чувствует себя несчастным. Но страдание выполняет и полезную функцию. Оно дает знать человеку, что ему плохо, заставляет действовать, решать проблемы и тем самым спасает человека от разрушения. Кроме того, страдание сплачивает людей.

Не следует, не разобравшись в причинах страдания, пытаться облегчить его. Когда страдание возникает при утрате близкого человека, необходимо время, чтобы привыкнуть к

отсутствию того, с кем провел долгие годы. Довольно часто человеку, находящемуся в горе, предлагают взять себя в руки. Но у человека, который все время держит себя в руках, возникает своеобразная болезнь. Как пишет Ницше, «...он постоянно пребывает в оборонительной позе, вооруженный против самого себя, вечный вахтер своей крепости, на которую он обрек себя. Да, он может достичь величия в этом! Но как ненавистен он теперь другим, как тяжек самому себе, как истощен и отрезан от прекраснейших случайностей души!» А как часто мы слышим такую «поддержку»:

«Тебе бы мои беды!»

Как же поддержать человека, находящегося в горе? Я предлагаю такой вариант: «Я восхищен твоим мужеством, тем, как ты переносишь свое горе! Я бы давно не выдержал и разревелся!» Это, по-моему, настоящая поддержка, тогда как «Возьми себя в руки» – это фактически восхваление самого себя: «У меня обстоятельства потяжелее, но я держусь». Дорогой мой читатель! Я уверен, что вы уже научились расшифровывать истинное значение бессознательного, прошедшего цензуру сознания.

В этой связи хочу рассказать вам один случай.

У нас в клинике лечился 18-летний юноша. Кто-то из больных его обидел, и он самовольно ушел домой. Родители вернули его. Он был весь в слезах. Медсестра подошла к нему и с презрением сказала: «Что разнюнялся? Ты же мужчина! Прекрати плакать! Возьми себя в руки!» Я спросил сестру, чего она добивается от больного. Она мне ответила, что хотела бы, чтобы он прекратил плакать. Как вы думаете, чего хотела сестра на самом деле, что хотело ее бессознательное? Когда я ей сказал, что она добивается того, чтобы он попытался ночью ее изнасиловать, она очень удивилась. А как иначе он сможет доказать ей, что он мужчина?

Человека надо не стыдить, а учить переносить страдание. Как указывала Изард, если родители выказывают к ребенку презрение, когда он плачет, он может привыкнуть сгорать от стыда всякий раз, когда ему захочется плакать. Все это может сделать ребенка боязливым, болезненно застенчивым. По мнению Томкинса, отношение к страданию воспитывается посредством наказания, поощрения, неполного поощрения и смешанным способом.

Если родители наказывают ребенка, не обращая внимания на причину его страдания, и у него нет возможности объясниться, это может привести к притворству, слабой выраженности индивидуальности, чрезмерному избеганию страдания, апатии и усталости. Если еще при этом ребенка бьют, он начинает плохо переносить боль. Вот почему мужчины хуже переносят боль, чем женщины (мальчиков ремешком наказывают чаще, чем девочек).

Если родители *поощряют ребенка проявлять свои страдания,* пытаются успокоить его и уменьшить действие фактора, вызывающего страдание, устранить его, то ребенок будет иметь возможность выражать страдание, бороться с ним и побеждать его. Он будет больше доверять людям, будет благополучно переживать страдания, которые обычно сопровождают радость и любовь, у него сформируется более оптимистическое отношение к жизни.

При *неполном поощрении* родители целуют, обнимают и гладят плачущего ребенка, вместо того чтобы сделать понятной для него причину страданий. Такой ребенок будет не преодолевать страдание, искать его причину, а искать успокоения. Из таких детей могут вырасти алкоголики и наркоманы.

При *смешанном способе* маленького ребенка поощряют плакать, чуть подрос – начинают наказывать. Мать требует одно, отец – другое. В результате замедляется развитие личности, возникает неудовлетворенность при контактах с другими людьми, зависимость в межличностных отношениях и боязнь конфликтов.

Тяжелей всего переносить страдание, когда оно кажется бессмысленным. Поэтому *нужно найти в нем смысл*. «Потерпите немного, – говорит врач больному, ощупывая его живот. – Я хочу определить, аппендицит у вас или просто колит». Страдание приобрело смысл. Ведь надо решать, делать операцию или нет, и больной терпит! Как утверждает Франкл, *если в потере найти что-то положительное, страдание станет легче.* «Никакие деньги не бывают помещены выгоднее, чем те, которые вы позволили отнять у себя обманным образом: ибо на них мы непосредственно приобретаем благоразумие», – писал А.Шопенгауэр.

Гнев. *Длительно существующая депрессия (тоска), давая известный отдых организму, является врожденным возбудителем гнева.* Большинству людей знакомо чувство гнева, наступающего после страдания. На работе его отругали, что вызвало страдание. Он пришел домой и с гневом набросился на ребенка. Гневается он не столько на ребенка, сколько на источник страдания, но, к сожалению, часто не осознает этого. В результате такая ситуация повторяется довольно часто.

Гнев возникает обычно тогда, когда появляются препятствия для удовлетворения потребностей. Это могут быть физические помехи, правила, законы и, наконец, собственная неспособность. Если препятствия незначительны и легко преодолеваются, гнев может не возникнуть. Иное дело, когда препятствие преодолеть не удается, а желание сохраняется. Часто низкий уровень гнева в течение длительного времени подавляется, что наносит вред здоровью. Я в гневе на партнера. Но в обществе мне надо скрыть это. Я весь напрягаюсь, с яростью сжимаю кулаки и вместо того, чтобы уничтожить источник гнева, уничтожаю себя.

Когда животное приходит в ярость, оно оскаливает зубы, широко раскрывает глаза. Вся поза выражает готовность напасть. Такое проявление гнева можно видеть только у ребенка. У взрослого человека она наблюдается только в экстремальных ситуациях. А чаще всего нам приходится гасить свой гнев. Тогда зубы стискиваются, губы сжимаются, брови сводятся, ноздри расширяются и крылья носа приподнимаются. При гневе кровь кипит, лицо горит. Происходит мобилизация нервной системы и всего организма. Человек чувствует себя сильным, у него появляется потребность в немедленных действиях, которые могут быть иррациональны, если человек не предпримет что-нибудь для контроля над гневом. Гнев подавляет страх и страдание.

Связку «страх – страдание – гнев» можно проследить на следующем примере, который приводит Изард. Мать пошла за покупками и оставила маленького сына дома. Вначале он чувствовал себя хорошо. Но мать задержалась. Стало темно. Ребенок испугался и стал плакать. Страх вызвал чувство заброшенности и страдание, которое усилило страх. Но если мальчик рассердится на мать, у него уменьшатся и страх, и страдание.

В эволюции человека гнев имел большое значение для выживания. Сейчас гнев часто выполняет отрицательную функцию. Когда он возникает, ему сопутствуют чувство

несправедливости, ощущение, что тебя обманули, предали, унизили, а иногда появляется мысль и о всеобщей несправедливости. Если гнев долго сдерживается, часто возникает отвращение к объекту, который его вызывает.

Родители, педагоги, начальники, часто конфликтующие со своими детьми, учениками, подчиненными! Хорошо запомните это положение. Если зависимый от вас партнер кричит на вас в ответ, он относится к вам еще более или менее сносно. Но те, кто молчит и сдерживает свой гнев, испытывают к вам отвращение. Вот так-то!

Если удается справиться с опасным соперником, к гневу примешивается радость, и в результате возникает чувство презрения к сопернику (Эта сложная эмоция представляет собой смесь гнева и радости). *Презрение* – самая холодная и разрушительная эмоция. Если доля гнева в презрении начинает падать и такое состояние становится хроническим, человек может превратиться в садиста.

Социальные отрицательные эмоции:

Стыд

Когда человек чувствует стыд, он, как правило, старается как бы уменьшиться в размерах, отводит взгляд, краснеет, опускает или вообще закрывает глаза. Широко открытые глаза и стыд – явления несовместимые. «Бесстыжие твои глаза! Отвернись!» – так часто говорят ребенку и воспитывают у него стыдливость. Психологические исследования показывают, что стыд испытывают практически все. При этом сознание человека заполнено им самим, но осознает он в себе только то, что ему кажется неприличным. В это же время он *чувствует себя несостоятельным, некомпетентным*.

Вот как пишет о стыде Томкинс: «Хотя ужас обращается к жизни, а смерть и страдание окутывают мир покрывалом слез, *стыд наносит самые глубокие раны* сердцу. Хотя страх и страдание причиняют боль, они наносят удары, которые смягчаются самоанализом и самооправданием; но *стыд переживается как внутреннее мучение, болезнь души.* Безразлично, были ли причиной унижения и стыда чьи-то обидные насмешки или человек высмеял сам себя. В обоих случаях он чувствует себя будто нагим, потерпевшим поражение, отвергнутым, потерявшим достоинство». Стыдясь, человек видит себя объектом презрения и насмешки, ребенком, слабость которого выставлена на всеобщее обозрение, считает, что другие над ним будут смеяться.

Сразу же практический выход: никогда не следует стыдить партнера. Если у него нет совести, ваши стрелы пройдут мимо. Если вы попадете в цель, то наживете врага. Но как часто мы стыдим зависящего от нас партнера вместо того, чтобы потребовать прямого выполнения задачи. «Как тебе не стыдно! Опять не помыл обувь!» – вместо: «Помой обувь». «Как вам не стыдно! Опять оставили рабочее место в беспорядке!» – вместо: «Приведите, пожалуйста, в порядок рабочее место». Еще лучше в таких случаях начать сразу так: «Я уверен, что с сегодняшнего дня...» *Но самое главное, что человек теряет самоуважение. Застенчивый человек чересчур озабочен тем, как он выглядит в глазах других.*

Стыд возникает у человека только в процессе воспитания. У животных стыда нет. Некоторые ученые считают, что стыд все-таки приносит какую-то пользу. Так, человек, как правило, старается избегать ситуаций, вызывающих стыд, лучше учиться и работать, приличней вести себя. Говорят, что стыд способствует мысленному проигрыванию трудных ситуаций, что приводит к усилению Я и самокритики, облегчает развитие самостоятельности.

Я, как врач, больше вижу вреда от стыда. Я согласен с теми, кто утверждает, что стыд содержит враждебный импульс по отношению к мышлению. Гинекологи, сексопатологи, урологи и хирурги знают, как часто стыд и застенчивость приводят к тому, что многие люди поступают на лечение в клинику уже с запущенными формами тяжких болезней, как рак прямой кишки и грудной железы, фибромиома матки, простатит, геморрой и т. п. А сколько несчастий происходит из-за того, что мужчина стыдится обратиться за помощью к врачу по поводу импотенции, а женщина по причине половой холодности.

Приведу в этой связи один пример.

Моему клиенту было 57 лет, и он встречался с женщиной моложе его на 21 год. Оба они были разведены. Она потянулась к нему, но он боялся углублять отношения, так как всю жизнь считал себя в сексуальном плане слабым мужчиной.

Вот вкратце его история.

Женился он по любви в возрасте 23 лет. Жена была года на три моложе. Оба не имели опыта половой жизни. Вначале сексуальные отношения как будто были нормальные. Но потом понял, что его супруга относится к категории так называемых холодных женщин. Удовлетворения от интимных отношении она не испытывала и старалась их избегать. На этой почве стали возникать конфликты. Как-то раз, когда муж, настаивая на близости, сказал ей, что жена должна выполнять свои супружеские обязанности, она легла на спину, раздвинула ноги и сказала, чтобы он делал свое дело. Естественно, у него ничего не получилось. Она высмеяла его. С тех пор неуверенность при интимных отношениях моего клиента не покидала. Семейная жизнь проходила в конфликтах. Дети их не сблизили. Развестись с женой при такой потенции не решался. Так хоть иногда, хоть и неполноценно, он жил половой жизнью. Встречались женщины, которые ему нравилась, но рассказать им о своем «дефекте» он не мог, а обратиться к врачу стеснялся. В 54 года почувствовал себя полным импотентом. Дети были уже взрослые, и он разошелся с женой. Высвободилось время, и он стал посещать изостудию, вспомнив увлечение детства. Там он и познакомился с женщиной, о которой шла речь выше.

Я посоветовал своему клиенту рассказать все этой своей приятельнице и объяснил, что беспокоящие его нарушения имеют эмоциональный характер, и конечно обратимый. Вот уже три года я с удовольствием встречаюсь с этой счастливом парой. Как-то он сообщил мне, что никогда не подозревал, что у него такая высокая потенция. Он даже внешне помолодел, а когда я с ним познакомился, он выглядел стариком.

А вот случай не с таким счастливым концом.

Есть такая категория людей, которые даже у хороших знакомых стесняются ходить в туалет. Так вот, наш герой принадлежал к таким людям. В молодости он полюбил. Они были однокурсниками. Дело шло к свадьбе. Однажды во время свидания у него

случилось расстройство желудка. Следовало бы сказать своей любимой, что ему нужно срочно разыскать туалет, но он постеснялся. Настроение сразу упало. Чтобы быстрее расстаться с девушкой, он придрался к какому-то пустяку. Они рассорились и в конечном итоге расстались. Все получилось, как в комедии. Только в комедии в конце концов герои все-таки сходятся. Здесь же разрыв был окончательным. У каждого потом была своя неудавшаяся жизнь. Судьба свела их через 20 лет на традиционной встрече выпускников, и только тут выяснилось то старое недоразумение.

Я мог бы привести еще много таких случаев. Они курьезны, комичны и даже трагичны. Вот почему я думаю, что *у человека не должно быть ни чувства стыда, ни застенчивости*. Не нужны такие стимуляторы и ограничители для развития личности. Что же тогда нужно? Вы уже догадались. *Развивать мышление!* Оно должно стать и нашим стимулятором, и нашим ограничителем. Оно подскажет, когда не стоит раздеваться донага, но заставит пойти к врачу при болезни половых органов и будет сохранять нейтралитет в вопросах любви.

Вина

Одна из основных задач современной психотерапии – это снятие чувства вины. Оно является не врожденным, а воспитанным состоянием души, как и связанная с ним мораль. Чувство вины ребенку навешивается в первые годы его жизни, когда мышление его не развито и предлагаемые нормы морали («что такое хорошо, а что такое плохо») принимаются без критики. Когда же нормы морали нарушаются, человек начинает испытывать чувство вины. Тот, кто читал «Психологию айкидо», уже знает, что нормы морали являются содержанием Родителя. В нем и наша совесть. Но требования морали меняются. То, что морально сейчас, было аморально в прошлом и, может быть, будет аморально в будущем. Жизнь меняет свои очертания и суть. Но требования устаревшей морали жестко накладывают на человека чувство вины, и он перестает быть самим собой.

Моральное поведение необходимо. В этом нет никакого сомнения. Иначе человечество перестало бы существовать. Кроме того, правила морали облегчают жизнь: многие действия становятся автоматическими, не надо думать – следуй правилам морали!

Но нужна ли мораль нашей душе? Вспомним Моисеевы заповеди: «Не убий», «Не укради», «Не прелюбодействуй» и т. д. Но именно запреты делают для человека желанным то, что запрещено. Помните, это мы уже обсудили. Дайте себе зарок во время чтения не смотреть на правый верхний угол страницы, удерживайтесь от взгляда на правый верхний угол страницы, все время помните, что вы не должны смотреть на правый верхний угол страницы, пристыдите себя за то, что вам все время хочется посмотреть на правый верхний угол страницы (там есть что-то такое, на что смотреть нельзя). И вот вас уже неудержимо тянет туда посмотреть. И если вы удержитесь, тянуть все равно будет. Итак, бессознательно отрицание не воспринимается.

«Нашему полку запретили читать, – рассказывал Швейк, – и через две недели полк стал самым читающим». Причем солдаты читали все, в том числе обрывки газет, в которые торговки заворачивали покупки. «Не смотрите на графин с водой», – сказал я как-то на лекции. Одна слушательница тут же взглянула на него. Я ее упрекнул. Она ответила: «Но должна же я посмотреть на то, на что не должна смотреть!» Запрещая, мы создаем образ

запрещаемого, и через некоторое время у человека появляется желание сделать то, что запрещено. А желание надо удовлетворять, и он делает то, что запрещено. А если не делает, то его раздирает противоречие между желанием и запретом, между чувством и долгом. Так недалеко и до болезни.

Сухой закон увеличивает потребление алкоголя, сексуальные запреты усиливают разврат, а строгие законы – тяжесть преступлений. *Все идет по Закону – Закону природы. Будем помнить, что писаные законы, если они не соответствуют ему, паутина – только для слабых, сильный ее прорвет.*

Когда Иисуса Христа упрекнули, что он разрушает заповеди, он ответил, что пришел не разрушить закон, а усилить. Так, Иисус Христос прелюбодеяние в «сердце своем» тоже называет грехом.

Во время семейной ссоры жена одного моего пациента сказала ему: «Я тысячу раз могла тебе изменить, но только моя порядочность меня удерживала!». Так сколько же раз она изменяла ему «в сердце своем»? И после этого эпизода они разошлись, хотя прожили вместе 23 года. Понятно, что вместе были их тела, а душа у жены была в другом месте. Но ведь *любовь* – функция души. Именно она делает нас людьми.

У счастливого человека душа не расстается с телом. *Когда же мы охвачены страхом, душа устремляется в будущее, когда мы депрессии – в прошлое.* При личностных контактах следует беспокоиться, чтобы прежде всего душа партнера была с нами. Своим ученикам я всегда говорю, чтобы они не ходили ко мне на занятия, если у них идет борьба мотивов. Пусть идут туда, а не ко мне. Если там будет интереснее, я порадуюсь за них, а если нет, душа их останется со мной, и потом она приведет тело. Когда число моих учеников заметно уменьшится, это будет сигналом того, что я стал неинтересным человеком. Я начну интенсивнее работать над собой. Может быть, я не верну ушедших, но смогу удержать вновь прибывших. Я постараюсь лучше вести занятия, и мне не надо будет апеллировать к морали и твердить, что нужно регулярно заниматься, что без учебы нельзя стать хорошим специалистом. Им будет интересно, и они станут хорошими специалистами. Будут поступать морально и даже не будут подозревать, что поступают морально. Вот это и есть, с моей точки зрения, *истинная свобода: я делаю то, что хочу, а нужно это всем.* Именно она нужна душе, а не мораль.

А теперь хочу обратиться к вам, дорогой читатель! Если я вам наскучил, бросьте читать, пойдите туда, куда влечет вас душа. Ваш уход принесет мне пользу: я постараюсь писать лучше.

Спасибо, что вы остались со мной! Большое спасибо!

Итак, поведение должно быть моральным, а мораль душе не нужна. Нет ли здесь противоречия? И если нет морали, то что же обеспечивает моральное поведение? Какие качества следует развивать, чтобы избавление от моральных догм не дезорганизовало поведения?

«Не убий!» Я хочу убить ближнего, но мораль не пускает. Не убиваю, сдерживаю себя, но тогда убиваю себя, а это тоже аморально. И себя нельзя убивать. Итак, давайте думать! Ну хорошо, вы мне не понравились, и я вас убил. Мне стало легче. Но что дальше? Конечно же, у вас есть друзья, родственники, они начнут выяснять обстоятельства. В конечном итоге они

меня разыщут и убьют. Предположим, мне удалось избежать разоблачения. Но ведь я живу в страхе, нарушая эмоциональную диету и тем самым убивая себя. Как-то я смог преодолеть страх разоблачения. Теперь я начну убивать все чаще. В конце концов люди объединятся и убьют меня. Итак, если у меня хорошо развито мышление, я не буду вас убивать. Если вы мне не понравились, я могу постараться с вами не общаться. Но и это не выход. Ибо люди с подобными качествами могут встретиться и в будущем. Поэтому лучше всего научиться общаться с вами и не наступать на вашу больную мозоль. А так как у вас есть достоинства, попытаюсь выявить их и использовать. *Нет, я не буду вас убивать не потому, что я хороший, а потому, что это глупо. Постараюсь сделать вам хорошо не потому, что я хороший, а потому, что мне это выгодно.*

Ребенка с ранних лет учат заповеди «Не укради», часто при этом калеча его психику. Именно это и произошло в детстве с одной моей пациенткой, интеллигентной женщиной 45 лет.

Однажды, когда ей было лет пять-шесть, она захотела мороженого. Родителей дома не было. Она взяла из сумочки матери деньги и купила мороженое. С ее точки зрения, она не крала, а удовлетворяла свои потребности. Но в доме поднялся такой грандиозный скандал на тему «Не укради», что этот случай запал ей в душу и она потом всю жизнь боялась быть уличенной в краже. Никогда не оставалась одна в классе, когда была ученицей, а потом в учительской, когда стала педагогом. Всегда следила, чтобы коллеги не оставляли на виду деньги и шейные вещи. Все это было известно коллективу, и когда в учительской пропали деньги, то, конечно, все в первую очередь подумали на нее. Моя пациентка стала оправдываться, что только усугубило дело. Уволиться она побоялась, так как считала, что тем самым как бы докажет свою вину, и продолжала долгие годы работать с репутацией воровки.

Что может заменить заповедь «Не укради»? Конечно, умение зарабатывать. Ведь чаще всего крадут тогда, когда денег нет, а хочется удовлетворить какую-то потребность. Когда человек умеет зарабатывать, да к тому же еще и работа у него творческая, интересная, ему и мысль о краже в голову не придет, а потребности не будут слишком высоким. В детстве – занимательные игры, в школьные годы – интересная учеба, у взрослых – творческая работа сделают лишней заповедь «Не укради».

Случай, когда человек ворует из зависти, гораздо сложнее. Он может быть богатым и тем не менее воровать. Но тогда его надо избавлять от зависти. Зависть делает человека несчастным, и помочь избавиться от нее – одна из задач психотерапии.

Кому нужна заповедь «Не прелюбодействуй»? Конечно, человеку, у которого есть сексуальные проблемы. Если они решены, нет необходимости хранить эту заповедь в душе. Если же не решены, то для того, чтобы я не ухаживал за вашей женой, вы обязательно будете призывать меня соблюдать эту заповедь. Итак, решение опять-таки не в простом следовании заповеди, а в любви. Ибо, как говорил Франкл, *только отношения любви исключают измены*. На этом я прекращаю обсуждение этой важной темы, так как ей посвящена очередная книга этой серии. Она уже написана и скоро выйдет в свет.

«Мораль маскирует нашу низость и злобу, как одежда – физические недостатки. Мораль делает нас ручными зверями, наряжает во что-то благородное», – писал Ницше. Великим драконом называл он мораль. «Ты должен» называется дракон... Чешуйчатый зверь

«ты должен», искрясь золотыми искрами, лежит... на дороге, и на каждой чешуе блестит, как золото, «ты должен». И «я хочу» не должно существовать.

Возражать морализирующему человеку очень тяжело, потому что он прав, но что-то делать надо. Ведь на самом деле он неправ. Конечно, мы должны делать зарядку, ходить на работу, мыть руки, чистить зубы, платить за услуги, быть благодарными, почитать родителей и т. п. Но проглоченные в детстве без всякой оценки и непереваренные, эти правила требуют стопроцентного исполнения, что весьма затрудняет жизнь. Так, вы надели плащ вместо куртки, сели в трамвай и поехали на работу. Через две или три остановки вы обнаружили, что у вас нет ни рубля. Все деньги остались в куртке! Бесплатно ехать нельзя, просить деньги или талон у незнакомых людей нельзя! Возвратиться домой или встать и пойти пешком? Но нельзя опаздывать на работу! Как ни поступи, все равно нарушаются правила, и вы начинаете испытывать чувство вины. Так вот, мои наблюдения показывают, что последнее возникает тогда, когда человек нарушает правила, привитые ему родителями и обществом, а не выработанные на основе собственного опыта. Я вам советую провести ревизию ваших правил. Те из них, которые вытекают из опыта, следует оставить, остальные же отрыгнуть или переварить. В противном случае вы рискуете заболеть, а также испортить жизнь не только себе, но и окружающим.

Приведу в связи с этим один типичный случай.

У моей 45-летней клиентки, директора школы, матери троих детей, страдала хроническим психическим заболеванием мать. Ухаживая за ней, она совершенно измучилась. Но состояние больной ухудшилось, и требовался все больший уход. Клиентка стала раздражительной на работе и невыносимой дома. Кроме того, нарушился сон, побаливало сердце, трудно было справляться с обязанностями на работе. Когда я предложил решить вопрос в принципе, т. е. поместить мать в больницу для психохроников, она категорически отказалась: «Я себе этого никогда не прошу!» Не хотела нарушить некоторые свои заповеди, а то, что из-за этого косвенно страдает около тысячи человек, в расчет не принималось!

Итак, надо с помощью разума избавляться от моральных догм и тем самым от чувства вины. И Боже мой! Какое облегчение испытываешь, когда это случается! Я всю жизнь руководствовался идеей, которая заложена в пословице: плох тот солдат, который не мечтает стать генералом. Ее я понимал как необходимость продвигаться по службе. Но как мне стало легко, когда я понял, что должен мечтать стать генералом только для того, чтобы быть хорошим солдатом, что успех – это побочный продукт правильно организованной деятельности, что *нужно думать только о своем личностном росте.* Как мне стало легко, когда я понял, что *надо просто делать свое любимое дело и что чудака от человека, добившегося успеха, отличает только то, что второй добился успеха.* Но самое интересное, что после этого я начал продвигаться по лестнице успеха, хотя пока еще слыву чудаком. Мне очень хочется, чтобы эта книга и, конечно, самоанализ помогли вам переварить хотя бы некоторую часть ваших догм.

4. Безэмоциональные состояния

Название подраздела, и я сам понимаю это, неудачно. Дорогие читатели! Если вы найдете более удачное, при втором издании книги я воспользуюсь вашим предложением, а вы получите часть моего гонорара. Вначале я назвал этот подраздел «Эмоциональный нуль», а затем «Эмоциональный переключатель». Но все это тоже не то. Дело в том, что в норме так, чтобы у человека не было никаких эмоций, не бывает. Эмоциональный тон, который отражает состояние наших внутренних органов, называется *настроением.* Что-то случается, и эмоциональная жизнь становится более выраженной, возникают чувства – положительные или отрицательные. Значительные события часто вызывают аффект, при котором бурное выражение чувств сопровождается двигательными реакциями, некоторой дезорганизацией поведения. Вспомним, как иногда ведут себя футболисты, выигравшие важный матч. *Выраженное и длительное заострение эмоциональности называется страстью* (любовь, ненависть, горячее увлечение каким-либо видом деятельности и т.д.). «Страсти – это ветры, надувающие паруса корабля, иногда они его топят, но без них он не мог бы плавать», – писал Вольтер.

И лишь при тяжелых психических заболеваниях все чувства могут пропасть, наступает *апатия.* У здорового человека апатии как таковой не бывает. То, что в быту называется апатией, – просто нерезко выраженная тоска. Но все же есть два состояния, которые условно можно назвать безэмоциональными. Это *скука* и *удивление***.**

Скука

Бодлер не без оснований называл скуку величайшим пороком. Скука возникает тогда, когда на мозг не воздействуют эмоционально значимые раздражители (а для нашего нормального самочувствия необходимо, чтобы их было 40 %, о чем уже говорилось в гл. 1) и он лишен необходимой стимуляции. Это состояние можно уподобить тому, когда в пище нет калорий, а в воздухе – кислорода и углекислого газа. Вот почему скуку долго не может выдержать никто. Шопенгауэр считал, что человечество мечется между нуждой и скукой. Тех, кому удается избежать нужды, на каждом углу подстерегает скука. Лучше всего от скуки спасают неприятности. Надо как-то выкручиваться, выходить из положения! Раздражители, вызывающие положительные эмоции, помогают от скуки ненадолго, а постоянная удача может привести к большому горю.

Очень показательна в этом отношении такая легенда, дошедшая к нам из античного мира.

Правителю острова Самоса Поликрату всегда и во всем сопутствовала удача. В любом деле он преуспевал. В военных походах неизменно одерживал победы. Самос стал одним из самых сильных и богатых эллинских государств. Блестящие успехи Поликрата встревожили его друга и союзника египетского фараона Амасиса. И он решил направить самосскому правителю послание: «Конечно, приятно узнавать, что твой друг и союзник счастлив и дела идут у него хорошо. Но все же твои постоянные удачи не очень радуют меня. Я ведь знаю: боги завистливы. Поэтому я желаю тебе, как желаю всем своим друзьям, которых люблю и уважаю, чтобы одно удавалось, а другое нет. Я и себе пожелал бы, чтобы мне на моем веку сопутствовали как успехи, так и неудачи. Я еще не встречал такого человека, которому бы всегда все удавалось и с которым бы потом не приключилась беда. Выслушай мой совет и ради своего же счастья поступи так, как я

скажу: самое денное для тебя постарайся потерять или уничтожить. Эта потеря нарушит твое однообразное счастье, которое, я уверен, к добру не приведет». Очень удивился Поликрат, прочитав это послание. Как может человек пойти против своей судьбы? Но чем больше размышлял, тем больше убеждался мудрости слов Амасиса. Взгляд упал на большом изумрудный перстень в золотой оправе, который он носил на среднем пальце. Он верил, что именно этот перстень приносит ему удачу. После долгих сомнений Поликрат решил последовать совету Амасиса. Он снарядил большой корабль и вышел со своей свитой в море. Когда корабль достиг середины моря. Поликрат снял свой любимый перстень, поцеловал и бросил в море и опечаленный вернулся во дворец. Вскоре в царские палаты явился рыбак. Он принес в дар Поликрату необыкновенную рыбу огромных размеров: – Я подумал, царь мой, что такая рыба – достойный тебе подарок. Прошу тебя, не откажись принять мой скромный дар. Поликрат обрадовался столь редкому подарку. Он был в хорошем расположении духа и пригласил рыбака на обед. Представьте себе, как удивились придворные, узнав, что слуги, потроша рыбу, нашли в ее брюхе Поликратов перстень, который он выбросил в море! Сомнений быть не могло: это боги посылают Поликрату удачу за удачей. Все придворные славили своего царя, самого счастливого человека в мире. Так Поликратов перстень вошел в историю. Случившееся еще более убедило Амасиса в том, что человеку от судьбы не уйти. Он послал на Самос вестника объявить, что разрывает дружбу с Поликратом. А поступил Амасис так потому, что не хотел сокрушаться о Поликрате как о друге, когда его постигнет страшная беда. Летевшая по свету слава о необыкновенной удачливости Поликрата сделала его дерзким и алчным. Многие могущественные правители возненавидели самосского царя. Слепо веря в удачу, Поликрат попался на обман, хотя все близкие его предупреждали. В результате он был убит и распят. Узнав о кончине Поликрата, многие заключили, что хотя Амасис и не был баловнем судьбы, зато был проницательным и предвидел, какие беды сулит чрезмерное везение.

Вспомним еще раз судьбу Евгения Онегина, которому все стало скучно. Вспомните, как жаловался на свою судьбу Собакевич. Далее хорошее здоровье ему было в тягость, и он мечтал, чтобы у него хоть прыщик какой-нибудь выскочил.

Обычная жизнь скучна и плоска. Об этом хорошо знают опытные военачальники. В армии бытует поговорка: *если нет войны, держи войска занятыми*. Я начинал свою карьеру врачом войсковой части и могу подтвердить, что большая часть нарушений происходила в выходные и праздничные дни. Если праздники продолжались три-четыре дня, жизнь офицерского состава превращалась в ад.

Сегодня, когда у нас идет интенсивное расслоение на бедных и богатых, можно заранее предсказать судьбу богатых. Когда закончится период первичного накопления, во время которого скуки, конечно, не будет; когда денег станет столько, что можно будет удовлетворить практически любую потребность и дальнейшее накопление с целью удовлетворения «продающихся» потребностей будет лишено смысла, многими богатыми овладеет скука.

Если в воздухе отсутствует кислород, человек погибает через пять минут, а если его достаточно, все будет благополучно. И кислороду меняться не надо. Что же касается эмоциональных раздражителей, то здесь дело обстоит совсем другим образом. Если эмоционально значимый раздражитель не меняется ни качественно, ни количественно, через

некоторое время он становится нейтральным. «Да-с, и к свисту пули можно привыкнуть!» – говорил лермонтовский Максим Максимыч. Еще быстрее привыкают люди к постоянно действующим раздражителям, которые вызывают положительные эмоции. Вспомните, как быстро выходят из моды одежда, мелодии, фильмы и книги, которые еще недавно были бестселлерами! Монотонность, бездуховность отношений в семье приводит к скуке, и тот же самый супруг (тот же самый раздражитель) вызывает уже не радость, а гнев. Довольно часто вся жизнь становится бегством от скуки. *Скука не имеет своего лица, но через нее идет переключение на отрицательные эмоции* – тревогу, страх, вину, которые часто комбинируются с чувством одиночества.

Большинство людей считают источником скуки отсутствие внешних впечатлений, интересных людей или событий, тогда как *источником скуки*, как справедливо считал Шопенгауэр, является *внутренняя пустота.* Она все время требует, чтобы ее заполнили хоть чем-нибудь. Если человек неинтересен самому себе, он пускается в погоню за внешними впечатлениями, пытаясь расшевелить свои ум и душу, скрыть дефекты своей психической организации. Отсюда низкопробные развлечения (вино, азартные игры), отсюда постоянная жажда общения, попытка напитаться духовностью других. Этому явлению я посвятил главу «Психологический вампиризм».

Ничто так не спасает от этих бед, утверждает Шопенгауэр, как внутреннее богатство, богатство духа, оригинальное мышление, интеллект, умение увидеть новое в знакомом и т. д. Все это делает человека интересным прежде всего для самого себя. Он не боится одиночества. Оно для него так же желанно, как и общение с другими.

Так как же бороться со скукой? Путь один – *самоусовершенствование, обогащение своей духовной жизни.* Дорогой мой читатель! Я надеюсь, что вы получили великолепное воспитание и образование, что у вас никогда не было духовной пустоты, что вы всегда были интересны самим себе. Мне, к сожалению, не повезло. Окончив школу с медалью, побеждая во дворе своих сверстников в шахматы и усвоив, что Татьяна Ларина отвергла Онегина, потому что не решилась бросить вызов обществу, а Анна Каренина этот вызов бросила, что Печорин чуть ли не революционер, что до И. П. Павлова физиологии не существовало, что генетика – продажная девка, что психоаналитическое направление психотерапии – прислужница капитализма, а сам я являюсь представителем самого передового, что только может быть, я очень заскучал. При этом я чувствовал себя великим, одиноким, непризнанным и непонятым. В результате заболел. Болезнь оказалась достаточно долгой. Но я не остался один: моими друзьями стали З. Фрейд, Ф. Перлз, А. С. Пушкин, Джек Лондон, Данте, Ф. Ницше, А. Шопенгауэр и многие другие. И вот мир преобразился.

Я увидел убогость и пошлость приведенных выше трактовок литературных образов. Понял, что незаслуженно учительница поставила «двойку» моему однокласснику за то, что он написал в сочинении следующее:

«Татьяна не ответила на чувства Онегина, потому что уже не любила его и считала пародией на модных тогда литературных героев:

И начинает понемногу Моя Татьяна понимать Теперь яснее – слава богу – Того, по ком она вздыхать Осуждена судьбою властной...

...Что ж он? Ужели подражанье, Ничтожный призрак, иль еще Москвич в Гарольдовом плаще, Чужих причуд истолкованье, Слов модных полный лексикон?.. Уж не пародия ли он?»

Можно с этой мыслью не согласиться, но она по-своему оригинальна и имеет право на существование.

Занявшись серьезно шахматами, я увидел, что красота шахматной партии не только в ходах, но и в вариантах. Понял, что И. П. Павлов – великий физиолог и вполне заслуженно получил Нобелевскую премию за исследование пищеварения, но кроме него есть Анохин, Селье и многие другие. И физиология перестала быть для меня скучной наукой. Стало ясно, что генетика совсем не «продажная девка», но она ставит передо мной определенные границы (дай Бог мне дойти до них), я перестал делать то, что не соответствовало моей природе, и начал развивать те качества, которые у меня имелись. Это позволило сэкономить много сил, которые раньше растрачивались впустую.

Я осознал, что психотерапевты психоаналитических направлений никогда никому не прислуживали, и стал изучать их работы. Это были ученые, которые честно высказывали свое мнение. Среди них были гении, которые если чего-то и не сделали, то просто потому, что уровень развития науки того времени им этого не позволил. Их труды дали мне ценнейшие знания. И каждый раз, возвращаясь к той или иной работе, я нахожу в ней новое.

Я оценил совет Франкла: *поступайте по своей совести, но при этом понимайте, что ваша совесть может ошибаться.* Вот тогда-то и возникает приятие других людей, будет легче изменить свою позицию, если вдруг факты покажут, что вы были неправы, станет исчезать упрямство.

Тогда же я понял, что никаких принципиальных изменений в нашем обществе не произойдет до тех пор, пока будет большое количество людей с духовной пустотой, пока не начнется настоящая работа по ее ликвидации. *Призываю вас к самоусовершенствованию. Это очень интересная работа! Она себя не исчерпает, и вам никогда не будет скучно.*

Удивление

Удивление, как и скуку, нельзя назвать эмоциональным состоянием. Удивление знакомо каждому, но описать его трудно. Оно возникает при неожиданном событии, длится недолго, и в этот момент кажется, что мыслительные процессы остановились. Человек не знает, как ему реагировать, имеет глуповатый вид. На самом деле в это время мышление интенсивно работает над принятием решения. *Удивление способствует умственному развитию.* Когда человек перестает удивляться, оно прекращается.

При удивлении человек расположен к объекту, при скуке – нет. Вот почему состояние удивления большинство людей оценивает положительно, и если попросить вас припомнить случай, когда вы удивились, вы расскажете о ситуации приятной и радостной.

Через удивление в нашей обычной жизни происходит переключение этого эмоционального состояния на другое. Представьте себе, что вы только что посмотрели по телевизору особо грустную серию фильма «Дикая роза». Весь ваш организм, все ваши мысли

работают в режиме печали, поэтому вы несколько расслаблены. Но вот вы вышли на улицу и увидели, как дерутся на мужской манер две женщины. Вы удивились, остановились на какое-то мгновение. И печали уже как не бывало. Надо разобраться! Ваше мышление включено уже в новую ситуацию. После того как вы разобрались, разгневались или испугались, или заинтересовались.

Итак, *удивление выполняет функцию вывода нервной системы из того состояния, в котором она в данный момент находятся, и приспособления ее к внезапным изменениям в нашем окружении. Удивление – это эмоция, очищающая каналы, это тряпка, которая стирает с доски все, что на ней только что было написано.* Как отмечает Изард, внезапное появление ядовитой змеи или мчащегося автомобиля на пути человека, находящегося в депрессии, могло бы означать верную смерть, если бы удивление не способствовало изменению его состояния.

5. Целенаправленное моделирование эмоций

А теперь перейдем к технике целенаправленного моделирования эмоций. Она не раз вас выручит в трудных ситуациях, как выручала меня и тех, кто обращался ко мне за помощью.

Основные принципы

Целенаправленное моделирование эмоций осуществляется по следующей схеме: *удивление – интерес – радость.* Если человек, занимающийся целенаправленным моделированием эмоций, беспокоится о том, как он будет выглядеть, у него ничего не получится.

Итак, удивление я должен вызвать своим собственным нетрадиционным поведением. Как-то я проводил занятия с кандидатами в депутаты. Мне дали слово последнему. Совещание шло уже четыре часа. Иногда кандидаты в депутаты переходили на крик и взаимные оскорбления. Все очень устали и на меня смотрели, как на врага. Начал я свою речь так: «Дорогие товарищи! Я попал в уникальную ситуацию. Обычно на собрании присутствует один кандидат в депутаты и 100-150 избирателей. Сейчас же имеется 178 кандидатов в депутаты и один избиратель – я. Должен сказать, что никого из вас я бы не избрал, по крайней мере из тех, кто выступал здесь». Сразу же установилась мертвая тишина. Я говорил около полутора часов. Проводили меня аплодисментами.

Довольно часто после удивления возникает интерес, и дальше можно продолжить контакт и решить конкретные вопросы, что принесет вашему партнеру по общению радость (удовлетворение). Многие в ходе целенаправленного моделирования эмоций делают одну принципиальную ошибку: они стараются сразу же вызвать к себе расположение, а иногда и стать кумиром, понравиться с первого раза. Это очень опасно, на цыпочках долго не простоишь. Через некоторое время в вас разочаруются (вспомним, что к хорошему люди быстро привыкают). Поэтому за интересом иногда следует вызвать у партнера гнев. Вспомним, что гнев держит человека в настоящем и стимулирует мышление и силы.

Как это сделать? Самый простой и безопасный прием – не согласиться с какими-то его доводами, высказать прямо противоположное мнение, в общем, «уколоть» его. Здесь будьте внимательны и не доведите своего партнера до такого состояния, что он бросится на вас с кулаками. Снять гнев очень легко – согласитесь с партнером, используя принцип амортизации, который подробно описан в главе «Психологическое айкидо». У партнера возникнет ощущение победы над вами, что вызовет у него чувство радости. Он станет снисходительным и в чем-то другом уступит вам при решении тех или иных вопросов. Кроме того, радость способствует отдыху, восстановлению сил.

Интерес и радость могут меняться местами. Если вам надо, чтобы ваш партнер работал, основные усилия следует направить на поддержание устойчивого интереса. Как только он падает, развивается скука. При первых ее признаках необходимо начинать новый цикл по предложенной выше схеме.

Клиническая практика

Ко мне на прием пришла интересная женщина 42 лет, белеющая уже около трех лет. Симптоматика – развилась во время длительной болезни свекрови, за которой ей пришлось долго ухаживать. Смерть свекрови привела к ухудшению состояния. Она стала подавленной, много плакала, появились неприятные ощущения в области сердца. Вначале наблюдалась у терапевта, потом у невропатолога, в последний год – у психиатра. Было использовано почти все: транквилизаторы, общеукрепляющая терапия, аутогенная тренировка, гипноз, рациональная психотерапия с элементами утешения и т. д. Больная вошла вся в слезах и протянула мне два листка тетрадной бумаги со списком препаратов.

Она: Вот что я уже принимала. Никто меня не вылечит, и вы не вылечите!

Я: И я вас не вылечу. Наступила пауза. Больная прекратила плакать. На лице появилось удивление, а потом гнел.

Она: Как это не вылечите?!

Я (спокойно): А как я могу вылечить, если вы убеждены, что вылечить вас нельзя? Кроме того, назначения делались правильные, а я ничем не отличаюсь от тех врачей, которые лечили вас раньше.

Она (несколько успокоившись): А говорили, что вы можете лечить такие болезни.

Я: Да, иногда получается, если больной активен во время лечения и верит мне.

Она (несколько напряженно): Так что же, вы отказываетесь меня лечить?

Я: Да, так как вы мне не верите. Вам лучше найти такого врача, которому бы вы доверяли. Я могу помочь вам в этом. У меня определенные связи в медицинская мире. Назовите мне имя врача, и я сведу вас с ним.

Она (по-прежнему напряженно, но уже с некоторым интересом): Доктор, может быть, все-таки попробуем?

Я: Можно попробовать. Только потребуется ваша активность.

Она (с облегчением и энтузиазмом): Я буду выполнять все ваши инструкции.

Я: А вот этого как раз делать не следует.

Она (удивленно, но с интересом): А как же лечиться?

Я: Мы будем работать вместе. Из моих рекомендаций вы выберете те, которые вам по душе и понятны. Прежде всего мы должны разобраться в механизме вашей болезни. Дальнейшая беседа вызвала у больной большой интерес. Когда удалось определить истинную причину заболевания (напряженные отношения с мужем) и возможность коррекции ситуации, настроение у нее стало приподнятым.

А вот вариант вводной беседы при групповой психотерапии.

Я: Для чего вы здесь собрались?

А.: Чтобы вылечиться от невроза.

Я: Это ясно. А для чего здесь я?

Б.: Чтобы нас лечить.

Я: Конечно, и для этого. А для чего еще? Какая моя основная цель?

Больные (недоуменно): Какая?

Я: Подумайте сами. Два-три дня тому назад я даже не подозревал о вашем существовании. У меня в жизни свои задачи, связанные с семьей, работой и т. п. Напряжение в группе нарастает. Раздаются возмущенные голоса.

В. (гневно): Так зачем вы взялись лечить нас, если заняты своими задачами?

Я: Дело в том, что решить эти задачи я смогу только в том случае, если удастся добиться вашего быстрого и стойкого выздоровления. Это для меня единственный путь, так как ничего другого толково я делать не умею. Поэтому буду стараться вылечить вас как можно лучше, но не для вас, а ради себя.

Г.: Так что, вы больных не любите?

Я (твердо): Нет, терпеть не могу. А за что вас любить? Постоянные жалобы, приставания. Другое дело, когда вы поправитесь! Тогда мне с вами будет очень интересно, ведь неврозами болеют чаще всего люди со способностями выше среднего уровня. А от больных я стараюсь поскорее избавиться. Среди больных – оживление.

Д.: Как?

Я: Ну, вылечить, конечно.

В: А если не удается?

Я: Тогда я их убиваю. Не могу же я позволять портить мои показатели. Больные смеются.

З.: И как вы их убиваете?

Я: Ну, это уже секрет фирмы.

После того как затихает смех, в группе возникает живой интерес. В ходе дискуссии наглядным становится положение о том, что личные интересы неотделимы от общественных, что решить их можно, только продуктивно взаимодействуя со своими партнерами, и что этому нужно учиться.

И еще один пример целенаправленного моделирования эмоций в практике групповой психотерапии.

При ролевом тренинге больные и врач выбирают себе определенные роли. Врач обычно бывает солнцем или луной (чтобы нельзя было вовлечь его в игру, а он мог бы обогреть, осветить). Как-то группе было дано задание на корабле отправиться в далекое путешествие и вести себя в соответствии с их ролями. Когда пригласили меня на корабль (им стал стол, находящийся в кабинете), я отказался, ссылаясь на свою роль. Тогда один из больных велел мне, раз я солнышко, залезть на шкаф, что я и сделал. Со шкафа я и управлял игрой.

В этой группе была пациентка, учительница математики 55 лет. Заболела она около года назад. Причиной заболевания был семейный конфликт: муж привел другую жену, и в течение года они жили втроем. После острого шока наступила депрессия, ночи превратились в пытку из-за стойкой бессонницы, во время которой в голову лезли мысли о неудавшейся жизни: «Всю себя посвятила работе и мужу. В результате – черная неблагодарность».

В клинике состояние пациентки улучшилось. Перед выпиской я попросил, чтобы она рассказала мне, как шел ход выздоровления.

Послушайте ее рассказ.

«Первые три дня в клинике осматривалась. Днем как-то отвлекалась, как и дома, но ночи были мучительными. Первое занятие в группе меня ошарашило. Когда началась игра и больные полезли кто на стол, кто под стол, у меня возникла мысль, что здесь все сумасшедшие, а я одна нормальная. Но когда вы залезли на шкаф, я подумала, что из всех больных самый тяжелый – мой лечащий врач (ведь говорят, что все психиатры чокнутые). Когда легла спать, все эти мысли крутились у меня в голове. Я удивлялась, возмущалась порядками клиники, но в то же время и немного радовалась, что нормальная... Сама не заметила, как уснула. Потом я, конечно, во всем разобралась, и мне стало грустно. Поняла, что не так прожила свою жизнь. Почему нам не дали верного воспитания? Боже мой, какую ерунду я говорила своим ученикам! Но теперь, если не отправят на пенсию, я смогу поработать по-настоящему. А мужа мне надо было бросить через три дня после свадьбы!»

В комментариях случай не нуждается. Удивление, которое вначале возникло у пациентки, отвлекло ее от болезненных переживаний. После группового занятия появились гнев и радость, создавшие оптимальные условия для последующего развития интереса. На фоне этой эмоции произошло усвоение психотерапевтического материала и изменение отношения к себе и окружающим, что в конечном итоге привело к выздоровлению.

Организационный процесс

На факультете усовершенствования врачей, где я сейчас работаю, целенаправленное моделирование эмоций помогает нам и организовать педагогический процесс, и поддерживать дисциплину на цикле.

Раньше наша вводная беседа имела примерно такую форму: «Дорогие коллеги! Вы сюда приехали для того, чтобы пополнить свои знания, а потом еще более эффективно лечить больных и тем самым способствовать процветанию нашей Родины... Наша кафедра вполне способна...»

Пока мы говорили эти общие фразы, внимание слушателей ускользало, и их души оказывались в другом месте. Когда же мы начинали рассказывать о содержании программы, большинство слушателей уже находились в психологическом сне, т. е. не жили «здесь и теперь», а мысленно были в прошлом или будущем.

Теперь наша беседа проходит следующим образом.

Преподаватель: Для чего мы здесь собрались?

А.: Для того, чтобы пополнить знания, а потом лучше лечить больных.

Преподаватель (скучным тоном): Нет, это неинтересно. Мы не сможем успешно работать, если не найдем ту единственную цель, которая объединит всех нас.

Б.: (с легким возмущением): Ну, для чего же еще?

Преподаватель: Подумайте!

На лицах курсантов – удивление и недоумение.

Преподаватель: Каждый руководитель должен запомнить, что успешно можно руководить только таким коллективом, где у всех его членов общая цель. Так вот, общая цель, которая объединяет всех нас, – это получить бумагу. Вы заинтересованы ее получить, а мы выдать.

Б.: Нет, мы не такие, мы приехали за знаниями!

Преподаватель: Верно. Что касается вас, то вы приехали за знаниями. Но не ручайтесь за всех. Многие, может быть, знают предмет не хуже нас, а не исключено, что и лучше, но для дальнейшего продвижения аттестации бумажка нужна. Вот они и приехали за ней, а заодно немного отдохнуть.

Курсанты (почти хором): Нет, мы приехали за знаниями. Мы слышали о вашей кафедре много хорошего!

Преподаватель: Ладно. Давайте проведем эксперимент. Знания мы вам дадим, а удостоверение нет. Поднимите руки, кто останется.

В аудитории – смех, затем восстанавливается тишина.

Преподаватель: Мы постараемся организовать наш педагогический процесс так, чтобы получить удостоверение смогли только те, кто овладеет знаниями.

Руководителю необходимо иметь достоверную информацию не только о производственных показателях или показателях успеваемости, но и о психологическом климате в коллективе. К сожалению, многие пользуются услугами осведомителей. Это очень опасно, ведь даже добросовестный осведомитель излагает свою точку зрения. Кроме того, осведомителей довольно быстро разоблачают и подсовывают им для передачи дезинформацию.

Один командир части, пройдя у нас специальный тренинг, научился получать объективную информацию, не прибегая к помощи осведомителей. В неформальной обстановке он беседует с несколькими военнослужащими. Говорит примерно следующее:

«Мне очень приятно приходить к вам. Вы такие дружные, никто никого не подсиживает, любого офицера хоть сейчас повышай в должности...» Здесь кашу маслом не испортишь. Через пять – десять минут он уже имеет полную информацию. При этом участники беседы даже не замечают, что они сами обо всем рассказали. Проведя две-три такие беседы, командир получает довольно объективное представление о делах и взаимоотношениях в своей части. Конечно, лучше приглашать для этой цели в коллектив психолога, но если нет такой возможности, подойдет и такой прием. Ход моделирования эмоций здесь не нуждается в разъяснениях.

Спортивная работа

Скука подстерегает спортсмена, когда ему приходится тренировать выносливость, нудно наматывая километры на велотренажере. Кроме того, у него нарушаются и некоторые физиологические показатели.

Чтобы избежать этого, профессор Л. И. Калинкин использовал идею целенаправленного моделирования эмоций. К велотренажеру подключался монитор. Велосипедист начинал вращать педали. Скорость постепенно увеличивалась, и на мониторе появлялся неясный силуэт девушки. Велосипедист крутил педали быстро, и прорисовывались детали. Интенсивность движений нарастала, и изображение становилось совсем четким. При достижении очень высокой скорости Девушка начинала раздеваться. Если в это время велосипедист прекращал вращать педали, девушка исчезала. Когда педали начинали вращаться вновь, цикл повторялся.

Моделирование эмоций здесь началось с интереса, который помогал довольно длительное время поддерживать работоспособность на высоком уровне. Но самое интересное, что при такой методике артериальное давление, частота пульса и дыхание не достигали таких высоких показателей, которые отмечались на обычной тренировке.

Я и они. Часть 4.

Психология публичного выступления

Жизнь заставила меня обратиться и к этой теме. Дорогой читатель! Простите меня, что часто ссылаюсь на личный опыт. Дело в том, что эта работа является результатом моих научных исследований и обобщения клинического опыта и опыта консультирования. И если бы все то, что происходило со мной, происходило бы только со мной, я вряд ли писал бы о себе. Но нечто подобное наблюдалось у многих пациентов и клиентов. Так какая разница, чей случай я опишу? Да и исследования психологии литературного творчества говорят, что писатель обычно пишет о себе.

Так вот, позднее начало педагогической карьеры (на пятом десятке) не давало возможности постепенно набирать педагогический опыт, как это делали мои более удачливые приятели, ставшие педагогами в 25-30 лет, а к 40 годам достигшие мастерства. Мне надо было все делать быстро. Тем более что сразу же у меня была большая лекторская нагрузка и частые выступления перед незнакомыми аудиториями (отсюда название части: «Я и ОНИ»). Неудачные выступления приводили к тому, что не удавалось завязать длительных деловых контактов с интересующими меня людьми. Особенно тяжелы были мои выступления перед учеными мужами: билось сердце, перехватывало дыхание, пересыхало в горле. Я вынужден был выступать по бумажке, а если и без бумажки, то все равно по «бумажке», ибо выучивал текст наизусть. Выступления оказывались скучными. Да и в беседе один на один я также мало кого мог убедить. Так, например, в 1982 году мне грозило увольнение с работы, хотя именно тогда я высказал те идеи, которые сейчас признаны научным миром. Итак, я вынужден был готовить себя по науке. А когда в стране начались преобразования, появился еще один источник стресса у наших политических деятелей: необходимость убеждать народ в своих достоинствах. Я стал консультировать кандидатов в депутаты. Пользовались моими услугами и руководители при составлении речей, подготовке деловых переговоров, завязывании новых контактов.

Пройдя речевую подготовку, я стал иначе беседовать с людьми: больными, учениками, близкими. Думается, сейчас я приношу им меньше огорчений. По крайней мере теперь более уверен, что то, о чем говорю, слушатели и собеседники понимают так же, как и я. Конечно, не всегда все принимают, но во всяком случае становится ясным тот пункт, по которому мы расходимся.

Еще один эффект: педагогическая и лечебная деятельность стала приносить радость и не восприниматься как работа. Сейчас иногда я читаю лекции по восемь часов в день, и особого утомления нет. А ведь в основном приходится иметь дело с людьми малознакомыми или совсем незнакомыми (ОНИ). Довольно часто я слышу от знакомых педагогов разного уровня квалификации, что каждая лекция для них – экзамен. Но это же ужасно! Каждый день быть в бою минимум три часа!

У меня нет оснований подозревать их в кокетстве. Я понимаю, что все дело в плохой психологической подготовке.

Думаю, этот материал будет и полезен не только тем, кто часто стоит за трибуной, но и тем, кто часто общается с малознакомыми людьми, потенциальными деловыми партнерами, будущими мужьями и женами и т. п. Ведь *если долго вести разведку, можно остаться одному.* Основное внимание здесь уделено психологии публичного выступления и ораторским приемам. В результате вы познакомитесь с новой методикой публичного выступления, а может быть, и новым состоянием души, которое мною названо *«интеллектуальный транс».* Я не претендую на полное изложение проблемы, но хотелось бы увлечь вас в волшебный мир слова, чтобы, познавши его тайну, *«убеждая, побеждать».* А если мне это удастся, вы найдете более солидные руководства или придете в нашу школу ораторского искусства.

1. Немного истории

«В начале было Слово, и слово было у Бога, и Слово было Бог... Все через него начало быть, что начало быть. В нем была жизнь...» Так начинается Евангелие от Иоанна. А вот еще несколько изречений из Библии. «Если подуешь на искру, она разгорится, а если плюнешь на нее, угаснет: то и другое исходит из уст твоих». «Удар бича делает рубцы, а удар языка сокрушает кости». «И глупец, когда молчит, может показаться мудрым».

А Сократ как-то сказал красивому молодому человеку: «Теперь, чтобы я смог тебя увидеть, скажи мне что-нибудь».

Ему принадлежит и следующее рассуждение: «...Не следует лечить тело, не леча душу... Ибо все – и хорошее, и плохое – порождается в теле душою... Потому-то и надо прежде всего и преимущественно лечить душу, если хочешь, чтобы голова и все остальное тело хорошо себя чувствовали. Лечить же душу должно известными заклинаниями, последние представляют собою не что иное, как *верные речи* (здесь и далее выделено мною. – М.Л.): от этих речей в душе укореняется *рассудительность,* а ее укоренение и присутствие облегчают внедрение здоровья и в области головы, и в области всего тела». Вообще, древние греки почитали *владеющих словом.* Вот что говорил Одиссей своему обидчику:

Боги не каждого всем наделяют: не каждый имеет вдруг и пленительный образ, и ум, и могущество слова; тот по наружному виду внимания мало достоин – прелестью речи зато наделен от богов; веселятся люди, смотря на него, говорящего с мужеством твердым или приветливой кротостью; он украшенье собраний; бога в нем видят, когда он проходит по улицам града. Тот же, напротив, бессмертным подобен лица красотою, прелести ж бедное слово его никакой не имеет. Так и твоя красота беспорочна, тебя и Зевес бы Крате не создал, зато не имеешь ты здравого смысла.

Теперь обратимся к древнеримскому писателю Апулею: «Язык, осужденный на вечное молчание, приносит пользы не больше, чем нос, постоянно заложенный насморком, уши, забитые грязью, глаза, затянутые бельмом. Что пользы от рук, которые закованы в кандалы, от ног, которые стиснуты колодками?.. Конечно, от употребления меч начинает блестеть, а оставшись без дела ржавеет; точно так же и слово: спрятанное в ножны молчания, оно слабеет от длительного оцепенения.

Впрочем, развивать криком человеческий голос – напрасный труд, пустая трата времени, слишком уж он несовершенен во многих отношениях. Ведь человеческому голосу недоступны ни грозный рев трубы, ни трогательная жалоба флейты, ни милый шепот свирели, ни далеко разносящиеся сигналы рога. Я уже не говорю о многих животных, чей безыскусственный крик вызывает восхищение своим разнообразием; например, важное

мычание волов, пронзительный вой волков, печальный слоновий рев, веселое ржание скакунов, а к тому же и птиц возмущенный крик, и львов негодующий рык, и все остальные звуки того же рода, угрожающие и мирные, которые исторгает из глоток живых существ жестокая ярость или радостное наслаждение.

Вместо всего этого *человеку дан свыше голос, который, правда, не столь могуч, как у зверей, но зато доставляет больше пользы уму, чем наслаждения уху. Поэтому применять его следует как можно чаще*».

Я буду цитировать многих авторов, известных ораторов для того, чтобы дать образцы красивой речи. Те, кто всерьез займется изучением приемов ораторского искусства, сможет использовать сравнения и метафоры из приведенных отрывков для обогащения своей речи.

В обучении ораторскому искусству можно выделить три этапа. *На первом оратор читает текст, не отрываясь от него.* И не следует стесняться этого. Если в тексте дело, будут слушать. *На втором этапе уже накоплен опыт публичных выступлений. Оратор выступает без конспекта, то опять утыкается в него.* На третьем этапе – *не глядя в бумажку.* Но и теперь можно выходить к слушателям с полным текстом лекции или выступления. Текст – это как лонжа для циркового акробата, работающего под куполом цирка. Текст удобно иметь еще и потому, что он, как нить Ариадны, может вывести на свет основной идеи, когда оратор будет делать отступления от основной темы. А отступления необходимы для того, чтобы речь была яркой, образной и запоминалась.

Как заметил Цицерон, великий оратор древности, каждый, кто решается на публичное выступление, должен: *научить слушателя, доставить ему наслаждение и повести за собой.* Об этом я писал в главе «Психологическая диета», но не исключено, что кто-то начал чтение книги с этого раздела, так что можно и повторить. В соответствии с этим выделяются три красноречия: *Низкий* (тонкий, простой) – *для доказательства.* Он уместен в педагогическом процессе. *Средний – для услаждения.* Он хорош в торжественных обстоятельствах. *Высокий* (бурный) – *для подчинения слушателя, ведения его за собой.* В последнем проявляется вся сила оратора.

2. Типы ораторов

Оратор простого стиля скромен и прост. Его язык близок к обиходному. Когда его слушаешь, создается впечатление, что сам бы так сказал, если бы знал суть дела. Но эта простота кажущаяся. Когда сам выходишь на трибуну и пытаешься рассказать даже то, чем занимаешься ежедневно, получается нечто несвязное. Сердце бешено стучит, покрываешься потом. Слушатели занимаются чем угодно, только не слушают. До сих пор помню, как на одной из первых своих лекций я пытался объяснить, что такое спектральный анализ, которым занимался несколько лет и знал достаточно хорошо. Мой учитель потом спросил меня с известной долей иронии:

«Миша, о чем это ты там говорил?» И он был прав! Потом я понял, в чем трудности. Они не столько в незнании, сколько в психологии.

Все мы неплохие ораторы. Посмотрите, как мы говорим один на один или в небольших знакомых компаниях. Но здесь же ОНИ, эти незнакомые ОНИ. Кто его знает, что от них ждать! Возникает тревога, которая мешает спокойно выступить и толково рассказать то, о чем ты пять минут назад спокойно рассуждал со своим приятелем. Поэтому прежде чем

переходить к изложению правил риторики, давайте снимем это предстартовое волнение – разберемся в его причинах.

Психологический анализ такого состояния показывает, что на неосознаваемом уровне имеются желание понравиться всем и недоверие к людям, жажда стопроцентного успеха. Вот именно эти *теоманические идеи* (т. е. идеи, реализация которых принципиально невозможна). Они вытесняются в бессознательное и проявляются в виде тревоги. Как их ликвидировать, описано в главе «Психологическая диета». Как только человек поймет, что неудача дает ему больше в плане личностного роста, чем успех (анализ ошибок, очищение социального окружения от тех, кто над ошибкой или неудачей смеялся и т. п.), тревога уйдет, и можно приступить к овладению ораторским искусством. В общем, успокойтесь, настройтесь на неудачу в первый раз, я вам гарантирую провал. Даже сейчас, имея большой опыт публичных выступлений, я раз в три-четыре месяца проваливаю лекцию, и, как видите, жив и даже стал здоровее. Далее на конкретных примерах будет показано, как работать над ошибками.

Итак, хотя низкому стилю и не свойственно особое полнокровие, все же он должен обладать известной сочностью, чтобы, несмотря на отсутствие больших сил, производить впечатление крепкого организма. При низком стиле оратор свободен от оков ритма. Речь должна быть свободной, даже несколько несвязной, но не беспорядочной. «Подгонкой» слова к слову можно пренебречь. Начинающие ораторы стараются нигде ни разу не споткнуться. Речь у них «каллиграфическая», что называется без сучка и задоринки. Слушатели от такой речи великолепно засыпают, хотя изредка и стараются продирать глаза.

Но необходимо очень тщательно отнестись к остальному, раз в этих двух моментах можно чувствовать себя свободнее. Как вы думаете, какие должны быть фразы: длинные или короткие? *Лучше говорить короткими фразами.* Конечно, они просты, но эта простота продуманная. Как писал Цицерон, про некоторых женщины говорят, что они не наряжены и что именно это-то им к лицу, так и эта простая речь нравится без всяких прикрас. И тут и там происходит нечто, от чего и то и другое выигрывает в привлекательности – и женщина, и речь. Далее следует устранить всякое бросающееся в глаза украшение. Наконец, и всякие искусственные средства для наведения белизны и румянца придется отвергнуть. Останутся только одно изящество и опрятность. Прочитайте еще раз отрывок. Как здорово написано! И вот уже тысячи лет работы Цицерона вызывают восхищение.

Но пойдем дальше. Речь такого оратора чиста, ясна и понятна, говорит он, предусмотрительно выбирая приличествующие случаю выражения. Оратор бросает остроумные, быстро смещающиеся мысли, извлекая их из никому неведомых тайников, и осторожен в использовании арсенала ораторских средств (это его основное качество).

Оратору низкого стиля позволительно пользоваться двумя приемами – *риторическим вопросом* и *метафорой,* сравнением. Но и здесь следует соблюдать меру.

Почему необходимо пользоваться риторическим вопросом? Вот видите, и в письменной речи он применим. Во-первых, задавая вопрос, я как бы принуждаю слушателя думать, ставлю его во взрослую позицию. *Слушатель* обдумывает вопрос, и если я потом делаю небольшую паузу, он сам находит ответ. Через несколько секунд он от меня получает

подтверждение, что мыслил правильно! Следовательно, во-вторых, у него возникает чувство радости. Процесс слушания становится творческим. В него постепенно втягивается все большее количество слушателей. Это происходит по механизмам идентификации. Иногда я прошу слушателей вслух ответить на риторический вопрос. И что я делаю, когда получаю правильный ответ? Правильно, хвалю ответившего. Так создается атмосфера творчества. *В такой атмосфере у слушателей в кровь выбрасываются морфиноподобные вещества – эндорфины,* которые способствуют усвояемости идей. Слушатели начинают думать так не потому, что я сказал, а потому, что убедил. Теперь, когда они услышат противоположное мнение, то без доказательств уже не откажутся от той идеи, к правильности которой пришли сами. Я просто помогал.

Второй ораторский прием, который позволителен оратору низкого стиля, – это метафора, сравнение. Обратите внимание на свежесть метафор древних авторов. Кажется, что все это написано сегодня.

Давайте поучимся строить метафоры и сравнения. Здесь можно сформулировать два правила.

Правило первое: учет знаний слушателей. С чем сравнить устройство организма, если я говорю об этом с производственником? Конечно, с заводом. Организм устроен как завод. Его снабжают сырьем, после обработки которого получается готовая продукция, а отходы необходимо как-то ликвидировать. Если я говорю о воспитании со строителями, то сравниваю его с постройкой здания, а если этот разговор идет с крестьянином, то с выращиванием растений.

Правило второе: наглядность метафоры. Когда я сравниваю человека, живущего по жестким правилам, который четко знает, что такое хорошо, а что такое плохо, то помещаю его на гладкий вертикальный столб. Человек изо всех сил карабкается по нему вверх, а жизнь его сталкивает вниз. Видны все его муки и тщетность усилий. После этого легко понять, почему, когда обстоятельства меняются в лучшую сторону, самоощущение такого человека не меняется. А теперь, пожалуйста, подумайте, не живете ли и вы на этом столбе? Хотите изменить положение? Повалите столб на землю. Теперь мне уже не надо судить, хороши вы или плохи, дорогой читатель. Мне просто нужно решить, хороши вы или плохи для *меня*. Задача, с которой я смогу справиться. Для меня вы хороши! Вы ведь купили мою книгу, читаете ее и уже почти подошли к концу. Конечно, для меня вы хороший и умный человек и я буду с вами общаться. А какой вы есть на самом деле, пусть судит Бог. Мне теперь уже не нужно говорить, что Н. – плохой человек. Просто он не подходит *мне.* Так при помощи метафор можно способствовать психологической коррекции, и речь становится увлекательной.

Средний стиль используется на торжественных приемах и других ритуалах и предназначен в основном для услаждения слуха. У нас сейчас не то время, поэтому об ораторе среднего стиля поговорим в лучшие времена.

Оратор *высокого стиля*. Опять вернемся к М. Цицерону. Третий род – тот пышный, неистощимый, мощный, красивый, который, конечно, и обладает наибольшей силой. Это и

есть как раз тот, восхищаясь красотами речи которого, люди дали красноречию играть такую крупную роль в государстве, но именно такому красноречию, которое неслось бы с грохотом в мощном беге, которое казалось бы парящим выше всех, вызывало бы восхищение, красноречию, до которого подняться они не имели бы надежды. Оно то врывается в мысли, то вкрадывается в них, сеет новое убеждение, исторгает укоренившееся. Но есть большая разница между этим родом красноречия и простым. Кто усовершенствовался в том простом и точном стиле, чтобы говорить умно и убедительно и не задаваться более высокими целями, тот, уже одного этого добившись, становится крупным, если не величайшим оратором: ему меньше всего грозит опасность очутиться на скользкой почве, и, раз встав на ноги, он уже никогда не упадет. Оратору среднему, если он свой стиль в достаточной мере обеспечил соответствующими средствами выражения, не придется бояться сомнительных и рискованных моментов в ораторском выступлении, даже если у него, как это часто случается, иногда не хватит сил: большой опасности для него не будет, ибо с большой высоты ему не придется падать. А этот наш оратор, которого мы ставим выше всех, мощный, решительный, горячий, если он рожден лишь для этого одного рода красноречия или если он упражняется в нем одном, не попытавшись сочетать своего богатства с умеренностью двух предшествующих родов, то он достоин глубокого презрения. Ибо тот простой оратор, говоря проницательно и хитро, кажется уже во всяком случае мудрым, средний кажется приятным, этот же со своим неистощимым пылом, если в нем нет ничего другого, производит впечатление человека не в своем уме. Раз человек не может сказать спокойно, просто, стройно, ясно и отчетливо, и, не подготовив слушателей, начинает зажигательную речь, получается впечатление, будто он безумствует на глазах у здоровых и как бы предается пьяному разгулу среди трезвых.

Истинно красноречив тот, кто умеет говорить о будничных делах просто, о величавых – величаво, а о средних - стилем промежуточным между обоими.

Ниже опишу несколько ораторских приемов высокого стиля и на примере одной публичной лекции постараюсь показать, как переходить от низкого стиля к высокому. Сейчас же хочу привести еще одну метафору, которая покажет соотношение стиля низкого, среднего и высокого. Если сравнить ораторское искусство с фигурным катанием, *низкий стиль соответствует скольжению, средний – поддержкам, а высокий – прыжкам.* Я лично упражнялся только в низком стиле и сам не заметил, как временами стал говорить высоким, точно так же как долго занимался пешей ходьбой и неожиданно понял, что неплохо бегаю.

А теперь рассмотрим некоторые психологические приемы, которые помогают завладеть вниманием слушателей.

В плане целенаправленного моделирования эмоций вызывание удивления, интереса, а потом радости (удивления, гнева, интереса, радости) позволяет удержать внимание аудитории. Человек, прошедший нашу подготовку, постарается не стоять за трибуной, а если ему нужны записи, он их захватит с собой и, не стесняясь, в случае нужды будет пользоваться ими.

Послушайте рассказ одного ученика из нашей школы ораторского искусства.

«Конференция проходила в большой аудитория, заполненной участниками всего на треть. Трибуна отстояла от первого ряда, кстати, почти пустого, метра на три-четыре. На сцене, которая находилась еще дальше, стоял стол, на которым сидел президиум. Зная, что лучше читать выступление, когда от первого человека тебя отделяет не более полутора-двух

метров, я вышел из-за трибуны, прихватив записи, и подошел на деловое расстояние к слушателям первого ряда (выделяют четыре дистанции: интимное – до 40 сантиметров, деловое – 40 сантиметров – 2 метра, публичное – для лекций – 2-4 метра, общественное – для митингов и демонстраций – более 4 метров) для того, чтобы я мог, для установления психологического контакта, отойти на публичное расстояние. Но председательствующий велел мне вернуться за трибуну. Я встал за трибуну, приподнял ее и котел вместе с ней а первому ряду. В зале мгновение наступила тишина. Пока я перемещался вместе с трибуной, многие участники конференции пересели поближе. Первый ряд был заполнен. Теперь я понимаю, насколько важно вызвать в зале удивление. А это необязательно делать словами».

Действительно, движение, перемещение очень помогают вызвать удивление и тем самым удержать внимание слушателей. Когда я рассказываю о психологии судьбы, о позициях комплекса «Я, ВЫ, ОНИ, ТРУД», то становлюсь в аудитории на стул с четырьмя ножками. Тогда видно, что неполноценность или отсутствие одной из них делает человека зацикленным на своих межличностных проблемах. Все силы уходят на удерживание равновесия. На продуктивную деятельность их уже не хватает. Демонстрируя переход от низкого стиля к высокому, когда аудитория уже завоевана, можно подняться и на стол. Я это продемонстрировал во время подготовки к проведению избирательной кампании кандидатов в депутаты. При этом я заявил, что, выступая перед толпой, необходимо быть выше всех. Ленин ведь тоже в свое время стоял на броневике. Дело было в 1990 г., а место проведения – зал заседаний бывшего Ростовского областного совета. Газеты тогда писали, что деревянная душа этого парадного стола возмущалась подобным обращением. Просто она молчала, потому что не могла говорить.

Можно моделировать эмоции с помощью самой речи. Главное – избегать банальностей.

Расскажу об одном своем выступлении в застойные времена.

На одним из совещаний в обществе «Знание» поднимался вопрос, как лучше вести агитацию и пропаганду. Высказывалось мнение, что мало наглядной агитации и надо увеличить количество схем и плакатов. Тогда, дескать, усвояемость идей будет выше. Я выступил и сказал примерно следующее: «Если бы я работал в ЦРУ и проводил идеологическую диверсию против СССР, то своих агентов внедрял бы в учебные учреждения на должность преподавателей общественных наук. Они должны были бы выполнять все инструкции наших руководителей, но с единственным условием – проводить занятия скучно. Тогда автоматически будут усвоены прямо противоположные идеи. Скучных преподавателей я назвал бесплатными наемниками империализма.» Через несколько дней со мной беседовал сотрудник КГБ. Но он оказался умным человеком. Кроме того, мне помог наш классик. Через неделю я читал в КГБ лекцию о психологии общения. Значит, не всякий аппаратчик виноват, что он аппаратчик.

А теперь процитирую классика, а вы попытайтесь угадать, кто это.

«Слог профессора должен быть увлекательный, огненный. Он должен в высочайшей степени овладеть вниманием слушателей. Если хоть один из них может предаться во время лекции посторонним мыслям, то вся вина падает на профессора: он не умел быть так занимателен, чтобы покорить своей воле даже *мысли* (здесь и далее выделено мною. – МЛ.) слушателей. Нельзя вообразить, не испытавши, какое вредное влияние происходит от того, если слог профессора вял, сух и не имеет той живости, которая не дает мыслям ни на минуту

рассыпаться. Тогда не спасет самая ученость – его не будут слушать; тогда никакие истины не произведут на слушателей влияния, потому что их возраст есть возраст энтузиазма и сильных потрясений; тогда происходит то, что *самые ложные мысли, слышимые ими стороною, но выраженные блестящим и привлекательным языком, мгновенно увлекут их и дадут им совершенно ложное направление...* Рассказ профессора должен делаться по временам возвышен, должен сыпать и возбуждать высокие мысли, но вместе с тем должен быть прост и приятен для всякого. Он не должен довольствоваться тем, что его понимают некоторые; его должны понимать все. Чтобы быть доступнее, он не должен быть скуп на сравнения. Как часто понятное еще более поясняется сравнением! И поэтому эти сравнения он должен всегда брать из предметов, самых знакомых слушателям. Тогда и идеальное и отвлеченное становится понятным». Это цитата Н. В. Гоголя**,** а фраза, которую я выделил, позволила сотруднику из КГБ отстоять меня.

3. Психологическое айкидо и публичное выступление

Сейчас мы проведем небольшой семинар. Представьте себя студентами медицинского университета пятого курса. Вы пришли к нам на кафедру психиатрии и медицинской психологии и слушаете вводную лекцию. Начало имеет определенное значение для дальнейших контактов. Каждый профессионал хочет иметь способных учеников, пытается привлечь к занятиям своей специальностью наиболее достойных. Сейчас прочитайте два варианта вводной лекции и ответьте на три вопроса:

1. В каком стиле читались лекции?

2. Какие эмоциональные и интеллектуальные реакции при этом вызывались?

3. При каком варианте у вас возник интерес к этой дисциплине?

I вариант

«Дорогие коллеги! Я рад приветствовать вас на нашей кафедре. Вы пришли изучать необычную медицинскую специальность – психиатрию, науку, которая изучает клинику, профилактику и лечение психических заболеваний. Сама наука имеет ряд трудностей. Во-первых, совершенно необычная терминология, с которой вам придется познакомиться; во-вторых, отсутствие четких критериев для диагностики; в третьих, необычное поведение наших больных и их необычные реакции. Обследуя больного, все время следует помнить об этом. Если вы будете печальны, он решит, что у него все очень плохо. Если будете веселы, он подумает, что вы смеетесь над ним. Если будете смотреть пристально, он решит, что вы что-то против него замышляете. Но я думаю, что вы преодолеете эти трудности и успешно сдадите экзамены. Может быть, кто-нибудь захочет стать психиатром. Мы это будем приветствовать, а у меня вы найдете поддержку».

II вариант

«Дорогие коллеги! Я рад приветствовать вас на нашей кафедре. Ходят слухи, что психиатрия трудная наука. Так вы не верьте этому! Конечно, есть некоторые сложности в овладении терминологией. Но эти сложности меркнут, если вспомнить анатомию (изучая одну только височную кость, надо было запомнить около ста терминов). Да и память особенно напрягать не нужно. Психиатрия изучает клинику, лечение и про-

филактику психических заболеваний, и переживания больных ничем по качеству не отличаются от наших. Мы так же, как и они, бываем веселы и грустны, беспечны и подозрительны, активны и пассивны. Отличие только одно. У нас все это имеет видимые причины, длится недолго, и тяжесть проявлений соответствует обстоятельствам. Не будете же вы месяцами грустить, если завалите экзамен, и неделями радоваться после покупки какой-либо вещи? У психически больных все эти реакции и нарушения поведения или вообще не имеют причин, или выраженность их не соответствует поводу. Но все-таки одна трудность есть: необходимо все время думать, но зато тогда можно почти не читать учебников. Не верите? Давайте попробуем!

У больного зрительные галлюцинации, т. е. он видит то, чего на самом деле нет, например, чудовищ, которые хотят на него напасть. Но он их видит так же реально, как сейчас вы видите меня.

А теперь подумайте, какие мысли у него будут при этом возникать? Правильно! Он будет убежден, что все эти чудовища существуют. А, переубедить его можно будет? Правильно, нельзя, хоть эта мысль и нелепа. А какие чувства при этом у него будут возникать? Правильно! Страх. Поведение при этом будет меняться? Конечно! Так вот, нелепые мысли, которые не поддаются коррекции и сопровождаются нелепым поведением, называются бредом. Страх так и будет называться страхом, а само бегство от чудовищ – психомоторным возбуждением. И последний вопрос. А будет ли больной ориентирован в окружающей обстановке? Будет ли он замечать, что делается вокруг? Конечно, нет! Этот симптом называется нарушением ориентировки в окружающей обстановке и относится к патологии сознания. Вот видите, вы без какой-либо подготовки точно описали одно из самых сложных психопатологических состояний – делирий, который встречается при алкогольных психозах. Так что я уверен, что наша встреча на экзаменах будет приятной, а может быть, кто-нибудь из вас захочет стать психиатром или психотерапевтом. Нам нужны умные люди!»

Да, первый вариант – это Родитель – Дитя. Лектор все время на неосознаваемом уровне подчеркивал, что он умный и сомневается в интеллекте слушателей. Второй вариант – это Взрослый – Взрослый. Как видите, он соответствует низкому стилю с точки зрения ораторского искусства.

Реакции слушателей нетрудно предвидеть. При первом варианте «главные врачи», «академики», «министры здравоохранения» и «нобелевские лауреаты», т. е. представители учебно-карьеристской группы, подумают следующее: «Старая хвастливая обезьяна кривляется. Да я в его годы уже буду... Ничего, как-нибудь сдам я эту злосчастную психушку!» Представители культурно-развлекательной группы будут в это время обсуждать свои дела, а алкогольно-сексуальной – целоваться на задних рядах. Пугливых студентов на пятом курсе уже нет. Их Дитя уже не задрожит от страха. При таком стиле общения слушать не будут или не смогут!

При втором варианте есть шанс, что эмоция интереса возникнет.

Ответить на третий вопрос нетрудно. При первом варианте привлечь толковых специалистов не получится. При втором такой шанс есть.

Тем, кто будет пытаться использовать мои рекомендации в практической деятельности, я советую составить речь (рекламу, докладную записку и т. п.) и потом проанализировать, какое воздействие она окажет на того, кому она предназначалась. Представьте себе, как бы вы реагировали на нее? Если положительно, то вперед! Если возникнут затруднения, обращайтесь в наш центр.

С точки зрения психологического айкидо, весь смысл контакта с НИМИ – поставить партнеров по общению во взрослую позицию, т. е. позицию разума, интеллекта. Принципы у всех разные, чувства не сходятся, а интеллект в качественном отношении одинаков (2 х 2 = 4, и нет никаких споров). Если в работу интеллекта не вмешиваются с искажениями принципы и чувства, тогда все в порядке, и какая разница, сколько человек слушает: один или сто. И если беседой один на один вы владеете, вам незачем учиться ораторскому мастерству, вы запросто снимите робость, т. е. ликвидируйте в бессознательном малоадаптивные идеи о том, что у вас всегда и все должно получаться.

Специалист по сократическому диалогу, прослушав второй вариант лекции, сказал бы, что это речь в духе великого Сократа. Тот, когда видел несогласие партнера, вначале с ним соглашался, а потом задавал ему вопросы до тех пор, пока не добивался того, что партнер соглашался с его точкой зрения. Один из сократических диалогов приведен в главе «Психологическая диета». Сейчас вы прочтете стенографическую запись моей беседы в стиле сократического диалога с больным язвенной болезнью желудка, который тревожился, не рак ли у него.

Он: Доктор, я думаю, что у меня рак желудка!

Я: Какие у вас для этого есть основания?

Он: У меня боли в желудке, нет аппетита, и я худею. Кроме того, беспокоит слабость и падение работоспособности. Снижено настроение. Доктор, я умираю!

Я: Да, я с вами не спорю (присоединение). Но как вы себе представляете, что такое рак?

Он: Ну, это опухоль, которая растет и душит организм.

Я: Я с вами полностью согласен (присоединение). Но у меня к вам один вопрос. Опухоль зарождается и все время растет. Вы согласны со мной, что улучшения при опухоли быть не может?

Он: Да, согласен.

Я: Сколько лет вы больны?

Он: Двенадцать.

Я: Как вы думаете, сколько времени может продолжаться рак?

Он: Ну, не знаю...

Я: Не может быть. Раз вы высказали это предположение, то уже читали литературу. Так сколько лет развивается рак?

Он: Три-четыре года. Иногда больше, иногда меньше.

Я: Но вы-то болеете двенадцать лет!

Он: Да, но бывают исключения.

да объяснить, что вам периодически становилось лучше, если считать, что вы двенадцать лет больны раком?

Он: Да, неувязка. Получается, что не рак!

Конечно, не всегда так быстро получается, но эффективность этого метода велика. Найдите в этой книге сократические диалоги или их фрагменты.

Есть такая методика, которая называется нейролингвистическим перепрограммированием (НЛП). Она сейчас в моде. Используется не только в медицине, но и при психологической подготовке бизнесменов. Занимающиеся НЛП назвали сократический диалог рефреймингом. Пример рефрейминга.

Покупатель: Эта вещь хорошего качества, но стоит очень дорого!

Продавец: Да, конечно, стоит она дорого. А сколько стоит ремонт?

Можно дальше не продолжать. Понятно, через пять-семь минут продавец убедит покупателя, что тот сэкономит, если купит дорогую вещь, ибо ее не придется ремонтировать.

Еще несколько слов об НЛП. Это хорошая система для овладения общения с НИМИ (как с одним партнером, так и при публичном выступлении). Не то, чтобы они сказали что-то новое, но в некоторых пунктах их объяснения более убедительны, чем мои. Так что приобретите их книги, если моя для вас оказалась не очень полезной.

НЛП предлагает к партнеру пристраиваться по позе (стараться незаметно принять, только зеркально, ту же позу, что и клиент), по дыханию (дышать в одном ритме), по речи (если партнер говорит, что *не видят смысла* продолжать переговоры, то партнер должен ответить примерно так: «Давайте *проясняй* ситуацию»). Здесь налицо присоединение. Партнер тоже применил глагол, «связанный» со зрительным анализатором.

Учитесь описывать события, а не называть их. Тогда вы будете правильно поняты партнером по общению и не впадете в ошибку. Когда мой пациент говорит, что его любили, а потом сделали гадость, я спрашиваю, *как* его любили. Довольно быстро выясняется, что любви не было. Если вы хотите правильно понять партнера, попросите, чтобы он описал, *как* все это происходило.

Аргументацию можно проводить и в стиле когнитивной терапии.

А сейчас мне не терпится начать лекцию. На какую тему? Давайте на самую нудную, связанную с моей специальностью врача-психиатра, занимающегося не только психотерапией, но и наркологией. О вреде... нет, не алкоголя. Есть еще более нудная – о вреде курения. Именно эту лекцию администрация института предложила мне прочесть студентам всех потоков первого курса. У нас их было пять, по сто человек в каждом. Так что предстояло каждый день по два часа читать одну и ту же лекцию.

Вот именно с этой лекции и началось систематическое увлечение психологией публичного выступления. Я уже читал ее на факультете усовершенствования врачей, слушали они меня неплохо, а также спортсменам, здесь были успехи и неудачи. Лекция в принципе была неплохой (я имею в виду текст). Так что я был спокоен, уверен (а теперь уже можно сказать, самонадеян) и наивно полагал, что меня будут слушать раскрыв рот все два часа (а материала было на шесть часов), а потом проводят бурными аплодисментами, предварительно расспросив, где меня можно будет найти, чтобы вновь насладиться перлами моего красноречия.

Действительность, как говорится, превзошла все ожидания. Бурная реакция у студентов была, но не после, а во время лекции. Уже минут через пять в аудитории воцарился легкий гул. Кто-то откровенно дремал, кто-то почти не таясь разговаривал. На задних рядах обнимались и целовались. Передние ряды пытались извлечь что-то для себя полезное, таращили на меня глаза и пытались записывать.

Я убедился, что закон о том, что *материал лекции нужно привязать к конкретной аудитории*, существует и его следует учитывать.

Но вернемся к лекции.

Я судорожно кинулся к своим уже апробированным «козырям». Они сработали, но на короткое время. Тогда я понял, насколько важно продумать начало выступления. В общем, выдержал я 40 минут. Устал, как будто занимался тяжелым физическим трудом весь день. Вся лекция напоминала езду по разбитой дороге с отдельными гладко заасфальтированными участками. К большой радости студентов, я вторую часть им не читал. Думаю, друзей я тогда не приобрел. Это был понедельник. День первый.

Весь оставшийся день, вечер и часть ночи я готовился к лекции. Ну, может, не столько готовился, сколько переживал и волновался.

День второй. Начал я с того, что честно признался, что вчера у меня с лекцией не получилось. До сих пор не пойму, как быть. Рассказал им то, что вы только что прочли. Слушали они меня неплохо, где нужно смеялись. Так родился у меня психологический прием, который уже описан в главе «Психологическая диета», но вы не обидитесь, если я его здесь повторю. Я понял, что люди больше всего любят говорить о том, что их больше всего занимает. А *занимает их внимание неудовлетворенная потребность*. А какая потребность у моих слушателей чаще всего не удовлетворена? Из биологических – сексуальная, из социальных – чувство значительности. Поэтому всегда с удовольствием слушают о том, как удовлетворить эти потребности, или хотят понаблюдать, как это у других не получается.

Человек считает, что в аналогичной ситуации он поступил бы умнее. Вот почему многие с удовольствием смотрят телесериалы «Мертвые не потеют» (так студенты называют фильм «Богатые тоже плачут»). Приятно видеть людей глупее себя!

Так вот, рассказал о своей неудаче (для слушателя – скандал, но не с ним), т. е. поднял у студентов чувство значительности, и поговорил немного о сексе. (Этот прием я использую и при чтении академических лекций. Рассказываю, как спорили ученые, отстаивая ту или иную идею. Слушатели бывают как бы арбитрами в этом споре.)

Далее я продолжал: «Не пойму, почему они меня не слушали. Вы слушаете, а они нет! (Вы заметили, я обратился к ним за помощью и заодно похвалил.) Вот я им рассказываю, что слово «табак» происходит от слова... Кстати, вы знаете, от какого? Не знаете? И они не знали. Но вы меня слушаете, а они – нет!» Примерно в таком духе я рассказал им, что никотин получил свое название от имени монаха Нико, который подарил табак португальской королеве. Далее я им сообщил, как табак распространялся по Европе по маршруту: Португалия – Испания – Франция – Германия – Россия. Потом мы поговорили о картошке, помидорах, кукурузе, сифилисе, рыжих тараканах, которые проделали тот же маршрут, правда, за провоз двух последних никто не платил. Поговорили мы и о том, что от двух последних пришельцев все открещиваются. В Испании сифилис зовут португальской болезнью, во Франции – испанской, а у нас в России – французской. Рыжих тараканов у нас зовут прусаками, а в Германии – галлами. В таком же духе я рассказал и о сути дела – вреде табакокурения.

Этот день прошел лучше. Применил я здесь практически один ораторский прием – риторический вопрос – и два психологических. Хочу подчеркнуть, что упоминание о сифилисе, картошке и тараканах тоже обдумано. Времени на это уходит немного, но внимание привлекается приемом сравнения-сопоставления. О нем мы еще поговорим. Кстати, это – тоже прием. Если вас заинтересовал прием сопоставления, вы будете внимательно слушать (читать) все, чтобы не пропустить именно этот прием. Таким образом внимание слушателей мне удалось удержать в течение часа. После перерыва что-то не заладилось, и я, не дожидаясь полного уничтожения полученного эффекта, отпустил студентов пораньше, а сам стал думать, какой должна быть концовка.

Так день за днем я осваивал то один, то другой прием. Последний день прошел хорошо, и я уже был доволен своей работой.

Сейчас приведу эту лекцию в сокращенном виде. Хочу заметить, что сложнее всего читать лекции об ораторском искусстве, да и литература на эту тему читается не очень легко, но, чтобы красиво говорить, приходится стараться. Заранее прошу прощения: изложение вызовет некоторую скуку, так как будет прерываться моими комментариями. Если вы хотите получить целостное представление о лекции, перепишите ее без комментариев.

«Друзья! Руководство поручило мне прочитать вам лекцию о вреде курения. (Шум или легкий гул неудовольствия в зале.) Я понимаю, слушать то, о чем вы уже много раз слышали, читали, дело не очень приятное. И я бы с удовольствием прочитал что-нибудь другое. (Иногда бывают возгласы: «Расскажите что-нибудь другое!») Но что делать? Вы ведь тоже не всегда делаете то, что хотите! (Аудитория довольно быстро успокаивается.) Постараюсь быть не очень нудным. Голос из зала: Так вы любой приказ выполняете? Я: А как же!

Голос из зала: А если начальник дурак? Я: Тем более. Еще в Писания сказано: «Не спорь с глупым по глупости его, чтобы не стать подобным ему, не спорь с глупым по глупости его, чтобы он не возвысил себя в глазах своих». Я это понимаю так: распоряжения умного начальника нужно выполнять потому, что он умный, а глупого – потому, что он глупый. Но если вы очень хотите не слушаться начальника, то лучше не слушаться умного. Если прав, он вам скажет спасибо, если ошибетесь – он простит. В первом случае дурак успех припишет себе, а вас отругает за неисполнительность и затаит на вас зло. О повышении уже можете не думать. Во втором случае он вас просто

отругает. Серьезных последствий не будет. Так давайте приступим к изложению темы. (Во всех руководствах по ораторскому искусству советуется включать рассуждения на общие темы. Здесь оратору удается показать уровень своей личности, и это не выглядит как хвастовство. В таком же духе я изложил историю распространения табака, табакокурения и борьбы с этим злом. Но много внимания этому не уделил. Истории я не знаю, политики, биохимии и пр. тоже. Кроме того, в зале мог оказаться более компетентный человек. Поэтому я постарался побыстрее приступить к тем разделам, где моя компетентность безусловно выше, чем у любого слушателя, и создать впечатление, что хорошо разбираюсь и в остальном, но просто решил остановиться именно на этом). Кроме того, я хочу здесь продемонстрировать переход от низкого стиля к высокому».

Далее лекция продолжалась следующим образом.

«Вы знаете, что табакокурение наносит огромный вред сердечнососудистой системе. С каждой выкуренной сигаретой у курящего вначале повышается артериальное давление, затем падает ниже нормы и только патом возвращается к норме. Кроме того, в основном у курящих развивается болезнь под названием андоартерит, который приводит к закупорке артерий ног, а потом и рук. Дело часто кончается ампутацией. Вы знаете, что табакокурение наносит огромный вред дыхательной системе: хронический бронхит с почти постоянным кашлем, хронический ларингит с прокуренным голосом – постоянные спутники курильщика. Я уже не говорю о раке легких. Вы знаете, что табакокурение наносит огромный вред желудочно-кишечному тракту. Гастрит – постоянный, спутник курящего, а язвенная болезнь – нередкий гость. Вы знаете, что табакокурение наносит огромный вред мочеполовой системе. Циститы и простатиты не редкость у курящих. (Вы заметили, что речь приобрела известный ритм, благодаря тому, что и применил ораторский прием анафору – фигуру, основанную на повторении значимого элемента в начале каждого отрезка речи. Тем самым я как бы поднялся на вершину вместе со своими слушателями, т.е. подошел к тому материалу, которым владею лучше всего, и предлагаю им покорять ее вместе со мной). Ну и наконец, табакокурение наносит вред всей личности, являясь формой токсикомании, которая по своим проявлениям приравнивается к наркомании. (Без особых усилий, специального внимания и отработки мой голос стал плавным. Я как бы успокоился, у меня появилось время (я еще пользовался записями) взглянуть на аудиторию в тот момент, когда произнес: «Ну и наконец, табакокурение...» Тут-то и создается впечатление, что оратор хорошо знаком со всем материалом.) Вот об этом я и хочу с вами немного поговорить. Давайте сравним табакокурение с известным видом зависимости – алкоголизмом. Тут, я думаю, сомнений ни у кого нет, что это пагубное пристрастие. Для чего пьют? Для того, чтобы расслабиться, снять эмоциональное напряжение. А для чего курят? Для того, чтобы успокоиться, чтобы снять эмоциональное напряжение. Как развивается алкоголизм? Вначале, при первом приеме, опьянение возникает от небольшой дозы алкоголя. Эпизодически пьющий может опьянеть от стакана вина или 100 граммов водки. Не так ли и при курении? Помните расхожую фразу о том, что тачка папирос убивает лошадь. (Вы, наверное, обратили внимание, как часто я говорю: «Вы помните», «Вы знаете» и т.п. Это делается для того, чтобы избежать излишнего пафоса ври изложении общих мест и в то же время высказать общеизвестные, но необходимые мысли.) Если человек начинает пить регулярно, то постепенно для того, чтобы достигнуть необходимого психологического эффекта, ему надо увеличить дозу выпитого. Растет устойчивость (научный термин –

толерантность) к количеству выпитого. Не так ли и при курении? Почему пьющие эпизодически не могут напиться так, чтоб валяться под забором? Потому, что у них есть защитный знак – рвотный рефлекс. При «переборе» будет рвота. Не так ли и при табакокурение? Эпизодически курящий, «балующийся», если нечаянно затянется, начнет надрывно кашлять. Кашлевой рефлекс – защитный знак. Но как только исчезнет рвотный рефлекс и пьянки становятся систематическими, наступает алкоголизм. Не так ли и при табакокурение? Как только исчезает кашлевой рефлекс, мы знаем, что перед нами уже никотиноман. Если алкоголика лишить спиртного, у него разовьется душевный дискомфорт, он будет думать только о выпивке. Без спиртного он просто не сможет работать. Не так ля и при табакокурении? Вы знаете, что курящие не могут долго и непрерывно работать, им необходим перекур. На начальных этапах пьют для того, чтобы стало весело, но затем пьют уже не для веселья, а просто для того, чтобы сносно существовать. Дорогие слушатели! Наверное, вы имели дело с мастеровыми людьми, которые не могли приступить к работе, пока не выпьют. Руки дрожат, вид суетливый, взгляд тревожный. Но как только они выпьют, движения становятся уверенными, взор проясняется, и они могут начать работать. Когда появляются эти признаки, т.е. обострения, алкоголизм переходит во вторую стадию. Не так ли и при табакокурении? Кто из вас ее знает людей, которые не выпускают сигареты из рта? Водитель с табачной соской, инженер, смахивающий пепел с чертежей, следователь, глубокомысленно пускающий дым, – вот расхожие штампы наших фильмов, но они отражают жизнь. И запрещать ее показывать, как это когда-то было, нельзя. Это жизнь. Кто-то захочет подражать, не обязательно у кого-то это вызовет отвращение. (Общее место.) Когда наступает третья стадия алкоголизма:, начинают разрушаться внутренние органы. Цирроз печени, сахарный диабет, «бычье сердце» – вот далеко не полный перечень болезней, которые развиваются при алкоголизме. Не так ли и при табакокуреиии? Но почему люди легкомысленно относятся к табакокуреиию? Прежде всего потому, что при курения не развивается деградации личности. Давайте подумаем, так ли это? У каждого из нас есть недостатки, и мы стараемся их как-то скрывать от окружающих. Используем дезодоранты, *косметику, стараемся носить такую одежду, которая скрывала бы несовершенство нашей фигуры. Ни разу я не слышал, чтобы мужчина афишировал то, что он занимается онанизмом. А вот курящие не только не скрывают, но и афишируют свой недостаток. Да еще и презирают нас, некурящих. Сколько раз я слышал в свой адрес от курящих сомнение в моей принадлежности мужскому полу только потому, что я не курю! Разве это не деградация? Пусть небольшая, но деградация! Скажите, пожалуйста, кто из вас решится, находясь в обществе, попросить разрешения выпустить кишечные газы? А ведь курящие просят разрешения закурить в нашем присутствии! Кроме того, никотин – яд нервнопаралитического действия! Поэтому просьба закурить означает: «Разрешите я вас немного отравлю ядом нервнопаралитического действия?» Разве это не деградация?*

Я понимаю, что те, кто курят, будут продолжать курить и после лекция. Перед собой я ставлю более скромную задачу, и буду очень доволен, если кто-нибудь, кто еще думает, курить или не курить, воздержится от курения. Тогда я буду считать, что не просто развлекал вас, но и принес определенную пользу. Вот почему следующие несколько минут хочу посвятить вам, сомневающимся.

Курение не так безопасно, как кажется. Действительно, оно не вызывает такой явной деградация, какую вызывает алкоголизм или наркомания. Никотин не может

вызвать такой быстрый распад организма, как это делает морфий и алкоголь. Ведь морфинисты редко доживают до 35 лет, а алкоголики – до 55. Почему же опасен никотин? Дело в том, что он, подобно троянскому коню, открывает путь к более сложным формам наркотизации. Транквилизирующее, успокаивающее действие никотина слабоватое, но курящий человек уже привык жить под действием веществ, оказывающих влияние на нервную систему. Поэтому после нескольких лет курения некоторые курильщики начинают прибегать к более сложным формам наркотизации. Где вы видели наркомана, который до первого приема наркотика не курил бы несколько лет табак? Где вы видели некурящего алкоголика? Хочу рассказать вам, кто начинает курить.

Во-первых, это люди, которым не везет в деле. И пусть вас не обманывает успех многих курящих. Истинный успех – это когда удалось развить свои способности, какие бы они ни были. Только тогда ты – личность. Довольно часто достигшие внешнего успеха понимают, что они не развили своих способностей, т. е. как личности не состоялись. Вот почему их не покидает тревога, вот почему они курят. Я уже не говорю о явных неудачниках, которые не желают трудиться, работать над собой.

Во-вторых, это люди, которым не везет в любви. И пусть вас не обманывает внешний успех у противоположного пола, который имеют многие курящие. Ведь важно любить самому. И чтобы тот, кого ты любишь, любил бы тебя, и чтобы вы были вместе. А это у курящих бывает не часто. Вот почему их не покидает чувство тревоги, вот почему они курят! Психологический анализ показывает, что нередко среди курящих, как и среди пьющих, много людей с недозрелой сексуальностью. Многие из вас знакомы с работами З. Фрейда. Он описал четыре стадии развития сексуальности. На первой стадии во время грудного вскармливания сексуальный инстинкт проходит оральный этап. У сексуально развитого субъекта интимное сближение начинается с поцелуев. (Можно рассказать о всех четырех стадиях развития сексуальности. На лекции я именно так и делаю. Здесь я не продолжаю, так как они описаны в главе «Психологический вампиризм» в подразделе «Заботливая Мать».) Так вот, если сексуальность в своем развитии задерживается на первой стадии, эта задержка проявляется известной сексуальной аномалией, одно из названий которой «минет». Более мягкие ее формы – болтовня с интенсивной мимикой, обжорство, алкоголизм и курение. Если курящие приходят к нам за помощью, мы не читаем им нотация, а помогаем добиться счастья. Тогда потребность в курении исчезает сама собой. Но скажу честно, не приходят они за помощью. Если и приходят, то надеются на таблетки, «сильный гипноз», экстрасенсорное воздействие, т. е. хотят чуда.

Так вот, пусть вас, некурящие, не смущает, что дела у курящих пока идут неплохо. Это временно, или это – камуфляж. Плохи у них дела, раз продолжают курить. Бросят ли они курить? Безусловно! Вспомните сказку, которая называется «Спящая красавица». В ней отражена мечта человека о вечной молодости. Вы помните, что Спящая красавица проспала 100 лет и потом вышла замуж за 18-летнего принца. Многие люди живут в этой сказке: студенты и профессора, начальники и подчиненные, мужчины и женщины. Особенно ярко это проявлялось, когда я работал со спортсменами. В сознании иных групп молодежи заботы о будущем все-таки занимают какое-то место. Наверное, потому, что их настоящее не очень благополучно. Так вот, многие молодые футболисты думают, что они будут продолжать курить и вечно забивать голы. Так вот, жизнь как сказка. Только

исход разный. В жизни, когда Спящая красавица просыпается, у нее нет ни молодости, ни красоты. Я хочу сейчас обратиться к курящим: «Проснитесь!!!»

Интеллектуальный транс

Так я назвал особое состояние души человека (широкий смысл), а также методику чтения лекций, проведения семинарских занятий и индивидуальных бесед. Но прежде всего, что такое транс? *Это сужение сознания, при котором человек поглощен каким-то одним делом.* Только оно одно кажется ему ярким, только им он увлечен. Окружающую обстановку он не замечает, она как бы перестает существовать. Все силы концентрируются в одной точке. Только в трансе можно сделать что-то ценное, что-то новое. *Хочу подчеркнуть – это не патология.* Дорогой мой читатель! И у вас были состояния транса. И это были самые лучшие мгновения вашей жизни! Вспомните, когда вы любили, и объект вашей любви любил вас, и когда вы были вместе, неужели вы еще кого-нибудь видели? Понаблюдайте за парочками на улицах или в общественном транспорте. Вы думаете, они нас замечают? Да мы для них не существуем! Она в трансе! Им наплевать, что о них думают, они естественны и прекрасны. Они сейчас наслаждаются! Они живут одним мгновеньем, и это мгновенье – вечность. Они в трансе! Но вот автобус доехал до конечной остановки. Выяснилось, что им уже давно следовало выйти. Ноя не думаю, что они расстроились. Они были в трансе! Это пик-переживание. В этот момент чувствуешь себя Богом! Именно в такой момент Фауст воскликнул: «Остановись, мгновенье! Ты прекрасно!»

И не надо осуждать человека за то, что он счастлив. Не осуждайте обнимающихся в автобусе. *Помните – это не вы осуждаете. Это в вас говорит зависть.*

Как бы мне хотелось, чтобы вы остались в трансе, когда я буду объяснять, что такое интеллектуальный транс!

Немного скучной теории. Говорят, что Цезарь мог заниматься сразу пятью делами. Приводят это как образец исключительности и гениальности. Но мы уже знаем, что рождаются гениями, потом становятся талантами. Некоторые в своем «продвижении» доходят до тупиц. Но их гениальность осталась внутри. Кстати, обратите внимание, как часто заигрываются дети в трансе! Не зовите их есть, не прерывайте игры, они сейчас духовно растут! Так вот, вы уже поняли, что *заниматься сразу несколькими делами – это норма, но все эти дела должны подчиняться одной цели*. Посмотрите на артиста на сцене. Он освещен несколькими юпитерами и виден ярче. Попробуйте смотреть на одну блестящую точку. Через короткое время все вокруг станет темным и вы заснете. Этим приемом пользуются гипнотизеры. Так и во время занятий, когда педагог нудно говорит об одном и том же, слушатели засыпают. Да это и понятно. В центральной нервной системе работает только один центр! Вот теперь вам уже понятно теоретическое обоснование интеллектуального транса. Когда читаешь лекцию (ведешь беседу) и хочешь, чтобы слушатель (и собеседник) не заснул, постарайся, чтобы у него работало несколько нервных центров, несколько «юпитеров», освещающих тему вашего разговора. Тогда вы не только научите, но и доставите наслаждение, и у вас будет неплохой шанс повести его за собой.

А теперь вспомним содержание этой главы. Мы поговорили о психологических приемах публичного выступления, эмоциях, еще раз вспомнили позиции Родитель, Взрослый и Дитя, коснулись проблем алкоголизма, наркомании и табакокурения, вспомнили несколько

сказок и легенд, поговорили о сексе. Но все это было посвящено одной теме – психологии публичного выступления. Когда читаешь лекцию в классическом стиле, перечисляя по пунктам все, что положено перечислить, вряд ли удастся завоевать внимание аудитории. Но если пользуешься методикой интеллектуального транса, есть шанс *какой-то побочной темой его ввести в транс, и он заинтересуется основной*.

Интеллектуальный транс сплачивает людей, и если трудовой, педагогический или игровой процессы идут в стиле интеллектуального транса, можно быстро чужую группу довести до уровня развития коллектива. Человека раздражает, когда его хотят вывести из транса. Поэтому, если вы заинтересуете своих слушателей и введете в интеллектуальный транс, они сами будут одергивать опаздывающих и нарушителей порядка. Поскольку транс ассоциируется со счастьем, люди охотно идут в те места, где им этот транс обеспечивают. Вы в трансе, когда читаете детектив, смотрите боевик или триллер? Вы в трансе, когда играете в азартные игры? Это свидетельствует о том, что основная трудовая деятельность у вас проходит без увлечения. Такой транс бесплоден, как и перечисленные выше развлечения. Они просто помогают вам убить время. *Преимущество интеллектуального транса в том, что он способствует духовному росту человека, помогает решать его основные цели и задачи, сделать карьеру, решить материальные проблемы.* И только тогда, когда вы работаете, находясь в трансе, вы перестаете ощущать, что работаете! Вы не работаете, а наслаждаетесь, *вы не работаете, а живете!*

4. О наслаждении и удовольствии

Между этими понятиями есть большая разница. *Удовольствие* – это чувство, которое роднит нас с животными. Мы получаем удовольствие от удовлетворения естественных потребностей. Движение, дыхание вызывают чувство удовольствия. Я уже не говорю об удовольствии, которое бывает при сексуальном сближении.

Э. Фромм, выдающийся психоаналитик середины XX века, разделил потребности человека на *истинные* и *псевдопотребности*.

К истинным он относил те потребности, *удовлетворение которых приводит к развитию человека.* К сожалению, в процессе воспитания у ребенка блокируется развитие способностей (если у меня есть способности к пению, то есть и потребность петь), тогда формируются *псевдопотребности типа потребности играть в азартные игры* и т. п. К истинным потребностям, конечно, относится и, потребность в удовлетворении чувства собственной значительности. Последнюю легче всего удовлетворить, развив свои ведущие способности и духовно вырасти.

*Чувство наслаждения возникает у человека, когда он уже удовлетворил свои потребности***.** Вы хорошо поели, утолив голод, но тут вам преподнесли изысканное блюдо. Потребность в еде уже удовлетворена, но вы продолжаете есть. Нет, вы не едите. Вы наслаждаетесь! Удовольствие можно усилить, затянув удовлетворение потребности. Не помню, кому принадлежит изречение: «Лучшая приправа к пище – голод». Если вы долго не ели, иногда сухая корка хлеба кажется чрезвычайно вкусной. Но если вы сыты, вы ее есть не будете. Наслаждение таким способом не добудешь. Во-первых, оно всегда от избытка, во-вторых, источник наслаждения всегда искусственен. В-третьих, для получения наслаждения

необходимо специально учиться. И чем тоньше наслаждение, тем дольше ему надо учиться. Редко кто без специальной подготовки сможет наслаждаться симфонической музыкой. Большинство нашего населения от секса получает удовольствие. Для того чтобы получить от него наслаждение, необходима учеба. Показателем того, что большинство от секса получает только удовольствие, служит тот факт, что большинство после секса сразу засыпает. Партнер, желающий получить еще и наслаждение, останется недовольным.

Есть наслаждения, связанные с естественными и духовными потребностями. Наслаждения первые ограничены нашими физическими возможностями. Как бы ни было вкусно блюдо, больше, чем в меня влезет, я не съем. При самой высокой потенции есть ограничения в наслаждении сексом. Кроме того, наслаждения, связанные с естественными потребностями, разъединяют людей. Если вы съели деликатес, мне может не достаться. Полагаю, что и своим сексуальным партнером вы не поделитесь. А вот наслаждаться духовными потребностями можно неограниченно долго. И, наконец, удовлетворение духовных потребностей людей объединяет. Хорошо это положение иллюстрирует восточная притча: «У тебя есть яблоко, и у меня есть яблоко. Мы поменялись яблоками. Сколько получилось? У тебя одно, и у меня одно. У тебя есть мысль, и у меня есть мысль. Мы обменялись мыслями. Сколько получилось? У меня две мысли, и у тебя две мысли!» Получается, что при обмене духовными ценностями мы взаимно обогащаемся. Ведь *всему тому, что у нас в цивилизованном мире есть, мы обязаны мысли и ее внешнему выражению – слову! Продуцирование и поглощение мыслей является одним из основных неиссякаемых источников наслаждения и здоровья.*

Используются приемы публичного выступления повсеместно. Походите по базару или магазинам, там продавцов сама жизнь обучает ораторскому искусству. Не сможет уговорить покупателя – не сможет продать.

О публичном выступлении в педагогическом процессе мы уже подробно говорили. Здесь хочу сказать всего несколько слов. Сейчас в институтах ставится под вопрос необходимость лекций. Считается, что лекция как форма преподавания себя изжила. Хочу высказать свое мнение – изжит класс квалифицированных лекторов. Помню свою учебу в институте. Запомнились мне своей речью пятнадцать лекторов. Именно на их лекциях и формировалось мое мировоззрение. Да и сейчас мой выбор в пользу психотерапии и медицинской психологии решился на двух блестящих лекциях профессоров С. С. Либиха и Т. В. Олейниковой. Готовя этот материал, я прослушал выступления около двадцати лекторов нашего института. Хочу сказать, что там не было ни одного, кто бы плохо знал свой материал. Многие пользовались двумя-тремя приемами ораторского искусства, но чувствовалось, что это их собственные находки. А если бы они чуть подучились?! Многие читали лекцию, не заботясь о том, чтобы доставить слушателю наслаждение или повести за собой. Мы организовали в институте небольшой ликбез. Из двадцати обучающихся восемнадцать стали преподавателями. Среди необученного резерва обратные пропорции.

Вот что писал А. П. Чехов в 1893 году: «Мы, русские люди, любим поговорить, послушать, но ораторское искусство у нас в совершенном загоне. В земских и дворянских собраниях, ученых заседаниях, на парадных обедах и ужинах мы застенчиво молчим или же говорим вяло, беззвучно, тускло, «уткнув брады», не зная куда девать руки; нам говорят слово, а мы в ответ – десять, потому что не умеем говорить коротко и незнакомы с той грацией речи, когда при наименьшей затрате сил достигается известный эффект – поп тинит

вей тина (немного, но многое). У нас много присяжных поверенных, прокуроров, профессоров, проповедников, в которых по существу их профессий должно бы предполагать ораторскую жилку, у нас много учреждений, которые называются «говорильными», потому что в них по обязанностям службы много и долго говорят, но у нас совсем нет людей, умеющих выражать свои мысли ясно, коротко и просто... Ходит анекдот про некоего капитана, который будто бы, когда его товарища опускали в могилу, собрался прочесть длинную речь, но выговорил: «Будь здоров!», крякнул и больше ничего не сказал. Нечто подобное рассказывают про почтенного В. В. Стасова, который несколько лет назад в клубе художников, желая прочесть лекцию, минут пять изображал из себя молчаливую, смущенную статую, постоял на эстраде, помялся, да с тем и ушел, не сказав ни одного слова. А сколько анекдотов можно было рассказать про адвокатов, вызывавших своим косноязычием смех даже у подсудимого, про жрецов науки, которые «изводили» своих слушателей и в конце концов возбуждали к науке полнейшее отвращение. Мы люди бесстрастные, скучные, в наших жилах давно уже запеклась кровь от скуки. Мы не гоняемся за *наслаждениями* (здесь и далее выделено *мною. – МЛ.)* и не ищем их, и нас поэтому нисколько не тревожит, что мы, равнодушные к ораторскому искусству, лишаем себя одного из высших и благороднейших *наслаждений,* доступных человеку. Но если не хочется наслаждаться, то по крайней мере не мешало бы вспомнить, что во все времена богатство языка и ораторское искусство шли рядом. В обществе, где презирается подлинное красноречие, царят риторика, ханжество слова и пошлое краснобайство. И в древности и в новейшее время ораторство было одним из сильнейших рычагов культуры ... Все лучшие государственные люди в эпоху *процветания* государств, лучшие философы, поэты, реформаторы, были в то же время и лучшими ораторами. «Цветами» красноречия был усыпан путь к каждой *карьере,* и *искусство* говорить считалось *обязательным.* Быть может, и мы когда-нибудь дождемся, что наши юристы, профессора и вообще лица, обязанные по службе говорить не только учено, но и красиво, не станут оправдываться тем, что они «не умеют» говорить. В сущности, для интеллигентного человека дурно говорить должно бы считаться таким же неприличием, как не уметь читать и писать, и в деле образования и воспитания обучение красноречию следовало бы считать *неизбежным».*

Прочтите еще раз этот отрывок из статьи А. П. Чехова. Он посвятил ее открытию в Московском университете школы ораторского искусства и назвал ее «Хорошая новость». Я тоже хочу сообщить вам хорошую новость. В нашем центре вас смогут обучить ораторскому искусству, помочь составить доклад или выступление так, чтобы его с наслаждением слушали.

5. Избирательные кампании и ораторское искусство

А сейчас я вам расскажу, как мы пробовали консультировать некоторых кандидатов в депутаты. Выяснилось, что они, особенно бывшие аппаратчики, при встрече с избирателями совершенно не учитывали психологию слушателя, «лезли» напролом и... теряли голоса. Те, которые называли себя демократами (а демократия – это состояние души), таковыми по своей сути не являлись. Это нетрудно было видеть даже по жестам: *«Мы все, от последнего рабочего (рука внизу) до председателя областного совета (рука поднимается вверх), должны объединиться для того, чтобы...»* А ведь здесь надо было бы сделать обнимающий жест. Или чего стоит заявление «демократа»: *«Мы должны каленым железом выжигать...»*

Как правило, почти все выступающие говорили в стиле Родитель – Дитя, в духе *«Разве это не ужасно...»,* разжигая страсти слушателей. Когда выступал следующий кандидат, он говорил прямо противоположное и при этом нападал на конкурента. Ораторов простого стиля практически не было. Сами слушатели в основном задавали конкретные вопросы.

Кандидаты в депутаты вели себя так, как будто они оказывали честь избирателям. Естественно, многие из них, вполне достойные люди, проваливались на выборах. Впоследствии многие из них стали прибегать к помощи консультантов.

Какие при этом выявлялись общие ошибки? Люди с «подмоченной» аппаратной или партийной биографией пытались ее как-то замазать, скрыть (хотя следовало бы использовать). Многие пытались ругать своих соперников (хотя следовало бы хвалить). Многие могли говорить, но не хотели слушать. На всем этом шла потеря голосов. Не лучше были и доверенные лица, которые своим поведением скорее отталкивали избирателей от своего кандидата. Был случай, когда один известный врач в листовке обратился за помощью к своим бывшим пациентам: «Мы вас лечили, теперь помогите нам». Сам врач был ни при чем. Его подвели консультанты. Еще одну ошибку допускали почти все кандидаты: они пытались показать свою осведомленность во всех вопросах, и их проводили на мякине.

Учитывая эти моменты, мы предложили не скрывать свое прошлое, продемонстрировать сферу своей компетентности, умение работать с людьми и терпимость во время ответов на вопросы, а самое главное, показать себя человеком со всеми слабостями и достоинствами и понравиться женщинам. В программе кандидату необходимо показать, как через его специальность можно решать экономические, политические, экологические и какие угодно другие вопросы.

И вот я составил текст выступления для кандидата в депутаты врача. Думаю, что алгоритм подойдет для многих выступлений. Следует только изменить специальность. Почему рекомендую этот текст? Да потому, что он помог некоторым кандидатам в депутаты.

«Дорогие друзья! Вы не ошибетесь, если отдадите голоса моим конкурентам. Это достойные люди. М. М. – великолепный строитель. Не исключено, что он решит ваш квартирный вопрос. Н. Н. – отличими... И он сможет улучшить положение дел с... Но какие бы хоромы вам ни построил М. М., какие бы... ни обеспечил Н.Н., вы не будете счастливы, если у вас и ваших близких не будет отличного здоровья. Я хочу рассказать вам, что буду делать, если вы мне окажете доверие... Я руководитель крупного лечебного учреждения, и власти у меня достаточно. (Если есть какой-либо компромат, упомяните об атом. Лучше самому о себе сказать плохо, чем ждать, когда это сделают другие.) Почему все мне нужна еще и законодательная власть? Дело оздоровления только на десять процентов зависит от работы медиков. Мы находимся на вершине всех несчастий, и нам видно, что делается внизу. Я буду прежде всего выступать за те законы, по которым расходы на лечение своих сотрудников взяли бы предприятия. Тогда директора быстро сообразят, что дешевле проведение профилактических мероприятий, улучшение условий труда и бытовых условий, организация отдыха их сотрудников, оздоровление апологической обстановки, чем лечение болезней».

Точно так же нетрудно показать, что совершенствование системы образования будет способствовать сохранению здоровья и подготовке кадров для различных разделов хозяйства и т. д.

И не следует, как это делал один из моих подопечных, давать точных расчетов на таких встречах.

Ответы на вопросы. Надо сказать, что много вопросов задают бузотеры и не особенно умные люди. Но вопрос следует выслушать, не перебивая. Лучше его повторить, чтобы тот, кто спрашивает, был убежден, что его правильно поняли. Особенно ценны для роста популярности глупые вопросы. Отвечать на них следует серьезно и без иронии. Довольно быстро бестолковость задающего вопросы надоедает аудитории, и слушатели начинают на него «шикать». Вот именно в это время кандидат в депутаты набирает голоса. За него проголосует и тот, кто задавал вопрос, и те, кто шикал на задающего вопросы.

Этим, пожалуй, можно закончить главу.

ЧАСТЬ ПЯТАЯ. НЕВРОЗЫ

I. Современное состояние проблемы

Эта книга никогда не была бы написана, если бы моя жизнь протекала благополучно. В 1979 году, когда мне было 40 лет, я подвел итоги своей жизни. Баланс был отрицательным. Работа стала неинтересной. Я испытал *феномен «вращающихся дверей»*: лечил больных, но через два-три месяца у них возникали обострения. Начались конфликты с начальством. Неблагополучно было и в семье. Два сына 12 и 7 лет дрались между собой. И, уложив их спать, мы с женой спрашивали друг друга:

«За что Бог наказал нас такими детьми?»

К этому моменты я уже был обладателем гипертонической болезни II стадии, анацидного гастрита и легкого ожирения. Посещали меня и такие «гости», как предынфарктное состояние, нарушение мозгового кровообращения, карбункул, который пришлось оперировать, и т. д. Всего и не перечислить!

Жизнь потеряла перспективу, я просто «тянул лямку». И вот в это время мне в руки попала научно-популярная брошюра, посвященная проблеме общения, в которой автор приводил отрывки из трудов Э. Берна (это сейчас его работы выходят у нас многотысячными тиражами, раньше его просто не издавали). Тогда я безуспешно лечил одну больную, очень умную (она была математиком) и настолько же нудную женщину с большими претензиями, внешне не привлекательную и давно болеющую, перенесшую несколько операций.

Поступила она к нам в клинику в тяжелом соматическом и невротическом состоянии, предварительно со всеми перессорившись. Мне приходилось с ней долго и часто беседовать, убеждая в том, что ей следует быть более терпимой к своим близким. Беседы эти меня выматывали, и тут я дал ей эту брошюру.

Данная часть книги – моя монография, вышедшая в 1993 году. Это фундамент всей моей работы, и хотелось бы его показать вам без изменений (сознательно даны те же примеры, рисунки и т.п.), хотя мои представления претерпели определенную динамику. Кроме того, я бы предстал перед читателем не как популяризатор, а как ученый. Тогда станет ясно, что предшествующие части являются изложением научных данных, доступных для тех, ради кого делается наука.

На несколько дней больная оставила меня в покое. Когда мы встретились вновь, я ее не узнал. Это была привлекательная, жизнерадостная женщина, приветливая и доброжелательная. Она с благодарностью возвратила мне книжку, отметив те мысли Э. Берна, которые изменили ее взгляды на жизнь, произвели переворот в Душе.

Тогда и я внимательно перечитал эту брошюру. С тех пор я довольно часто повторяю: *«Счастье проходит мимо нас по 10-20 раз в день, но если мы запрограммированы на несчастье, то выберем единственный неблагоприятный для нас вариант, запрограммированный нашим сценарием. Но когда человек выходит из последнего, он начинает видеть свои возможности».* Короче говоря, и в 40 лет можно все начать сначала.

К этому времени я занимался лечением в основном больных неврозами. *Невроз* – психогенное заболевание. Оно возникает после конфликтов, нарушающих значимые отношения личности, и проявляется симптоматикой, которая в принципе в той или иной степени отмечается и у здоровых людей после душевных волнений. Только у больных она не соответствует тяжести конфликта и длится чрезмерно долго.

Когда я назначал этим больным лекарства или лечил их гипнозом, им становилось лучше, но потом неизбежно, как это я теперь понимаю, возникало обострение. Ведь никакие таблетки, да и гипноз, не могут научить больного правильно вести себя. Вместо того чтобы назначать таблетки и лечить гипнозом, я стал обучать больных (и себя тоже) *правильному поведению в конфликтах.* Результаты не замедлили сказаться. Больные стали действительно поправляться (и я тоже). Кроме того, у них наметился социальный рост (и у меня тоже), наладились отношения в семье и на работе (и у меня тоже). Так была разработана новая психотерапевтическая методика – *«психологическое айкидо»* (М. Е. Литвак, 1992). Начали складываться представления о механизмах возникновения неврозов и их связи с другими заболеваниями, а также социальными явлениями.

Вначале я нарисовал такую схему (рис. 5.1.). Вы все – и врачи и не врачи – знаете симптоматику неврозов. Один после конфликта плачет навзрыд, рвет на себе волосы *(истерия),* другой горюет *(депрессия),* третий тихо и бесплодно пережевывает ситуацию, мечтая отомстить обидчику *(навязчивость)* и при этом никак не может от этих мыслей отвлечься и заснуть *(бессонница),* а потом чувствует усталость, быстро утомляется *(астения),* становится раздражительным *(гиперстеническая форма астенического синдрома).*

Рис. 5.1.

Многие люди держат себя в руках. «Внутри все кипит, но виду не подают», – вот фраза, которую они произносят с гордостью. Но неразрешившаяся эмоция потом нанесет им вред еще больший. В зависимости от конституции у одних это будут гипертоническая болезнь, инфаркты, кровоизлияние, атеросклероз, у других – гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колит, у третьих – бронхиальная астма, у четвертых... Т. е. все то, что мы знаем, называем *психосоматическими заболеваниями*. Тогда я понял, что вылечить последние при помощи лекарств – миф. И моими пациентами стали больные с этими расстройствами, но о них здесь речь не пойдет, хотя опыт накопился. Схема же усложнилась (рис. 5.2.).

Рис. 5.2.

Рис. 5.3.

Пойдем дальше. Вспомним того, кто пережевывает конфликты. Выйдя из кабинета начальника, он продолжает «войну» с ним, ничего не замечая вокруг, оказывается на проезжей части дороги и попадает под машину. Существует большая литература, которая убедительно показывает, что *травмы – это удел лиц с определенной организацией душевного устройства, т. е. невротических личностей.* И на схеме появился еще один лепесток (рис. 5.3.).

Некоторые для снятия душевного напряжения, вызванного конфликтами, прибегают к приему алкоголя и наркотиков. Если это продолжается долго, развивается хронический

алкоголизм и наркомания. Мой учитель и научный руководитель Борис Дмитриевич Петраков, специалист по социальной психиатрии, установил, что уровень неврозов в XX в. увеличился в 40,6 раза, а алкоголизм – в 40,4 раза (Б. Д. Петраков, 1984). Меня такое сходство удивило. К намечающемуся цветку прибавилось сразу два лепестка (рис. 5.4.). Мне часто приходились участвовать в ликвидации эпидемии гриппа, дизентерии и даже холеры. Но все ли заболевали? Далеко не все! Заболевали лишь те, кто находился в состоянии эмоционального напряжения в силу невротического устройства своей личности, что приводило к ослаблению иммунных сил.

Появился новый лепесток (рис. 5.5.). Кстати наши клиенты и пациенты после психотерапевтического лечения практически переставали болеть простудными заболеваниями.

Рис. 5.4.

Рис. 5.5.

Нашу иммунную систему можно уподобить правоохранительным органам (метафора моего коллеги доцента О. Я. Силецкого). С внешними врагами – микробами – борется КГБ, с внутренними «перерожденцами» – раковыми клетками – МВД. В нашем организме ежедневно возникает несколько десятков таких перерожденцев, но если МВД работает нормально, они отлавливаются и уничтожаются. При эмоциональном напряжении этого не

происходит, формируются «мафиозные» структуры клеток. Так возникают злокачественные опухоли. На нашем рисунке появился еще один лепесток (рис. 6).

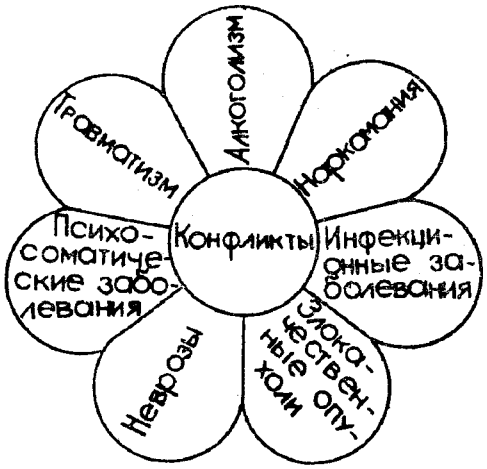


Рис. 5.6.

Каждый занимающийся неврозами знает, что проблемы невротика – проблемы обычных людей. Эти же проблемы имеются и у лечащего врача. Вот почему больные неврозом, как метко подметил А. Кемпински (1975), не вызывают сочувствия у врача, если, конечно, последний не работает психоаналитическими методами. Почему же невротик болезненно реагирует на ситуацию, к которой здоровый человек остается равнодушным? В. Шекспир указывал, что вещи не бывают ни плохими, ни хорошими, плохими или хорошими они становятся в нашей оценке. Дело в том, что *у больного неврозом в течение жизни складывается система ценностей, не соответствующая современным реалиям и его потребностям*. В результате задолго до возникновения внешнего конфликта невротик живет в состоянии внутреннего конфликта, который является источником его постоянного внутреннего эмоционального напряжения, что и делает его нестойким в конфликтной ситуации. Схема еще более усложнилась (рис. 5.7.).

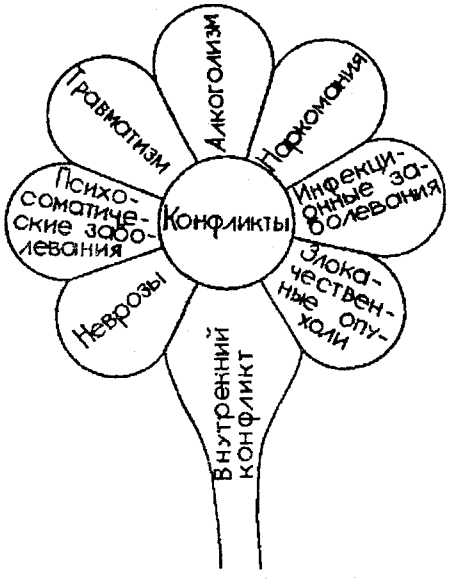


Рис. 5.7.

Но что поддерживало больного на плаву? Это *система психологических защит*, которая с течением времени усложняется. Сначала невротику хватало энергии и на образование защит, и на продуктивную деятельность. Он даже не осознал, что идет к болезни. И на рисунке у нашего цветка появился жалкий изогнутый стебель под толстой корой психологических защит (рис. 5.8.).

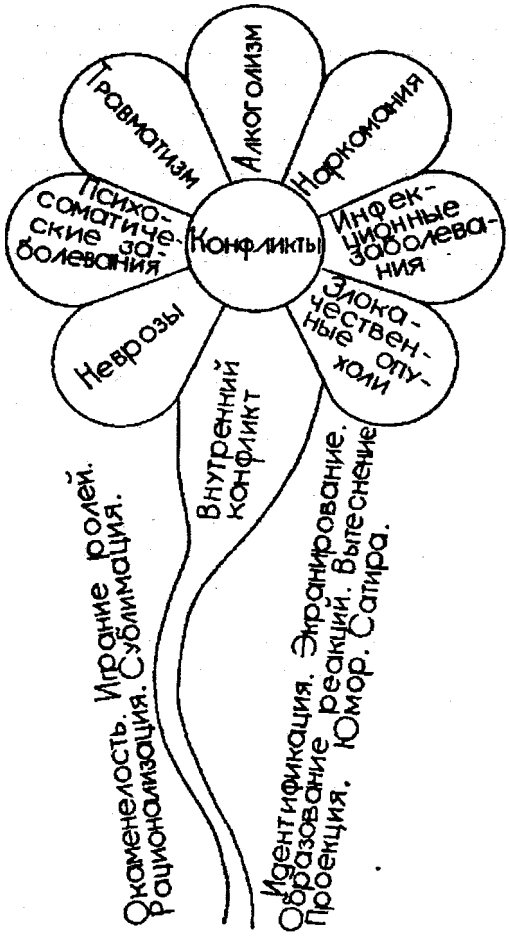


Рис. 5.8.

Теперь осталось найти *корень*. Им является *социоген – личностный комплекс, который формируется в первые пять – семь лет жизни* и о котором пойдет речь ниже. В свое время Аристотель указывал, что нравственный человек четырехуголен. Не исключено, что он имел в виду такого человека, который *хорошо относится к себе* («Я+»), *видит положительное у близких* («ВЫ+»), *готов на новые контакты* («ОНИ+») и *творчески относится к своей деятельности* («ТРУД+»). Такую личность, может быть, и можно убить, но вряд ли она заболеет неврозом. Такая личность никогда не потеряет самоуважения, не будет оскорблять близких или привязывать их к себе при помощи болезни. Готовность к новым контактам позволит обрести друзей в незнакомом обществе, а творческое отношение к деятельности поможет найти или интересный труд, или интерес в труде.

По-видимому, *от рождения мы запрограммированы на то, чтобы быть именно четырехугольниками*. Понаблюдайте за детьми до пяти лет. Они полны самоуважения («Я+»), с радостью встречают своих родителей вечером, когда те забирают их из детского сада, хотя утром были наказаны за долгие сборы («ВЫ+»), легко идут на новые контакты и знакомства («ОНИ+»), любое дело делают с охотой или отказываются от него, если им это не интересно («ТРУД+»).

Гармоничное воспитание сохраняет позитивное содержание во всех четырех позициях, формирование же личностного комплекса происходит под влиянием не-

правильного воспитания, когда начинают появляться минусы в тех или иных личностных позициях. И теперь уже не внешние обстоятельства, а именно такой комплекс влияет на стиль жизни, формирование системы отношений, характер эмоционального реагирования, формы защитного поведения, определяет источники компенсации и декомпенсации. И вот рисунок полностью завершен (рис. 5.9.). А теперь – пример.

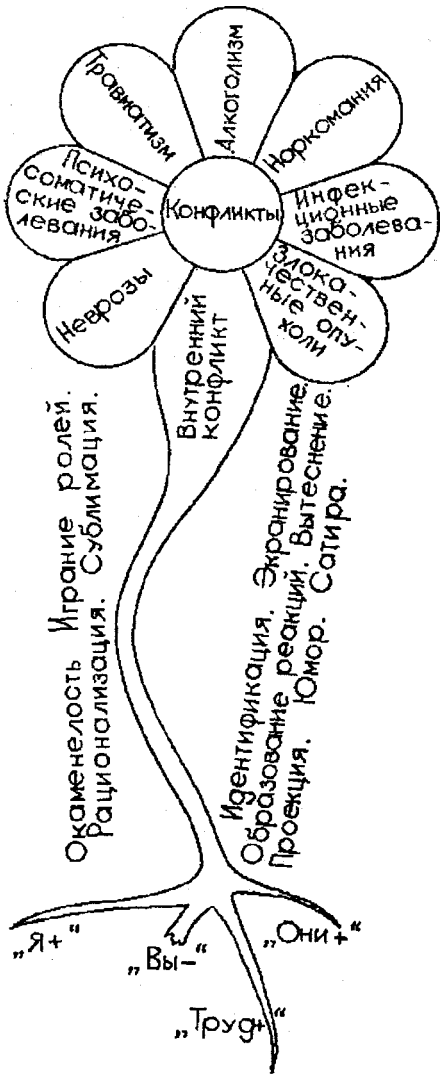


Рис. 5.9.

На прием ко мне пришел 37-летний больной Н. – мужчина крепкого телосложения. Уже несколько лет Н. испытывал неприятные ощущения в области сердца и навязчивый страх, что разовьется инфаркт миокарда. Он всегда имел при себе сердечные препараты, боялся один оставаться дома, ездить на транспорте, а потом стал бояться, что внезапно умрет, требовал, чтобы жена все время была с ним. Картина невроза навязчивых состояний не вызывала сомнений. Заболел Н. пять лет назад. Однажды, загорая на пляже, он почувствовал сильное сердцебиение, которое сопровождалось страхом смерти. Врач «скорой помощи» быстро купировал этот пароксизм, но с тех пор

навязчивые страхи не проходили, тем более что приступы боли эпизодически возникали. Уверения врачей, что с сердцем все благополучно, успокаивали ненадолго. Постепенно число страхов увеличивалось. Дело шло к инвалидности.

Не солнце же его, мастера спорта по гребле, привело к болезни? Что же получилось, когда мы вместе с Н. прошлись по всей его жизни, начиная с корня? Воспитывался Н. в семье, где в систему ценностей входило стремление выдвинуться. Мальчик обладал незаурядными спортивными способностями, что довольно быстро выделило его в семье и среди сверстников. В силу этого воспитание шло в стиле «кумира семьи», что привело к формированию минуса в позиции «ВЫ». Н. делал быстрые успехи в спорте, не скрывая своего презрения к отстающим от него спортсменам. Конфликтно и высокомерно он вел себя в семье, с учителями, а затем и с тренерами. Годам к 20 он был уже в сборной страны и вскоре стал чемпионом Европы по гребле. Поступил в институт, но конфликтовал он со всеми, т. е. все время был в состоянии эмоционального напряжения. В 30 лет без специальности вынужден был уйти из большого спорта (институт он бросил) и стал работать на своем гребном канале в команде, которая подготавливала лодки к соревнованиям.

Понятно без особых разъяснений, как стали к нему относиться и спортсмены, и тренеры, и новые коллеги, и обслуживающий персонал, с которыми он раньше конфликтовал. Кроме того, жена стала периодически говорить о том, что на новую зарплату трудно прожить. Естественно, нарастал внутренний конфликт. И конечно, жизненную неустроенность обусловил личностный комплекс, сформированный в детстве, который и явился истинной причиной заболевания Н. Болезнь оказалась «желательной» для больного, ибо «решила» все его проблемы. Периодически можно было не ходить на работу, жена перестала намекать на тяжелое материальное положение, кроме того, она вынуждена была проводить с ним много времени (нечестный способ ухаживания за женой), врачи заменили болельщиков. Короче говоря, невроз превратился в бурную гавань, в которой все ж поспокойней, чем в океане жизни. Такой анализ уже сразу сориентировал Н. на реадаптацию. Энергия, которая шла на построение болезни, пошла на устройство жизни. Больному довольно быстро стало легче.

1. Сущность неврозов

Неврозы – самое распространенное нервно-психическое заболевание, которое, несмотря на принципиальную обратимость, нередко принимает затяжное течение, развивается и даже при успешном лечении может давать рецидивы.

Часто для больных сам факт направления к психиатру является травмой (Б. Д. Карвасарский, 1990). Они долго и безуспешно лечатся у врачей общесоматического профиля и приходят к нам на прием уже хрониками (Т.И.Савельева, 1976; В.Ф.Жуков, 1981; Ю. П. Чаргейшвили, 1985; В. Д. Тополянский, М. В. Струковская, 1986 и др.).

Одни исследователи рассматривают невроз как этап развития личности, другие – наследственно-биологическое заболевание, где психотравма является пусковым механизмом. Это крайние точки зрения, но большинство исследователей считают невроз заболеванием. Причиной невроза выступает так называемый невротический конфликт –

нарушения значимых жизненных отношений человека, восходящих к детскому возрасту и активизирующихся в психотравмирующей ситуации, но важную роль играют также конституционально-биологические особенности (А. В. Вальдман, Ю.А.Александровский, 1987).

Невроз – это болезнь личности, она возникает тогда, когда психотравма подходит к личности, как ключ к замку (В.Н.Мясищев, 1960), а психотравмирующие обстоятельства у больных неврозами и здоровых людей одни и те же (Б. Д. Карвасарский, 1990). Поэтому личность больного неврозом – объект многочисленных исследований (Д. Н. Узнадзе, 1966; В. С. Ротенберг, В. В. Аршавский, 1978; В. А. Ташлыков, 1982; Г. Л. Исурина, 1982; П. Брук и др., 1984; Б. А. Воскресенский, 1985; Л. И. Ваесерман и др., 1985; З. Ргеиа, 1923; К. Ногпеу, 1950; Г. В. Ригв; С. Агаиео, 1973; Е. Вете, 1977; Е. Рготт, 1986 и др.). Необходимо выяснить, как в процессе формирования личности у невротика складываются болезненные отношения, возникает эмоциональное напряжение, формируется невротическая установка (В.Н.Мясищев, 1960; А. И. Захаров, 1982; В. М. Воловик, 1985; К. Ногпеу, 1950; Е. Вегпе, 1977 и др.).

Общая схема развития невроза выглядит следующим образом. В детские годы у будущего больного неврозом формируется структура личности, при которой затруднены контакты в социальной сфере, что приводит к фоновому эмоциональному напряжению (Е. А. Рождественская, 1987; А. Везь, 1979). Затем происходит перегрузка соматовегетативной сферы (М. Г. Айрапетянц, А. М. Вейн, 1982) и адаптивных механизмов (Ю.А.Александровский, 1976), а поведение определяется не столько реальной ситуацией, сколько системой психологической защиты (Б. Д. Карвасарский, 1985; К. Ногпеу, 1950 и др.). Появляются невротические реакции, которые в неблагоприятных случаях становятся выраженными и аномальными. После психотравмы происходит срыв системы психологической защиты, соматовегетативных и адаптивных механизмов (Б. Д. Петраков, Л. Б. Петракова, 1984; А. В. Вальдман, Ю. А. Александровский, 1987; В. Л. Семке, 1987). Формируется психопатологическая симптоматика, которая становится своего рода формой психологической защиты (Р. А. Зачепицкий, 1984; В. С. Ротенберг, В. В. Аршавский, 1984).

В дальнейшем развитие невроза идет по «порочному», «волшебному», «психосоматическому» кругу (Б. Д. Карвасарский, 1990; А. Кетртзи, 1975; А. Везь, 1979) (рис. 5.10.). Развитие же симптоматики напоминает цепную реакцию или снежную лавину. При детальном анализе оказывается, что даже те неврозы, которые на первый взгляд представляются острыми, имеют длительную стадию предболезни (С. Б. Семйчов, 1987).

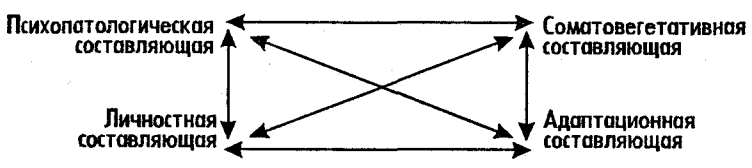


Рис. 5.10.

Таким образом, личностные компоненты, психопатологическая, соматовегетативная симптоматика и нарушение адаптации, взаимно влияют друг на друга, формируют сложную картину невроза.

2. Роль личности в развитии неврозов

Практически все фундаментальные исследования, даже если они специально не посвящены проблеме личности, отводят личностным параметрам значительную роль в становлении невроза.

Так, З. Фрейд (1923) утверждает, что в раннем детском возрасте в процессе становления личности у ребенка возникает сексуальное влечение к родителю противоположного пола, которое вытесняется в бессознательное и становится источником постоянного напряжения и тревоги, не всегда осознаваемых. Если не происходит разрешения этого напряжения в виде сублимации, то возникает невротическая симптоматика, которая является символикой вытесненного сексуального влечения. Заслугой З. Фрейда является то, что он правильно поставил вопрос о роли неосознанных психических процессов, но его ответ не устраивал даже его ближайших последователей, ибо здесь не учитывалась роль социальной среды в формировании неосознаваемых психических явлений.

А. Адлер (1986) отвергает пансексуализм З. Фрейда. Он указывает, что под влиянием социальных условий (воспитание) в течение первых лет жизни, когда ребенок находит свое собственное «Я», все душевные феномены представляют собой творческие усилия. Поэтому, в основе закладывающейся душевной структуры лежат не объективные значения, а индивидуальные впечатления. Это несоответствие формирует то напряжение, которое А. Адлер называет чувством неполноценности. Последнее является важным источником для бессознательной постановки цели, состоящей в стремлении к совершенству. Она возникает у ребенка в 4-5 лет и задает ту целостную картину, которую А. Адлер назвал стилем жизни. Он призывал учиться видеть в любом душевном движении одновременно настоящее, прошлое, будущее и конечную цель человека, а также исходную форму ситуации, в которой формировалась личность в раннем детстве, но не выявил конкретного психологического содержания чувства и развивающегося из него комплекса неполноценности.

К. Хорни (1950) также выступает против чрезмерного подчеркивания биологического происхождения социальных явлений. С ее точки зрения, у ребенка при неблагоприятных условиях воспитания развивается не чувство «МЫ», а ощущение глубокой незащищенности и неопределенного беспокойства, которое она называет **базалъной тревогой.** Последняя не позволяет ребенку строить спонтанные отношения с другими, вынуждает его искать способы совладания с этими чувствами. Это выражается привязанностью к наиболее сильной личности, протестом и стремлением не допускать никого в свой внутренний мир – навстречу, против и от. Ребенка влечет во всех трех направлениях. Пытаясь разрешить базальный конфликт, ребенок выделяет как доминирующее одно из влечений и перестает быть самим собой. В результате невротик теряет чувство конкретного, способность жить настоящим моментом. Под влиянием внутреннего напряжения он, опираясь на внутренние предписания, большую часть сил тратит на то, чтобы превратить себя в абсолютное совершенство. Окружающая среда – лишь фон, на котором разыгрывается напряженная внутренняя психологическая драма. К. Хорни, как и А. Адлер, не конкретизирует психологические моменты внутриличностной организации невротика.

Бихевиористы и необихевиористы объясняют причину невроза неправильным поведением. Сложные внутрипсихические явления игнорируются. Суть психотерапевтической техники, в которой имеется ряд рациональных моментов, сводится к обучению правильному поведению. Но положительный эффект при бихевиоральной терапии наступает лишь при серьезных личностных изменениях.

Заслуживает внимания *когнитивная система психотерапии*. Центральным положением здесь является то, что мысли личности продуцируют ее настроение. Значение, которое придается фрустрирующему агенту, больше, чем сама фрустрация, ответственно за развитие эмоции. *Мысли, не соответствующие действительному положению вещей, называются малоадаптивными.* Довольно часто они не сознаются, но если поведение личности определяется этими мыслями, то в зависимости от их содержания развиваются различные невротические эмоциональные расстройства: невротическая депрессия (при мыслях о неполноценности в личностной сфере), тревога (при мыслях о возможной угрозе в неопределенной ситуации), фобии и обсессии (при мыслях об угрозе в определенной ситуации). Подобно психоанализу когнитивная терапия имеет дело с интрапсихическими процессами, стремится реорганизовать структуру личности таким образом, чтобы подготовить ее к будущим стрессам. Врач и больной активно сотрудничают в построении положений и расшифровывают вместе болезненные формулировки. Последние могут постоянно проверяться, уточняться или отвергаться самим больным.

Однако в данной ситуации не исследуется причина возникновения малоадаптивных мыслей. Положительный результат и здесь возникает лишь при глубоких личностных изменениях, смене личностной позиции.

Ответ, откуда берутся малоадаптивные мысли, дает *концепция отношений личности* (В. Н. Мясищев, 1960; Б. Д. Карвасарский, 1980), согласно которой психологическим ядром личности является индивидуально-целостная система ее субъективно-оценочных, сознательно избираемых отношений к действительности, представляющая собой интериоризированный опыт взаимоотношений с другими людьми в условиях социального окружения. Эта система определяет характер переживаний личности, особенности восприятия действительности, характер поведенческих реакций на внешнее воздействие. Все составляющие психической организации связаны так или иначе с отношениями. Положительный или отрицательный опыт взаимоотношений с людьми однозначно формирует и соответствующую систему внутренних отношений личности.

Однако почему возникают те или иные отношения? Свободна ли личность в выборе впечатлений, знакомств, направленности поведения? Какие внутриличностные параметры влияют на избирательность последнего? Обычно у человека имеется определенная свобода выбора. Случайно ли он отдает предпочтение той или иной альтернативе?

Попытка ответить на эти вопросы предпринята в работах Д. Н. Узнадзе (1966), И. Т. Бжалавы (1966), В. Г. Норакидзе (1966), посвященных теории установки. *Установка* – психологическое состояние, которое, не будучи содержанием сознания, тем не менее оказывает решающее влияние на его работу, являясь целостным состоянием, моментом динамической определенности, целостной направленностью в определенную сторону, на определенную активность. Она тесно связана с конституционными характеристиками психики, с одной стороны, и характером – с другой. Качественные параметры-установки носят биологический характер, содержание же возникает в процессе жизнедеятельности и

социальной активности. У детей установки формируются очень быстро и начинают определять поведение. Меняются они при неврозах.

Интересна попытка Е. Берна (1961, 1976, 1977) объяснить истоки формирования стиля жизни и вытекающей из него системы отношений. Этот подход является конкретизацией положения о том, что каждая личность в раннем возрасте неосознанно под влиянием родителей составляет свой жизненный план. Е. Берн (1977) считает, что она редко изменяется под влиянием внешних обстоятельств. Устойчивые изменения, по его мнению, наступают лишь при психотерапевтическом лечении или *любви, которая является естественным психотерапевтом*. Е. Берн дает технику расчета последнего при помощи определения личностного комплекса, под которым понимает отношения к себе («Я»), близким («ВЫ») и людям вообще («ОНИ»). Кодируется отношение знаками «плюс» (благополучие) и «минус» (неблагополучие). Кроме того, анализируется стабильность позиции. Качественное содержание стабильной позиции прослеживается во всех ситуациях, а нестабильной – изменяется.

От этих позиций зависят стиль жизни и жизненный план, чаще неосознаваемый, который Е. Берн (1977) называет *сценарием*. *Появление минусов в личностном комплексе приводит к трудностям в общения с социальным окружением и с самим собой,* что вызывает состояние эмоционального напряжения. В зависимости от того, в каких параметрах имеются минусы, возникают те или иные поведенческие стереотипы в конфликтных и кризисных ситуациях.

Личность, находящаяся в сценарии, теряет возможность спонтанного развития, а жизненный путь ее определяется не требованиями действительности, а этим сценарием. Больной в жизненных ситуациях с партнерами находится в треугольнике: Преследователь, Избавитель, Жертва (рис. 5.11.). *На прием к врачу он приходит в роли Жертвы.*

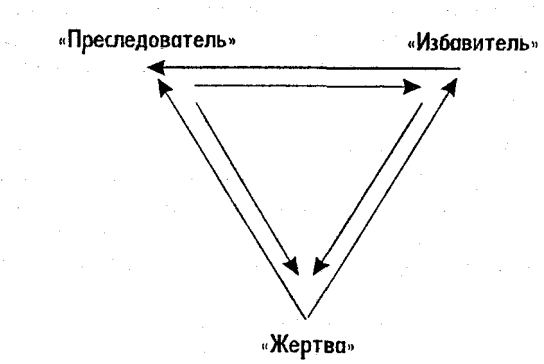


Рис. 5.11.

Е. Берн (1977) составил специальный опросник, охватывающий весь жизненный путь больного. Биографическое исследование позволяет прогнозировать жизненную траекторию и возможные обострения невроза. Целью лечения становится смена минуса на плюс, а диагностика позиций позволяет планировать его стратегию и тактику. Для воздействия на

личностный комплекс Е. Берн (1961) разработал психотерапевтическую система *трансактного анализа*. Здесь основное внимание уделяется тем неприятностям, которые возникают у пациента в процессе общения с другими людьми. Меньший упор делается на неосознаваемые психические процессы. Лечение проводится индивидуально и в группах.

Наблюдение за больными привело Е. Берна к открытию, что существует три состояния индивида *(«Я-состояния»): Родителя (Р), Взрослого (В)* и *Дитяти (Д).* Р скопирован с родителей или авторитетов; В – компьютер, та часть, которая работает; Д – это то, что остается от детства. Диагноз «Я-состояний» называется *структурным анализом*. Общаясь, люди обмениваются *стимулами*, которые Е. Берн называет *трансакциями*. В основе продуктивных отношений лежат простые местные трансакции. Скрытые трансакции приводят к игре, усиливающей эмоциональное напряжение и конфликт, а затем к той или иной форме невроза. Люди стремятся к близости и боятся ее. Невротики заменяют близость играми, этим суррогатом близости, приводящим к болезни.

В процессе лечения больные учатся различать в себе и других «Я-состояния», выбирать формы общения и продуктивно строить свои отношения с людьми, что в конечном итоге приводит к смене личностной позиции, выходу из сценария и излечению.

На первый взгляд, система Е. Берна представляется достаточно стройной, логичной и завершенной. Однако обращает на себя внимание тот факт, что при типировании личностного комплекса не принимается во внимание отношение к труду, которое формируется в процессе совместной деятельности с другими людьми и влияет на все остальные параметры личностной структуры (Н. М. Зульфугаров, 1983; И. С. Кон, 1984 и др.). Поэтому необходимо также рассматривать параметр «ТРУД».

Психопатологическая составляющая и личность

При неврозах психопатологическая составляющая достаточно тесно связана с личностными особенностями больного (Е. К. Яковлева, 1958; В. Ф. Жуков, 1981; Б. Д. Карвасарский и др., 1984; Н. Д. Лакосина, 1984; В. С. Подкорытов, 1984; В. Я. Семке, 1987 и др.).

Многие представители западных психотерапевтических школ, обращая внимание на особенности личности, зачастую недооценивают патофизиологические механизмы развития психопатологического синдрома. Они считают, что все клинические проявления невроза – форма психологической защиты. В терапии упор делается на психотерапевтические методы, так или иначе воздействующие на личностные структуры, а необходимость фармакотерапии фактически отрицается.

Однако само развитие психопатологических проявлений при неврозах подчиняется медицинским законам. Кроме того, невроз развивается при наличии «биологического (органического) звена» (Ю. А. Александровский, 1976). Во время затяжного течения можно наблюдать оторванность синдромокинеза от психогении (Н. Д. Лакосина, 1970; Б. Д. Карвасарский, 1980; Е. И. Макеева, 1981; В. П. Радченко, 1983; З. Ю. Кутателадзе, 1985 и др.). Это объясняется тем, что нарушается нормальное функционирование различных мозговых структур (П. В. Симонов, 1984), а характер психопатологического синдрома позволяет высказать предположение, что в головном мозгу при неврозах формируются гиперактивные

детерминантные структуры (Г. Н. Крыжановский, 1980). Последние и являются патофизиологической основой психопатологического состояния (С. Б. Аксентьев и др., 1987).

Длительное течение заболевания часто определяет невротическое и патохарактерологическое развитие (Г. К. Ушаков, 1978; Б. Д. Карвасарский, 1980; Н. Д. Лакосина, 1985 и др.). *Симптомы невроза могут стать настолько стойкими, что их трудно отличить от личностных характеристик* (К. Нотеу, 1950).

Ядро невротического синдрома – *эмоциональная патология* (Б.Д.Карвасарский, 1980; В.С.Ротенберг, В.В.Аршавский, 1984; П.В.Симонов, 1984; Е.А.Рождественская, 1987; .Г.МагЬ;, 1970; С.Коеегв, 1975; А.КетртзК, 1975; М.Рпеа, 1982; К.Разпаи, 1984 и др.). Облигатными же симптомами эмоционального спектра выступают различные проявления тревоги (Б. В. Кулагин, 1981; А. К. Ануфриев, 1985; А. Везь, 1979 и др.).

Эмоциональные характеристики играют особую роль при формировании невротической личности и на стадии предболезни (Б. Д. Петраков, Л. Б. Петракова, 1984; С. Б. Семичов, 1987 и др.), а фиксированные комбинации эмоций являются существенными личностными характеристиками. Эмоции имеют важное значение в жизнедеятельности организма. Поэтому ясно, что при неврозах психопатологический синдром в своих проявлениях взаимосвязан с состоянием соматовегетативной сферы и адаптационными процессами (А. В. Вальдман, Ю. А. Александровский, 1987).

Соматовегетативная составляющая и личность

Соматовегетативная симптоматика является облигатной для неврозов и отличается большим разнообразием (В. К. Мягер, 1976; Б. Д. Карвасарский, 1980; В. А. Абабков, 1981; О. Ф. Панкова, 1983; М. В. Коркина, 1984; Ю. П. Чаргейшвили, 1985 и др.). Больные неврозами отличаются конституциональными соматотипическими особенностями, на фоне которых легче формируются механизмы этого заболевания (И. Г. Беспалько и др., 1985; Н. А. Корнетов, 1986 и др.).

Очень часто за соматовегетативной симптоматикой скрывается эмоциональная невротическая патология (В. Д. Тополянский, М. В. Струковская, 1986 и др.). Представители психосоматических школ выделяют понятие «психосоматическая личность», не видя принципиальной разницы в генезе неврозов. Только в тех случаях, когда воспитание накладывает запрет на психопатологические симптомы, вместо невроза развивается психосоматическое заболевание (В.С.Ротенберг, В.В.Аршавский, 1984).

Адаптационная составляющая и личность

Неврозы – это болезни нарушенной адаптации (Ю. А. Александровский, 1976; Ц. П. Короленко, 1978; Г. К. Ушаков, 1978; Б. Д. Карвасарский, 1980; З. Ю. Кута-теладзе, 1985; А. В. Вальдман, Ю. А. Александровский, 1987 и др.). Она нарушается на *социальном, личностном* и *биологическом* уровнях. Существуют *психологические* и *биологические* концепции адаптации.

В классических западных теориях личности личность рассматривается как закрытая система с набором свойств, определяемых главным образом врожденными факторами,

которая диктует организму частные формы поведения. Здесь не учитывается, что среда может изменить структуру личности, а последняя может усовершенствовать среду. Существуют также синтетические теории, построенные на трех основаниях: генетических механизмах, случайных и ориентированных процессах. Гены и хромосомы определяют только границы, в которых варьируют индивидуальные свойства. Внутри этих границ обстоятельства определяют актуальный результат, который нельзя считать наследственным. Психологическая адаптация расширяет пределы, в которых организм может действовать. Главной ее функцией становится, таким образом, способность трансформировать новые или неизвестные обстоятельства, когда прежние формы поведения не соответствуют им. *Психологическая адаптация* – это не видовая адаптация, а индивидуальная, и поэтому определяется психологией личности.

Однако психологическая адаптация тесно связана с биологической. Она ее дополняет и усиливает (Г. А. Шингаров, Г. В. Мельников, 1984), а при болезненных состояниях психологическая дезадаптация приводит к нарушению биологических механизмов адаптации (В. А. Казначеев, 1980; Ф. З. Меерсон, 1981; Г. К. Ушаков и др., 1981; В.С.Чугунов, В. Н. Васильев, 1984; Е. Вегпе, 1976 и др.).

Проблема биологической адаптации связана с *концепцией стресса* (Г. Селье, 1926). Г. Селье для того, чтобы разделить ответы организма с адаптационной и разрушительной составляющими и ответы только с адаптационной составляющей, в реакциях стресса выделил *дистресс* и *эвстресс. При дистрессе всегда наблюдаются эмоциональные изменения, в основе которых лежит тревога, при эвстрессе обычно отмечается стеническая эмоция.*

Перспективным в этом плане оказался подход Л. Х. Гаркави и др. (1979), открывших новые адаптационные реакции активации и тренировки, которые вызываются раздражителями слабой силы и сопровождаются эмоциональностью положительного знака. Две эти реакции, а также реакция стресса составили триаду реакций. Они образуют функциональную единицу, в которой количественный принцип осуществляется наиболее просто: реакции развиваются дискретно при увеличении дозы и силы раздражителя и идут по одним и тем же путям. Авторы указывают, что при реакциях активации адаптация протекает более качественно и сопровождается положительными эмоциями. Они показали эффективность этого метода при лечении опухолей и высказали мысль, что применять его можно довольно широко. А. И. Шевелев (1982) с успехом использовал этот метод при лечении психических заболеваний.

Л. Х. Гаркави и др. (1979) полагали, что открытые ими адаптационные реакции реализуются по тем же принципам, что и общий адаптационный синдром. Однако исследование роли эндорфинов показало, что механизм их обезболивающего и снимающего тревогу действия связан с тем, что эндорфины и взаимодействующие с ними энкефалины блокируют выделение дофамина, норадреналина и адреналина, опиатная активность увеличивается с нарастанием аналгезирующего эффекта. Установлено участие опиоидной системы в процессе адаптации. Это подтверждается высокой толерантностью к воспа-лительным заболеваниям больных наркоманией на ранних этапах (И. Н. Пятницкая 1975). Кроме того, реакции тренировки и активности протекают на фоне положительных эмоций.

Эти соображения, а также наблюдения за спортсменами в условиях психофизического напряжения и больными в процессе психотерапевтического лечения позволили мне и Л. А. Калинкину (1984,1987) высказать предположение о существовании постоянно действующей

адаптационной системы, названной нами антистрессовой. Под влиянием раздражителя стрессорной силы не только развивается общий адаптационный синдром, но и стимулируется антистрессовая система. В благоприятных условиях активность последней нарастает, повышается уровень адаптации, и прежние раздражители, которые ранее вызывали стресс, становятся для организма обычными. Авторы высказали мысль, что адаптационные реакции и тренировки являются ответами антистрессовой системы, в механизмах их развития участвуют описанные системы.

3. Проблемы лечения неврозов

При лечении неврозов широко используется *фармакотерапия*. В частности, для купирования психопатологического синдрома применяются психотропные средства (Г. Л. Авруцкий, А. А. Недува, 1974; Ю. А. Александровский, 1976; Б. Д. Карвасарский, 1980 и др.). Установлено, что они нормализуют в первую очередь биологическую основу адаптационного реагирования – эмоционально-аффективного (А. В. Вальдман, Ю. А. Александровский, 1987).

Чаще всего при лечении неврозов используются *транквилизаторы*. Они снижают только дополнительную активацию, связанную с оценкой стимула как эмоционально значимого, без нарушения процессов оценки сигналов. Транквилизаторы не меняют перцепцию сигнала, но отношение к нему меняется таким образом, что эмоциональная реакция не развивается (А. В. Вальдман, Ю. А. Александровский, 1987). Купируя психопатологический синдром, они позволяют сократить сроки лечения.

Однако применение транквилизаторов имеет ряд недостатков. Часто для достижения лечебного эффекта необходимы высокие дозы. В результате в амбулаторной практике применение этих препаратов исключено, а в условиях стационара больные оказываются малодоступными для активирующих методов психотерапии (Г. Л. Авруцкий, А. А. Недува, 1981). В этом плане перспективной представляется концепция Г. Н. Крыжановского (1980) о возникновении патологических детерминант, вызывающих появление патологических систем, клиническим выражением которых являются нейропатологические синдромы. Она позволяет успешно применять комбинации лития, галоперидола и бензодиазепинов в дозах, которые значительно меньше обычных (С. Б. Аксентьев и др., 1987). Кроме того, транквилизаторы не могут оказать этиологического воздействия.

Вторым направлением в лечении неврозов является *психотерапевтическое*. *Наиболее эффективными в этом плане являются те методы, которые направлены на коррекцию структуры личности и ее системы отношений.* Такие личностно-ориентированные методики (Б. Д. Карвасарский, 1985), успешно влияя на структуру личности, одновременно способствуют купированию психопатологического синдрома, редукции соматовегетативных расстройств и повышению адаптационных возможностей организма.

В основе психотерапевтического подхода (практически при всех методах) лежит прежде всего воздействие на эмоциональную сферу. И это не случайно, ибо *эмоции являются тем звеном, которое и в норме, и в патологии связывает когнитивные, физиологические, поведенческие процессы, влияя также на мотивационную сферу и сферу влечений. Эмоциональную терапию* впервые начал изучать Ж. Дежерин (1912). Проследить этот принцип можно в системе *«ориентированной на клиента недирективной*

психотерапии» К. Роджерс (1975). Автор связывает успех лечения больных в группе с тем, что *у невротиков имеется голод на близкие и реальные отношения, при которых можно спонтанно и без опаски выражать свои мысли.* В группе меньше прячутся чувства, возникает готовность к новаторству и творчеству. К. Роджерс описал ряд этапов *эмоциональной динамики*. Вначале наблюдается сопротивление личностному выражению, больные пытаются скрыть свои чувства. Затем начинается описание былых чувств. После этого больные выражают свои негативные эмоции. Убедившись, что гнев безопасен, они проявляют межличностные чувства, возникает климат доверия, разрушается защита. Лишь на завершающих этапах возникают позитивные чувства. Больные обучаются жить здесь и теперь, жить своими чувствами. Руководитель при таком подходе не предпринимает попыток моделировать эмоции в группе, так как считается, что при саморазвитии группа подобно лейкоциту отторгает все вредное и ненужное. В его задачу входит наблюдение за эмоциональным состоянием участников для того, чтобы каждый знал, что если он рискнет сказать что-либо абсурдное, то будет по крайней мере один человек (психотерапевт), который уважает его достаточно, чтобы понять это как достоверное самовыражение.

«Когнитивисты» связывают свой успех с тем, что, воздействуя на познавательные процессы, они создают у больного хорошее настроение. Влияние на эмоции предусматривается концепцией эмоционально-стрессовой психотерапии В. Е. Рожнова (1985). Психотерапевтический процесс выступает системой активного лечебного вмешательства, цель которого – произвести в душе больного подобие хирургической операции, которая *заставит его на предельно высоком эмоциональном уровне пересмотреть, а в ряде случаев и радикально изменить отношение к себе, своему состоянию и окружающей микро- и макросоциальной среде*. Автор считает, что эмоционально-стрессовая терапия адресуется как сознанию больного, так и сфере его предсознательного и психического бессознательного, а использование эмоциональных каналов на стрессовом уровне, их напряжение способствуют соответствующим перестройкам организма в целом и нервно-психической деятельности в частности.

Но больные неврозом и так находятся в стрессе, и вряд ли целесообразно его усиливать. Исследование триады адаптационных реакций (стресса, активации и тренировки) показало, что *стресс идет на фоне отрицательных эмоций с разрушением энергетических ресурсов, тогда как реакции тренировки и активации протекают на положительном эмоциональном фоне и сопровождаются положительным энергетическим балансом* (Л. Х. Гаркави и др., 1979).

Установлено также, что *наиболее ценными в адаптационном плане являются эмоции интереса и радости.* В состоянии интереса у человека повышаются внимание, любознательность и увлеченность своим делом. Эмоция интереса способствует развитию интеллекта, развитию эмоциональных уз между индивидами, облегчает социальную жизнь. Это единственная эмоция, которая позволяет поддерживать повседневную работу нормальным образом. Она же способствует творчеству. Второй по значимости является эмоция радости, активизирующая у индивида чувство уверенности и собственной значимости. Радость сопровождается сильным снижением градиента нервной стимуляции, на ее фоне лучше всего протекают восстановительные процессы.

Между тем проблема целенаправленного моделирования эмоций в литературе не обсуждалась, хотя в большинстве работ подчеркивается роль положительных эмоций при

проведении психотерапевтического лечения. Имеются лишь единичные исследования об использовании *юмора как метода психотерапии*.

В настоящее время наиболее перспективный путь – *разработка комплексных методов лечения неврозов* (Г. Я. Авруцкий, А. А. Недува, 1981; Б. Д. Карвасарский и др., 1986; А. В. Вальдман, Ю. А. Александровский, 1987 и др.). *Между двумя основными направлениями возможного при невротических расстройствах лечебного влияния, медикаментозного и психотерапевтического существует теснейшая связь.* Каждый из них создает почву для благотворного влияния другого, укрепляя с разных сторон нарушенную систему адаптации.

Комплексное лечение должно оказывать влияние на все составляющие неврозов. Кроме того, полноценной можно считать только такую терапию, которая несет в себе реабилитационный и профилактический радикалы (Б. Д. Карвасарский, 1990), что делает необходимым проведение личностной коррекции больного.

Ригидность личностных структур больных неврозами требует длительных сроков лечения (Г. В. Залевский, 1985), а экономические и социальные факторы – коротких. Существует большое количество сообщений о краткосрочных курсах психотерапевтического лечения. Однако имеется прямая зависимость между длительностью и успешностью лечения. Поэтому необходимо, чтобы больные после интенсивного курса амбулаторного или стационарного лечения получали поддерживающую терапию (Б. Д. Карвасарский, 1980 и др.). Внедряются различные формы работы: клубной (В. А. Гарнис, 1977; Э. И. Борд, В. С. Енин, 1982) и внедиспансерной (В. В. Ковалев, И. Я. Гурович, 1986), что отвечает принципу лечения средой (М. М. Кабанов, 1982). Предлагается трехзвенная система оказания помощи – психоневрологические кабинеты, лечебные санатории и специализированные больницы (Ю. А. Александровский, 1987). В целях профилактики на предприятиях создаются службы психологической помощи (А. К. Зиньковский, 1987), центры охраны психического здоровья (Б. С. Положий, 1988). Наиболее целесообразна система, которая могла бы решать проблемы профилактики неврозов и одновременно проводить лечебные и реабилитационные мероприятия.

Методы исследования и лечение

1. Общая характеристика групп

В работе дан анализ результатов обследования, лечения и катамнестического наблюдения за 131 больными с затяжными формами неврозов (возраст – 17-55 лет). В эту группу не входили лица, наследственность у которых была отягощена эндогенными заболеваниями, больные с психопатическим преморбидом и выраженной соматической или неврологической патологией, которой можно было бы объяснить существование невротического синдрома.

Во всех случаях удалось проследить динамику развития невроза. При этом выяснилось, как идет формирование структуры личности при неправильном воспитании, а также компонентов, вызывающих фоновое эмоциональное напряжение. Определялись также формы защитного поведения, взаимодействие психотравмирующих обстоятельств с личностными структурами, а также влияние клинической симптоматики на последние.

Описанные в литературе (О. В. Кербиков, 1971; А. Е. Личко, 1983 и др.) стили неправильного воспитания были сведены к трем стилям: «преследователя», «избавителя» и смешанный.

Так, например, стиль «кумира семьи» был отнесен к стилю «избавителя»; «повышенной моральной ответственности» – «ежовых рукавиц»; «Золушки» – стилю «преследователя». Смешанный стиль содержит в себе компоненты как стиля «избавителя», так и стиля «преследователя».

Задолго до развития заболевания у больных наблюдались явления невротизма и невротические реакции. Все они находились в проблемных ситуациях (семейные неурядицы и производственные недоразумения). Истинная причина заболевания больными не осознавалась полностью или частично. Так, они связывали его с соматовегетативными расстройствами, конфликтами дома и на работе, виновниками которых считали своих партнеров по общению.

У большинства больных в дебюте заболевания были жалобы соматовегетативного и неврологического характера. Как правило, они долго и безуспешно лечились у врачей общесоматического профиля (терапевты, окулисты, отоларингологи, хирурги и др.). Некоторые больные переходили от одних специалистов к другим в соответствии с новыми диагностическими концепциями до тех пор, пока яркая психопатологическая симптоматика не выходила на первый план. Тогда больные направлялись к психиатру (лечение транквилизаторами, в ряде случаев – рациональная психотерапия, гипнотерапия, занятия аутогенной тренировкой). Часть больных прибегала к помощи знахарей.

Структура синдрома при всех выявленных формах невроза (неврастения, невроз навязчивых состояний, истерический невроз) была достаточно сложной. Ее характерная особенность – выраженные аффективная патология и компоненты навязчивости. Последние значительно утяжеляли клиническую картину.

При астенических синдромах в одних случаях длительная астения дополнялась сенестопатиями. Больные становились фиксированными на своих ощущениях, усиливалась тревога, возникали навязчивые опасения о развитии тяжелого соматического заболевания, подавленность. Синдром трансформировался в астеноипохондрический. В других случаях длительная астения и невозможность разрешить ситуацию или изменить отношение к ней приводили к подавленности, навязчивым размышлениям с кататимным содержанием переживаний, нарушению сна, нарастанию депрессивных компонентов в структуре синдрома. В таких случаях синдром определялся как астенодепрессивный.

Обсессивно-фобический синдром обычно имел длительный срок формирования. К навязчивым сомнениям, воспоминаниям присоединялись фобии, которые возникали после психотравмирующей ситуации или вегетативного пароксизма. Последние больные считали причиной страдания, а появление фобий – началом заболевания. В этот момент они обращались за медицинской помощью. Неэффективное лечение приводило к тому, что обсессивно-фобический синдром получал свое дальнейшее развитие, когда к монофобии присоединялись вторичные фобии (клаустрофобия, агорафобия и т. п.), появлялись защитные ритуалы. Некоторые больные становились субдепрессивньши, внешне малоактивными.

Истерические синдромы зачастую отмечались после психотравмирующей ситуации, однако детальное изучение развития заболевания показало, что задолго до появления истерической симптоматики у больного были длительное эмоциональное напряжение, признаки астении, навязчивые мысли, связанные с истинным, причинным фактором. Событие, вызвавшее срыв, воспринималось им как причина заболевания, а суть истинного конфликта не осознавалась. Возникновение истерических явлений (блефароспазм, ларингоспазм, писчий спазм, астазия-абазия и др.), их выраженность и стойкость обусловили депримированность, усиление навязчивостей и проявление фобий, содержание которых определялось истерической симптоматикой (например, канцерофобия при эзофагоспазме).

2. Этапы работы

В данном исследовании можно выделить три этапа: диагностический, терапевтический и катамнестическое наблюдение.

На первом этапе изучался жизненный путь больного и на основании полученных данных определялся его личностный комплекс: выявлялись соматический, неврологический и психический статусы, проводились параклинические исследования и определение адаптационных реакций. В результате формулировался индивидуальный диагноз, в котором учитывались все аспекты состояния больного.

На втором этапе намечалась стратегия лечения и разрабатывались конкретные тактические методики. Затем реализовывались выработанные мероприятия, в зависимости от хода лечения в них вносились изменения.

На третьем этапе анализировались дальнейший жизненный путь больного, его стиль поведения, формы эмоционального реагирования. При необходимости назначалось соответствующее лечение.

При диагностике личностного комплекса проводился содержательный анализ следующих позиций: «Я» (отношение личности к себе), «ВЫ» (отношение к близким, своей микросоциальной среде), «ОНИ» (отношение к людям вообще, готовность к новым контактам), «ТРУД» (отношение к предметной деятельности).

Знак «плюс» означает благополучие в позиции. *Следует подчеркнуть отличие позиции от самооценки.* Первая формируется в раннем детстве и зачастую не осознается. Она достаточно стабильна, тогда как самооценка довольно часто обусловлена конкретной ситуацией, наличием или отсутствием достижений и т. п. Поэтому довольно часто оказывается так, что позиция «Я» имеет знак «плюс», а самооценка – «минус» из-за чрезмерно высокого уровня притязаний даже тогда, когда имеются реальные жизненные успехи. Те же соображения можно отнести и к типированию остальных параметров.

При «Я+» человек воспринимает себя как благополучную личность.

При «ВЫ+» в контактах с близкими он осознанно или неосознанно прежде всего апеллирует к их положительным качествам, считает их благополучными людьми. Это выражается дружелюбием, привязанностью, готовностью к примирению при конфликтах, стремлением путем уступок сохранить установившиеся связи.

При «ВЫ-» человек готов к конфликтам с членами своей микросоциосреды, которые рассматриваются им как неблагополучные личности. При этом отмечаются стремление перевоспитывать своих близких, склонность к ироническим замечаниям, чрезмерному критицизму, сарказму, придирчивости, готовность прекратить отношения и прервать эмоциональные связи по незначительному поводу.

При «ОНИ+» личность расположена к новым контактам. Такие люди фиксируют внимание на достоинствах новых партнеров.

При «ОНИ-» человек старается избегать новых контактов, заводить новые знакомства, отмечает прежде всего негативные моменты в поступках и характере новых партнеров по общению. Его адаптация в незнакомой обстановке проходит медленно.

При «ТРУД+» личность в своей предметной деятельности ориентируется на сам процесс труда или учебы, который вызывает у нее живой интерес и желание внести в него свой творческий вклад, приобрести навык и самоусовершенствоваться. Материальные интересы при такой позиции стоят на втором плане.

При «ТРУД-» у личности основным ориентиром в предметной деятельности являются материальные результаты труда (поиски выгодной работы, ожидание «настоящей» жизни после достижения результатов).

Появление минуса в одной из позиций гипертрофирует позитивное содержание других. Например, при исчезновении плюса в позиции «ВЫ» происходит гипертрофия позитивного содержания «Я», и человек становится высокомерным, общаясь с близкими.

Кроме того, позиция личности определяется по фактору стабильности-нестабильности. Стабильной она считается тогда, когда практически во всех ситуациях выявляется один и тот же знак, нестабильной – когда в одних ситуациях в позиции плюс, а в других – минус.

В зависимости от сочетания плюсов и минусов в позициях «Я», «ВЫ», «ОНИ», «ТРУД» определялся личностный комплекс, который можно рассматривать как формулу характера. Именно личностный комплекс определяет стиль жизни индивида, его систему отношений, жизненную траекторию, а также позволяет рассчитать, какая жизненная ситуация обусловит возникновение невротических форм реагирования, а в последующем срыв адаптации и развитие невроза. Обоснованию этого положения и посвящена данная работа.

Основными достоинствами используемого в процессе исследования биографического метода является генетичность, историчность, естественность, продольность и синтетичность (Н. А. Логинова, и др.).

Тщательное изучение биографии, субъективных данных (автобиография, биографическое интервью, ответы больного на специальные вопросы и т. п.), а также объективных сведений (данные, полученные от родственников, друзей, сослуживцев, характеристики с места работы и т. п.), наблюдение за больным, особенно в условиях групповой психотерапии, позволили довольно четко определить личностный комплекс.

Прежде всего больному предлагалось написать автобиографию, не придерживаясь особенно определенного плана, записывая те воспоминания, которые придут в голову первыми, и обращая особое внимание на периоды раннего детства. Больному разъяснялось, что он должен писать биографию как бы для себя. Если какую-либо ее часть показать не захочется, то можно этого не делать, так как в процессе лечения он сам научится анализировать свою жизнь. Если больной испытывал затруднения в написании биографии, ему предлагалось ответить на вопросы специально несколько модифицированного опросника (Е. Берн, 1977). Я даю его в приложении V. Анализ ответов позволял проследить влияние пренатальных факторов и воспитания в раннем детстве, выявить жизненные циклы и стереотипы эмоционального реагирования. Биографические сведения получались также методом биографического интервью. На основании этих данных составлялось жизнеописание больного, которое затем переходило в историю болезни.

Методы психологического исследования позволяют выявить картину поперечного среза состояния больного, но не дают достоверного материала для определения личностного комплекса. Поэтому при контроле за ходом лечения мы пользовались рядом психологических методик (тесты Лири, Люшера, «неоконченных предложений», цветовой тест отношений и др.).

3. Комплексная терапевтическая программа

Как было указано выше, развитие симптоматики идет по порочному кругу: усиление выраженности одной из составляющих невроза приводит к усилению выраженности остальных (см. рис. 10). Невроз может развиваться по различным порочным кругам: соматовегетативно-психопатологическому, личностно-психопатологическому, личностно-соматовегетативному, личностно-адаптационному, адаптационно-психопатологическому, адаптационно-соматовегетативному.

Воздействие на психопатологическую составляющую

Подбор психотропных средств проводился в соответствии с теорией Г. Н. Крыжановского (1980) о гиперактивных детерминантных структурах и генераторных механизмах, согласно которой универсальной основой нейропатологических синдромов является патологическая система (ПС), устойчивость которой определяет генератор патологически усиленного возбуждения, выполняющий роль детерминантной структуры (ДС). Специфика синдрома зависит от того, где образуется патологическая детерминанта и какие структуры мозга вовлечены в ПС. Простой синдром является выражением функционирования относительно простых ПС. Сложные синдромы обусловлены развитием разветвленных, многозвеньевых ПС или комплекса соответствующих простых ПС (С. Б. Аксентьев и др., 1987).

Эффективным методом борьбы с ПС является применение триады – бензодиазепинов, галоперидола и солей лития, которые в таком сочетании воздействуют на различные части ПС, что с успехом использовалось при лечении невротических синдромов (С. Б. Аксентьев и др., 1987). Начальные суточные дозы: галоперидол – 1,5 мг, феназепам – 1 мг, карбонат лития – 300 мг. Суточная доза разбивалась на два приема – утренний и вечерний.

В дальнейшем подбор доз шел в зависимости от соотношения и выраженности эмоциональных и идеаторных компонентов в структуре синдрома. При большей выраженности тревоги и страха увеличивалась доза феназепама и в отдельных случаях доходила до 3,4-4,0 мг в сутки. При большей выраженности идеаторных компонентов доза галоперидола увеличивалась до 4,5 мг в сутки. Доза карбоната лития не изменялась.

При определении времени приема и дозы препарата учитывалась также и суточная выраженность того или иного симптома. Так, если у больного в утренние часы преобладали обсессии или двигательные нарушения, а в вечерние часы – тревога, 75 % дозы галоперидола он принимал в утренние часы, а 25 % – в вечерние. Дозы феназепама в данном случае назначались в обратном соотношении. Если при этом наблюдались нарушения сна, а применение феназепама оказывалось недостаточным, часть его дозы заменялась соответствующей дозой других бензодиазепинов, которые на данного больного оказывали

снотворное действие (например, радедорм). Если предвиделась психотравмирующая ситуация, за час до нее назначался дополнительный прием триады.

Подбор дозы зависел и от индивидуальной переносимости препарата. Если начальная суточная доза галоперидола – 1,5 мг – вызывала нейролептические явления, ее уменьшали до 0,75 мг, а иногда до 0,375 мг. Таким же образом регулировалась и доза феназепама. Она уменьшалась, если возникали затруднения в интеллектуальной деятельности или вялость.

Продолжительность фармакотерапии была обусловлена скоростью и полнотой редукции психопатологического синдрома и составляла в успешных случаях 10-45 дней. Если полной редукции синдрома не наступало, то сводилась длительная – 6-8 месяцев – поддерживающая терапия.

На сроки лечения влияли результаты личностной коррекции при проведении психотерапевтического лечения. По мере увеличения активности больного, перестройки его системы отношений и овладения им навыками адаптивного поведения дозы фармакологических препаратов постепенно уменьшались. Затем в зависимости от состояния пропускался один прием, и наконец происходила полная отмена препаратов. Если после этого симптоматика рецидивировала, вновь возвращались к приему триады.

Больных обучали самостоятельно подбирать дозы препаратов и определять сроки лечения, в затруднительных случаях они консультировались с лечащим врачом. Общий принцип был такой: «Помнишь, что болен – должен лечиться». При улучшении состояния нарастала творческая активность больного, и он в процессе деятельности забывал принимать лекарства. Пропустив несколько приемов, больной самостоятельно прекращал лечение.

При выраженности депрессивной симптоматики дополнительно назначались антидепрессанты. Доза их подбиралась индивидуально. В реабилитационном периоде при успешной личностной коррекции, когда еще сохранялись невротические, как правило, астенические остаточные явления, дополнительно назначался оротат калия в дозе 0,5-1 мг, 3-4 раза в день. Это связано с тем, что он не только влияет на метаболические процессы, но и действует как транквилизатор (В. В. Молчановский, М. Е Литвак, 1987).

Воздействие на соматовегетативную составляющую

Медикаментозное лечение проводилось в зависимости от конкретно сложившейся терапевтической ситуации, обычно ограничивались подбором симптоматических средств. Но, как правило, купирование психопатологического синдрома приводило одновременно к купированию или ослаблению соматовегетативной симптоматики. Исключением являлись те случаи, где имелось сопутствующее соматическое заболевание, требующее специального лечения, которое и проводилось совместно с терапевтом.

Целенаправленное воздействие на соматовегетативную составляющую проводилось путем обучения больных технике *аутогенной тренировки* и *специальной гимнастике*.

При аутогенной тренировке за основу была взята методика репродуктивной тренировки (В. С. Лобзин и др., 1980). Суть ее заключается в том, что сначала больные обучаются диафрагмальному дыханию, приемам идеомоторной тренировки и осваивают

специальный комплекс упражнений, после которых легко достигается релаксация. Затем начинается освоение упражнений аутогенной тренировки. С целью максимальной активации больного были полностью исключены гетеротренинг и формулы самовнушения по какому-либо стандарту. Вместо этого больному после релаксации предлагалось следить за характером и местом появления ощущений, связанных с развитием аутогенного погружения. В дальнейшем вербализация этих ощущений становится формулой самовнушения, которая принадлежит только данному больному. Сам врач при таком методе выступает в роли консультанта.

Параллельно больные осваивают комплекс упражнений гимнастики тай-дзы (медленные вращательные движения, захватывающие практически все суставы и группы мышц, сложная координация движений), которая позволяет достаточно эффективно воздействовать на соматовегетативную сферу и активизировать нервную систему, а необычные движения вызывают у больных стойкий интерес к их выполнению. Занимаются больные в группе и самостоятельно. В группе больной делает гимнастику в своем темпе.

Воздействие на адаптационную составляющую

Теоретической основой здесь явилось открытие Л. Х. Гаркави и др. (1979) закономерности развития качественно отличающихся общих неспецифических адаптационных реакций организма: *реакции тренировки и активации*. Для их вызывания в стационаре использовались малые дозы инсулина (4-12 ед.) 1 раз в день, а амбулаторных условиях – настойка элеутерококка 20-40 капель 1 раз в день. При контроле за ходом реакций определялись процентное содержание лимфоцитов в лейкоцитарной формуле и их соотношение с сегменто-ядерными нейтрофилами. Остальные форменные элементы крови и общее число лейкоцитов свидетельствуют о полноценности реакций.

Для реакции тренировки: лимфоциты – 21-28 %, сегментоядерные нейтрофилы – 55-65 %. Остальные показатели белой крови в норме. Для реакции активации в зоне спокойной активации: лимфоциты – 28-33 %, сегментоядерные нейтрофилы – 47-50 %, остальные показатели белой крови в пределах нормы. В зоне повышенной активации: лимфоцитов – 33-45 %, сегментоядерных – менее 47 %, остальные показатели белой крови в норме.

Для острого стресса характерно уменьшение лимфоцитов – менее 20 % и увеличение сегментоядерных нейтрофилов – более 65 %, лейкоциты – более 9-10, эозинофилы – 0 %. Для хронического стресса: лимфоциты – менее 20 %, сегментоядерные нейтрофилы – более 65 %. Число лейкоцитов и эозинофилов может быть и снижено, и повышено, и в пределах нормы; число палочко-ядерных и моноцитов в пределах нормы и выше.

Если исходный анализ показывает активацию, это не является противопоказанием для специального поддержания ее длительности. Периодическая активация может возникнуть во время болезни, но она не бывает стойкой и часто оказывается неполноценной.

При катамнестическом наблюдении указанные выше показатели белой крови использовались в качестве дополнительного критерия оценки состояния адаптационных физиологических механизмов.

Подобрать нужную дозу препарата помогает и наблюдение за состоянием больных. Для реакции тренировки отмечаются спокойствие, небольшая сонливость, иногда легкое кратковременное головокружение, хорошие самочувствие, сон, аппетит. Для зоны спокойной активации характерны спокойное, ровное состояние, хороший сон, аппетит. Для зоны повышенной активации – бодрое настроение с оттенком эйфории, жажда деятельности, хороший сон, аппетит.

Воздействие на личностную составляющую

В результате терапии необходимо сделать личностный комплекс стабильным и ликвидировать минусы в его позициях. Таким образом, лечение можно считать завершенным, если редуцировались психопатологическая симптоматика, восстановились адаптационные резервы, нормализовалось соматовегетативное состояние, а личностный комплекс можно определить как комплекс «демократической общности» («Я+, ВЫ+, ОНИ+, ТРУД+»). Это комплекс психического здоровья, обладатель его верно оценивает свои качества, как положительные, так и отрицательные, продуктивно общается с близкими, охотно расширяет круг общения, а процесс деятельности является для него радостью.

Жизненные неудачи и кризисы такие люди переносят спокойно и стойко, без излишнего самокопания и попыток переложить свою вину за неудачи на других. Он никогда не станет одиноким, даже если его реальное окружение исчезнет (переезд на новое место жительства, переход на другую работу и т. д.). Если результаты труда не найдут признания, это будет не поводом для нервного срыва, а лишь толчком для объективного анализа своих ошибок. Такие люди умеют принимать жизнь такой, какая она есть, они обращены к миру, при необходимости переделывают себя.

Их психологический портрет описан в трудах А. Маслоу и др.

Такая стратегия психотерапевтического воздействия включает в себя не только лечебный аспект, но и направлена на профилактику обострений и процессы реабилитации.

У наших больных в процессе неправильного воспитания появление одного или двух минусов в позициях личностного комплекса приводило к развитию фонового эмоционального напряжения, которое искажало познавательные процессы, вело к возникновению неполноценных отношений, содержащих в себе зародыш конфликта. Кроме того, эмоциональное напряжение неблагоприятно сказывалось на соматовегетативном обеспечении и процессах адаптации. При развитии заболевания эмоциональная патология у наших больных была ведущей.

Приведенные соображения и данные литературы о роли эмоций в жизнедеятельности личности, а также данные многочисленных исследований, касающихся роли и места эмоций в жизнедеятельности организма, а также взаимных переходов одних эмоций в другие, позволили разработать принцип и технику целенаправленного моделирования эмоций. Данный принцип заключается в следующем: *воздействие на чувства больного с тем, чтобы сформировать у него аффективные состояния интереса и радости, которые сопровождают адаптивные реакции тренировки и активации.*

Целенаправленное моделирование эмоций проводилось по следующей схеме: удивление – интерес – радость. Удивление необходимо для снятия (хотя бы временного) фоновой патологической эмоциональности, ибо оно обладает свойством как бы «стирать» предыдущее впечатление, формирование этой эмоции достигается с помощью нетрадиционного поведения врача или аргументированной критики устаревших жизненных концепций больного, которые последнему представляются исходящими из позиции разума. При проведении такой беседы используются методика сократического диалога (Платон, 1986), прием парадоксальной интенции. Мною для вызывания удивления предложена техника амортизации: согласие со всеми, зачастую неверными, установками и утверждениями больного, которые ранее другими не поддерживались. Удивление, усиливая ориентировочный рефлекс, в одних случаях приводит к возникновению интереса, в других вызывает недоумение, негодование, а иногда и гнев, которые в адаптационном плане более целесообразны, чем тревога, страх и тоска, входящие в спектр эмоциональной патологии при неврозах. Эмоция гнева легко снимается техникой амортизации и переводится в эмоцию интереса.

Приведу пример целенаправленного моделирования эмоций с применением этой техники.

Больная пришла на прием вся в слезах и протянула мне два листка тетрадной бумаги, на которых был список препаратов, которые она принимала в течение трех лет болезни. Больная: Вот что я уже принимала. Никто меня не вылечит и вы не вылечите!

Я: И я вас не вылечу. (Принцип амортизации.)

Наступила пауза. Больная перестала плакать. На лице появились легкая растерянность, недоумение, а затем гнев.

Больная: Как это не вылечите?!

Я: А как я могу вылечить, если вы убеждены, что вылечить вас нельзя? Кроме того, назначения вам делали правильные, а я ничем не отличаюсь от тех врачей, которые лечили вас раньше.

Больная (более спокойно): А говорили, что вы можете лечить такие болезни.

Я: Да, иногда получается.

Больная: (несколько напряженно): Так вы отказываетесь меня лечить?

Я: Да. А какой смысл, если вы убеждены, что я вас не вылечу? Лучше найти такого врача, которому бы вы доверяли. В этом я могу помочь.

Больная (с интересом): Доктор, а может, все-таки попробуем?

Я: Можно попробовать. Только потребуется ваша активность.

Больная (с чувством облегчения и энтузиазмом): Я буду выполнять все ваши инструкции.

Я: А вот этого как раз делать и не следует.

Больная (удивленно): А как же тогда лечиться?

Я: Мы будем с вами вместе работать. Из моих рекомендаций вы должны выбрать те, которые вам по душе. Вы вправе отказаться от такого метода, который вам не подходит или непонятен. Мы попробуем найти лучший. Не должно остаться ничего неясного. Прежде всего, мы должны разобраться в механизмах вашей болезни.

Дальнейшая беседа вызвала у больной большой интерес, а когда удалось установить истинную причину заболевания (напряженные отношения с мужем) и найти возможность коррекции ситуации при ее психологически грамотном поведении, настроение у больной стало приподнятым.

А так я провожу вводную беседу с больными при групповой психотерапии.

Я: Для чего мы с вами здесь собрались? Л.: Для того, чтобы вылечиться от невроза.

Я: Это ясно. А для чего здесь я? Б.: Чтобы нас лечить.

Я: Конечно, и для этого. А еще для чего? Какая моя основная цель?

Больные, (недоуменное): А какая же еще?!

Я; Подумайте сами. Дня два-три назад я даже и не подозревал о вашем существовании (на лицах некоторых больных появился гнев, стали слышны возмущенные голоса). У меня в жизни свои задачи, связанные с семьей, работой и т. п. (Напряжение в группе нарастает.) Но решить эти задачи я смогу лишь в том случае, если мне удастся добиться в вашей группе быстрого я стойкого выздоровления. Это для меня единственный путь, так как ничего другого делать я не умею. Я буду стараться вылечить вас ради себя. Вы же понимаете, что лучше человек делает то дело, в котором кровно заинтересован.

Больные быстро успокаиваются. Возникает живой интерес. В ходе дальнейшей дискуссии выясняется, что личные интересы неотделимы от общественных, что решит свои проблемы можно, только продуктивно общаясь со своим партнерами, что такому взаимодействию нужно учиться.

Поддерживание интереса как наиболее оптимальной эмоции, способствующей познавательной деятельности и стимуляции нервной системы, *является основной задачей психотерапевта.* Именно на фоне интереса больной может сам отказаться от своих иррациональных невротических установок и мыслей, уяснить причины возникновения заболевания. Необходимо организовать деятельность больного так, чтобы у него были реальные достижения, повышающие его самооценку и приносящие радость, которая имеет наибольшую адаптивную ценность в плане протекания восстановительных процессов.

Такой подход позволяет применить многие известные психотерапевтические приемы и методики из других лечебных систем и модифицированные в свете целенаправленного моделирования эмоций.

Кроме упомянутых выше «сократического диалога» и парадоксальной интенции, использовались приемы когнитивной и поведенческой терапии, техника трансактного и сценарного анализа Е. Берна (1976, 1977), практические упражнения, применяемые в группах встреч (С. Коеегз, 1975), гештальт-группах (Р. РегЬ, 1972), Т-группах (К. Киоезгат, 1982) и др. Разнообразие психотерапевтических приемов способствовало поддержанию стойкого интереса. Для каждого больного удавалось подобрать те приемы и методы, которые вызывали у него стойкий интерес, помогали достичь успехов в процессе лечения, приносили радость.

Групповая психотерапия сочеталась с индивидуальной. За основу была взята методика Б. Д. Карвасарского (1985), в которой сочетаются дискуссия (две формы) и игровые методы. При ведении дискуссии в группе применялась техника трансактного и сценарного анализа, для чего больные обучались соответствующей терминологии. Дискуссия имела две основные формы.

Тема первой формы дискуссии – сиюминутные жизненные проблемы и ситуации, сложившиеся у больного в семье и на производстве и волнующие его. Основная цель – показать, что действия партнеров, наносящие ущерб больному, во многом спровоцированы его собственным поведением, и дело не в них, а в нем самом. Сначала группа, используя законы общения, анализировала поведение больного в рассматриваемой конфликтной ситуации. Затем разрабатывался и обыгрывался сценарий его поведения в психотравмирующей ситуации. Роль больного играл другой больной или психотерапевт, а сам больной играл роль своего партнера. Довольно быстро становилось ясно, что при правильных действиях больного его партнер не мог нанести ему обиды. Затем больной пытался реализовать данный сценарий на практике и на следующем занятии рассказывал об этом.

Тема второй формы дискуссии – жизнь больного. Материалом служили составленные им биографические данные и дополнения, которые он вносил в ходе дискуссии. Основными задачами были определение личностного комплекса и демонстрация того, что вся цепь жизненных событий и развитие невроза определялись не только внешними обстоятельствами, но и структурой личностного комплекса. В ходе такой дискуссии больной осознавал необходимость работы над собой в плане коррекции характера (сценарное перепрограммирование).

4. Лечебно-профилактические и реабилитационные мероприятия

В ходе исследования мною был разработан и внедрен лечебно-профилактический и реабилитационный комплекс, состоящий из медицинского блока и психотерапевтического клуба (Клуба решивших овладеть стрессовыми ситуациями – КРОСС). В медицинский блок входили следующие подразделения: поликлиника, дневной стационар и стационар (рис. 5.12.). Первый – психотерапевтический кабинет при консультативной поликлинике Ростовского медицинского института и областном врачебно-физкультурном диспансере; второй был создан на базе городского психоневрологического диспансера; третий – психиатрическая клиника Ростовского медицинского института.

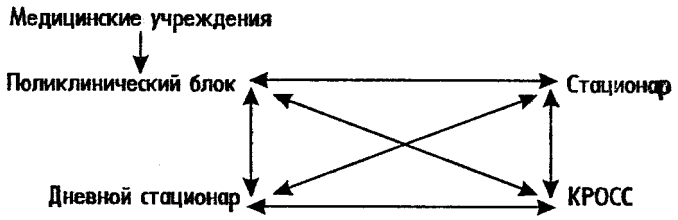


Рис. 5.12.

Работа поликлиники строилась таким образом, чтобы больные могли получать лечение без отрыва от производства. Лица с легкими формами невроза направлялись в КРОСС. При тяжелых формах невроза и неэффективности амбулаторного лечения они помещались в дневной стационар. Если была необходимость в сложных инструментальных исследованиях или требовалась полная изоляция больного от микросоциальной среды, его госпитализировали в клинику. В ходе лечения в зависимости от состояния больные могли переводиться из одного подразделения в другое.

Основной контингент занимающихся в КРОССе – рабочие, служащие и студенты, имеющие проблемы на производстве и в семье. Психологическое исследование показало, что у 85 % членов клуба в начале занятий наблюдался повышенный уровень тревожности и напряжения. Также в клуб направлялись группы риска, выявленные во время диспансеризации. Здесь были и больные с затяжными формами невроза. Они направлялись в медицинский блок, где получали соответствующее медикаментозное и психотерапевтическое лечение.

Члены клуба овладели основными принципами психологически грамотного общения, которые позволяли сводить к минимуму эмоциональное напряжение при межличностных контактах в проблемных ситуациях, что в конечном итоге приводило к коррекции отрицательных черт личности и снижению уровня невротичности.

Занятия имели две формы: лекционную и секционную. Лекции читали два раза в месяц. На них присутствовали, как правило, все члены клуба (около 400 человек). Групповые занятия психотерапией проводились один раз в неделю. Каждая группа состояла из 8-12 человек. Курс лекций был рассчитан на один год и имел психопрофилактическую и психокоррекционную направленность (механизмы конфликта и способы выхода из них, структура межличностных отношений, воспитание и формирование личностного комплекса, роль личности в возникновении невроза и т.д.). Групповые занятия проводились в течение трех месяцев. Закончившие занятия в группе продолжали посещать лекции. При необходимости член клуба мог присутствовать на занятиях новых групп в качестве наблюдателя, без права участия в дискуссии. Методика проведения последних была аналогична используемой при проведении комплексного лечения в медицинских подразделениях комплекса. Таким образом, в клубе создавались благоприятные условия для закрепления результатов, полученных во время основного курса лечения, а также раннего выявления больных и проведения психогигиенических психокоррекционных и реабилитационных мероприятии.

Стабильные личностные комплексы

1. Личность и судьба

У больных данной группы в процессе неправильного воспитания в личностном комплексе в одной, реже в двух позициях появляются минусы. Формируется стабильный личностный комплекс, который оказывает столь решающее влияние на стиль жизни, межличностные отношения, что основные жизненные коллизии повторяются, как бы ни менялись при этом обстоятельства. ***Каждый вариант комплекса имеет свой набор стереотипов поведения;*** любой жизненный цикл заканчивается потрясением или неудачей.

Обычно больные не осознают закономерности своих неудач, считая их следствием неблагоприятного стечения обстоятельств, ударом судьбы, а если осознают, то не связывают его со своими личностными особенностями. Иногда уже в донозологической стадии у них возникает ощущение тщетности усилий. Приведу два выразительных примера.

Больной Ю., 24 лет. Диагноз – синдром навязчивых состоянии. В школе был объектом насмешек со стороны сверстников. То же повторилось в институте. Перевод из одной группы в другую и даже смена института с переездом в другой город ничего не изменили. Больного удивляло, что даже клички ему давали одинаковые. После легкой простуды на фоне неприятных ощущений в области почек у него развилась канцерофобия. Уход в академический отпуск на время решил проблему общения.

В зависимости от знака «Я» в личностном комплексе такие больные были разделены на две группы (с «Я+» и «Я-»).

2. «Я+, ВЫ+, ОНИ-, ТРУД+» *(личностный комплекс «творческого снобизма»)*

Больные с данным комплексом имели узкий круг близких людей, с которыми у них были довольно глубокие эмоциональные связи и достаточно интенсивные контакты. В этот круг входили родственники, единомышленники на работе или в неформальной группе. Отсутствие широкого круга общения компенсировалось глубиной эмоциональных связей и широтой духовных интересов. Больные были увлечены своей работой. При этом имелись значительные успехи и перспективы. При хорошем психологическом климате в микрогруппе и на производстве они чувствовали себя неплохо.

Воспитание, жизненный путь, предболезненкое состояние

Таблица 7

Предиспозиционные факторы развития заболевания при личностном комплексе «творческого снобизма».

ПАРАМЕТР	ВАРИАНТЫ	Абсолютн. кол-во больных	М±Ж
Стиль воспитания	«Избавителя»	3	15,0±8,2
	Смешанный	2	10,0±6,9
	«Преследователя»	15	75,0±9,9
Образование	Среднее	7	35,0±10,9
	Высшее	13	6&,0±10,9
Семейное положение	Состоящие в первом браке	15	75,0±9,9
	Холостые	2	10,0±6,9
	Разведенные	2	10,9±6,9
	Состоящие в повторном браке	1	5,0±5,0
Время появления признаков невротизма	Раннее детство	1	5,0±5,0
	Школьные годы	1	20,0±9,2
	Зрелость	15	75,0±9,9
Выдвигаемая причина болезни	Соматическое заболевание	8	40,0±11,2
	Личный конфликт	6	30,0±10,1
	Произв одствснный	6	30,0±10,1

Большинство больных получили воспитание в стиле «преследователя» с ведущей идеей повышенной моральной ответственности. В детстве в кругу близких лиц они вели себя

живо, спонтанно, раскованно, но в малознакомой обстановке сразу становились напряженными, робкими и застенчивыми.

Проблема общения становилась острой, когда резко менялось окружение больного (определение в детский сад, больницу, школу, смена места работы и т. п.). Общение с новыми людьми всегда сопровождалось внутренним эмоциональным напряжением. Компенсаторным моментом была деятельность.

В школьные годы больные занимались достаточно усердно и успешно, мало и весьма избирательно общаясь со сверстниками. Возникала следующая ситуация: чем выше был уровень способностей ребенка, тем значительнее были успехи в учебе. Это вело к формированию у него интересов, отличающихся от интересов сверстников, что усиливало его изоляцию от них. Несмотря на хорошую успеваемость в школе, они слыли чудаковатыми, странными. Новые контакты устанавливались с трудом. Невротизирующими моментами в эти годы были переезд на новое место жительства, потеря Друга и вообще любая радикальная перемена в ближайшем окружении.

Недостатки данного комплекса обнаруживались тогда, когда условия существования и функционирования в микросоциуме оказывались неблагоприятными. Например, не складывались отношения дома или на производстве. Изменить ситуацию больным не удавалось, а минус в позиции «ОНИ» затруднял принятие решений, связанных с радикальными переменами в микросоциальной обстановке (развод, переход на другую работу).

Так, например, большая часть больных, находящихся в браке, были не удовлетворены существующими семейными отношениями. Тем не менее, на разрыв брака не шли. Больная С., несмотря на тяжелые конфликты с мужем, не решалась на развод. Когда же она заболела неврозом навязчивых состояний, муж сам бросил ее.

Страх перед новым приводил к стремлению сохранить ближайшее окружение, в результате чего вольно или невольно больные попадали в зависимость от своих близких и сослуживцев, которые довольно основательно их эксплуатировали. Задолго до развития заболевания они уже чувствовали себя утомленными. Сохранение отношений шло за счет уступчивости больных.

Эти больные всегда заканчивали учебное заведение, в которое поступали. Больным со средним образованием продолжить учебу в ряде случаев мешали материальные трудности. Некоторые не пошли в институт из-за нерешительности. Больные редко меняли место работы. Должности обычно занимали рядовые, соответствующие их образовательному цензу.

Признаки невротизма и невротические реакции у большинства больных возникали в зрелом возрасте. Дело в том, что такой личности, как уже говорилось выше, трудно принять решения, ведущие к радикальным переменам в жизни. В школьные годы таких решений принимать не приходится, а успехи в учебе делают жизнь в этот период относительно спокойной.

Предневротическая стадия растягивалась на долгие годы. При этом эпизодически возникала тревога, усиливались астенические явления, но работоспособность не падала. Временами больные были подавленными. Нередко отмечались сенестопатии. Задолго до развития невроза большинство больных обращались за помощью к специалистам общесоматического профиля. Часто на фоне эмоционального напряжения возникали

простудные заболевания и легкие недомогания, по поводу которых бальные к врачам не обращались и ограничивались самолечением.

Вот перечень диагнозов, которые ставились больным: нейроциркуляторная дистония, гипертоническая болезнь, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, диэнцефальный синдром, хронический колит, хронический гастрит, стенокардия, бронхиальная астма, эндометриоз и др.

Соматовегетативные признаки маскировали имевшуюся уже тогда психопатологическую симптоматику. Но тревога, подавленность, утомляемость, навязчивость расценивались как реакция на соматическое заболевание. И только присоединение к такому симптомокомплексу ярких фобий, сенестопатии или субдепрессий служило поводом для направления больного к психиатру.

В качестве основной причины развития невроза одни больные называли соматическое неблагополучие, другие связывали свое состояние с тем, что из-за недомоганий они не могут выполнять свои обязанности на производстве и вызывают недовольство начальства, третьи объясняли свою болезнь семейными неурядицами. Истинные же причины заболевания ими не осознавались.

Таким образом, под влиянием неправильного воспитания в позиции «ОНИ» личностного комплекса появляется минус, что приводит к развитию фонового эмоционального напряжения. Затем формируется неполноценная малоадаптивная система отношений, затрудняющая приспособление личности к новым условиям и делающая ее психологически ригидной. Минусовая позиция стабилизируется, отмечается тенденция к появлению минусов в других позициях комплекса. Все это нарушает возможности психологической адаптации, возникают защитные малоадаптивные формы поведения, выражающиеся в компенсаторном уходе в предметную деятельность, нерешительности, чрезмерной уступчивости, сохранении существующих отношений и отказе от приобретения новых. В конечном итоге развивается предболезненное состояние, в котором выражены астенический и тревожный радикалы, склонность к нарушениям в соматовегетативной сфере.

Клиника и лечение

Таблица 2.

Основные клинические характеристики, методы лечения и его результаты при личностном комплексе «творческого снобизма»

ПАРАМЕТР	ВАРИАНТЫ	Абсолютн. кол-во больных	М±Ж
Форма невроза	Неврастения	7	35,0±10,9
	Навязчивых состояний	13	65,0±10,9
Ведущий синдром	Астенический	1	5,0±5,0
	Астенодепрессивный	4	20,0±9,1
	Астеноипохондрический	2	10,0±6,9
	Обсессивно-фобический	13	65,0±10,9

Методы лечения	ПТ*	4	20,0±9,1
	пт+кпт	4	20,0±9,1
	ПТ+КПТ+АР	10	50,0±10,5
	ПТ+КПТ+АР+СТ	2	10,0±6,9
Непосред-ственныи результат лечения	Полное выздоровление	7	35,0±10,9
	Значительное улучшение	9	45,0±11,4
	Улучшение	3	15,0±8,2
	Без перемен	1	5,0±5,0
Отдаленный результат лечения	Полное выздоровление	11	55,0±11,4
	Значительное улучшение	4	20,0±9,2
	Улучшение	4	20,0±9,2
	Без перемен	1	5,0±5,0

* Здесь и далее в таблицах приняты следующие условные обозначения:

ПТ – психотерапия;

КПТ – сочетание галоперидола, бензодиазепинов и солей лития;

АР – адаптационные реакции;

СТ – симптоматическая терапия.

Невроз навязчивых состояний был выявлен у 13 больных, неврастения – у 7. Истерический синдром в этой группе не встречался. Невроз навязчивых состояний в основном протекал на выраженном астеническом фоне при наличии депримированности, тревоги и соматовегетативных проявлений. Этим можно объяснить, что содержание обсессивно-фобического синдрома у 11 больных было нозофобическое, у двух из них нозофобии сопровождались ритуалами. Одна больная страдала социофобией, одна – агорафобией.

При неврастении астенический синдром в его гиперстенической форме был у одного больного, у четырех – астенодепрессивный синдром с навязчивыми сомнениями, кататимно окрашенными, у двух – астеноипохондрический синдром с подавленностью и навязчивыми опасениями нозофобического содержания.

Анализируя особенности структуры синдрома, можно сделать вывод, что *симптоматика имеет личностную окраску, связанную с психологическими характеристиками личностного комплекса.* Это подтверждается еще и тем, что у семи больных отмечались сексуальные проблемы. Несмотря на выраженность депрессивной симптоматики, суицидальные высказывания наблюдались всего у двух больных.

Амбулаторное лечение прошли 5 больных, стационарное – 15. Личностный комплекс оказывал влияние на поведение больных в процессе лечения и подтверждал клинико-биографическую диагностику. В стационаре они осваивались крайне медленно, до начала лечения держались особняком. Даже с врачом первое время откровенными не были и вели себя настороженно.

На первых занятиях групповой психотерапией были незаметны в группе, но за происходящим следили внимательно. Освоившись, становились достаточно активными и очень старательными, изучали предлагаемые методики, вели записи. В свободное от занятий время выполняли все инструкции, что довольно быстро приводило к хорошим результатам. При этом больные даже внешне преображались. Исчезала натянутость, застенчивость, поведение становилось естественным и непринужденным.

При неэффективности лечения больные оставались напряженными и скованными в общении, под разными предлогами избегали занятий, а если и присутствовали на них, вели себя пассивно, не стремились к освоению методик и все подвергали сомнению. Вслух своих сомнений не высказывали. Иногда в группе находили себе партнера по общению, такого же скептика. Тогда они иронично переглядывались и перешептывались друг с другом, когда остальные с энтузиазмом занимались.

На начальных этапах лечения все больные этой группы стремились к индивидуальным беседам, и без предварительной подготовки групповая психотерапия оказывалась неэффективной, особенно в тех случаях, когда причиной невроза являлся семейный конфликт и имели место сексуальные проблемы. Однако постепенно больные начинали все активнее участвовать в работе группы и в дальнейшем отмечали, что именно здесь их состояние по-настоящему улучшилось, и они почувствовали себя другими людьми.

Больные, лечившиеся амбулаторно, вели себя при групповой и индивидуальной психотерапии примерно так же, как и стационарные больные.

Основной упор на индивидуальных беседах делался на позицию «Я» как наиболее сохранившуюся или на позицию «ТРУД», если в неврозе она оставалась интактной. При этом врач избегал общих положений типа «у каждого человека есть положительные черты и с каждым можно найти общий язык». Так как эти больные склонны к учебе и самоанализу, перед ними ставились дидактические задачи: научиться грамотному общению не для того, чтобы перевоспитывать партнера, а чтобы продуктивно общаться с возможно более широким кругом лиц и даже с теми, кто вызывает негативную реакцию и раздражение. Здесь наиболее эффективными оказались методики когнитивной терапии и сократического диалога, а также техника трансактного анализа. В дальнейшем больные активно использовали последний при разборе собственных конфликтов, охотно передавали знания, полученные во время лечения, другим больным и своим близким.

Кроме того, больным давались индивидуальные задания, основная цель которых – выработать психологическую гибкость и научиться быстро входить в продуктивный контакт с малознакомыми людьми. Для этого им предлагалось активно познакомиться с наибольшим количеством больных, находящихся в отделении, попытаться самим начать общение в очереди, транспорте, на улице и т.п.

Очень важно было преодолеть гиперсоциальность больных, показать им относительность их жизненных принципов, продемонстрировать, что их абсолютизация и приводила к нарушению общения и постоянному фоновому эмоциональному напряжению. *Трудность этой задачи заключалась в том, что больные руководствовались в своей жизни в общем правильными принципами, но проводили их в жизнь прямолинейно, без учета конкретной ситуации.* В связи с этим исключили из числа заслуживающих уважения тех, кто этих принципов не придерживался («ОНИ-»). Для больных специально моделировались

ситуации, требовавшие нестандартного поведения, отступления от общих правил. Этому способствовала и техника когнитивной терапии, позволяющая больному осознать истинное содержание ряда его жизненных правил. При успешности когнитивной терапии больным удавалось осознать, что некоторые черты характера и формы поведения, которые они расценивали как позитивные, в действительности имеют негативную окраску. Например, *за застенчивостью скрывается боязнь неудачи, за боязнью неудачи – желание успеха в каждом действии.* Последнее же иррационально и недостижимо. После таких бесед больные осознавали, что в основании их поведения – малоадаптивные мысли и что их изменение при ведет к улучшению состояния.

Таким образом, *суть лечения в том, чтобы научить больного вести себя адекватно сложившейся ситуации (жить «здесь и теперь»).* При этом психологически грамотное общение с малознакомыми людьми становится более продуктивным. Уменьшается чувство зависимости от своей макросоциальной среды, что делает общение полноценным и в этом аспекте. Больной налаживает отношения с теми людьми, от которых ранее был зависим, или без особых сожалений прекращает их. Он становится общительным, у него исчезает фоновая тревога, появляются перспективы на будущее.

Непосредственный результат лечения в этой группе был высоким. Катамнестические наблюдения показали, что *достигнутые позитивные изменения имели тенденцию к прогрессированию.* Почти половина больных после основного курса лечения регулярно посещала КРОСС и отмечала эффективность психотерапевтических занятий. Ухудшение состояния наблюдалось только у не посещавших клуб.

После лечения повысили свой социальный статус шесть человек (три получили повышение по службе, два нашли лучшее место работы, один подготовил к защите кандидатскую диссертацию).

Почти у всех больных произошли благоприятные личностные изменения. Девять человек отметили, что у них наладились отношения на производстве, и к ним за различными психологическими советами стали обращаться сослуживцы, что значительно расширило их круг общения и укрепило эмоциональные связи. Десять человек улучшили свои отношения в семье и стали более терпимыми к недостаткам близких. Две больные в результате благоприятных личностных изменений решили больше не терпеть издевательства мужей и расстались с ними. Один больной, до лечения – женоненавистник, женился.

Иллюстрацией к вышеизложенному является случай с М., описанный в «Алгоритме удачи».

3. «Я+, ВЫ-, ОНИ+, ТРУД+» *(личностный комплекс «творческого высокомерия»)*

Характерной психологической особенностью больных с данным личностным комплексом является то, что у них *отмечается негативное отношение, не всегда осознаваемое, к лицам своего ближайшего окружения, которых они оценивают как людей неблагополучных.* Они обращают внимание прежде всего на их недостатки и в силу этого отличаются неуживчивостью, конфликтностью. На новые контакты идут охотно. Отношения сугубо делового, формального характера могут долгое время успешно поддерживаться. Но если происходит эмоциональное сближение, начинает проявляться действие позиции «ВЫ-». Возникает конфликт. После нескольких таких циклов может появиться минус в позиции «ОНИ». Возникает парадокс: чем выше их интеллект, тем легче они находят у партнера

недостатки, тем тоньше и стройней критика по отношению к близким, тем быстрее возникает и тяжелей протекает конфликт.

Компенсаторным, защитным механизмом для таких людей является активная творческая деятельность, где они нередко достигают заметных успехов. Однако это не решает их личностных проблем. Здесь возникает второй парадокс: чем выше уровень достижений и квалификации, тем больше оснований для критического отношения к близким и меньше возможностей для продуктивного эмоционального общения.

Следует отметить, что не только они стремятся к новым контактам, но и к ним иногда тянутся, ценя их профессионализм и высокую квалификацию. Они не всегда выступают инициаторами разрыва, иногда партнеры отказываются от общения с ними. Происходит это обычно в тот момент, когда партнерам становится ясно, что ничего нового от них уже нельзя получить, а просто терпеть их сарказм и насмешки нецелесообразно. Такой отход воспринимается ими как предательство. При любом варианте конфликта (когда на разрыв они идут сами и когда партнеры отказываются от общения с ними) такие лица не осознают роли своей личности в создании такой ситуации, а защитными механизмами становятся проекция или рационализация.

Жизненный путь этих людей – путь надежд и разочарований, который в конечном итоге ведет к одиночеству. Они часто меняют место работы и жительства, разводятся и т.п. Внешне активны, ироничны, иногда до сарказма, нетерпимы к чужому мнению, пытаются в соответствии со своими представлениями переделать окружающих.

Воспитание, жизненный путь, предболезненное состояние
Таблица 3

Предиспозиционные факторы развития заболевания при личностном комплексе «творческого высокомерия»

ПАРАМЕТР	**ВАРИАНТЫ**	**Абсолютн. кол-во больных**	**M±т**
Стиль воспитания	**«Избавителя»**	**8**	**25 0±7,8**
	Смешанный	**2**	**6,0:5:4,3**
	«Преследователя»	**22**	**69,0±83**
Образование	**Неполное среднее**	**1**	**3,0±3,0**
	Среднее специальное	**13**	**41,0±8,8**
	Незаконченное высшее	**1**	**3,0±3,0**
	Высшее	**17**	**53,0±8,9**
Семейное положение	**Состоящие в первом браке**	**14**	**44,0±8,9**
	Холостые	**8**	**25,0±7,8**
	Разведенные	**6**	**18,0±7,0**
	Состоящие в повторном браке	**4**	**13,0±5,9**
Время появления признаков	**Детство**	**18**	**56,0±8,9**
	Зрелые годы	**14**	**44,0±8,9**

невротизма	**Соматическое заболевание**	**9**	**28,0±8,1**
	Личный конфликт	**16**	**50,0±9,9**
	Производственный конфликт	**7**	**22,0±7,4**

Чаще всего больные этой группы воспитывались в довольно жестком стиле «преследователя» (по типу «Золушка», «ежовые рукавицы»). В детстве им то и дело напоминали, что они всем обязаны своим родителям и должны испытывать по отношению к ним чувство благодарности. Реже воспитание шло по типу «кумира семьи». В нескольких случаях имела место смена стиля воспитания с «кумира семьи» на «Золушку» после рождения второго ребенка. Практически во всех случаях больные данной группы довольно рано мечтали по тем или иным причинам уйти из семьи.

Учеба большинству больных давалась легко. Многие имели общественные нагрузки, занимались спортом, учились в музыкальной школе, посещали различные студии и кружки. Не исключено, что такая занятость объясняется особенностями личностного комплекса и является механизмом, компенсирующим недостаток в эмоциональных связях. Уровень образования у больных данной группы был достаточно высоким. Среди них были профессиональные художники, педагоги школ и вузов, руководители подразделений различных организаций и предприятий. Стиль руководства у последних был авторитарным, а больные, причастные к искусству, плохо переносили критику. Лишь один больной не получил среднего образования, что было связано с войной. В профессиональной деятельности он достиг высокого мастерства и работал бригадиром.

В брак больные данной группы вступали довольно рано (иногда основной причиной выступало желание уйти от родителей). Семейная жизнь складывалась неблагополучно. Поддержание относительного мира шло, как правило, за счет уступчивости партнеров по браку. У одних больных на момент лечения семейный конфликт был явным и входил в содержание болезненных переживаний, у других имелись серьезные претензии к супругам, третьи были в разводе и неоднократно неудачно предпринимали попытки устроить свою личную жизнь, быстро разочаровываясь в новых избранниках.

Явления невротизма у большей половины больных возникли в раннем детстве. В основном это были дети из неблагополучных семей, получившие воспитание в стиле «преследователя» и испытавшие жестокое обращение. Основными формами невротических реакций являлись истерические реакции, реже – астенические с гиперстенической формой реагирования и истерической нюансировкой.

На этом фоне становление ведущего синдрома у этих больных протекало достаточно остро, и к психиатру они попадали быстрее, чем больные предыдущей группы. Тем не менее и здесь больные длительно лечились до направления к психиатру (у невропатолога, уролога, отоларинголога и т.д.). Так, один больной начинал лечиться у окулиста с диагнозом «острый конъюнктивит» (в действительности это был истерический невроз). Заболевание прогрессировало, присоединялось стридорозное дыхание. С диагнозом «бронхиальная астма» в течение двух лет 6 раз прошел курс лечения в стационаре. Наконец, для купирования «приступов» стали применять наркотики, и с диагнозом «наркомания» бальной был направлен к психиатру.

В качестве причины невроза больные чаще всего называли лично-семейный конфликт, затем соматическое заболевание и производственный конфликт. Истинные же причины невроза ими не осознавались.

Таким образом, особенности воспитания определяют формирование минуса в позиции «ВЫ», что нарушает функционирование личности в микросоциосреде, вызывая фоновое эмоциональное напряжение. Минус в позиции «ВЫ» означает готовность личности к конфликтам, которые с каждым разом возникают по все более ничтожным поводам. Происходит стабилизация позиции, а затем появляется тенденция к появлению минуса в позиции «ОНИ». Компенсаторными механизмами для данного комплекса являются различные формы агрессивности поведения, смена микросоциального окружения и т. д. Когда и эти механизмы не срабатывают, возникает невротическая симптоматика.

Клиника и лечение

Таблица 4

Основные клинические характеристики, методы лечения и его результаты при личностном комплексе «творческого высокомерия»

ПАРАМЕТР	ВАРИАНТЫ	Абсолютн. кол-во больных	М±Ж
Форма	Неврастения	7	22,0*7,4
	Навязчивых состояний	9	28,0±8,1
	Истерический	16	50,0*9,0
Ведущий синдром	Астенический	3	9,0±5,2
	Астенодепрессив-ный	3	9,0±5,2
	Астеноипохондри-ческий	2	6,0±4Э
	Обсессивно-фоби-ческий	9	28,0±8,1
	Истерический	15	48,0±8,9
Методы лечения	ПТ	7	22,0±7,4
	пт+кпт	10	31,0±8,1
	ПТ+КПТ+АР	10	31,0±8,1
	ПТ+КПТ+АР+СТ	5	15,0±6,6
Непосред-ственный результат лечения	Полное выздоровление	12	38,0±8,6
	Значительное улучшение	11	34,0±8,5
	Улучшение	7	22,0±7,4
	Без перемен	2	6,0±4,3
Отдаленный результат лечения	Полное выздоровление	20	63,0±8,7
	Значительное улучшение	4	13,0±5,9
	Улучшение	5	15,0±6,5
	Без перемен	3	9,0±5,2

Чаще всего у больных данной группы отмечался истерический невроз. Во всех случаях он протекал на фоне выраженного конфликта. У одних больных он был в семье (с супругом, детьми, родителями и родственниками), у других – на производстве (увольнение с работы, угроза отчисления из института, перенос очереди на квартиру).

Вся истерическая симптоматика протекала на фоне тревоги, все претензии предъявлялись обстоятельствам и партнерам по общению. Симптоматика была крайне разнообразной, но чаще всего отмечались двигательные проявления: блефароспазм, тики, истерические припадки (у одной больной они были настолько выражены, что требовали дифференцированной диагностики с опухолью), фарингоспазм, астазия-абазия, писчий спазм, истерическая икота, афония и др. Тревога, подавленность сочетались с легко возникающими приступами гнева. К истерической симптоматике на более поздних этапах присоединялись навязчивости.

При неврозе навязчивых состояний обращало на себя внимание содержание навязчивостей. Здесь чаще отмечались социофобии. Это был страх потери сознания во время выступления, позыва к мочеиспусканию во время свидания с девушкой, агорафобия. Нозофобия наблюдалась редко. Кроме того, в структуре невроза навязчивых состояний были истерические компоненты (если не в период наблюдения, то в период становления симптоматики).

Неврастения возникала на фоне производственных конфликтов. Астенический синдром имел гиперстеническую форму. Для поведения больных было характерно то, что раздражительность и гневливость несли в себе оттенок демонстративности. На отдаленных этапах, когда присоединялась субдепрессивная симптоматика, синдром молено было типировать как астенодепрессивный. Истерическая симптоматика тогда становилась менее выраженной. Иногда наблюдалась трансформация астенического синдрома в астеноипохондрический, когда к астении присоединялись сенестопатии и навязчивые опасения нозофобического содержания.

Сексуальная проблема как основная в данной группе указывалась относительно редко (шесть больных).

Суицидальное поведение отмечалось всего в четырех случаях и носило характер демонстративно-шантажных высказываний.

Личностный комплекс оказывал влияние на поведение больных в процессе лечения и подтверждал предварительную клинико-биографическую диагностику. В стационаре они осваивались обычно быстро и находили себе определенный круг для более тесного общения. Довольно скоро становилась заметной претенциозность и конфликтность больных этой группы. Вначале это были конфликты с больными, медперсоналом, а потом, если не наступало улучшения, и с лечащим врачом. Довольно быстро они оставались в окружении тех, кто им безропотно подчинялся либо использовал их в своих интересах. Так, одна больная, высококвалифицированный парикмахер, удерживала возле себя довольно широкий круг больных женщин, которым делала прически, хотя при этом язвительно критиковала их вкусы.

В занятия групповой психотерапией как при амбулаторном, так и при стационарном лечении больные включались довольно активно. При этом можно было наблюдать два

варианта поведения. При первом больные внимательно слушали всех членов группы и особенно врача. Вскоре они сами вступали в дискуссию, тут становилось ясно, что больные пытались не столько усвоить информацию, сколько поймать врача на противоречии. При втором варианте больные внезапно становились настолько откровенными, рассказывая о своих переживаниях (в том числе и интимных), что шокировали других членов группы. Они легко становились в оппозицию при малейших ошибках в действии врача, превращаясь при этом в отрицательных лидеров и стараясь увести группу от решения конкретных вопросов в сторону общих рассуждении. Для нейтрализации такого эффекта здесь с успехом использовалась техника амортизации: врач моментально соглашался со всеми положениями, которые выдвигал больной, хвалил его в такой степени, что похвала становилась абсурдом и вызывала у других членов группы ироничное отношение к больному.

Но когда у больного состояние улучшалось и качественное содержание позиции «ВЫ» начинало меняться, он из отрицательного лидера превращался в союзника психотерапевта. Высокая активность таких больных способствовала эффективной работе группы: с их участием последняя в стационаре фактически работала в течение всего дня, а не только в специально отведенные часы. Порой даже приходилось сдерживать инициативу бальных.

При индивидуальной работе больные во время беседы старались как можно подробнее изложить свои жалобы, подчеркнуть их исключительность. К лечению требовали приступить немедленно. Обычно были нацелены на «сильный гипноз» или «хороший подбор медикаментов». Рассказывая о своих жизненных обстоятельствах, также подчеркивали их исключительность, своей микрогруппе давали отрицательную характеристику («террариум», «мещане», «мафия» и т.п.). Считали себя жертвами конфликта и не видели в нем своей роли.

При перестройке позиции «ВЫ-» в позицию «ВЫ+» упор следовало делать на позицию «Я». Здесь было принято во внимание большое желание больных этой группы управлять людьми, перевоспитывать их. Необходимо было не критиковать это стремление, а подчеркнуть, что управление людьми можно считать истинным только в том случае, если у партнера по общению возникает желание сделать то, что нужно тебе. В процессе работы с больным врач не критиковал его иррациональные идеи, а только старался помочь найти ему средства для их реализации. Это приводило к тому, что бальной сам отказывался от иррациональных компонентов своих идей.

В процессе лечения бальной овладевал техникой общения. Правильное общение приводило к тому, что партнеры больного начинали относиться к нему лучше, что позволяло ему в свою очередь увидеть положительные качества своих близких. Таким образом происходила замена минуса на плюс в позиции «ВЫ».

Для решения этой задачи применялся ряд тактических приемов. Прежде всего больному надо было показать связь симптоматики со стилем жизни, продемонстрировать ему, что при такой жизни, какую он вел, он должен был заболеть, стиль же поведения зависит от структуры личностного комплекса. Поэтому основной упор врач делал на личность больного, хотя последний старался свести беседу к обсуждению симптомов. Беседа с данной категорией больных велась с использованием техники сократического диалога и приемов когнитивной терапии. Разработка сценария поведения больного и психотравмирующей ситуации шла с использованием техники трансактного анализа. Если был невозможен непосредственный контакт с конфликтующей стороной, прибегали к переписке, что в ряде случаев, когда выражена эмоциональная патология, более целесообразно.

Непосредственный результат лечения в этой группе оказался достаточно высоким, как и в предыдущей группе. Неэффективной терапия оказалась только у двух человек. Катамнестические наблюдения показали, что достигнутые позитивные результаты имели тенденцию к закреплению. Многие больные, посещавшие КРОСС после основного лечения, отмечали, что занятия помогают им правильно строить отношения в семье и на работе. Ухудшения состояния ни у кого из них не было.

После лечения два человека повысили свой социальный статус, получили повышение по службе, три получили возможность продолжить учебу в институте, хотя до этого ставился вопрос об их отчислении, одна больная защитила диссертацию и вышла замуж. Большинство больных улучшили свои отношения в семье и на производстве.

Пример описан в «Алгоритме удачи».

4. «Я +, ВЫ-, ОНИ+, ТРУД+» (личностный комплекс «чистого высокомерия»)

Эти больные по характеру межличностных отношений напоминают больных с комплексом «творческого высокомерия». Однако труд ими рассматривается как источник материальных благ. Отличием этой группы от двух предыдущих являлась ***определенная асоциальность*** (если не в поступках, то в намерениях).

Жизненная траектория больных данной группы напоминала таковую больных группы «творческого высокомерия», но происходило здесь все на более низком эмоциональном уровне. Компенсаторными механизмами являлись склонность к накопительству, сомнительный в моральном плане образ жизни, иногда гиперсексуальность. Отсутствие стойких и глубоких межличностных контактов и удовлетворения от своей деятельности обусловило возникновение фонового эмоционального напряжения, в структуру которого входили тревоги, гневливость, некоторая подавленность.

Воспитание, жизненный путь, предболезненное состояние
Таблица 5

Предиспозиционные факторы развития заболевания при личностном комплексе «чистого высокомерия»

ПАРАМЕТР	ВАРИАНТЫ	Абсо-лютн. кол-во иых	М±Ж
Стиль воспитания	«Избавителя»	9	45,0±11,4
	Смешанный	2	10,0±б,9
		9	45,0±11,4
Образование	Среднее	12	60,0±11,2
	Среднее	2	10,0±6,9
	Высшее	6	30,0±10,5
Семейное положение	Состоящие в первом	6	30,0±10,5
	Холостые	8	40,0±11,2
	Разведенные	6	15,0±8,2
	Состоящие в	3	35,0±8,2

Время появления признаков невротизма	Раннее детство	7	35,0±10,9
	Школьные годы	6	30,0±10,5
	Зрелость	7	35,0± 10,9
Выдвигаемая причина болезни	Соматическое	11	55,0±11,4
	Личный конфликт	2	10,0±6,9
	Производствен-ный конфликт	7	35,0±10,9

Больные в основном воспитывались в стиле «избавителя» (по типу «кумира семьи») и «преследователя». Последний характеризовался жестким отношением к больному, подвергался преследованиям не только со стороны родителей, но и со стороны старших братьев и сестер. В двух случаях отмечался смешанный стиль воспитания. Нередко детство больных протекало в тяжелых материальных условиях. Все это приводило к возникновению минусов в позициях «ВЫ» и «ТРУД».

Учились больные без интереса, хотя учеба давалась им легко. Интересы находили или пытались найти за пределами школы и семьи. Частая смена микросоциального окружения определяла тенденцию к появлению минуса в позиции «ОНИ». Уровень образования в этой группе был ниже, чем в предыдущих. К дальнейшей учебе больные не стремились, часто занимали маленькие должности, не соответствовавшие уровню имеющегося образования.

Личная неустроенность у данных больных была наиболее выраженной. Все состоящие в браке считали его неблагополучным. Несколько больных делали попытки построить семью, но они очень быстро находили изъяны у своих избранников и прекращали отношения.

Явления невротизма в этой группе возникали довольно рано. Чаще проявлялись в виде истерических реакций, реже – астенических и психоастенических. В связи с длительностью предневротической стадии характер реакций менялся. Соответствия между последним и возникшей в последующем формой невроза не было, а в качестве причины невроза больные выдвигали соматические заболевания, семейные конфликты и производственные неурядицы. Следует подчеркнуть, что сами больные знали, что находятся в конфликтных отношениях с близкими, но считали это нормой. Свои личностные особенности не связывали с причиной возникновения болезни.

В стадии предболезни и на начальных этапах развития невроза многие больные лечились у врачей общесоматического профиля с диагнозами нейроциркулярной дистонии, гипертонической болезни, дискинезии кишечника и т. д. Одна больная в течение четырех лет занималась самолечением, доставая снотворные и транквилизаторы для купирования стойкой бессонницы.

Таким образом, минусы в позициях «ВЫ» и ТРУД» определяют фоновое эмоциональное напряжение, которое затрудняет функционирование в своей микросоциосреде, ведет к частым конфликтам, смене окружения. Отсутствие компенсаторного механизма в виде установки на творческую деятельность обусловливает раннее развитие невротических реакций. Компенсаторными механизмами являются агрессивные формы поведения с элементами асоциальности, что приводит к тенденции появления минуса в позиции «ОНИ», создавая диспозицию, благоприятную для возникновения невроза.

Клиника и лечение

Таблица 6

Основные клинические характеристики, методы лечения и его результаты при личностном комплексе «чистого высокомерия»

ПАРАМЕТР	ВАРИАНТЫ	Абсолюты. кол-во боль-ных	М±ш
Форма невроза	Неврастения	2	10,0±6,8
	Н авязчивых состоянии	9	45,0±П,4
	Истеричсский	9	45.0±11,4
Ведущий синдром	Астенический	1	5,0±5,0
	Астеноипохондри-	2	10,0±6,9
	Обсессивно-фоби-	9	45,0±11,4
	Истерический	8	40,0±11,2
Методы лечения	ПТ	1	5,0±5,0
	пт+кпт	4	20,0±9,1
	ПТ+КПТ+АР	9	45,0±11,4
	ПТ+КПТ+АР+СТ	6	30,0±10,5
Непосредственный результат лечения	Полное	5	25,0±9,9
	Значительное	3	15,0±8,2
	Улучшение	9	45,0±11,4
	Без перемен	3	15,0±8,2
Отдаленный результат лечения	Полное	5	25,0±9,9
	Значительное	4	20,0±9,2
	Улучшение	5	25,0±9,9
	Без перемен	6	30,0±10,5

Невроз навязчивых состояний и истерический у больных данной группы встречался одинаково часто. Неврастения наблюдалась значительно реже.

У всех больных с неврозом навязчивых состояний имелись навязчивости нозофобического содержания (кардиофобия, сифилофобия, алиенофобия). К моменту наблюдения у всех больных были вторичные навязчивости. В структуре последних наблюдались истерические компоненты.

Истерический невроз протекал на фоне нарушенных лично-семейных отношений и проявлялся яркой симптоматикой. В трех больных были истерические припадки. Наблюдались также нижний парапарез, мутизм, ларингоспазм, истерическая одышка с функциональным запором и задержками мочи.

Астенический синдром при неврастении имел сложную структуру. В одном случае его можно было типировать как астеноипохондрический с навязчивостями нозофобического содержания.

В другом отмечалась стойкая агрипния, сопровождавшаяся агрипнофобией и субдепрессией. Больных с суицидальным поведением в данной группе практически не было. Сексуальную проблему как ведущую определяли пять больных.

В амбулаторных условиях лечилось 4 человека, в стационарных – 16.

Личностный комплекс определял стиль поведения больных и подтверждал предварительную диагностику. Они вели себя вызывающе и снисходительно. Во время беседы с врачом были замкнуты или откровенны до циничности, претенциозны. В стационаре довольно часто нарушали режим, подбивая на это и других больных.

В работу психотерапевтической группы включались активно, усваивая теорию общения. Однако на первых этапах лишь утверждались в том, что во всем виноваты их партнеры по общению. Ошибки других членов группы замечали быстро. Довольно часто становились отрицательными лидерами.

Индивидуальный контакт был неплохим до тех пор, пока врач не начинал критиковать жизненные установки больного. Тогда у последнего возникало скептическое отношение к рекомендациям врача, которое переходило в недоверие, и больной начинал настаивать на назначении медикаментозного лечения.

Целью лечения здесь также являлась коррекция личностного комплекса. Тактическим приемом было такое поведение врача, при котором у больного создавалось впечатление, что он сам руководит своим лечением. Поэтому после обследования у больного осведомлялись, как бы он хотел лечиться. С рациональным тут же соглашались. Предлагая свои методы, врач всю беседу строил так, чтобы больной сам попросил нужный метод лечения.

На первых этапах лечения в целях укрепления психотерапевтического контакта приходилось, если не поддерживать, то хотя бы не критиковать некоторые асоциальные идеи больного, что позволяла сделать техника амортизации. Для преодоления же асоциальных идей больному показывали, что следовать социальным и моральным нормам выгоднее, что своим эгоизмом или асоциальностью они причиняют себе больше неудобств, чем другим. Беседа в таких случаях велась с использованием техники сократического диалога. Материалом беседы служили биографические данные.

Непосредственный результат лечения в этой группе был ниже, чем в предыдущей. Катамнестические наблюдения показали, что стойкий лечебный эффект наблюдался при полном выходе из болезненного состояния и значительном улучшении. КРОСС посещали только те больные, которые были выписаны из клиники в хорошем состоянии.

Социальная эффективность здесь также была ниже. Два человека вернулись к учебе, пять улучшили отношения в семье.

В качестве иллюстрации предлагается следующее наблюдение.

Больная Ю., 36 лет. Жалобы на бессонницу, нарушение вникания, раздражительность. Трудно работать. Если спит со снотворным, то на следующий день свежей себя не чувствует – просыпается с тяжелой головой и чувством разбитости. Отмечает потерю интереса к жизни. Из анамнеза. Родилась в семье военного в отставке. Наследственность психопатологически не отягощена. В доме царила атмосфера почитания отца, который был инвалидом войны. Мать больше внимания уделяла заботам об отце, чем воспитанию детей. У Ю. было два младших брата. Отец всячески баловал дочь в ущерб сыновьям. При конфликтах становился на ее сторону. В общении с братьями, а затем и со сверстниками Ю. всегда старалась быть первой. Училась хорошо, занималась общественной работой, была старостой класса. Кроме того, ходила в балетную школу. В общении со сверстниками нередко прибегала к иронии и сарказму: «Могла так посмотреть, что тошно становилась». Учеба давалась легко, основные интересы были в балетной школе. Встречаться с мальчиками начала с 14 лет. Однако длительной привязанности не возникало, так как встречалась «просто так» или быстро разочаровывалась. В отношениях с друзьями и подругами считалась только со своими интересами. Если шла на разрыв, то делала это в нарочито-оскарбительной форме. В классе ее считали надменной, многие сверстники связываться с нею боялись. В школьные годы мечтала стань выдающейся балериной. «Потом поняла, что ничего не получится, но не потому, что нет способностей, а потому, что училась не у тех учителей, не получила необходимой школы. Танцевать же в кордебалете и не быть солисткой противоречило ее установкам. Ю. поэтому после окончания школы решала выбрать «земную» профессию и стать косметологом, но не прошла по конкурсе в соответствующее учебное заведение. Это был первый удар по гордости Ю. Тяжела переживала неудачу, но старалась не подать виду. Особенно было обидно то, что многие, явно уступавшие ей по способностям, устроились гораздо лучше нее. После этой неудачи поступила работать в проектный институт чертежницей. В течение пяти-семи месяцев была подавленной. Перестала ходить в балетную школу, замкнулась. Затем настроение улучшилось, стала готовиться к экзаменам в институт. На следующий год поступила в строительный институт на вечернее отделение, продолжая одновременно работать. Состояние было вполне удовлетворительное. Личная жизнь не удавалась из-за чрезмерных требований к спутникам жизни. Несколько связей, не давших ей особого удовлетворения, укрепили негативное отношение к лицам мужского пола. После окончания института стала работать инженером в проектном институте. Близких дружеских отношений не возникало ни с кем из-за язвительности. Однако руководство пеняло ее деловые качества, часто Ю. посылали в. командировки, где ей удавалось «пробить» больше дел, чем сослу-живцам. Сама работа как таковая для Ю. была неинтересной, но она старалась загружать себя работой ибо замечала, что это как-то отвлекает ее от размышлений о неудавшейся жизни и несбывшихся надеждах. Вскоре потеряла свой круг общения со сверстниками. Общалась с женщинами неудавшейся судьбы старше ее на 10-15 лет, которые, как могли, поддерживали ее морально и давали советы, основанные на собственных ошибках. Так, в частности, советовали родить ребенка без мужа и т. п. Лет в 27-28 заметила, что стала раздражительной: если раньше во время конфликтов была саркастичной или дерзко-ироничной, то теперь нередко сама срывалась на крик.

Однако в это период больной себя не считала. Подобные реакции всегда возникали в какой-то конкретной ситуации, где Ю. объективно чаше всего была правой. Когда Ю. был 31 год, тяжело заболел отец. Все многочисленные хлопоты, связанные с лечением, она

взяла на себя. Личные заботы отошли на второй план. Ю. скрыла от матери и братьев настоящий диагноз отца (злокачественная опухоль нижней челюсти). Последняя месяц болезни отца едва держалась на ногах от утомления я недосыпания. Отец болел шесть месяцев. Смерть его, хоть такой исход был предрешен и Ю. об атом знала, потрясла, ее. Она долго была подавленная, жизнь казалась пустой и ненужной. Нарушился сон. Лежа в постели, подолгу размышляла о смерти отца. Упрекала себя, что не все сделала для него, что могла. Мысли эти стали носить навязчивый характер и не давали заснуть. Утром вставала разбитой, с трудом работала, голова была тяжелой, несвежей. Постепенно мысли об отце стали носить более спокойный характер, но бессонница держалась. С трудом засыпала, быстро и рано просыпалась. Нарастала утомляемость на работе, было трудно сосредоточиться, начала раздражаться по пустякам. Немного лучше чувствовала себя в командировках – сон несколько улучшался, а в хлопотах время шло быстро. Обратившись за помощью к невропатологу, рассказала лишь внешнюю канву событий не раскрывая своего внутреннего мира. На приеме выслушала общие слова утешения и получила рецепты на снотворные препараты. Последовательно перепробовала практически весь спектр последних (яокснроя, фенобарбитал, атаминал натрия, барбамил и др.) и транквилизаторов (элениум, седуксен, тазенам, радедорм, реладорм и т. п.). Дозы лекарств доходили до шести таблеток, но состояние продолжало ухудшаться. Боясь развития токсикомании, пыталась воздержаться от употребления транквилизаторов. После бессонных ночей возникали чувство ощущения мурашек но телу, головные боля, раздражительность, с которой уже не могла справиться. Сотрудники, да и сама Ю., замечали, что вся она напряжена, взрывается по пустякам. Немного утешала себя тем, что в командировках удается спать без снотворных. Психиатр, к которому она обратилась за помощью, не найдя психопатологической симптоматики, от лечения отказался. Пробовала применять психологические приемы регуляции сна, для чего усиленно изучала научно-популярную литературу. Однако эффекта это не дало.

Ю. была направлена на консультацию в консультативную поликлинику медицинского института. К этому времени в статусе были выражены астения, агрипиия, депримяроваиность. Однако Ю. сопротивлялась раскрытию внутреннего мира, попыткам найти корни невроза в особенностях ее личности. На вопросы, касающиеся интимных переживаний, давала формальные ответы. На лице было снисходнтельно-пренебрежительное выражение. От предложенного комплексного лечения с использованием методов групповой психотерапии отказалась, а попросила составить новую более эффективную комбинацию снотворных и транквилизаторов. Получив отказ в этом, обиделась и ушла. Но состояние продолжало ухудшаться. Сон со снотворными не давал нужного отдыха, нарушились отношения на работе, усилились неприятные ощущения в теле, при волнении начиналось сердцебиение, стали возникать мысли о наличии тяжелого заболевания.

Через некоторое время Ю. вновь обратилась за помощью в консультативную поликлинику, где в процессе обследования и индивидуальной психотерапии, во время которой использовалась техника сократического диалога и когнитивной терапии, уяснила внутриличностные механизмы болезни, поняла, что смерть отца была здесь «последней каплей», а не основной причиной.

Приступила к лечению в амбулаторных условиях. Из лекарственных средств были назначены галоперидол, феназепам на ночь, карбонат лития; при бессоннице

рекомендовалось добавлять один из транквилизаторов по собственному усмотрению. Вольная отметила, что уже после первой беседы с врачом ушла с надежной на улучшение. В работу психотерапевтической группы, которую стала посещать на третий день, включилась активно, обсуждала случаи и конфликтные ситуации, которые были у нее на производстве. На следующем занятии рассказала, что, успешно применив технику общения, избежала ненужных трений и добилась переноса сроков поездки на сельскохозяйственные работы. В ночь после группового занятия слало неплохо и к дополнительному приему транквилизаторов не прибегала. Потом спала плохо, но в ночь накануне группы в предвкушении занятий незаметно для себя заснула, но проснулась рано – в 4 часа утра. Тем не менее чувствовала себя бодрой. Отметила, что меньше стала размышлять о своих неприятностях и больше о том, что было на занятиях. Для ускорения хода лечения направлена в клинику.

Соматический статус. Органической патологии нет.

Неврологический статус. Сухожильные рефлексы слегка оживлены. В позе Ромберга устойчива, координаторные пробы выполняет правильно. Легкий гипергидроз рук и стоп.

Психический статус. В месте, времени, окружающей обстановке и собственной личности ориентирована правильно. В отделении освоилась сразу, но держалась с известной долей высокомерия, подчеркнуто вежливо, формально выполняла все требования режима, иронично отнеслась к некоторым порядкам. С медсестрами старалась не контактировать, решала все вопросы через врача. В палате довольно быстро заняла лидирующее положение, хотя и не стремилась к этому. Ходила по отделению подчеркнуто прямо, не поворачивая головы по сторонам. За внешностью своей следила. Быстро оценила контингент больных и повела себя так, что даже самые надоедливые и приставучие не смели ее задевать. С врачом беседовала охотно, но с оттенком некоторого превосходства и снисхождения. Речь быстрая, грамотная, хорошо модулированная, с оттенком иронии, иногда доходящей до сарказма. Мимика живая, выразительная, пантомимика адекватная. Дисгармония личности – сочетание стеничных черт и повышенной импульсивности с тревожно-мнительными чертами, эксцентричность – вступает в конфликт со стремлением соответствовать общественно одобряемым нормам. Повышенное чувство ответственности, избыточная самокритичность. Повышенная тревожность, низкий порог фрустраций с навязчивыми мыслями и опасениями. Чрезмерная сосредоточенность на своих проблемах. Хронические трудности социальной адаптации, поведенческие проблемы. Лабораторные исследования. Патологии нет. В крови адаптационная реакция стресса (лейкоциты – 5,3 -10, Э-1, Б-1, С-69, Л-1 6, М-13).

Анализ случая. У личности с холерическим темпераментом при воспитании в стиле «избавителя» («кумир семьи») сформировался личностный комплекс, который на первых порах можно было определить как позицию «творческого высокомерия» («Я+, ВЫ-, ОНИ+, ТРУД+»). Больная быстро вступала в контакты с людьми, но они оказывались нестойкими из-за того, что больная в силу высокого интеллекта быстро у всех находила недостатки, а в силу своего комплекса не могла с ними примириться. Компенсаторными механизмами в первые годы ее жизни были высокая активность и большое количество разнообразных контактов. Такой личностный комплекс постепенно стабилизировался, что еще более ухудшало отношения с партнерами по общению.

Вероятно, уже в пубертатном периоде сформировалось фоновое эмоциональное напряжение, которое компенсировалось агрессивными тенденциями и самоутверждением в многообразных занятиях. Критическим стал период после окончания школы и отказа от занятий балетом, когда больная стала заниматься не интересным для нее делом. Учеба и новая работа в творческом плане больную не интересовали. Появился минус в позиции «ТРУД». Неудачные контакты усугубляли минус в позиции «ВЫ», что приводило к ухудшению контактов. Больная внешне становилась все более претенциозной и экспансивной, а внутренне – все более неуверенной в себе, появилась рефлексия. Оказалось, что более или менее сносно больная чувствовала себя в командировках, где кратковременность контактов не приводила к появлению эмоциональных связей. Неудавшаяся личная жизнь также больно била по самолюбию.

Уже за три-четыре года до начала заболевания у Ю. возникли явления невротизма в виде раздражительности, внутренней подавленности (пока еще малозаметной), рефлексии и навязчивых мыслей. Напряжение было связано с тем, что больная тратила эмоциональные усилия на то, чтобы казаться благополучным человеком. На невротическом фоне дополнительная физическая и эмоциональная нагрузка должна была вызвать срыв нервной деятельности и привести к болезни, что и случилось после болезни и смерти отца. Защитный характер невротической симптоматики у больной не вызывает сомнений. Симптоматика развивалась по всем видам «порочных кругов». Эмоциональное напряжение, большая физическая нагрузка, а также навязчивости в рефлексии привели к нарушениям сна. Последние усилили психопатологическую симптоматику, наметились изменения в соматовегетативной сфере, выраженной стала эмоциональная патология, в которой появились признаки субдепрессии, еще более нарушились межличностные контакты, возникла тенденция к появлению минуса в позиции «ОНИ».

Сложная психопатологическая структура невроза определялась тем, что личностные признаки переплетались с психопатологическими симптомами. Но стержневым симптомом был астенический с ведущим симптомом агригшии, и его усложнение привело к тому, что появились навязчивости, субдепрессия и сенестопатия.

Диагноз – астенический невроз.

Лечение. В отделении больная сразу же активно включилась в работу психотерапевтической группы. Медикаментозное лечение было продолжено, добавлен инсулин. Постепенно манера ее поведения становилась все более благожелательной, одновременно уменьшались раздражительность, слабость, утомляемость, сенестопатии, выраженность навязчивостей, улучшилось настроение. Больной была дана инструкция принимать феназепам на ночь в том случае, если не удастся уснуть. В индивидуальных беседах становилась все откровенней. Осознала, что у нее источником жизненных неудач является стиль поведения, который не позволяет наладить длительные и продуктивные эмоциональные связи с людьми. На четвертый день пребывания в клинике вечером, лежа в постели, беседуя с больными, незаметно для себя заснула. В дальнейшем в течение всего пребывания в стационаре чувствовала себя совсем здоровой, обновленной, появилась уверенность, что жизнь можно наладить. Медикаментозное лечение было отменено на восьмой день. В крови в это время была реакция активации. Кроме работы в группе, больная самостоятельно успешно овладевала приемами аутогенной тренировки. В связи с быстрым

эффектом была выписана из клиники на тринадцатый день с рекомендацией посещать психотерапевтическую группу.

Катамнез. После выписки самочувствие Ю. было хорошим, лекарств не принимала. На работе стало значительно легче отстаивать личные и общественные интересы, не вступая в конфликты и не прибегая к иронии. Обратила внимание, что ей стала скучна компания, в которой она раньше проводила время. Объясняла это тем, что теперь уже намного ходов вперед видит, чем закончится общение, которое носит довольно стереотипный характер. Полноценным считает общение, которое идет в группе, где люди искренне выражают свои чувства и терпимы друг к другу. Получила повышение по службе. Стала проявлять больший интерес к своей специальности. На новой работе, где необходимо было принимать самостоятельные решения, активно использовала приобретенные навыки общения. С удовольствием отмечала, что новый стиль поведения помогает ей безболезненно решать многие вопросы и успешно руководить людьми. Охотно рассказывала на группе о том, как выходит на работе из трудных положений.

В это же время встретилась с мужчиной, с которым встречалась во время учебы в институте и который сделал ей предложение, но тогда она ему отказала, а потом долго об этом жалела. К моменту встречи он был одинок. Психотерапевтическую группу Ю. в это время прекратила посещать. Они начали встречаться, но прежних чувств не было. Вскоре расстались. В этот период наблюдались нарушения сна. Вновь стала посещать психотерапевтическую группу. Сон наладился. В последнее время много времени уделяет работе. Временами бывают грустно, но сон остается хорошим, отношение к жизни - оптимистичным.

Итак, комплексное воздействие на все составляющие невроза привело к быстрому симптоматическому и патогенетическому эффекту, что подтверждают данные катамнестического наблюдения. Однако, учитывая ригидность личностных структур, для больных такого рода необходимо длительное нахождение в психотерапевтической среде.

5. «Я-, ВЫ+-, ОНИ+, ТРУД+» *(личностный комплекс «гадкого утенка»)*

Больные этой группы оказывались гонимыми в своей микросоциосреде. В межличностных контактах больные вели себя неуверенно, робко, стараясь найти себе покровителя, который вел бы их по жизни. Всегда были благодарны за знаки внимания, которые получали от партнеров по общению. Субъективно стремились к бесконфликтным отношениям, были чрезмерно уступчивы, действовали в ущерб своим интересам и зачастую оказывались в роли «козла отпущения». Окружающие настолько привыкали к их безропотности, что даже намек на протест с их стороны встречали с возмущением. Больных не покидали чувства пессимизма, подавленности, которые сочетались с надеждами на будущее. Когда наступал разрыв с кем-нибудь из близких, вину они принимали на себя.

Больные данной группы отличались гиперсоциальностью и трудолюбием. Предметная деятельность для них является компенсаторным механизмом. В процессе труда больные забывали о личной неустроенности, находили удовлетворение, у них появлялись надежды на будущее. В минуты отдыха, находясь в одиночестве, бывали подавленными, в обществе терпели «уколы», насмешки или издевательства.

Частое повторение цикла, в котором надежда сменялась разочарованием, определяло тенденцию к появлению минуса в позиции «ВЫ». Больные переставали активно искать

партнеров по эмоциональному общению, жили в духовном одиночестве. Единственной моральной поддержкой оставалась надежда.

Воспитание, жизненный путь, предболезненное состояние

Таблица 7

Предиспозиционные факторы развития заболевания при личностном комплексе «гадкого утенка»

ПАРАМЕТР	ВАРИАНТЫ	Абсолютн. кол-во больных	M±ш
Стиль воспитания	«Преследователя»	14	100
Образование	Среднее специальное	3	21,0±11,4
	Высшее	11	79,0±11,4
Семейное положение	Состоящие в первом браке	1	7,0±7,0
	Холостые	4	29,0±12,5
	Разведенные	8	57,0±14,3
	Состоящие в повторном браке	1	7,0±7,0
Время проявления признаков	Раннее детство	13	93,9±7,0
	Школьные годы	1	7,0±7,0
Выдвигаемая причина болезни	Соматическое заболевание	2	14,0±9,7
	Личный конфликт	11	79,0±11,4
	Производственный конфликт	1	7,0±7,0

Все больные с данным комплексом получили воспитание в стиле «преследователя». Чаще всего это был тип «Золушки», предполагающий большое количество запретов и мрачных пророчеств на будущее («с такой внешностью не выйдешь замуж», «при такой тупости не выбиться в люди» и т. п.). В семье обычно было двое и больше детей. Наши больные были в роли отверженных и получали наказание за своих братьев и сестер. Тщетно пытаясь своим усердием и послушанием заслужить хорошее отношение, они постепенно убеждались в собственной никчемности и начинали вести себя как забитые существа, которые постоянно ждут нападения.

В школьные годы они учились успешно, но авторитетом у одноклассников не пользовались из-за чрезмерного послушания, усердия и робости. Кратковременные контакты со сверстниками заканчивались изгнанием больных из-за неумения поддержать шалости. Они обычно не сердились на обидчиков, считая, что не заслуживают лучшего отношения.

Проблема общения становилась особенно острой в период полового созревания. Неумение поддерживать отношения у мальчиков вело к онанизму. У девушек, особенно внешне привлекательных, складывалась парадоксальная ситуация. Искренне считая себя дурнушками, они радовались вниманию и ухаживанию, но из-за гиперсоциальности на более тесные контакты идти не решались. Отношения прекращались. После нескольких таких

циклов оставались одинокими или выходили замуж за высокомерных мужчин с садистскими наклонностями.

Образовательный ценз у больных этой группы по сравнению с другими был самым высоким. Все они занимали низшие должности, соответствующие их квалификации. Стремления занять более высокое положение у них не было.

Семейная неустроенность здесь также была самой высокой. Всех находящихся в разводе партнеры бросили в самые трудные минуты их жизни. Чаще всего это случалось, когда они заболевали и не могли выполнять свои прежние обязанности. В процессе развода несли большие имущественные потери, избегая судебных разбирательств. Несколько больных построить семьи не смогли. Мужчины связывали это со своей робостью, боязнью сексуальной неудачи. Женщины жили интересами семей своих братьев и сестер.

Признаки невротизма возникали очень рано. Лишь у одного они появились в период обучения в школе. Невротизм проявлялся подавленностью, тревожностью, неуверенностью. Отмечались также астенические реакции, депрессивно окрашенные.

Все больные до развития невроза страдали соматическими заболеваниями в достаточно выраженной форме, по поводу которых неоднократно лечились в поликлиниках, стационарах и санаториях. Ретроспективный анализ показал, что уже тогда имела место невротическая симптоматика, но она маскировалась соматическими расстройствами. Реакция больного на соматическое заболевание усиливала чувство ущербности. Минус в позиции «Я» закреплялся, а соматическая патология отходила на второй план задолго до развития невроза.

Причиной этой болезни больные считали лично-семейные и производственные конфликты, соматические заболевания, формально они признавали связь между своим личностным комплексом и болезнью, но истинных психологических механизмов последней не осознавали.

Таким образом, появление под влиянием воспитания минуса в «Я» приводит к развитию постоянного эмоционального напряжения, мешает налаживанию полноценных отношений, в результате чего больные становятся гонимыми. Каждая неудача способствует закреплению минуса в позиции «Я» и появлению его в позиции «ВЫ». Все это приводит к нарушению адаптации, рано возникают явления невротизма и защитные формы поведения. На одном из жизненных витков возникает соматическое заболевание, а затем (а иногда сразу) невроз. К моменту формирования последнего становятся выраженными астенические и депрессивные радикалы.

Клиника и лечение

Таблица 8

Основные клинические характеристики, методы лечения и его результаты при личностном комплексе «гадкого утенка»

ПАРАМЕТР	ВАРИАНТЫ	Абсолюты. кол-во больных	М±Ж
Форма невроза	Неврастения	7	50,0±13,9
	Навязчивых состояний	5	36,0±13,3
	Истерический	2	14,0±9,7
Ведущий синдром	Астенический	1	7,0±7,0
	Астенодепрессивный	5	36,0±13,3
	Астеноипохондрический	1	7,0±7,0
	Обсессивно-фобический	5	36,0±13,3
	Истерический	2	14,0±9,7
Методы лечения	ПТ	2	14,0±9,7
	ПТ+КПТ	3	21,5±11,4
	ПТ+КПТ+АР	3	21,3±11,4
	ПТ+КПТ+АР+СТ	6	43,0±13,7
Непосредственный результат лечения	Полное выздоровление	2	14,0±9,7
	Значительное улучшение	5	36,0±13,3
	Улучшение	3	21,0±11,4
	Без перемен	4	29,0±12,5
Отдаленный результат лечения	Полное выздоровление	3	21,0±11,4
	Значительное улучшение	4	29,0±12,5
	Улучшение	2	14,0±9,7
	Без перемен	5	36,0±13,3

В этой группе чаще всего отмечалась неврастения. Астенический синдром имел сложную структуру. Кроме астенической симптоматики, практически у всех больных наблюдались подавленность, тоскливость, навязчивости, сенестопатии. В ряде случаев подавленность и тоскливость носили настолько выраженный характер, что синдром можно было типировать как астенодепрессивный. Особенностью депрессивных высказываний было то, что больные в своих бедах винили себя, судьбу, но не других. Обращала на себя внимание их покорность. Больные ставили перед врачом задачу подкрепить их силы, чтобы они могли дальше нести тот физический и психологический груз, который взвалила на них жизнь. В одном случае чрезмерная фиксация больного на сенестопатиях позволила определить синдром как астеноипохондрический. Лишь у одного больного астенический синдром условно можно было отнести к гипостенической форме.

При неврозе навязчивых состояний наблюдались канцерофобия и арифмомания. В спектре эмоциональных расстройств преобладал депрессивный компонент, который подавлял чувство страха.

У одной бальной с истерическим неврозом была астазия-абазия, у другой – истерические гиперкинезы лицевой мускулатуры. Депрессивный компонент, выраженная астения, а также отсутствие признаков демонстративности, по-видимому, позволили предположить наличие органического заболевания головного мозга (эти больные длительное время наблюдались у невропатолога).

Сексуальная проблема занимала основное место в переживаниях 12 больных. У мужчин это были гипопотенция или психологическая неудовлетворенность сексуальными отношениями. Женщины отмечали ту или иную степень фригидности, довольно часто тяготились сексуальной близостью, но неудовольствие свое партнером не высказывали, что было еще одним моментом, усиливающим чувство неполноценности и депрессивный фон.

Суицидальные высказывания имели место в 12 случаях, у одного больного были суицидальные намерения, которые возникли после неудачи в сексуальных отношениях.

Личностный комплекс оказывал влияние на поведение больных в процессе обследования и лечения. На приеме у врача они со смущенным видом садились на краешек стула, как бы извиняясь за то, что вынуждены отнимать время по пустякам. Рассказывая о своих неприятностях, виновато улыбались, как бы приглашая врача посмеяться над их неприятностями. Жалоб предъявляли немного – обычно одну-две. При этом создавалось впечатление, что состояние легкое.

В процессе дальнейшего наблюдения выяснялось, что больные очень чутко реагируют на эмоциональное состояние врача. Это выражается в неосознанном подыгрывании последнему, демонстрации улучшения состояния, хотя такового нет. Если такой больной решит, что врач к нему не расположен, то может прекратить лечение. Поэтому больных с комплексом «гадкого утенка» лучше всего сразу помещать в стационар, не обманываясь кажущейся легкостью состояния.

В стационар эти больные ложились неохотно, после длительных уговоров, так как считали себя «не настолько больными, чтобы занимать койку» или боялись «подвести» своих близких или сотрудников. Осваивались в отделении медленно, хотя сразу же находили людей, с которыми хотели бы подружиться. Инициативу в общении поддерживали с энтузиазмом. Стараясь сделать что-нибудь приятное партнеру, не замечали, как становились назойливыми, и не понимали, почему вдруг новые знакомые прекращали с ним общение.

На занятиях групповой психотерапией больные были очень внимательны, все записывали, но в дискуссию на первых порах не вступали. Принципы общения усваивали хорошо, но применить их на практике долго не решались. Добиться от больных первого шага было трудно, но если он был удачным, они становились более активными.

Стратегией психотерапевтического подхода являлось преодоление минуса в позиции «Я». Как и в предыдущих группах, прямое воздействие на последнюю не подходило. К моменту лечения больные уже знали, что обладают и привлекательной внешностью, и высоким интеллектом. Не всегда адекватной являлась здесь когнитивная терапия (из-за склонности больных обвинить себя).

Наиболее эффективными здесь оказались методики, особым образом организующие деятельность больного (воздействие на позицию «ТРУД»). Его делали участником двух групп подряд. В первой он овладевал теорией общения и к концу работы начинал вести себя активно. Во второй группе, благодаря своей осведомленности и приобретенным навыкам, больной становился лидером, так как к нему то и дело обращались с вопросами другие члены группы и получали толковые ответы. Постепенно поведение больного становилось все уверенней, спонтанней, что свидетельствовало о смене знака в позиции «Я».

Следует учесть, что позитивные изменения могут быть нестойкими. Поэтому в момент, когда они начинаются, врачу необходимо активизировать индивидуальную работу с больным. При этом можно давать ему такие задания, с которыми он с успехом справится: художнику –нарисовать схему, математику – провести расчеты, владеющему иностранным языком – уточнить перевод и т. п.

Несмотря на то, что в этой группе лечение было наиболее интенсивным, его непосредственный результат оказался самым низким.

Катамнестическое наблюдение показало, что улучшение состояния при полном выходе из болезненного состояния было достаточно стойким. *Редукция* психопатологической и соматовегетативной симптоматики сочеталась с глубокими позитивными личностными изменениями, обеспечивающими больным социальный рост и благополучное устройство личной жизни (двое больных поженились). Но в ряде случаев лечение эффекта не дало. Все больные с полным выходом из болезненного состояния и со значительным его улучшением после основного лечения посещали КРОСС.

В качестве иллюстрации высказанных положений представлю следующее наблюдение.

Больной Я., 35 лет. Жалобы на утомляемость, потливость, подавленное настроение, раздражительность при общении с людьми. Половой акт не приносит удовлетворения, после него возникает чувство утомления и разбитости. В трудных ситуациях появляется навязчивый счет. Больной жизнь свою считает бесперспективной из-за того, что нарушено общение и в личной жизни, и на работе. Чувствует себя никчемным человеком, люди, которых он уважает и ценит, относятся к нему снисходительно или же с презрением. Сам избавиться от такого состояния не может.

Из анамнеза. Родился в семье служащего (и мать и отец были геологами). Наследственность психопатологически не отягощена. Мать строгая, властная, доминировала в семье. Отец спокойный, общительный, несколько педантичный. Старший брат (разница в 12 лет) с Я. практически не общался. Младший брат был любимцем матери. В связи с профессией родителей семья часто переезжала, а в воспитании детей большое участие принимала няня. Психическое развитие Я. шло нормально, но физически рос слабым и был полным. Избегал бывать на улице, так как там его дразнили и часто избивали. Предпочитал играть дома с младшим братом в ролевые игры. Когда между ними возникали конфликты, мать всегда становилась на сторону младшего. Уже в раннем детстве у Я. возникло чувство обиды и несправедливости. Боялся старшего брата, так как при недоразумениях Я. им пугали (брат же в это время учился в военном училище, дома не жил и Я. ничего плохого не делал). Мать держала Я. в строгости, приучала всегда говорить правду, добивалась абсолютного послушания, если не с помощью упреков, то с помощью слез. Я. был доверчивым, контактным, но впоследствии стал нерешительным, неуверенным и пугливым, склонным к уединению и фантазированию.

В школе учился весьма посредственно, на уроках часто отвлекался и мечтал. Учителями это расценивалось как отсутствие способностей и лень. За все школьные годы лишь два учителя с симпатией относились к Я. Любимым занятием было чтение книг, часто лепил разные фигуры из пластилина. К сверстникам тянулся, но общаться с ними не мог. Виновным считал себя, так как, с его точки зрения, ему не хватало мужества,

храбрости, находчивости и т. д. Особенно угнетало то, что при оскорблениях и избиениях он никогда не мог оказать сопротивления, а только плакал. Дома ругали за плохую успеваемость. Все это усугубляло внутреннее одиночество. Девочек Я. особенно не любил и сторонился их, так как они дразнили особенно изощрённо. На насмешки болезненно реагировал, часто плакал прямо в классе, но никто не обращал на это внимания, ни в школе, ни дома. В возрасте 12-15 лет боялся выходить на улицу. Очень переживал, что «вместо того, чтобы развивать в себе черты мужчины, я весь сжимаюсь, иду на поводу у людей с сильной волей, даже если они заставляли меня делать то, что вызывает у меня внутренний протест». Постепенно Я. начал презирать себя. В 14 лет Я. был жестоко избит ребятами своего возраста. Долго после этого переживал и потому, что избили, и потому, что не оказал сопротивления. Начал заниматься боксом, но был отстранен от занятий из-за близорукости. В 15 лет влюбился в девочку-одноклассницу. Считал себя недостойным любви. Мысль о том, чтобы подойти к ней, вызывала у Я. ужас. А если кто-нибудь отзывался о ней плохо, он вместо того, чтобы стать на ее защиту, трусливо прятался и еще более укреплялся в презрении к себе. Мечтательность нарастала. В этот период начал заниматься мастурбацией. Стыдился этого и еще более отдалялся от своих сверстников, считая себя неполноценным, уродом (объективно у Я. весьма привлекательная внешность). Появились рассеянность, головные боли, повышенная утомляемость, потливость, частые простуды, иногда возникала мысль о самоубийстве. Я. решил, что наступила расплат за мастурбацию. Давление со стороны родителей и учителей за плохую учебу и насмешки усилились. С большим трудом и с плохими оценками закончил восьмой класс. Летом немного отдохнул, вышеописанные явления астенического плана исчезли, да и суицидальные мысли. Был переведен в другую школу. Решил, что на ионом месте постарается учиться лучше. И действительно, в девятом классе успеваемость повысилась, впервые Я. ставили в пример другим. Угнетало то, что не мог отказаться от мастурбации. Однажды она не дала обычной разрядки, что очень напугало Я. Было это тогда, когда он учился я десятом классе. Снова впал я панику, настроение стало подавленным, появились головные боли, рассеянность, безразличие ко всему, прерываемое приступами отчаяния, ухудшилась успеваемость в школе. Родители не понимали, что происходят с Я; и усилили па него давление. Школу окончил с трудом. Стал еще более застенчивым, хотя и старался скрыть это за внешней развязностью. Особенно трудным было общение с женщинами, которые привлекали больного, были ему симпатичны. «Чтобы начать разговор с женщиной, каждый раз приходилось преодолевать внутри себя какой-то барьер». К врачам никогда не обращался, сама мысль об атом ужасала. После окончания школы никуда не поступал. С трудом проработал год в геологической экспедиции. Я. должны были призвать в армию, и он надеялся, что на врачебной комиссии на него обратят внимание и окажут помощь, но этого не произошло. Первый год службы прошел неплохо. Я. старался выполнять все распоряжения, и хотя уже тогда наблюдались астенические явления, с обязанностями справлялся. За образцовое несение службы Я. назначили командиром отделения и присвоили ему звание сержанта. Довольно быстро после этого ухудшились отношения и с командиром, и с подчиненными. Подчиненных он должен был заставлять делать упражнения, которые из-за физической слабости сам не мог выполнить. Командир был недоволен его «мягкостью и нетребовательностью». Я. считал свое положение отчаянным. Временами возникала мысль навязчивого характера взять ночью автомат и убить командира, а потом себя. К концу службы заболел язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки. Лечился в госпитале. Для того чтобы заглушить душевную боль, иногда напивался, холя всегда чувствовал отвращение к алкоголю. После

демобилизации, в возрасте 23 лет, поступил в строительный институт на архитектурный факультет, желая самоутвердиться при помощи интеллектуальной деятельности. Однако жил с оглядкой на мнение посторонних, не совершал многих действий, которые требовали его нравственность, мировоззрение, и мучился, чувствуя себя предателем по отношению к себе и близким. Постоянная неудовлетворенность собой, чувство одиночества были для него мучительными. Долго встречался с девушкой, которую знал с детства, но не решался объясняться, так как из-за занятий онанизмом считал себя неполноценным. После того как они как-то через год после ухаживаний поцеловались, Я. решил, что обязан на ней жениться, хотя к этому времени уже охладел несколько к своей избраннице. Несмотря на это, вскоре после поступления в институт он все-таки женился на этой девушке против воли своих родителей. Из-за учебной нагрузки, не налаженных отношений в семье, конфликтов с родителями, самоукоров больной все время чувствовал себя уехавшим. Даже половая жизнь, о которой он раньше мечтал, не вызывала должного удовлетворения, а только усиливала астению. После рождения ребенка пришлось начать работать, так как родители помощи не оказывали. Скандалы в семье, где все предъявляли больному претензии, стали отрицательно сказываться на учебе. От сокурсников из-за всего этого находился как-то в стороне. Постоянно беспокоило чувство одиночества и вины. В институте была группа студентов, которая относилась к архитектурной элите. Больной тянулся к ним и в то же время боялся вступать с ними в общение. В их кругу вел себя приниженно и более остро ощущал свою неполноценность, хотя они, как он потом понял, никакого высокомерия не проявляли. Постепенно отношения с этой группой студентов наладились. Состояние бального несколько улучшилось, он даже неожиданно для себя написал хороший диплом, так как имел хорошие способности, ничем не хуже, чем у элиты. После окончания института как профессионал поверил в себя но проблем это не решило. Семейная жизнь расстроилась окончательно: жена устраивала ссоры на лестничной клетке, стараясь сформировать общественное мнение о больном как о скандалисте, который может избить жену. В конце концов они разошлись. Во время волнения эпизодически наблюдались ощущения нехватки воздуха, сердцебиения, перебои в сердце, сопровождавшиеся тревогой. Успокаивался, расхаживая взад и вперед по комнате. Неприятности продолжались, так как они с женой жили в одной квартире.

Более или менее хорошо чувствовал себя, когда было много интересной работы. Если же вдруг она заканчивалась и появлялось время для отдыха, накатывали размышления о неудавшейся жизни, возникали подавленность и чувство безысходности. Иногда не было сил для выполнения работы. Решил укрепить себя при помощи спорта. Много бегал, занимался гантелями. И, действительно, закалился, стал бодрее, исчезли сердцебиения. К этому времени Я. был призван в армию повторно, где вновь развилась выраженная астения. После демобилизации ушел жить к отцу, с которым отношения тоже не сложились, хотя Я. старался к нему приладиться. Чувствовал себя подавленным, усталым, попытки устроить личную жизнь успеха не имели, так как интимные отношения утомляли еще больше. Временами возникали навязчивости (воспоминания, размышления о неудавшейся жизни и счет). Попытался найти себе друга-покровителя, который бы его понимал, но если с кем-то и сходился, то человек этот обычно не считался с его мнением, часто оскорблял, так что усталость, подавленность нарастали, ухудшился сон. Спортом заниматься не мог. В 34 года впервые обратился к психиатру. Лекарственное лечение (принимал разнообразный спектр транквилизаторов) эффекта не

дало. Начал заниматься в психотерапевтической группе. Улучшение было незначительным. Когда лечение было прервано, состояние ухудшилось. Из-за нарушенных отношений с другом ушел на другую работу, которая не носила творческого характера, что еще более угнетало Я. К астенодепримированной симптоматике прибавились танатофобия, что еще более усиливало астению и подавленность. Появились сердцебиение и потливость. В это время направлен на лечение в клинику.

Соматический статус. Органической патологии нет.

Неврологический статус. Черепно-мозговые нервы без патологии, сухожильные рефлексы слегка оживлены, равномерны. Чувствительность не нарушена. В позе Ромберга устойчив. Имеется легкий тремор пальцев рук, легкий гипергидроз рук и ног.

Психический статус. В месте, времени, окружающей обстановке и собственной личности ориентирован правильно. В отделении в первые дни держался обособленно. С больными сам активно не общался, но общение поддерживал охотно, становясь даже несколько назойливым. Много времени проводил за чтением литературы по своей специальности. По утрам с чрезмерной интенсивностью занимался физкультурой. Режима не нарушал, старался быть предупредительным с персоналом, за внешностью своей следил. Чувствуя к себе интерес со стороны врача, охотно, с подробностями рассказывал о себе. В процессе беседы заметно оживлялся. Речь логичная, модулированная. Жизнь больному кажется бесперспективной из-за того, что не удается отрегулировать межличностные контакты. Беспокоит одиночество. Хотел бы иметь хорошего друга, перед которым бы преклонялся, мечтает о преданной женщине, которая бы его понимала. Очень рад, что встретил внимательного врача, которому впервые в жизни смог рассказать о своих переживаниях. Испытывает постоянную тревогу, которая усиливается при малейших психологических затруднениях, и в то же время теплится надежда, что все образуется, что устроится на работу, где будет умный, чуткий начальник. Семейная жизнь кажется менее перспективной.

Лабораторные исследования. В крови – реакция стресса (П-5, С-69, Л-18, М-6).

Анализ случая. Мать больше любила младшего сына. Столкновения с братом и матерью всегда кончались для больного плачевно. Такая ситуация способствовала формированию минуса в позиции «Я». Воспитание шло в основном в стиле «преследователя», где доминировал мотив повышенной моральной ответственности. Мать для больного была достаточно авторитетной, и больной стремился всячески ей угодить, не возникало вражды и к остальным членам семьи. Следовательно, в позиции «ВЫ» был плюс. Такое положение привело к тому, что с раннего детства больной находился в состоянии эмоционального напряжения, основной составляющей последнего была тревога, на фоне которой впоследствии развились страхи. Защитные механизмы – мечтательность и фантазирование.

Попытки приобрести друзей на стороне успеха не имели. Тем не менее больной все неудачи в общении относит на свой счет. Несмотря на обилие неудач, он пытается наладить новые контакты, надеется на них. Таким образом, можно сделать вывод, что в позиции «ОНИ» тоже имелся плюс. Уже в раннем детстве у больного наблюдалось большое количество невротических реакций, а каждая новая неудача делала минус в позиции «Я» более выраженным. Творческий компонент в деятельности больного (лепка в детстве, работа архитектора) также являлся компенсаторным механизмом и не способствовал решению проблем больного.

Таким образом, личностный комплекс больного таков: «Я-, ВЫ+, ОНИ+, ТРУД+». Дальнейшее течение жизни подтверждает это.

В пубертатном периоде, когда возникло сексуальное влечение, самооценка больного начинает падать еще больше из-за неумения общаться с противоположным полом. Мастурбация в течение некоторого времени компенсировала нереализованные сексуальные влечения, но еще более усугубила минус в позиции «Я». К тревогам и страхам, которые составляли эмоциональный фон, прибавилось постоянно подавленное настроение. После того как больной не получил разрядки после мастурбации, появилась достаточно выраженная астеническая симптоматика (утомляемость, рассеянность, падение работоспособности, головные боли, потливость и т.п.), которая еще более усиливала тревогу, подавленность и неуверенность в себе. На этом фоне стали возникать различные навязчивости.

Несмотря на наличие невротической симптоматики и личностные особенности, в социальной среде больной был достаточно адаптирован. Учился, работал, служил в армии. Таким образом, личностные особенности больного не выходили за рамки психастенической акцентуации. Психопатологический синдром, который был стержневым, был типирован как астенический, который от одного жизненного цикла к другому усложнялся и дополнялся новыми симптомами (сенестопатии, истерическая одышка, разнообразные навязчивости, тоскливое настроение, страхи). Моментами, которые декомпенсировали больного, были развод с женой, неудовлетворительные отношения на работе, нестойкость вновь возникающих отношений.

Сложная структура синдрома вызывала известные затруднения в постановке диагноза. Однако ведущим синдромом был астенический, поэтому был поставлен диагноз – протрагированный астенический невроз.

Лечение. Хороший контакт с больным позволил принять решение о том, что от психофармакологических средств воздержаться, тем более что эмоция интереса возникала достаточно легко. Сам факт стационирования и, следовательно, снятия рабочей нагрузки должен был положительно сказаться на астенических проявлениях. Поэтому лечение решено было ограничить психотерапевтическим воздействием и вызыванием адаптивных реакций тренировки или активации при помощи инсулина.

Стратегической целью психотерапии была коррекция личностного комплекса для достижения плюсов в позиции «Я». Поскольку имела место тенденция к развитию минусов в позиции «ВЫ» и «ОНИ», упор был сделан на позицию «ТРУД». С больным регулярно проводились индивидуальные психотерапевтические беседы с использованием техники когнитивной терапии и сократического диалога, он также участвовал в работе психотерапевтической группы. Особенно интересны были больному трансактный анализ, а также игровые формы занятий. Больной довольно быстро познакомился с членами группы и продолжал с ними общение вне занятий. Здесь проявилась особенность больного: чем больше ему нравился человек, тем труднее ему было с ним контактировать. В индивидуальных беседах его удавалось настроить на то, что следует спокойно относиться к неудачам в общении, рассматривать их как тренировку и даже прогнозировать их.

В первые дни настроение больного часто менялось от восторженного, когда ему удавалось, применив технику трансакгного анализа, добиться полноценного общения с

каким-либо членом группы, до тоскливого при неудачах. Постепенно эти размахи становились все меньше.

Однако после завершения работы группы основная симптоматика держалась. Тогда бальной был задержан в стационаре и включен в новую группу, где в связи со своей компетентностью сразу стал лидером. Это лидерство было поддержано психотерапевтом. Со всеми вопросами участники группы стали обращаться к больному. Настроение у него стало приподнятым. «Никогда я не думал, что смогу так общаться и даже управлять людьми». Стал адекватно оценивать свою внешность. Овладел аутогенной тренировкой, прошли раздражительность, утомляемость, больной почувствовал прилив сил, стал живым, общительным. По-деловому индивидуально с врачом или в группе обсудил свои жизненные проблемы. Понял, что напрасно поменял место работы.

В клинике подружился с больной своего возраста, у которой был астенический невроз с астенодепрессивным синдромом, развившимся после развода с мужем. У больного к моменту выписки полностью исчезли психопатологическая симптоматика, он переосмыслил отношение к себе и окружающим, понял, почему у него не складывались отношения с людьми. В хорошем состоянии был выписан из клиники.

Катамнез. После выписки Я. продолжал активно посещать психотерапевтическую группу при консультативной поликлинике. В соответствии с разработанным на группе сценарием устроился на прежнюю работу, причем изменения, которые произошли в нем, настолько поразили руководство, что он сразу получил более высокую должность, а вскоре получил еще одно повышение, став руководителем группы, хотя ранее мечтал только о том, чтобы его начальником был понимающий его человек. Стали равноправными отношения с теми сотрудниками, которые ранее относились к нему пренебрежительно. Мягко и грамотно избежал попытки психологического подавления. Женился на женщине, с которой познакомился в клинике. Психологическая грамотность обоих в вопросах секса, полученная на групповых занятиях, и взаимное расположение друг к другу сделали их семейную жизнь счастливой. Кроме психотерапевтической группы, Я. посещал лекции и занятия в КРОССе, причем руководители групп использовали его как помощника. У себя на работе стал арбитром, когда возникала конфликтная ситуация между сотрудниками.

Однако больной отмечает, что иногда, когда на работе создается сложная ситуация, в первый момент могут возникнуть переживания, подобные тем, которые были во время болезни, но выраженность их и продолжительность незначительны. Довольно быстро находит выход из ситуации или начинает относиться спокойно к тней, если понимает, что изменить ее нельзя. Понимает необходимость систематической психологической работы над собой.

Имеется благоприятная динамика при проведении экспериментально-психологического исследования. Тест Т. Лири через три месяца после выписки: фактор доминирования в оценке своего «Я» – 0,7; фактор доброжелательности в оценке своего «Я» – 0,3. Тест неоконченных предложений показал, что заметно улучшилось отношение к некоторым параметрам. Так, супружеская жизнь кажется возможной, счастливой и необходимой, а жизнь меняется. Когда приближается начальник остается спокойным. Люди, превосходство которых он признает, вызывают уважение, а не преклонение, уменьшилось чувство вины, взгляд на будущее стал более оптимистичным.

Таким образом, в результате лечения и последующего посещения психогигиенических мероприятий у больного не только ликвидировалась психопатологическая симптоматика, но и изменился личностный комплекс, в котором позиция «Я» получила плюсовое содержание, что нормализовало систему отношений, привело к социальному и личностному росту больного.

Сравнительный анализ характерологических особенностей указывает на снижение уровня тревоги, неудовлетворенности, внутреннего напряжения. Если при первом исследовании больной был в основном ориентирован на собственные убеждения, очень болезненно воспринимал попытки вторжения в свой внутренний мир, считался с мнением весьма ограниченного круга лиц, а каждую неудачу воспринимал как крах надежд, то в настоящее время, хотя и сопротивляется давлению со стороны окружающих и требует личностной независимости, но стал более доверять чужому мнению, с большей критикой относиться к собственным убеждениям.

Будучи одарен богатым воображением и впечатлительностью, Я. по-прежнему не терпит однообразия и заурядности. В меньшей степени выражены эгоцентризм, обидчивость. Если прежде, сталкиваясь с непониманием, глубоко и длительно страдал, то теперь стал более терпим к мнению близких людей и добивается их уважения и признательности, корректируя собственное поведение.

Вместе с тем и сейчас остается неудовлетворенность и неуверенность в себе, интровертированность, определенная напряженность в межличностных контактах, склонность к депрессивно-тревожному реагированию, хотя выраженность ее значительно снизилась.

Нестабильные личностные комплексы

1. Личность и судьба

Больные со стабильными личностными комплексами с плюсом в позиции «Я» иногда могут действовать так, как действуют личности с минусом в позиции, и наоборот. Но, во-первых, такие моменты бывают редко, во-вторых, они не определяют ни общего стиля жизни, ни стереотипов поведения, ни системы отношений, которая формируется в соответствии с личностным комплексом, ни основных событий жизненного пути больных.

Суть же *нестабильного личностного комплекса в том, что нестабильность является его постоянным свойством.* В зависимости от ситуации, ее оценки (часто неосознанной) в одних случаях больной ведет себя так, как личность с «Я+», в другой – как с «Я-». Больные становятся стабильными в своей нестабильности. Такая нестабильность в позиции «Я» влияет на другие позиции. При «Я+» эти больные ведут себя так, как лица с комплексом «творческого высокомерия», при «Я-» отмечаются черты, характерные для комплекса «гадкого утенка». В позиции «ТРУД» чаще прослеживается тенденция к минусу. Общую формулу комплекса можно записать следующим образом:

Я+, ВЫ-, ОНИ+, ТРУД-

Я-, ВЫ+, ОНИ-, ТРУД+

Приведу один пример.

Большой Н., 39 лет. Диагноз – невроз навязчивых состоянии. В течение многих лет преклонялся перед своим начальником, который относился к нему с пренебрежением. В общении с начальником робел, с друзьями, которых считал по достоинствам ниже себя, был несколько высокомерен. В молодости так сильно влюблялся в женщин, что при общении с ними становился скованным, неинтересным, не мог добиться взаимности. Встречался с теми, кому нравился сам. В этих случаях был смел, раскован, но длительной привязанности к этим женщинам не возникало.

Больные знают, что им нужно, но не могут этого добиться. Стремясь к общению с одними лицами, общаются с другими. Любят одних – вступают в брак с другими, занимаются одним – хотят заниматься другим. Больные всегда испытывают неудовлетворенность существующим положением (отсюда ощущение временности происходящего), но ничего не предпринимают для его изменения. В качестве защитного механизма чаще всего выступает рационализация. Такая двойственность приводит к выраженному фоновому эмоциональному напряжению со значительным удельным весом тревоги.

У одной части больных с сильными внутренними запретами в кризисные ситуации появляется соматовегетативная симптоматика, выраженность которой настолько значительна, что психопатологическая симптоматика принимается за вторичную.

Другая часть больных прибегает к приему алкоголя, который на время гасит эмоциональное напряжение.

Все это позволило выделить две группы больных: *с комплексом «соматического прикрытия» с комплексом «алкогольного прикрытия».*

2. Личностный комплекс «соматического прикрытия»

В этой группе в отличие от группы «алкогольного прикрытия» была более заметна тенденция к появлению плюса в позиции «ТРУД». Больные начинали какое-то дело, но нередко, достигнув определенных успехов, отступали и прекращали его, не доведя до конца. По мере накопления неудач росло эмоциональное напряжение. Возникшее заболевание часто служило для больных самооправданием.

Воспитание, жизненный путь, предболезненное состояние

Таблица 9

Предиспозиционные факторы развития заболевания при личностном комплексе «соматического прикрытия»

ПАРАМЕТР	ВАРИАНТЫ	Абсолютн. кол-во больных	М±Ж
Стиль воспитания	«Избавителя»	5	16,0±6,7
	Смешанный	2	6,0±4,4
	«Преследователя»	24	78,0±8,0
Образование	Незаконченное	1	*3,0*3,0*
	Среднее	4	16,0±6,7

	Среднее специальное	8	26,0±8,0
	Незаконченное высшее	5	16,0±6,7
	Высшее	12	39,0±8,9
Семейное положение	Состоящие в первом браке	17	55,0±9,3
	Холостые	8	26,0±8,0
	Разведенные	5	16,0±6,7
	Состоящие в повторном браке	1	3,0±3,0
Время проявления признаков невротизма	Раннее детство	7	23,0±7,6
	Школьные годы	6	19,0±7,2
	Зрелость	18	58,0±9,0
Выдвигаемая причина болезни	Соматическое заболевание	19	61,0±8,9
	Личный конфликт	4	13,0±6,1
	Производственный конфликт	8	26,0±8,0

В данной группе чаще всего встречалось воспитание в стиле «преследователя». Обычно это было воспитание в условиях повышенной моральной ответственности с элементами жесткого отношения к больному.

В учебе больные были весьма старательны, успевали в силу своих способностей. Лидирующее положение, к которому стремились, если и занимали, то ненадолго. Образовательный ценз здесь ниже, чем в группах «творческого высокомерия» и «гадкого утенка». Как ни в одной другой группе, здесь было много лиц с незаконченным высшим образованием. На работе больные занимали должности, соответствующие образованию, но претендовали на более высокие. В семье больные были лидерами, если отношения были спокойными. В конфликтных ситуациях шла борьба за власть.

Явления невротизма в раннем детстве и в школьные годы отмечались у меньшей части больных; у большинства они появились в зрелые годы. Характер невротических реакций в основном соответствовал формам невроза. В качестве причины развития невроза подавляющее большинство называли соматическое заболевание. Остальные ссылались на личностный и производственный конфликт. И эти больные не осознавали роль личностных особенностей в развитии заболевания.

Все больные начинали лечение у врачей соматического профиля. Если невроз развивался на фоне существующего соматического заболевания, ставились следующие диагнозы: хронический гастрит, гипертоническая болезнь, арахноидит, бронхиальная астма, хронический панкреатит, хронический конъюнктивит, миокардит, остеохондроз. Лечились в стационаре 12 больных. Обычно кроме основного соматического заболевания имелись и сопутствующие. Как и в группе «гадкого утенка», при возникновении психопатологического синдрома соматическая патология уходила на второй план. Если невроз дебютировал преимущественно соматовегетативными симптомами, врачи общесоматического профиля в большинстве случаев определяли функциональные заболевания.

Клиника и лечение

Таблица 10

Основные клинические характеристики, методы лечения и его результаты при личностном комплексе «соматического прикрытия»

ПАРАМЕТР	ВАРИАНТЫ	Абсолюты. кол-во больных	M±ш
Форма невроза	Неврастения	11	35,0±8,7
	Навязчивых состояний	12	39,0±8,9
	Истерический	8	26,0±8,0
Ведущий синдром	Астенический	2	6,0±4,9
	Астенодепрессивный	10	32,0±8,5
	Астеноипохондрический	3	10,0±5,4
	Обсессивно-фобический	12	39,0±8,9
	Истерический	4	13,0±6,1
Методы лечения	ПТ	2	6,0±4,4
	ПТ+КПТ	6	19,0±7,2
	ПТ+КПТ+АР	17	56,0±9,3
	ПТ+КПТ+АР+СТ	6	19,0±7,2
Непосредственный результат лечения	Полное выздоровление	9	29,0±8,2
	Значительное улучшение	13	42,0±9,2
	Улучшение	6	19,0±7,2
	Без перемен	3	10,0±5,3
Отдаленный результат лечения	Полное выздоровление	15	48,0±9,1
	Значительное улучшение	5	16,0±р..
	Улучшение	4	13,0±6,
	Без перемен	7	23,0±7,6 ;

При всех формах невроза, которые требовали тщательного клинического анализа, структура синдрома была достаточно сложной.

При неврастении чисто астенический синдром отмечался только у двух больных, но и у них были навязчивости, сомнения, подавленность и сенестопатии. В трех случаях синдром квалифицировался как астеноипохондрический, где кроме выраженных сенестопатии встречались и нозофобии. У шести больных синдром определялся как астенодепрессивный, причем в одном случае наблюдались истерические явления, в пяти – обсессии.

При неврозе навязчивых состояний страхи были в основном нозофобического содержания. У шести больных отмечались кардиофобия, у двух – страх потерять сознание, у трех – канцерофобия, у одного – страх острых предметов, который сочетался с агорафобией. У

всех больных на фоне первичных навязчивостей возникали вторичные. У многих поведение носило истерический налет, была выражена подавленность.

У четырех больных с истерическим неврозом был синдром невротической депрессии, который проявлялся демонстративностью, яркой позой, игрой. Кроме того, имели место и отдельные истерические синдромы: легкая кратковременная астазия-абазия, нестойкая афония, быстро проходящий ком в горле. Истерический синдром был у четырех больных и характеризовался двигательными проявлениями. Блефароспазм с дыхательными расстройствами был у двух больных. В двух случаях фарингоспазм сопровождался навязчивым страхом нозофобического содержания. Более чем у половины больных были суицидальные высказывания, семь больных имели сексуальные затруднения. В амбулаторных условиях лечилось 5 человек, в стационаре – 26.

Личностный комплекс определял поведение больных в процессе обследования и лечения. Оно отличалось противоречивостью: в одних случаях – робость и нерешительность, в других – излишняя заносчивость. Кроме того, в одних и тех же ситуациях больные могли вести себя по-разному: то тихо и незаметно, то претенциозно и конфликтно.

Во время групповой психотерапии часто бывали активными, но после неудач в дискуссии могли несколько занятий просидеть молча. В зависимости от подбора больных в группе могли быть одиноки или иметь достаточно широкий круг общения. Некоторых больных обожали, к некоторым относились высокомерно. Во время дискуссии обычно соглашались с лечащим врачом. Часто это становилось заметно группе, что ухудшало ее отношение к больным. Сами свою проблему для обсуждения не предлагали, но призыв к активности поддерживали.

Для выполнения основной задачи психотерапевтического лечения – достижения структуры «демократической общности» – на первом этапе необходимо было придать личностному комплексу стабильность. Как указывалось выше, нестабильный комплекс представляет собой сочетание комплексов «гадкого утенка» и «творческого высокомерия». В этом плане наиболее целесообразно стабилизировать у больного последний, ибо защитные механизмы и эмоциональные реакции при нем в адаптивном плане более целесообразны. На втором этапе следовало попытаться ликвидировать минус в позиции «ВЫ».

Здесь вызывался огонь на себя. После того как наступало синдромальное улучшение и больной овладевал основными приемами психологически грамотного общения, врач начинал вести беседу в такой форме, которая вызывала у больного раздражение и даже гнев. Из биографического материала выбирались те эпизоды, где больной вел себя в стиле «гадкого утенка», и подвергались аргументированной критике в жесткой форме. В дальнейшем беседа велась так, чтобы больной с трудом одержал полную «победу». Это вызывало у него чувство радости, способствовало стабилизации «Я+», а также проявлению плюса в позиции «ВЫ».

Для психотерапевтического лечения здесь подходят почти все приведенные выше методики. Следует только учесть, что методика, которая была эффективна вчера, сегодня может оказаться бесполезной. Данные больные стремятся к индивидуальной работе, однако в этом случае наиболее эффективны групповые занятия. Для привлечения больных к групповым занятиям и стимулирования их активности индивидуальные беседы проводились фазу после тех занятий, на которых они проявляли инициативу. Тема индивидуального занятия продолжала тему группового, но обсуждению подвергалось поведение больного.

Непосредственный результат лечения здесь был ниже, чем в группах, где в позиции «Я» был плюс, и выше, чем при комплексе «гадкого утенка». Катамнестическое наблюдение показало, что у больных с полным выходом из болезненного состояния результат лечения оказался стойким. После выписки большая часть больных занималась в КРОССе. Ухудшение состояния отмечалось у тех, кто клуба не посещал.

После лечения одна больная, инвалид II группы, приступила к работе, отказавшись от инвалидности. Пять человек получили повышение по службе, трое могли устроиться на работу, которая их более устраивала. Две женщины вышли замуж. Четыре студента продолжили учебу. У большинства больных улучшились отношения как в семье, так и на производстве, а также произошли позитивные изменения в характере.

3. Личностный комплекс «алкогольного прикрытия»

Психологический портрет и жизненный путь больных данной группы и больных с комплексом «соматического прикрытия» весьма схожи. Здесь также отмечались двойственность поведения, неспособность довести до конца начатое дело, остановка на полпути и отступление от главных жизненных целей. Однако в позиции «ТРУД» отрицательное содержание было более выражено. При жизненных неудачах больные прибегали к приему алкоголя, который, временно купируя эмоциональное напряжение, усугублял неприятную ситуацию. Если последняя ликвидировалась, прием спиртных напитков прекращался. Ни у одного больного не было признаков хронического алкоголизма. Появление выраженной психопатологической и соматовегетативной симптоматики сразу же обрывало алкоголизацию.

Воспитание, жизненный путь, предболезненное состояние
Таблица Л.

Предиспозиционные факторы развития заболевания при личностном комплексе «алкогольного прикрытия»

ПАРАМЕТР	ВАРИАНТЫ	Абсолютн. кол-во больных	М±Ж
Стиль воспитания	«Избавителя»	о	
	Смешанный	3	21,0±11,3
	«Преследователя»	11	79,0±11,3
Образование	Незаконченное среднее	3	21,0±11,3
	Среднее	4	29,0±12,3
	Незаконченное высшее	5	36,0±13,3
	Высшее	2	14,0±9,7
Семейное положение	Состоящие в первом браке	4	29,0±12,5
	Холостые	2	14,0±9,7
	Состоящие в повторном браке	8	57,0±13,9
Время появления признаков невротизма	Раннее детство	10	72,0±12,5
	Школьные годы	2	14,0±9,7
	Зрелость	2	14,0±9,7

Выдвигаемая причина болезни	С оматическос заболевание	11	79,0±11,3
	Личный конфликт	3	21,0±11,3

Чаще всего больные этой группы воспитывались в стиле «преследователя». Многие из них испытывали материальные лишения и жестокое обращение в семье. В случаях, когда отмечался тип «ежовые рукавицы», семьи внешне выглядели благополучными. Родители занимали хорошее, иногда высокое социальное положение, но в семье над детьми устанавливался жесткий контроль. При смешанном воспитании доминировали мотивы стиля «преследователя».

Учились в школе больные без интереса, под давлением родителей. В первых классах успеваемость была неплохой, но по мере роста самостоятельности ученика она становилась неравномерной, а затем падала. В результате многие не окончили начатого образования. Образовательный ценз этой группы по сравнению с другими был самым низким. Только двое больных имели высшее образование. Многие бросили учебу в техникуме и институте. Мотивы этого желание быстрее стать самостоятельными в материальном отношении.

Жизненный путь этих больных часто делал изломы, имелись и отступления назад. К моменту наблюдения трое больных, в прошлом водители, работали слесарями, двое больных, в прошлом бригадиры, занимали рядовые должности, один больной, математик по профессии, прекратил заниматься научной работой, хотя диссертация была почти готова, еще один больной, врач по профессии, за шесть лет три раза менял квалификацию. Общение не приносило им внутреннего удовлетворения ни с теми, кто стоял на более высоком социальном уровне, ни с равными по положению.

Семейная жизнь в данной группе также не складывалась. Почти все состоящие в браке считали его неблагополучным. Холостые отмечали затруднения и разочарования при возникновении близких отношений.

Явления невротизма возникли очень рано и были достаточно тяжелыми. С детства наблюдались навязчивые страхи темноты, наказаний. Лишь у двух больных явления невротизма и невротические реакции появились в зрелом возрасте. Чаще наблюдались психастенические реакции, затем астенические, реже – истерические.

Причиной своей болезни большая часть больных считала соматическое заболевание, меньшая – лично-семейный конфликт. Истинная же причина невроза ими не осознавалась.

Лечение больные обычно начинали у терапевта или невропатолога. Наиболее распространенный диагноз – нейроциркуляторная дистония. В трех случаях отмечался диэнцефальный синдром, в одном – хронический конъюнктивит.

Клиника и лечение

Таблица 12

Основные клинические характеристики, методы лечения и его результаты при личностном комплексе «алкогольного прикрытия»

ПАРАМЕТР	ВАРИАНТЫ	Абсолюта. код-во бодь-вых	М±Ж
Форма невроза	Неврастения	2	14,0±9,7
	Навязчивых состояний	10	72,0±12,&
	Истерический	2	14,0±9,7
Ведущий синдром	Астенический	1	7,0±7,0
	Астсноипохондри-	1	7,0±7,0
	Обсссивно-фоби-	10	72,0±12,5
	Истерический	2	14,0±9,7
Метода» лечения	ПТ+КПТ+АР	10	72,0±12,5
	ПТ+КПТ+АР +СТ	4	28,0±12,5
Непосредственный результат лечения	Полное выздоровление	5	36,0±13,2
	Значительное	6	43,0±13,7
	Улучшение	2	14,0±9,7
	Без перемен	1	7,0±7.0
Отдаленный результат лечения	Полное	3	22,0±П,4
	Значительное	2	14,0±9,7
	Улучшение	2	14,0±9,7
	Без перемен	7	50,0±13,6

Чаще в данной группе отмечался невроз навязчивых состояний. Во время конфликтных ситуаций усиливались и учащались невротические реакции. Клиническая картина обычно формировалась на фоне вегетососудистого пароксизма, сопровождавшегося страхом. В ряде случаев пароксизм возникал после алкогольного эксцесса и сопровождался фобическим синдромом. У восьми больных наблюдалась кардиофобия, у двух – алиенофобия. Довольно быстро появлялись вторичные навязчивости. Больные боялись оставаться одни, уходить далеко от дома, уезжать из города, ездить в транспорте и т.п. Это начинало ограничивать их социальные возможности. В дальнейшем возникала субдепрессивная симптоматика.

У больных – с астеническим неврозом заболевание развилось на фоне значительной нагрузки, которую им пришлось нести в семье и дома. К явлениям астении присоединились субдепрессивные расстройства с навязчивыми размышлениями кататимного содержания, сенестопатии. Сексуальные проблемы и суицидальные размышления отмечались только у одного больного. Все больные с данным комплексом лечились в стационаре.

Особенностями комплекса можно объяснить то, что единого стереотипа поведения здесь не было. Одни больные в стационаре осваивались достаточно долго, затем нашли узкий круг больных для более тесного общения. О своих переживаниях говорили неохотно.

На групповых занятиях оставались пассивными до конца курса лечения. Другие больные включались в работу группы быстро и охотно. Третьи приступили к занятиям с неохотой, но затем увлеклись работой. Четвертые, став отрицательными лидерами, активно стремились сорвать занятия и не скрывали своего негативного отношения к этой форме лечения.

При индивидуальной работе многие больные неохотно и формально отвечали на вопросы анкет, без интереса относились к экспериментально-психологическим исследованиям. Некоторые явно недоумевали, когда их расспрашивали о детских годах, взаимоотношениях в семье. Гораздо продуктивней была беседа, когда речь шла о болезненной симптоматике. Поэтому для составления истинного психологического портрета, определения жизненного пути, системы отношений требовались, как ни в какой другой группе, объективные сведения. Лишь три человека написали свои биографии.

Психотерапевтическая стратегия и тактика здесь и в группе «соматического прикрытия» во многом совпадали. Больные довольно быстро понимали связь алкоголизации с психотравмирующей ситуацией, но долго не осознавали, что последняя была обусловлена их личностными характеристиками.

Во многих случаях при первом курсе лечения достичь успеха не удалось. Катамнестическое наблюдение показало, что в этой группе эффект от лечения был самый нестойкий. У ряда больных наступило обострение через два-четыре месяца после выписки, и потребовалось повторное направление в стационар. В этом случае купирование синдрома шло значительно медленнее. Меньшая курабельность определяла более длительные сроки стационарного лечения. Все больные с хорошим состоянием посещали КРОСС.

В качестве иллюстрации приведу следующий пример. *Больной Б., 45 лет. Жалобы на бессонницу, страх перед наступлением ночи, раздражительность. Совершенно не выносит шума. После бессонной ночи встает с тяжелой головой. С трудом работает половину дня, потом начинают дрожать руки. Отмечает выраженную тревогу, подавленное настроение, но еще теплится надежда, что сон наладится. Из анамнеза. Родился в семье рабочего. Наследственность психопатологически не отягощена. Детство прошло в тяжелых материальных условиях. Отец был на фронте, мать добывала продукты, а дети – Б. и его старшая сестра – оставались на попечении бабушки. В семье и эти годы жили две его тетки с дочерьми, которые были старше Б. За проступки его всегда кто-нибудь строго наказывал. Мечтал, что вернется с фронта отец и защитит его. Но надежды не оправдались. Отец еще строже наказывал за разные провинности. Кроме того, он постоянно выпивал, скандалил с матерью. К родителям часто приходили гости. Встречи обычно сопровождались выпивкой. Со сверстниками отношения тоже не складывались. Б. был физически слабым, и его часто избивали. В школе его идеалом был преподаватель физкультуры. Хотел стать таким, как он, усиленно занимался физкультурой. Все школьные годы, особенно в начальных классах, находился в постоянном напряжении, тревоге и страхе. Первые четыре класса учился хорошо, ибо учителя хвалили Б, это было единственным утешением. Годам к 14 физически окреп и рассчитался со многими обид-чиками, но сталь лидером, к чему стремился, ему не удалось, даже просто дружеских отношении ни с кем не сложилось. С одними Б. не хотел общаться, другие не хотели иметь дела с ним.*

Когда тяжело заболела мать, с большой неохотой, под давленном сестры и отца выполнял необходимую работу. Становился все менее послушным. Все время испытывал недовольство жизнью, собой, хотелось добиться авторитета, быть заводилой. В этом возрасте появилось влечение к противоположному полу, но обычно дружбы добиться не мог. Смущался, терялся. Внутренняя тревога, недовольство сопровождались неровным поведением. Стал вспыльчивым, делал все суетно, с ненужной быстротой.

В возрасте 16 лет, поругавшись с отцом, без разрешения ушел из дому, впервые выпил стакан вина, лег на землю и заснул. В результате простудился и заболел воспалением легких. Когда Б. было 18 лет, умерла мать. Очень переживал это. Понял, что умер единственный близкий ему человек. В этом же году окончил школу, поступил на работу учеником газосварщика и одновременно на заочное отделение в институт сельскохозяйственного машиностроения. Чувствовал некоторое превосходство над рабочими, которые его учили, я тянулся к одному из молодых инженеров. Был в восторге, когда находился в его обществе, слушал его раскрыв рот, мечтал стать таким, как он. Почувствовал себя самостоятельным и взрослым. Иногда выпивал с инженером. Последний усиленно проводил мысль о том, что Б. зря учится в институте, только губит молодость, и Б. через год институт бросил. Вскоре инженер уволился с работы, и отношения с ним распались. Рабочие после того как он бросил институт, начали над ним посмеиваться (возможно Б. стал болезненно переносить насмешки).

Душевное состояние было плохим. В свободное время ходил на танцы, но продуктивного общения не возникало. Для «храбрости» иногда выпивал, но желаемого результата это не давало. Перед девушками, которые нравились, робел. Те, которые уделяли ему внимание, не нравились. Б. надеялся, что пойдет в армию, но на врачебной комиссии было выявлено повышенное давление, и он на службу призван не был. Работа и отношения на ней Б. не устраивали. Поступил в техническое училищу, которое окончил по специальности фрезеровщика. По этой же специальности стал работать. К этому времени относится начало половин нагим с партнершей, которая сама проявила инициативу. После этого беспокоила мысль, не заболел ли венерическим заболеванием. В тревоге был около 25 дней. Прочитал соответствующую литературу. В дальнейшем при новых контактах возникали мысли о возможном заражения. Поэтому иногда терпел фиаско, что служило поводом для переживании.

На работе были тяжелые условия труда. Отношения складывались по ранее описанному стереотипу. Испытывал постоянную тревогу, неудовлетворенность, но старался не конфликтовать с начальством. В конце концов (через 10 лет) Б. перевели на более интересную работу. Повысились и заработки. Понимал, что пора жениться. Но и здесь все обстояло по-прежнему: те, с которыми сходился, расценивались как недостойные его. Когда женщина нравилась, не мог добиться успеха. С будущей женой знаком был с детства, но никогда не встречался, так как она была моложе его на девять лет. Случайно попал с ней в одну компанию, где как старший по возрасту пользовался вниманием многих. На этой вечеринке сблизился с ней, но жениться в течение года не решался, так как мучили различные сомнения, связанные с разницей в возрасте, с тем, что она, может быть, будет неверна, что «отдалась с целью окрутить» и т.п. Но она сказала, что влюбилась в него, когда была еще ребенком, и никаких претензий к нему не имеет. После долгих колебаний оформил брак и решил еще пожить «для себя», поэтому первые четыре года не было детей. Жили дружно. Разногласия были только в одном вопросе. Жена любила шумные компании, новые знакомства. Б. больше нравилась тихая жизнь и времяпрепровождение вдвоем. Легкая тревога у больного возникла, когда на одной из вечеринок подруги жены сказали, что у нее старый муж. Несколько угнетало, что жена ссорится с его близкими. С рождением сына жена стала уделять Б. меньше внимания, что очень его обидело. Начались конфликты. С рождением второго сына хлопот стало больше. Скандалы участились (бытовые вопросы, проблемы воспитания). Неблагополучные отношения были и на работе. В это время Б. много занимался общественной работой.

Большая нагрузка была и при благоустройстве дома (проводка газа). Иногда, чтобы немного разрядиться, выпивал. Влечения к спиртному не испытывал, но опохмелялся. Выпивки были не чаше двух-трех раз в месяц. Последние два года чувствовал себя утомленным, тревожным. Выявился псориаз, который то и дело обострялся. Б. стал раздражительным. Иногда покалывало сердце. Однажды после тяжелой работы выпил стакан вина, пошел домой и лег вздремнуть. Проснулся через два часа, почувствовал себя плохо: возникли страх и неприятное ощущение в области сердца, спастические головные боли, и «страх перешел в голову». Потом стало еще хуже. Вызвали «скорую помощь». Давление было 150/100, и врач сказал, что у Б. гипертонический криз. Последний был купирован, но появился сильный страх смерти. Понимал его нелепость, но ничего не мог с собой сделать. Страх сопровождался потливостью, сердцебиением, пульсацией сосудов в области головы, что еще более усиливало его. Старался не заснуть. С ужасом просыпался от своего храпа. От приема спиртных напитков отказался совершенно. Состояние не улучшалось. Утром, разбитый и утомленный, приходил на работу, но на работе мог находиться только первую половину дня. Обострился псориаз. Страхи и тревога нарастали. Обратился к психиатру, который назначил малые дозы транквилизаторов, которые давали лишь временный эффект. Дозы препаратов увеличивались, и сами они менялись (реладорм, седуксен, тазепам, феинбут, феназепам и др.), но стойкого эффекта не было.

Страх смерти прошел, но, к своему ужасу, Б. отметил, что не может заснуть, хотя дозу транквилизаторов увеличил до четырех таблеток на ночь. На различных этапах лечения назначались также нейролептижи (тизерпии, хлориротиксеи). Выводил из себя малейший шум. Запретил дома смотреть телепередачи после 22 часов. Мог устроить скандал в доме, если кто-нибудь из близких случайно хлопнет дверью, уронит что-нибудь и т. п. Конфликты с женой участились, стали раздражать дети. Страх перед наступлением ночи усиливался. В это время семья получила новую квартиру. Бытовые условия улучшились, но состояние Б. ухудшилось. Напряженными стали отношения на работе. Особенно плохо относились к нему те, кого он раньше критиковал. Когда убедился, что одними лекарствами делу не поможешь, стал пытаться лечиться с помощью гипноза и аутогенной тренировки, но расслабиться не удавалось, во время сеансов отвлечься от навязчивых мыслей не мог. Иногда даже занятия ухудшали состояние. Консультировался у различных врачей. Кроме транквилизаторов назначались амяиолои, пирацетам, проводилась витаминотерапия. Каждый курс начинал с надеждой, «на нового врача смотрел, как на Бога, но вскоре убеждался, что и на этот раз эффекта не будет».

В семье стало совсем плохо (раздраженная жена, запуганные дети). Жена поставила вопрос о разводе. Во время лечения в дерматологической клинике по поводу обострения псориаза Б. было предложено лечение методами групповой психотерапии. После выписки он на занятия не явился, очередной курс аутогенной тренировки эффекта не дал. В это время и был направлен к психотерапевту на консультативный прием.

Соматический статус. Кроме легких проявлений псориаза, органической патологии нет.

Неврологический статус. Оживление сухожильных рефлексов, гипергидроз, легкий акроцианоз.

Психический статус. Во время беседы был тревожен. Рассказывая о себе, перескакивал с одного события на другое. Временами плакал. Когда врач его обнадежил, с патетикой в голосе сказал, что если это случится и он заснет, то будет молиться на врача, как на Бога, и станет его рабом. Основная жалоба – страх бессонницы, из-за чего без лекарств не может заснуть. Все остальное зависит от сна. Если поспит хотя бы пять часов, то и настроение, и работоспособность неплохие. Если же сон полностью нарушен, становится раздражительным, в теле возникают неприятные ощущения, болят голова и сердце. Отметил, что нарушены отношения в семье и на работе, испытывает чувство безысходности, когда начинает задумываться над своими проблемами, не может выбраться из «заколдованного круга», в который попал, но все же окончательно надежда его не покидает.

Лабораторные исследования. В крови – реакция стресса.

Анализ случая. Воспитание больного шло в стиле «преследователя». Сформировалась нестабильная личностная позиция, что привело к неудовлетворенности как в личной жизни, так и на работе. Рано возникли признаки невротизма и невротические реакции. Здесь наблюдались и неврастенические, и психастенические реакции, а в поведении были элементы демонстративности, обидчивости, которые следует отнести к признакам истерического регистра.

Внутреннее эмоциональное напряжение, сопровождавшееся тревогой, неуверенность в своих начинаниях больной купировал приемом спиртных напитков. Невротические реакции усилились с рождением детей, что ухудшило семейные отношения. Постепенно выраженность фонового эмоционального напряжения нарастала. После алкогольного эксцесса довольно быстро сформировался фобический синдром с кардиофобией, танатофобией. Дальнейшее развитие заболевания привело к трансформации содержания синдрома. Ведущим симптомом стала агрипнофобия, на фоне которой возник широкий спектр симптомов астенического круга, отмечалась истерическая окраска симптоматики, сенестопатии. Подавленность, тоска сочетались с тревогой и страхами.

Поскольку ведущим синдромом был обсессивно-фобический, был поставлен диагноз – невроз навязчивых состояний.

Лечение. У больного были нарушены межличностные отношения, коррекция которых требовала его участия в ситуации. Поэтому решено было лечение проводить амбулаторно в соответствии с терапевтической программой. Во время первой беседы были использованы приемы когнитивной терапии, сократического диалога, а также техника амортизации (полное сочувствие к несчастьям больного, признание превосходства его личностных качеств над личностными качествами его партнеров по общению). В процессе беседы больной сам пришел к выводу, что ему надо менять стиль поведения, если он хочет добиться успеха в процессе межличностного взаимодействия. Осознал он также и механизм становления невроза, и роль своей личности в формировании симптоматики.

Медикаментозное лечение было назначено следующее: галоперидол, феназепам, карбонат лития, элтотерококк для вызывания реакции активации. Больному были разъяснены принципы подбора доз и механизма действия препаратов. Уже после первой беседы почувствовал облегчение. Спал лучше, но принял две таблетки феназепама на ночь. К занятиям в психотерапевтической группе приступил охотно, но старался также побеседовать с врачом индивидуально.

Через две недели занятий больному, используя приобретенные навыки общения, удалось наладить отношения в семье и на работе. Прошло чувство безнадежности, улучшилось настроение, меньше стали тревога, но осталась раздражительность. Разработанную поведенческую программу выполняет с большим внутренним напряжением, но когда получает от партнеров именно такие ответы, какие ожидались, успокаивается. Сон стал спокойнее. Удалось снизить дозу феназепама до одной таблетки на ночь. Но совсем не принять лекарства боится. Один раз попробовал, но сразу же усилились навязчивости. Начал активно заниматься аутогенной тренировкой в предложенной модификации. Отметил, что жену раздражает его спокойствие. Она стала вспыльчивой, с каждым разом предъявляет все больше претензий к нему. Через две недели Б. не выдержал. Симптоматика снова обострилась, но не достигла исходного уровня. Для продолжения лечения и исключения из ситуации решено было положить больного в клинику. Он сразу же активно включился в работу психотерапевтической группы, став одним из лидеров ее.

Лечение, начатое амбулаторно, было продолжено. Состояние Б. продолжало улучшаться. Через две недели почувствовал себя практически здоровым. Овладел четырьмя упражнениями аутогенной тренировки. Начато постепенное снижение доз лекарственных препаратов. Б. пытался не принимать на ночь феназепам, но тогда возникали тревога и страх, что не может заснуть.

После выписки Б. продолжал заниматься в психотерапевтической группе в КРОССе. Отметил, что стало ухудшаться состояние жены. В связи с этим жена также была привлечена к занятиям групповой психотерапии. При обследовании у нее был выявлен астенический невроз с гиперстенической формой астенического синдрома. Состояние больного было неустойчивым. Иногда не выдерживал нападок жены, и агрипнофобия возвращалась. Когда же больному становилось лучше, хуже чувствовала себя жена. Пришлось положить ее в клинику, где состояние купировалось через 10 дней.

В дальнейшем Б. и его жена в течение года посещали занятия в КРОССе. Симптоматика у больного порой обострялась, но он уже установил связь между ухудшениями и ошибками своего поведения. Лекарства полностью удалось отменить только к концу года.

Катамнез. Отношения в семье стали хорошими. Б. с успехом использует навыки общения на производстве и в общественной работе. Исчезло постоянное чувство тревоги, чувствует себя совсем другим человеком. Сон практически всегда спокойный, при затруднениях в засыпании удается наладить сон аутогенной тренировкой.

Стабильные, ровные отношения позволяют сделать вывод о коррекции личностного комплекса, о чем свидетельствует и экспериментально-психологическое обследование.

Личностный комплекс оказывает решающее влияние не только на жизненный путь, но и на клинические параметры невроза. Невроз возникает тогда, когда исчерпываются механизмы психологической защиты и начинает страдать соматовегета-тивное обеспечение. Определение личностного комплекса позволяет прогнозировать жизненный путь больного, выявить ситуации, которые будут для него психотравмирующими, предсказать пути, по которым пойдет заболевание, планировать стратегию и тактику не только лечения, но и профилактики и реабилитации. При этом определяется группа риска.

Как биоген формирует блок, так и социоген – отношения: сформировавшиеся на ранних этапах онтогенеза эмоционально-ценностные отношения человека к миру, себе и близким людям, закрепившиеся способы решения социальных задач с большим трудом могут быть изменены и оказывают детерминирующее воздействие на весь ход дальнейшего развития.

«Социально-психологические характеристики человека начинают приобретать собственную логику развития. Выключившись из той системы отношений, которая некогда породила эти свойства, индивид начинает искать или создавать сходные системы отношений...» (Л. И. Анциферова, 1982) или, как говорят в народе, «свинья везде грязь найдет».

Но на этом аналогия гена с социогеном заканчивается. Ген у нас в течение жизни не меняется, разве что произойдет мутация. Если же появляется минус хотя бы в одной позиции, то тенденция развития личности такова, что рано или поздно появятся минусы и в остальных позициях. Наблюдается внутриличностный «порочный круг» (рис. 5.13.).

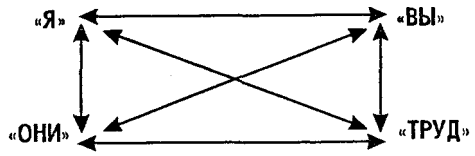


Рис. 5.13.

Из вышеизложенного следует, что *первой стратегической задачей профилактики, лечения и реабилитации больных неврозами является коррекция малоадалтивного личностного комплекса таким образом, чтобы все его параметры получили стабильное и позитивное содержание.* При этом я использую принцип целенаправленного моделирования эмоций, позволяющий во-первых, максимально активизировать больного при проведении лечения, во-вторых, избежать формальных отношений, в-третьих, использовать технические приемы различных психотерапевтических систем, в-четвертых, сделать больного равноправным участником лечебного процесса.

Я представляю пути воздействия на личностный комплекс при целенаправленном моделировании эмоций следующим образом (рис. 5.14.). Эмоциональная сфера – центр всего. Личностный комплекс, вызывая фоновое эмоциональное напряжение, часто неосознаваемое, искажает когнитивные процессы. Происходит неверная оценка действительности, в результате деятельность становится также малоадаптивной. Личность вступает в конфликт с собой и своим окружением. Это приводит к тому, что возникают мышечные зажимы, а также расстройства в соматовегетативной сфере.

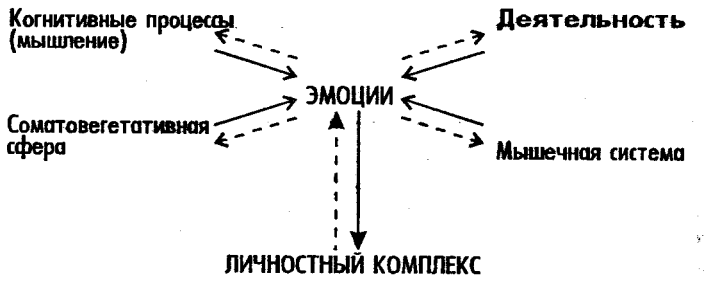


Рис. 5.14.

Обычно пациент приходит к врачу со спектром отрицательных эмоций (тревога, страх, депрессия и т.д.). *Задача целенаправленного моделирования эмоций – вызвать у больного эмоции интереса я радости.* А это можно сделать, влияя на когнитивные процессы, деятельность, соматовегетативную сферу и мышечную систему. Здесь открывается широкая возможность для применения различных методик и их комбинаций. Так, при воздействии на познавательные процессы я использовал когнитивную терапию, сократический диалог, трансактный и сценарный анализ, психологическое айкидо (о нем уже говорилось выше), библиотерапию, рациональную психотерапию и т. д.

Моделирование эмоций интереса и радости в процессе деятельности происходит на занятиях групповой психотерапии. Полезными оказались и приемы поведенческой терапии. Модифицированный мною метод аутогенной тренировки, а также лечебная физкультура, воздействуя на соматовегетативную сферу, также позволяют вызвать эмоцию интереса. Естественно, моя схема не универсальна. В ней не отражены связи эмоций с мотивационной сферой, сферой влечений и т. д. Таким образом, данный подход открывает возможности для дальнейшего совершенствования профилактических и лечебных мероприятий.

Почему я считаю, что именно эмоция интереса может оказать решающее воздействие на коррекцию личностного комплекса? Как уже отмечалось, последний, вызывая эмоциональное напряжение, искажает восприятие человеком действительности и самого себя. Пунктирные линии ни рис. 5.14. показывают, как формируется невроз. Длительное существование эмоции интереса, которую удается создать в процессе терапии, способствует тому, что пациент начинает видеть обстоятельства не искаженными, не через темные очки своей фоновой эмоциональной напряженности и отрицательных эмоций, а в их истинном свете, что ведет к «прозрению» и в конечном итоге к коррекции малоадаптивного личностного комплекса, что показано на рис. 5.14. сплошными линиями. Таким образом, при целенаправленном моделировании эмоций терапевтический эффект идет по тем же путям, по которым шло формирование болезни, но только в обратном направлении.

Результаты лечения стали повышаться, но катамнестическое наблюдение показало, что личностные комплексы оказались достаточно стойкими, и больные нуждаются в поддерживающей психотерапии. Так спонтанно возник наш КРОСС. Многие больные, отметив у себя значительные положительные изменения, стали консультантами по вопросам общения у себя в семье и на производстве. Но на многие вопросы они ответить не могли. Возникали у них и собственные проблемы, где они не могли быстро сориентироваться. На катамнестические осмотры бывшие пациенты стали приходить вместе с родственниками и друзьями. Ожидая приема, они организовывали дискуссии, а затем просили врача стать

арбитром. Когда были подготовлены кадры психотерапевтов и психологов, владеющих современными психотерапевтическими методами, КРОСС был организационно оформлен и начал свою работу. Позднее на базе клуба возникла Северо-Кавказская психотерапевтическая ассоциация «Психологическое айкидо».

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Спасибо, дорогой читатель, что вы дочитали почти до конца мою книгу. Теперь напрягитесь, ибо дальше изложение может показаться весьма странным. Но не торопитесь с выводами и продолжите чтение.

Я пишу и работаю для того, чтобы получить Нобелевскую премию. В 1984 году мы с моим другом профессором Л. А. Калинкиным высказали одну, думается, перспективную гипотезу, о которой уже говорилось выше. Суть ее заключается в следующем.

В нашем организме имеются две адаптационные системы. Одна система описана Г. Селье, которую можно назвать стрессорной. Она действует в экстремальных ситуациях, когда раздражитель бывает чрезмерной силы. Но эта адаптация неполноценная, ибо сопровождается разрушением тех или иных систем организма. Представьте себе, что в вашей квартире пробита наружная стена. Что делать? Приходится разрушать внутреннюю, чтобы как можно быстрее залатать брешь. Но потом ведь придется восстанавливать и внутреннюю перегородку. Таков механизм стресса.

С нашей точки зрения, в организме имеется еще одна адаптационная система, которая действует в повседневной жизни, когда мы испытываем влияние раздражителей слабой и средней силы. Тогда возникают реакции *тренировки и активизации,* описанные ростовскими учеными Л. Х. Гаркави, М. А. Уколовой и Е. Б. Квакиной. Но они считают, что эти реакции реализуются через те же механизмы, что и стресс (гипофиз – кора надпочечников).

По нашему мнению, реакции активизации и тренировки являются результатом действия гипотетической адаптационной системы, которую мы условно назвали *антистрессорной.* Эти реакции реализуются через эндорфинную и алкогольную системы организма (еще раз напомню, что наш организм вырабатывает морфиноподобные вещества – эндорфины и алкоголь). Не буду загружать работу биохимическими и физиологическими терминами (к тому же я не ахти какой специалист в этой области) и продолжу изложение в популярной форме. Думаю, истина от этого не пострадает.

Определить ту или иную реакцию можно по психологическому состоянию. Когда у человека стресс, он ощущает тревогу; *основное вещество – адреналин.* Реакция тренировки определяет состояние покоя; *основное вещество – эндорфины. Во* время реакции активации настроение приподнятое, иногда человек испытывает веселье, смеется, *основное вещество – алкоголь.*

Когда начинает действовать стрессорный раздражитель, то, с одной стороны, он запускает стрессорную адаптационную систему, с другой – активизирует антистрессорную.

Если стрессорный раздражитель действует достаточно долго, постепенно мощь знтистрессорной системы увеличивается, и раздражитель, который раньше был стрессорным, перестает быть таковым. Это на себе испытал каждый, кто занимался спортом и закаливанием. Вначале физическая нагрузка и холодовой раздражитель были стрессорными (и боль, и озноб), а затем становились приятными, вызывали удовольствие. Те, кто знает, что такое прострел, почечная и печеночная колика, вывих сустава, вспомните то чувство радости, которое у вас возникало, когда после грамотной медицинской помощи исчезали боли, мучившие несколько часов. Часто бальные бурно изъявляют свою благодарность: прыгают, пляшут и поют от радости, обнимают и целуют врача. Здесь все понятно. Адреналин после снятия боли прекращал выделяться, а избыток эндорфинов и алкоголя, накопившийся во время стимуляции антистрессорной системы, вызывал чувство радости. Ну а если помощь вовремя не оказывалась, боль постепенно притуплялась. Древние заметили: «Боль рождает мысль, мысль рождает успокоение». *Сейчас доказано, что выработка эндорфинов происходят в отделах мозга, тесно связанных с мыслительными процессами. Вот* почему, когда нам удается вывести пациента из болезненного состояния, у него отмечается творческий подъем, он начинает расти. «В горниле страданий выковывается личность».

А можно ли расти без страданий? По-видимому, нет. Но если соотношение отрицательных и положительных эмоций соблюдается (1/7), жизнь становится еще более приятной, как умеренно поперченная пища. Следите за этим соотношением. Если вы с удовольствием прошли пешком 30 минут, то через силу идите не более 4-5 минут. Попробуйте следовать этой рекомендации, и не заметите, как научитесь бегать. Многие тренеры с успехом используют ее.

Эта гипотеза, как вы уже догадались, легла в основу целенаправленного моделирования эмоций, о котором уже говорилось выше (быстро наступает лечебный эффект, когда после удивления у пациентов возникают эмоции интереса и радости). Я разработал техники нирваны и психосмехотерапии. Методы, которыми я пользуюсь, считаю лекарственными. Но только лекарства вырабатывает сам организм, когда у человека хорошее расположение духа. И если вам было просто интересно читать, то и в это время состояние вашего здоровья улучшалось. Я заметил, что посещающие наши тренинговые группы практически переставали болеть и прекращали прием спиртных напитков, хотя никакой антиалкогольной пропаганды не проводилось. Да и зачем пить алкоголь и употреблять наркотики, когда их и так много в крови!

С работы уходить не захочется, если руководитель создаст атмосферу интереса и радости. И только так могут долго поддерживаться семейные отношения. Люди к вам будут тянуться, если в процессе общения с вами у них в крови будет повышаться уровень алкоголя и эндорфинов.

Профессор Л. А. Калинкин уже вылечился от этой идеи, а я пока еще нахожусь в болезненном состоянии. Несколько раз пытался организовать исследования, чтобы эту гипотезу превратить в теорию, но, как вы сами понимаете, не хватило средств и личностей, которые хотели бы погрузиться в эту проблему. Этой работой я хочу привлечь внимание исследователей и финансистов. И если они заинтересуются этой гипотезой, превратят ее в теорию и при этом хотя бы сошлются на нас, я буду доволен.

Я же сейчас работаю над учебником психотерапии. В его основу положен опыт преподавания психотерапии в Ростовском медицинском университете. Постараюсь, чтобы его

было интересно читать. Есть задумка написать книгу о воспитании детей и дать в ней психотерапевтические методики, которые могли бы применять учителя в педагогическом процессе. Если эта книга будет пользоваться успехом, я расширю и дополню ее. Хотелось бы также написать учебник по психиатрии для начинающих психиатров и подробно рассказать в ней о неврозах, психопатиях и акцентуациях характера. Думается, она заинтересует тех, чья профессиональная деятельность связана с общением. Накопился большой материал для работы «Идеи психотерапии в религиозных учениях и работах известных философов».

Нобелевской премии мне все равно не получить. Это я понимаю. Но путь к ней хороший. Не так ли? Не дойду до вершины, но все равно ведь поднимусь!

А теперь хочу с вами проститься. До новых встреч на страницах новых книг!

Упражнения.

Их я даю для того, чтобы вы могли отдохнуть и немного развлечься, не отрываясь от книги.

I. Упражнения для расслабления поперечно-полосатой мускулатуры

Цель – добиться расслабления всех поперечно-полосатых мышц. Если это удается, то на выполнение необходимых действий тратится минимальное количество энергии. Больше всего упражнений для мышц лица, и неудивительно. Процентов 40 двигательных центров занимаются регулировкой мышц лица. Упражнения как бы массируют кожу лица изнутри, что приводит к разглаживанию морщин. Приток крови к мышцам лица усиливает по рефлекторным механизмам приток крови к мозгу, снимаются спазмы его сосудов, улучшается сон. Но самое главное – вы научитесь видеть свое лицо со стороны и будете осознавать, что выражает ваше лицо, и не попадете в такую, например, ситуацию, когда вам кажется, что все должны вас испугаться, а на самом деле раздается смех. Это знание поможет вам более выразительно и убедительно выступать, ибо главное не то, что говорится, а то, как это говорится и что выражает лицо выступающего. Особое внимание обратите на упражнение «маска смеха».

Делать эти упражнения надо не всю жизнь, а до тех пор, пока вы сможете пошевелить каждой мышцей так, чтобы при этом не двигались кости, а мышцами лица владеть так, чтобы фотографии, сделанные в разное время, были бы неотличимы. Проверьте себя следующим образом. Сфотографируйтесь на паспорт. Когда придете получать фотографию, посмотрите на нее, сделайте такое же выражение лица и еще раз сфотографируйтесь. Если вторая фотография будет неотличима от первой, то вы можете управлять мышцами своего лица и знаете, что оно выражает. Службу это вам сослужит огромную.

Упражнения для мышц лица

«Маска удивления». Выполняется сидя или стоя, лучше перед зеркалом. Одновременно с медленным вдохом поднять брови, как это делает удивляющийся человек. На свободном выдохе опустить брови.

«Маска гнева». Нахмурить брови, сжать губы, раздуть крылья носа. Мышечное усилие наращивается постепенно, одновременно с медленным вдохом. Во время свободного выдоха мышцы освобождаются от напряжения.

«Маска смеха». Медленно вдохнуть. Углы рта максимально подняты вверх, глаза прищуриваются, рот приоткрывается, обнажая зубы (между верхними и нижними должно поместиться два пальца). Задержите дыхание. Теперь быстро выдохнуть и расслабить мышцы лица.

«Маска брюзги». Углы рта опустите, рот сожмите, мышцы подбородка напряжены.

«Маска трубача». Выполняя упражнение, следует не только раздувать щеки, но и напрягать мышцы. Рот плотно сжат, круговая мышца рта напряжена.

Упражнение для круговых мышц глаз. Выполняется сидя. На медленном вдохе опускайте верхние веки, сперва мягко, затем с постепенно нарастающим усилием. Наконец глаза теперь сильно зажмуриваются. Упражнение для обоих глаз одновременно. Вариант - для каждого глаза поочередно.

Упражнение «ЛЬ». Выполняется стоя. Имитируется движение языка при произношении звука «ЛЬ»: язык прижат к корням верхних зубов на границе с твердым небом. Рот приоткрыт. Медленный вдох – постепенное напряжение, свободный выдох – расслабление.

Упражнение для жевательных мышц. Жуйте жевательную резинку, морковку или хлебную корку. Сжимание челюстей сопровождается вдохом, разжимание – выдохом. **«Кусающие усилия»** (вертикальной плоскости) следует чередовать с растирающими (горизонтальной плоскости). Движения должны быть неторопливыми, повторять их следует 10-15 раз.

Для остальных мышц упражнения придумайте сами.

II. Аутогенная тренировка

Классическая аутогенная тренировка по Шульцу включает в себя шесть упражнений:

вызывание чувства тяжести в мышцах;

вызывание тепла в теле;

успокоение ритма дыхания;

успокоение ритма сердцебиений;

вызывание тепла в эпигастрии;

вызывание прохлады в области лба.

Для освоения методики Шульца необходимо три месяца непрерывной работы. Эта работа несложная, но, к сожалению, у большинства из нас не хватает методичности. Кроме того, здесь не учитывается наша индивидуальность. Хотите или нет, но начинайте с правой руки, потом начинайте переходить к левой. А если у меня легче расслабляется левая рука? Необходимость все время проговаривать текст изначально мешает расслабиться. Многих смущает слово «тренировка», инстинктивно вызывающее чувство напряжения. Конечно же, это тренировка, но не тренировка безволия. Здесь необходимо научиться ничего не хотеть, ничего не делать. Вот почему многие начинают заниматься АТ, когда им плохо, и бросают занятия, когда становится лучше. Так человек в холод наденет пальто с чужого плеча, а как только потеплеет, сбросит его, и при очередном ухудшении он не помнит то чужое пальто, которое грело в прежние времена.

Так вот, после того, как вы научитесь расслабляться, надо лечь на кровать на спину, положить под колени валики, сделанные из небольших полотенец (при полностью разогнутых коленях расслабиться сложно). Затем закрыть глаза, расслабиться и мысленным взором фиксировать внимание то на одной, то на другой группе мышц. А можно просто спокойно лежать в состоянии расслабления. Сосуды мышц расширятся, наполнятся кровью, и вы почувствуете тяжесть. Вот вам и первое упражнение. Проследите, как развивается чувство тяжести, в какой группе мышц оно появилось в первую очередь, в какой во вторую и т. д. Это и будет ваша индивидуальная формула для первого упражнения. Мы все засыпаем, а это возможно только при расслаблении. Поэтому овладеть АТ может каждый. Собственно, овладевать ею и не нужно. Просто следует снять те запоры, которые мешают использовать то, что нам дано от природы.

Продолжайте лежать расслабленными. Нетрудно сообразить, что переполненные кровью мышцы начнут прогреваться. У каждого это будут разные группы мышц. И ощущения при этом могут быть разные. У одного – тепло, у другого – приятное покалывание, которое возникает, когда после холодного обливания вы снова зашли в парную. Могут быть и другие ощущения. Их необходимо выразить соответствующими словами. Это будет ваша индивидуальная формула для второго упражнения АТ.

Когда я осваивал АТ по классическому методу Шульца, честно сказать, у меня ничего не получилось. Потом, когда я перешел к этому способу, оказалось, что вначале у меня тяжелеет правая нога, а тепло проявляется в виде приятного легкого покалывания в пальцах.

А как у вас?

III. Тесты (в шутку и всерьез)

Сейчас многие любят решать тесты. Можно ли полагаться на тесты? Помогают ли они лучше узнать себя? В общем да! Но всегда следует помнить, что ни один тест не имеет стопроцентной точности. Поэтому, если вы результатами теста недовольны, можете считать, что к вам это не имеет никакого отношения, но тем не менее подумайте над ними. Можете предложить эти тесты своим друзьям во время встреч. Может быть, их это развлечет не меньше, чем анекдот или танцы. Кто автор этих тестов, мне неизвестно.

Тест 1

Руслан уехал на войну. Людмила сошлась с Кащеем Бессмертным. Баба-Яга доложила об этом Руслану. Руслан неожиданно вернулся домой и убил Людмилу. Определите степень виновности каждого из них в процентах.

Решение будет выглядеть следующим образом:

Р – 20 процентов,

К – 30 процентов,

Л – 10 процентов,

Б – 40 процентов.

Р означает ревность, К – коварство, Л – любовь. Что означает буква Б, никак не могу припомнить. Узнал я этот тест в одной компании. Помню, несколько человек заявили, что виновность Бабы-Яги – 100 процентов. Все очень смеялись. Почему, в чем тут дело?

Тест 2

Нарисуйте из треугольников, квадратов и кругов фигуру человека. Всех элементов в фигуре должно быть десять.

Решение. Подсчитайте число квадратов, треугольников и кругов и умножьте его на 10. Это – результат в процентах. Если в нарисованной вами фигуре оказалось 4 квадрата, 4 круга и 2 треугольника, это означает, что вы состоите на 40 процентов из ума, на 40 процентов из сексуальности, а фантазии у вас только 20 процентов.

IV. Тосты

А. Известные, сексуально-банальные но смешные.

Купался молодой человек в море и потерял плавки. Нырял, нырял, и вместо плавок достал кастрюлю. Прикрылся он этой кастрюлей и вышел на берег. Возле его одежды сидела незнакомая девушка, которая читала книгу и не собиралась уходить. Молодой человек (явно не прошедший психологической подготовки) решил завести разговор и намекнуть девушке, чтобы она отошла от одежды. И между ними произошел следующий диалог.

– Девушка, что вы читаете?

– Логику.

– А что такое логика?

– Логика – это наука, которая учит угадывать чужие мысли.

– А о чем я сейчас думаю?

– Вы думаете, что у вашей кастрюли есть дно. Парень ахнул, у него опустились руки. Но кастрюля не упала.

Так выпьем же за ту силу, которая удержала кастрюлю!

Заказал хан портрет художнику. А был хан кривой на один глаз и хромой. Художник же нарисовал его без этих дефектов. Хан разозлился за то, что художник отступил от правды. Наказание – смерть. Второй художник, учтя ошибку первого, нарисовал хана таким, какой он есть. Хан опять остался недовольным. «Я воин, а ты изобразил меня калекой!» И казнил художника. Третий художник нарисовал хана на охоте. Короткая нога его стояла на пеньке, он целился в оленя, прищурив отсутствующий глаз. Хан остался доволен и богато одарил художника.

Так выпьем же за то, чтобы говорить начальнику полуправду, но так, чтобы она выглядела как правда!

А теперь два тоста, которые явно будут отличаться от всех остальных, и вас заметят.

Первый тост. Произнесите его в компании, куда вы попали впервые, например, после конференции. Дождитесь, когда вам предложат произнести тост, а во время застолья старайтесь не говорить. Когда уже выпьют за дружбу, любовь, женщин, мужчин, после того, как пожелают встретиться еще раз на этой земле этим же составом, вы поднимаетесь и говорите.

«Я хочу произнести эгоистический тост (после этих слов все сразу умолкают). У каждого человека имеется свой социальный атом – это люди, с которыми у него складываются теплые эмоциональные отношения. Если с людьми, которых я включил в свой социальный атом, что-то случается, наступает моя социальная смерть, а это гораздо хуже физической. Мне с вами было так тепло, что я вас всех включил в свой социальный атом.

Я вам желаю здоровья и долгих лет жизни!»

Второй тост уместен в компании друзей. Я его произносил на дне рождения своего друга, и, конечно, постарался сделать это в конце, так как лучше всего запоминается первое и последнее. Первым быть трудно, последним, после всех славословий, легче. Хочу заметить, что я хотел бы, чтобы и у вас был такой друг. И эта книга написана во многом благодаря его поддержке. Но перейдем к тосту.

«Я не понимаю, что вы нашли в нем хорошего! Посмотрите на него – толстый, лысый (естественно, ругаем за достоинства – он просто плотный, а залысины едва намечаются), а вредный – хуже не придумаешь. Не возмущайтесь! У меня есть факты! Ты зачем положил мне в сумку кирпич, и я таскал его целую неделю? Правда, я тоже заставил тебя кое-куда пройтись! А ты что его защищаешь? Не помнишь, как первого апреля он натравил на тебя психиатрическую бригаду «скорой помощи»?

Так я еще несколько минут под общий хохот вспоминал все его дружеские проделки и шутки, а также как подшучивали над ним. А закончил следующими словами.

«Хоть ты и вредный, но я тебя люблю и желаю тебе долгих лет счастливой жизни!»

V. Полный опросник для больных неврозами по э. Берну (в модификации м. Е. Литвака)

Пренатальные влияния

Какого рода жизнь вели Ваши прародители? Каково Ваше положение в семье:

а) какой вы по счету в семье?

б) дата рождения ребенка, родившегося до Вас.

в) дата рождения ребенка, родившегося после Вас. Были ли Вы желанным ребенком в семье?

Хотели ли Вы этого ребенка:

а) планировался ли он?

б) когда и где был зачат?

в) не пытались ли Вы сделать аборт?

г) как Вы относитесь к сексу?

Как отнеслась мать к Вашему рождению?

Кто и как принимал роды (кесарево сечение, щипцовое извлечение и т.д.)?

Читали ли Вы Ваше свидетельство о рождении?

Кто выбирал Вам имя?

В честь кого Вас назвали?

Каково происхождение Вашей фамилии?

Как Вас называли, когда Вы были ребенком?

а) каково Ваше уменьшительное имя в младенчестве?

б) было ли у Вас прозвище в детстве?

Как Вас называли другие дети в школе?

Как Вас называют друзья сейчас?

Как Вас называют сейчас отец и мать?

Раннее детство (до 6 лет)

Как отец и мать учили Вас вести себя за столом?

а) Что говорит Ваша мама, когда кормит младенца?

Р. Происходило ли что-нибудь необычное, когда Вы кормили больного?

Как Вы ему впоследствии это объясняли?

Кто учил Вас пользоваться туалетом? Как родители воспитывали Вас и что они при этом говорили?

Р. Как и когда Вы обучали больного ухаживать за собой (одеваться, умываться и пр.)? Что говорили при этом?

Ставили ли Вам клизмы и давали ли Вам слабительное, когда Вы были ребенком?

Какие чувства Вы испытывали к своим родителям в раннем детстве?

Какие чувства Вы испытывали к себе в раннем детстве?

Ваше мнение о жизни в целом в раннем детстве. Каким Вам представляется окружающий Вас мир?

Какие чувства Вы испытывали к другим людям?

Не помните ли Вы, что, будучи маленьким ребенком, твердо принимали решение не делать что-либо и даже не думать об этом?

Давали ли Вы зарок всегда делать определенные вещи во что бы то ни стало?

Удавалось Вам это или нет?

Когда это было?

Ваши детские впечатления о взаимоотношениях Ваших родителей?

Какие чувства вызывали у Вас эти представления ?

К каким людям относились Ваши родители с неприязнью?

Какие люди Вам наиболее неприятны? Каким людям родители симпатизировали? Какие люди Вам нравятся больше всего? Как обычно складывается жизнь людей вроде Вас?

Средний период детства

Какие наставления получали Вы от родителей в детстве?

а) что они говорили Вам, когда Вы были маленьким?

Любимый девиз Ваших родителей. Чему учили Вас родители?

Что Ваши родители запрещали Вам делать?

Если бы жизнь Вашей семьи протекала на сцене, какая это была бы пьеса (жанр)?

Позднее детство (10-14 лет)

Ваша любимая сказка в детстве (стихи, рассказ).

Кто их читал Вам, где, когда?

Что читающий говорил Вам о ней (сказке, стихе, рассказе):

а) как он реагировал на чтение (рассказывание)?

б) какое было при этом выражение лица?

в) интересовало ли его то, что он рассказывал (читал) или он это делал для Вашего удовольствия?

Кто был Вашим любимым типом людей в детстве:

а) кто был Вашим любимым героем?

б) кто был Ваш отрицательный герой?

Как реагировала мать на Ваши шалости (трудности)?

Как реагировал отец на Ваши шалости (трудности)?

Какого рода чувства волнуют Вас больше всего?

Какого рода чувства Вам нравятся больше всего?

Какова Ваша обычная реакция в конфликтных ситуациях?

Что вы ожидаете от жизни?

Ваше любимое «если только»?

Нравится ли Вам Дед Мороз:

а) с кем или с чем связаны Ваши представления о Деде Морозе?

Верите ли Вы в бессмертие?

Любимые игры Ваших родителей?

Какого рода стычки бывали между Вашими родителями?

Р. Каким играм Вы учили больного, когда он был маленьким?

В какие игры Вы играли с Вашими родителями, когда Вы были маленьким?

Ваши взаимоотношения с учителями в школе?

Ваши отношения с другими детьми в школе?

О чем разговаривают Ваши родители за обеденным столом?

Были ли у Ваших родителей какие-либо предрассудки?

Юность

О чем Вы разговариваете с друзьями?

Кто Ваш кумир (герой) в настоящее время?

Кто, по Вашему мнению, самый плохой человек на свете?

Как Вы относитесь к людям, которые мастурбируют? Как Вы относились бы к себе, если бы Вы мастурбировали?

Какие у Вас возникают ощущения в теле, когда Вы нервничаете?

Как ведут себя Ваши родители в компании (многолюдном обществе)?

О чем они говорят между собой и со своими приятелями?

Были ли у Вас когда-либо кошмарные сны?

Каким представляется Вам мир во сне, мечтах?

Расскажите один из Ваших снов.

Бывали ли у Вас разочарования (заблуждения) в жизни?

Каким видят Вас окружающие?

Какой образ жизни Вам нравится больше всего?

Какой образ жизни вызывает у Вас наибольшую антипатию?

Какой образ жизни Вы намерены вести?

Что вы намерены делать в течение следующих пяти лет?

Где Вы намерены жить через 10 лет?

Ваше любимое животное?

Каким животным Вам хотелось бы быть?

Ваш девиз?

Что бы Вы надели, чтобы привлечь к себе внимание?

Что бы Вы надели, чтобы не привлекать к себе внимания?

Зрелость

Сколько Вы хотите иметь детей? Сколько раз Вы были женаты (замужем)? Сколько раз был женат Ваш отец и замужем Ваша мать?

Имели ли Ваши родители любовников (любовниц)? Был ли под арестом кто-либо из Ваших родителей или Вы сами?

Совершали ли Ваши родители или Вы когда-либо проступок, который можно было бы квалифицировать как преступление?

Лечились ли Ваши родители или Вы когда-либо в психиатрической больнице?

Лечились ли в психиатрической больнице от алкоголизма Ваши родители или Вы?

Не было ли у Ваших родителей или у Вас суицидальной попытки?

Что Вы будете делать, когда состаритесь?

Старость

Как долго Вы намерены жить?

Почему Вы выбрали этот возраст?

Кто из близких умер в этом возрасте?

Сколько лет жили Ваши родители (если они умерли)?

а) сколько лет прожил Ваш дед по материнской линии (для мужчин)?

б) сколько лет прожили Ваши бабушки (для женщин)?

С кем Вы будете жить в старости?

Вы считаете себя в жизни победителем или побежденным?

Что Вы предпочитаете: следить за событиями или участвовать в них?

Биологические факторы

Знаете ли Вы, как выглядит Ваше лицо, когда Вы реагируете на что-либо (нервничаете)?

Знаете ли Вы, какова ответная реакция других людей на изменения выражения Вашего лица?

Можете ли Вы охарактеризовать Ваши принципы, ум, чувства?

Могут ли другие люди охарактеризовать Ваши особенности правильно?

Разбираетесь ли Вы в людях?

Ваше самочувствие.

Всегда ли Вы владеете собой?

Есть ли у Вас сексуальные предрассудки?

Бывает ли так, что Вы все время думаете об одном и том же?

Чувствительны ли Вы к запахам?

Раздражают ли они Вас?

За сколько времени до начала событий Вы начинаете волноваться?

Как долго Ваши мысли заняты событиями после того, как они закончились?

Что говорит Вам Ваша интуиция?

Разговариваете ли Вы когда-нибудь сами с собой, когда остаетесь один (когда не один)?

Всегда ли Вы делаете то, что подсказывает Вам ваша интуиция?

Что на самом деле Вам нравится?

Выбор врача

Почему Вы решили обратиться к психиатру?

Как Вы относитесь к тому, что Вас направили к психиатру?

У какого специалиста Вы бы предпочли лечиться?

Каким образом Вы попали ко мне?

Почему Вы выбрали меня?

О чем Вы подумали, когда Вас направили ко мне (при свободном выборе врача)?

Ваши представления о волшебнике в детстве.

Верите ли Вы в мистические силы (телепатию и пр.)?

Бывали ли у Вас раньше психопатологические переживания?

Какими соображениями Вы руководствовались, когда выбирали предыдущего врача?

Почему Вы к нему обратились (если таковой был)?

Чему Вы от него научились?

При каких обстоятельствах Вы с ним расстались?

Почему Вы с ним расстались?

Как Вы выбираете себе работу?

Как Вы увольняетесь с работы?

Лечились ли Вы когда-либо в психиатрической больнице?

При каких обстоятельствах Вы туда попали?

При каких обстоятельствах Вы оттуда выписались?

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТАВТОРА.....5

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. Я

I. Кто есть кто, или система ценностей.....12

II. Кто есть Я.....26

1. Задатки.....29

2. Способности.....31

3. Темперамент.....35

III. Характер и судьба.....42

1. Характер.....46

2. Судьба.....53

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Я И ТЫ

I. Психологическое айкидо

1. Общие принципы

психологической борьбы,

легкие для понимания и применения.....133

2. Теория амортизации,

немного скучная, но необходимая.....146

3. Частная амортизация.....167

II. Психологический вампиризм.....182

1. Формы общения,

к вампиризму не относящиеся.....190

2. Механизмы

психологического вампиризма.....200

3. Типы психологических вампиров.....204

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. Я И ВЫ

I. Психология управления.....285

1. Основные

понятия социальной психологии.....289

2. Поведение

человека в группе (роль и маски).....293

3. Групповой процесс.....301

4. Групповая динамика.....311

5. Как превратить группу в коллектив..... 318

6. Диагностика группы.....320

II. Психология управления в действии..... 327

1. Как быстрей найти свое место в группе..... ,. 331

2. Как приспособить группу к себе.....334

3. Как снять начальника.....338

III. Где есть кто.....341

1. Лечебные учреждения.....344

2. Педагогические учреждения.....348

3. Армия.....362

4. Спорт.....364

5. Производственные коллективы.....365

6. Семейные группы.....366

IV. Психологическая диета.....375

1. Эмоциональные потребности.....377

2. Положительные эмоции.....381

3. Отрицательные эмоции.....391

4. Безэмоциональные состояния.....421

5. Целенаправленное моделирование эмоций.....428

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. Я И ОНИ

Психология публичного выступления.....439

1. Немного истории.....442

2. Типы ораторов.....445

3. Психологическое айкидо

и публичное выступление.....453

4. О наслаждении и удовольствии.....468

5. Избирательные кампании

и ораторское искусство.....472

ЧАСТЬ ПЯТАЯ. НЕВРОЗЫ

I. Современное состояние проблемы.....477

1. Сущность неврозов.....490

2. Роль личности в развитии неврозов.....492

3. Проблемы лечения неврозов.....503

II. Методы исследования и лечения.....509

1. Общая характеристика групп.....511

2. Этапы работы.....513

3. Комплексная терапевтическая программа.....517

III. Стабильные личностные комплексы.....531

1. Личность и судьба.....533

2. «Я+, ВЫ+, ОНИ-, ТРУД+»

(личностный комплекс

«творческого снобизма»).....533

3. «Я+, ВЫ-, ОНИ+, ТРУД+»

(личностный комплекс

«творческого высокомерия»).....542

4. «Я+, ВЫ-, ОНИ+, ТРУД+»

(личностный комплекс

«чистого высокомерия»).....551

5. «Я-, ВЫ+, ОНИ+, ТРУД+»

(личностный комплекс

«гадкого утенка»).....564

IV. Нестабильные личностные комплексы.....583

1. Личность и судьба.....585

2. Личностный комплекс

«соматического прикрытия».....586

3. Личностный комплекс

«алкогольного прикрытия».....592

ПОСЛЕСЛОВИЕ.....609

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....613

ПРИЛОЖЕНИЯ.....621