

ПОПУЛЯРНАЯ ИСТОРИЯ
ПСИХОЛОГИИ

Вниманию оптовых покупателей!

Книги различных жанров
можно приобрести по адресу:
Издательство «Вече»
129348, г. Москва, ул. Красной сосны, 24.
Тел.: 188-16-50, 188-88-02, 182-40-74,
тел./факс: 188-89-59, 188-00-73.
e-mail: veche@veche.ru
<http://www.veche.ru>

С самыми лучшими книгами издательства «Вече»
можно познакомиться на сайте <http://www.100top.ru>

«Психология имеет долгое прошлое и краткую историю».

Герман Эббингауз, немецкий психолог

«..Лицо мира изменено. Никто с этим не спорит. И все же я спрашиваю себя, как могло случиться, что спустя тысячелетия мир попадает сейчас в чудовищно драматическую ситуацию? Мне кажется, что человек, еще до того, как он изменит окружающий мир, должен изменить свой собственный, внутренний мир».

Из интервью режиссера Андрея Тарковского

«В жизни настоящие трудности— совсем иные, они вокруг нас— это все то, что людям представляется самым простым да обычным. Смотреть и видеть, например, или понимать собаку и кошку. Вот это трудно, чертовски трудно. Вчера вечером я почему-то стал глядеть на себя в зеркало, и, верь не верь, это было страшно трудно, я чуть не скатился с кровати. Представь себе, что ты со стороны увидел себя— одного этого хвалит, чтобы обалдеть на полчаса».

Хулио Кортасар, аргентинский писатель

Историю психологии можно сравнить с ручейком, который постепенно превращается в бурную реку. Эта река— поток времени, который то сужается в узком русле одной теории, то растекается по широкой равнине различных научных взглядов, с трудом огибает горы ложных представлений и пристрастий, но легко пересекает овраги ошибок и туликов. Эта река вбирает в себя маленькие ручьи и речки— идеи всех наук и дает начало другим рекам— смежным отраслям: психофизиологии, зоопсихологии, психолингвистике, социальной психологии, сексологии, детской и возрастной психологии, психологии труда, спорта, творчества и многим другим наукам. В 1930-е годы река психологии неожиданным водопадом обрушилась в океан. Психологий— научных и популярных— стало слишком много. Естественно, что большая часть этой книги посвящена тайнам, скрывающимся в океане современной психологии.

Зачем неспециалисту читать про историю психологии, спросит меня читатель? Не лучше ли оставить в книге лкбольшные факты и забавные тесты, а ошибки психологов и тулики различных научных школ вместе за обложку, как ненужный мусор? Вот только в психологии не существует ошибок, туликов и правильных путей, как это ни парадоксально звучит. Лкбой путь, по которому идет психолог, рано или поздно заводит в тулик. Тогда ученому приходится делать нелегкий выбор: то ли отстаивать устаревшие взгляды, то ли отбросить их в сторону и попытаться определить новые направления научного поиска. Однако рано или поздно выясняется, что и эти новые пути ведут в никуда! Нужен другой подход..

История психологии вовсе не монотонное перечисление дат, названий научных трудов и результатов экспериментов. А психолог совсем не похож на рассеянного зануду, уныло перебирающего у себя на столе горы книг. Скорее, история психологии напоминает театральную постановку, полную войн, опасностей и преследований. Порой психологи завидовали славе друг друга, как Сальери Моцарту... Существует легенда, что Платон пытался уничтожить сочинения Демокрита, скупая их все. Неизвестно, сколько в этой легенде правды, но факт остается фактом: Платон заимствовал у Демокрита сведения о природе, но ни разу на него не сослался!

Среди ученых часто попадаются люди редкие, с исключительными привычками, убеждениями, пристрастиями. А вот среди психологов вовсе нет «не чудачков», да и психиатры намного интереснее своих клиентов! Можно сказать, что история психологии представляет собой своеобразную «психологическую кунсткамеру».

Психологи совершенно разные люди. Тщеславный Сократ бродил по Афинам босиком и в старом хитоне, приставая к почтенным гражданам с вопросами о вечности, вместо того, чтобы скромно записывать свои мысли, за что и заслужил смертную казнь. Бэкон, которого одолевала гордыня, не нуждался в признании, писал, что хотел, потому что был в финансовом отношении независимым, а труды были опубликованы лишь после его смерти. Вот Месмер — яркая иллюстрация к мании величия: ему мало кабинета для занятий гипнозом, и он строит себе огромный замок, где придворная знать покорно ходит вокруг чана с водой, в который набросан железный и стеклянный мусор. Вот Фрейд жалуется невесте в письме, что парижанки некрасивы и одержимы дьяволом. Знаменитый психоаналитик соединяет в себе все сексуальные проблемы своего века, которые вскоре и откроет в других людях. Фрейд верит в телепалию, боится собственных желаний до такой степени, что ни разу не забегит в Мүлен Руж плюнуть одним глазом на знаменитый кордебалет. Вот молодой Юнг, будущий ученик аскета Фрейда, возится с планшеткой, вызывая духов. Юнг настолько увлекался спиритизмом, что даже посвятил оккультным наукам свою первую диссертацию!

Психологи совершенно по-разному входили в большую науку, одни за счет внимания к простым вещам, другие — за счет усложнения и без того сложных. Фесфраст пишет так забавно и легко, что заткнет за пояс половину современных писателей-юмористов. Спиноза умудряется из 32 букв выстроить настоящий лабиринт, в котором запутываются наши мысли. Джеймс, которому было лень вставать с кровати из-за бесконечных депрессий, подробно записал процесс пробуждения — «как именно мне трудно вставать» — и стал знаменитым! Юнг придумал самую диковинную структуру личности, где фантастика соединяется с реальностью, время останавливается и хранится в нашем подсознании в виде «архетипов», «Я» соседствует со своей тенью, и странное существо противоположного пола до поры до времени таится в глубинах психики человека.

Каждый из них находился в плену времени, обстоятельств и научных школ, господствовавших в эпохе. Каждый из них воплощал в себе проблемы своего века! Можно сказать, что психологи — яркие фонари на дороге, которой шла история психологии, а их научные взгляды — вспышки сверхновых звезд на фоне космической истории человечества.

Эта книга — не научный трактат, а фильм на бумаге, ее задача — не учить, а показать и рассказать. Показать в первую очередь историю психологических открытий, которые сделали и математики, и физики, и антропологи, и врачи, и лингвисты — все зависело от того, какая наука господствовала в данный отрезок времени. Рассказать, как именно это открытие совершалось, как оно преломилось в сознании ученого и его коллег, как история психологии преломилась в сознании психологов различных исторических эпох. Мы решили собрать психологов под одной обложкой, чтобы они говорили друг с другом, поспорили, повторяя свои ошибки, заблуждения и бессмыслицы. Наука — это война идей, битва за правду или ложь, за внешний успех или внутреннюю свободу.

Психология — особенно популярная! — слишком долго была без истории. А ведь психология — это не только история конкретных открытий, но и история человеческого поведения. К тому же историк психологии выполняет по отношению к другим психологам роль психотерапевта, психоаналитика. Он помогает им обнаружить и сделать сознательными скрытые пристрастия, взаимосвязи, невольные ссылки.

История психологии слишком долго была непопулярной. В итоге у ученых есть свои, скучные, правильные до зевоты академические книжки по истории психологии, неспециалистам предлагается популярная красочная мозаика в стиле «а-ля Франкенштейн», где взгляды влюбленных в себя авторов свободно переплетаются с цитатами великих классиков. А парапсихологи пишут свои книжки... Забавные, странные, парадоксальные... Эти книжки психолог может называть как угодно — научно неверными, ничем не обоснованными, но их покупают гачками, потому что они нескучные.

Почему в эту книгу затесалась история парапсихологии? Психология — особая наука, она — часть нашего восприятия мира. Именно поэтому психология находится на грани науки и искусства, строгого знания и мифа. Парапсихолог пытается уловить голоса судьбы так же, как психологи, писатели и поэты. Великий русский поэт Александр Сергеевич Пушкин спрашивал себя: «Что ты значишь, скучный шепот? Укоризна или ропот мной утраченного дня? От меня чего ты хочешь? Ты зовешь или пророчишь? Я понять тебя хочу, смысла я в тебе ищущий». Парапсихологи ищут смысл каждого мгновения, во всем видят знаки и предзнаменования судьбы, изучают неожиданности, совпадения, случайности и везение. Научная психология также возникла как возможность противостояния Судьбе и Случайности. Психолог надеется изменить мир, понять его логику, сделать человека свободным от необходимости.

Эта книга не претендует на равномерность изложения и полный охват материала — в современной психологии неисчислимо множество ответвлений. Что-то в книге специально пропущено, что-то лишь упоминается. Возможно, в ней не окажется любимого психолога читателя, зато будут описаны все-все достижения нелюбимого. Нет смысла повторяться, поэтому мало места уделено традиционной детской и семейной психотерапии, зато читатель узнает, что такое «хороший родитель» и «хороший ребенок» с точки зрения симодного НЛП.

Конечно, эта книга субъективна. Ее субъективность проявляется в подборе классиков психологии. Какими именно они окажутся, не так важно. Это все равно будет одна из картинок калейдоскопа истории, где вместо стеклышек — конкретные личности ученых. Таких картинок может быть тысяча! Главное, чтобы читатель сделал из «Популярной истории психологии» для всех — «Историю популярных психологий» для себя.

Популярная психология — не примитивная и упрощенная. Популярность создается наглядностью и эмоциональностью изложения. Что это такое? Пусть читатель нарисует на полях этой книги кактус. Потом отложит на минутку нарисованный кактус и потрогает настоящий.. А теперь читатель может нарисовать другой кактус рядом с предыдущим. Не правда ли, иголки стали длиннее? (Предложите эту игру вашему ребенку: чем он моложе, тем больше разница в размере иголок двух кактусов. Почему? Ответ вы, разумеется, найдете в этой книге.) Рисунки кактусов — наглядное и эмоциональное объяснение фразе «Понимание и опыт — совершенно разные вещи». Только опыт дает эмоции и наглядность... Кстати, любая наша мысль наглядна и эмоциональна.

Погружаться в океан современной психологии читателю придется постепенно, в балискафе безоценочности (не стоит рассуждать, кто из психологов плохой, а кто — хороший). Рассматривать историю психологии удобнее всего с разных высот — сначала истоки психологии (высота пшичьего полета — века и страны), потом — психология личности (подзорная труба — соседи, друзья, знакомые), потом — психология творчества и мышления (зеркало, в котором отражается сам читатель) и, наконец, индивидуальная психология, дающая возможность посмотреть на себя со стороны (и обалдеть на полчаса по примеру Кортасара).

В этой книге будет много афоризмов. Не только для красоты стиля, но и для постановки знаков препинания в истории психологии. Мудрые мысли — исходный язык культуры, афоризмы — формулы постулков в различных жизненных ситуациях, изящные психологические решения житейских задач. В этой книге найдется место и анекдотам. Про психологов, психоанализиков, психотерапевтов. Можно ли смеяться над учеными, спросит меня читатель? «Смех — единственное испытание серьезного, а серьезность — смешного, — говорил Горлий, древнегреческий философ. — Подозрителен предмет,

который не переносит насмешки, и лжива шутка, которая не выдерживает испытания серьезностью». (Поэтому первую главу мы начнем с коротенькой шутки.)

«Когда смеешься над людьми, на них не сердисься, — вторит ему Сомерсет Моэм, английский писатель. — Юмор учит терпимости, и юморист — когда с улыбкой, а когда и со вздохом — скорей пожмет плечами, чем осудит». Закончим наше длинное вступление цитатой его соотечественника Честертона: «Короче, если мы не имеем права шутить на серьезные темы, мы не должны шутить вообще».*

* В книгу включена цветная вкладка, в которую помещены картины и рисунки, иллюстрирующие авторский текст.

«Великие открытия могут возникать и фактически возникают и развиваются не по воле великих умов, вдохновенных исследователей и тому подобное, а просто в результате грубого непослушания».

Герберт Уэллс, «Необходима осторожность»

«До самого последнего времени большинство философов предполагали, что существует прототип человеческого ума, на который подходят все индивидуальные умы, и что относительно способности воображения можно высказывать положения, применимые равно ко всем людям. Но в настоящее время масса новых психологических данных обнаружила полную несостоятельность этого взгляда. Нет «воображения» — есть «воображения», и их особенности необходимо изучить подробно».

Уильям Джеймс, американский психолог

Феофраст — знаменитый античный ученый, психолог, ботаник и.. фельетонист

В этой главе мы расскажем читателю не только о Феофрасте, а и о Платоне и Аристотеле. Платон и Аристотель — великие умы античности, основоположники и основатели идеализма и материализма...

Заметил ли читатель четыре ошибки в предыдущем предложении — одну с точки зрения истории психологии, другую — с точки зрения психологии и еще две с точки зрения психологии рекламы? Во-первых, Платон и Аристотель были не основоположниками чего-то ни было, а ниспровергателями. Во-вторых, они не знали, что такое материализм и идеализм. (Кстати, это философские, а не психологические категории. Что такое материализм и идеализм с точки зрения психологии, читатель узнает, дочитав до конца эту книгу.) В-третьих, читателю неинтересно, что ему расскажут загадочные «мы», поэтому психологи будут рассказывать о себе сами. В-четвертых, выражение «великие умы» могут напугать читателя и заставить отложить заумную книгу... Вот только это было бы бестактно по отношению к Платону, Аристотелю и всем другим психологам, которые были великими первопроходцами души человеческой и очень смелыми людьми! А знает ли читатель, что такое бестактность с точки зрения психологии?

«Бестактность — это неумение выбрать подходящий момент, причиняющее неприятность людям, с которыми общаешься, а бестактный вот какой человек. К занятому

человеку он приходит за советом и врывается с толпой бражников в дом своей возлюбленной, когда та лежит в лихорадке. К уже пострадавшему при поручительстве он обращается с просьбой быть его поручителем. Когда предстоит выступать свидетелем, он является в суд уже по окончании дела. На свадьбе начинает носить женский пол. Человека, который только что пришел домой усталый, он приглашает на прогулку. Он способен к продавшему что-нибудь привести покупателя, который предлагает более высокую цену. В собрании, когда все уже знают и поняли сущность дела, он встает и начинает рассказывать все сначала. Он усердно предлагает свою помощь в деле, которое начавший его хотел бы прекратить. За принятыми к нему процентами он является как раз после того, как его должник потратился на жертвоприношение. Когда раба наказывают ударами бича, он стоит тут же и рассказывает, как у него как-то раб повесился после бичевания. В третейском суде он старается поссорить стороны, желая помириться. Пускаясь в пляс, тащит за собой соседа, который еще не пьян».

Нет, это не цитата из художественного произведения, а одна из 30 зарисовок-фельетонов Феофраста. Уже больше двух тысяч лет они удивляют психологов своей изумительной простотой, изяществом стиля, афористичной краткостью и прицельной точностью.

Феофраст (или Теофраст) — древнегреческий философ и ученый. Годы жизни точно не установлены: по большинству источников — около 370–288 годов до н.э. Друг и последователь Аристотеля. «Отец» науки ботаники. Разработал свой метод наблюдения, который сочетает в себе классификацию предметов на основе сходств и различий. Успешно применял этот метод не только в ботанике, но и в характерологии (учении о характерах). Произведения Феофраста охватывали почти все отрасли знаний его эпохи, но сохранилось лишь несколько трудов, и то частично. Сочинения: «Исследование о растениях», «Характер».

Легко заметить, что зарисовки Феофраста касаются лишь ярко выраженных и всегда отрицательных черт личности: «Бестактность», «Недоверчивость», «Льстивость» и т.д. Черта личности, по Феофрасту, — свойство характера, которое определяет поведение человека в различных ситуациях. Еще легче заметить прием, которым пользуется Феофраст для создания образов-гротесков, которые высмеивают человеческие пороки: ученый выдумывает персонаж, помещает его в серию ситуаций, в каждой ситуации прослеживает его поведение, а это поведение в свою очередь несет на себе печать определенной черты.

А теперь читатель может взять в руки любой журнал или газету, в которой печатаются тесты, и сравнить качество наугад взятого теста с описанием недоверчивости и лести, по Феофрасту. Чья наблюдательность сильнее, чей слог лучше, у кого лучше чувство юмора? Никуда не денешься, первый приз по всем этим номинациям достался бы Феофрасту!

«Недоверчивость — это какая-то склонность подозревать всех в нечестности. А недоверчивый вот какой человек. Отправив на рынок раба за съестным, он посылает за ним вслед другого разузнать, зачем тот покушал. В дороге даже сам несет свои деньги и через каждый стадий присаживается и пересчитывает их. Лежа в постели, спрашивает жену, заперла ли она денежный сундук и запечатала ли шкаф с серебряной посудой, заложила ли на большой засов дверь во двор; и даже если жена подтвердит все это, он вскакивает нагишом с постели, зажигает свечильник и босой бегаёт вокруг, чтобы все проверить, и только после этого едва-едва засыпает. У должников он требует проценты при свидетелях, чтобы те не могли отпереться. Свой плащ он скорее отдаст в чистку не тому сукновалу, кто лучше выполнит работу, но тому, кто выставит верного поручителя. Приди кто-нибудь просить у него взаймы серебряных кубков, он обычно отказывает; если же проситель какой-нибудь родственник или близкий человек, то отдаст кубки, но чуть ли не подвернув их пробе на огне и взвесив, и даже, пожалуй, подрежет поручителя. Провожаемому его рабу он велит идти не сзади, а впереди, чтобы наблюдать, как бы тот не удрал по дороге. Если какой-нибудь покупатель скажет ему: «Запиши за мной, сейчас мне некогда с тобой расплатиться», он отвечает: «Не беспокойся! Я буду ходить за тобой следом, пока ты не освободишься».

«Каков характер, таковы и поступки».

Русская пословица

«Лесть можно определить как недостойное обхождение, выгодное лъстеду. А лстец вот какой человек. Идя с кем-либо, он говорит спутнику: «Обрати внимание, как все глядят на тебя и делятся. Ни на кого ведь в нашем городе не смотрят так, как на тебя! Вчера тебя расхваливали под Порликом. А там ведь сидело больше тридцати человек, и когда речь зашла о том, кто самый благородный, то все (и я прежде всего) сались на твоём имени». Продолжая в таком духе, лстец снимает пушинку с его плаща, и если тому в бороду от ветра попала соломинка, то вытаскивает ее и со смехом говорит: «Смотри-ка! Два дня мы с тобой не видались, а уже в бороде у тебя полно сёдок волос, хотя для твоих лет у тебя волос черен, как ни у кого другого». Стоит только спутнику открыть рот, как лстец велит всем остальным замолчать, и если тот поет, то расхваливает, а по окончании песни кричит: «Враво!» А если спутник опустит плоскую шутку, лстец смеется, заывая рот плащом, как будто и в самом деле не может удержаться от смеха. Встречным он велит остановиться и ждать, пока «сам» не пройдет. Накулив яблок и груш, он угощает детей на глазах отца и целует их со словами: «Славного отца пленец». Покупая вместе с ним сапоги, лстец замечает: «Твоя нога гораздо изящнее этой обуви». Когда тот отправляется навестить кого-нибудь из друзей, он забегает вперед со словами: «К тебе идут!», а затем, возвратившись, объявляет: «Я уже известил о твоём приходе». Мало того, он способен даже, не переводя духа, таскать покупки с женского рынка.

Первым из гостей он расхваливает хозяйское вино и приговаривает: «Да и в еде ты знаешь толк!» Затем, попробовав что-нибудь со стола, повторяет: «Что за слав-

ный кусочек!» Пристает к хозяину с вопросами: не холодно ли ему, не накинуть ли на него чего-нибудь, и — не дожидаясь ответа — закутывает его. С хозяином лстец шутится, а во время разговора с другими оглядывается на него. В театре лстец сам подкладывает ему подушку, отняв ее у раба. И дом-то его, по словам лстеца, прекрасно построен, и земельный участок отлично обработан, и портрет похож».

Не правда ли, написано так просто, что кажется — так рассказывать может каждый? Что ж, пусть читатель составит свои зарисовки в стиле Феофраста для отрицательных черт характера — «Щеславие», «Рассеянность». (Не выбрасывайте результаты своих экспериментов, они вам пригодятся в главе «Индивидуальная психология» для обучения составлению научно-популярных и просто забавных тестов-игрушек!) А теперь читатель может попробовать слегка переделать готовые зарисовки Феофраста так, чтобы из них получились описания положительных черт характера — «Тактичность», «Искренность», «Доверчивость». Автор предлагает для «Тактичности» свой вариант переделанной последней фразы — «Перед тем как пуститься в пляс, обязательно оглядывается вокруг, чтобы проверить, пьян ли сосед». Нет, это не шутка, а иллюстрация к тому факту, что положительное качество описать словами — тем более с юмором! — гораздо труднее, чем отрицательное.

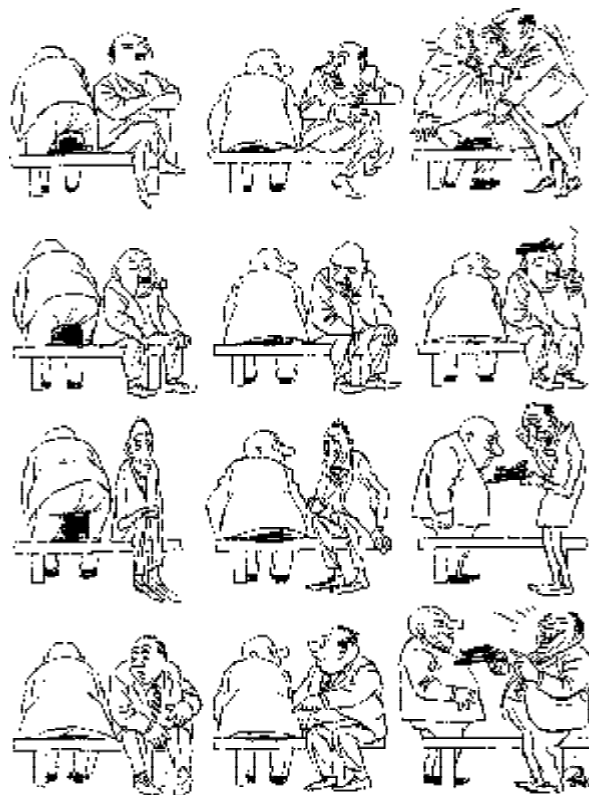
Какой у вас темперамент?

Вы улыбаетесь, разглядывая эту картинку (см. с. 14)? Вы узнали манеру поведения некоторых своих знакомых, родных и одноклассников? А какая реакция в подобной ситуации будет у вас самих?

Если вы, размахивая загубленной шляпой, предпочтете немедленно выяснять отношения с обидчиком, то вы — типичный холерик. Холерикам, конечно, легче всего победить в споре — они всех перекричат. Вот только холерики часто страдают от нетерпеливости, смены настроения и эмоциональных срывов.

Если нет на свете такой шляпы, порча которой может вывести вас из себя, то вы флегматик. И вам, на первый взгляд, повезло. Вспылчивому холерику с вами спорить бесполезно — вы лишь пожимаете плечами, глядя на его разгневанное лицо. Вот только флегматикам не хватает порой «спортивной злости». Они предпочитают обходить препятствия, вместо того, чтобы их преодолевать.

Если вы слишком часто переживаете по пустякам (хотя, может быть, шляпа и не пустяк), если мелодия ваших мыслей и переживаний чаще всего звучит в миноре, а не в мажоре, то вы — меланхолик. Вы чаще людей с другим типом темперамента утомляетесь, более ранимы и — как следствие — более замкнуты. В общем, вам не до споров, вы не любите выяс-



Херлуф Бидструп.
Характеры

нять отношения с людьми и обстоятельствами, а предпочитаете жаловаться на «наше трудное время».

Если жизнь представляется вам сплошным поводом для шуток, если при виде испорченного головного убора вы готовы пропеть — «пропала шляпа, не надо плакать!», то вы — типичный сангвиник. Увидев спорящих друзей (подруг), вы обнимаете их за плечи: «Эй, ребята, хватит спорить, пойдем-ка лучше погуляем!» Что ж, вам по-настоящему повезло, ваш темперамент — самый гармоничный, с ним легче всего идти по жизни.

Первым, кто разделил всех людей на 4 группы по типу темперамента, был, разумеется, не Бидструп, а древнегреческий врач и ученый Гиппократ.

Гиппократ (460–377 годы до н.э.) — древнегреческий врач и мыслитель. Родоначальник психологии индивидуальных различий. Все различия в человеческой психике объяснял смещением «соков» организма. По Гиппократу, темперамент определяется соотношением четырех жидкостей в нашем организме — крови, желчи, черной желчи и слизи. От названий этих жидкостей и произошли названия основных типов темперамента: сангвиник — от латинского слова *sanguis* (кровь), холерик — от греческого слова *chole* (желчь), меланхолик — от греческого *melaina* (черная желчь) и, наконец, флегматик — от греческого *phlegma* (слизь).

Современные психологи так и не придумали пятого темперамента, но зато они обнаружили, что темперамент мало меняется с возрастом, не связан с характером (то есть с тем, добрый человек, злой, завистливый, бестак-

тный, недоверчивый, лстивый, тщеславный, рассеянный или трусливый). К тому же большинство людей обладает смешанным темпераментом. А Бидструп, когда придумывал заголовок для своей карикатуры — «Характер», — не ошибся. Просто в обыденной жизни мы не разделяем такие понятия, как темперамент и характер.

Темперамент (от латинского «*temperamentum*» — соразмерность: надлежащее соотношение частей) с точки зрения психолога — это характеристика человека со стороны динамических особенностей его нервной системы: скорость психических процессов, их интенсивность, ритм и темп.

Конечно, структура динамики нервной системы намного сложнее, чем предполагал Гиппократ, а комбинаций свойств нервной системы не четыре, а значительно больше. Но, тем не менее, именно четыре типа темперамента, по Гиппократу, — как наиболее обобщенные — чаще всего используются современными психологами для изучения нашей с вами индивидуальности.

Характер (от греческого «*charakter*» — печать, чеканка) с точки зрения психолога — это совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности. Характер любого человека формируется в деятельности, общении, творчестве. Характер состоит из множества черт, некоторые из них — ведущие, другие — второстепенные. Ведущие и второстепенные черты характера могут «конфликтовать» между собой. Одной и той же чертой характера могут обладать люди, абсолютно отличающиеся по убеждениям и ценностям. Характер пластичен, то есть меняется с возрастом.

Еще современные психологи заметили, что в обычных житейских ситуациях мы ведем себя, к примеру, как сангвиники или флегматики, а в стрессе — как меланхолики или холерики. Как правильно использовать то обстоятельство, что стресс меняет наш темперамент?

Стресс и темперамент.

Как извлечь пользу из собственных слабостей?

Взгляните еще раз на рисунок Бидструпа и представьте, как изменится ваше поведение, если на месте шляпы будет лежать самая дорогая для вас вещь. Как вы будете себя вести — как меланхолик, флегматик, холерик или сангвиник? А теперь — советы для вашего «стрессового темперамента»:

1. *Меланхолику* при стрессе свойственно до бесконечности копаться в своих чувствах и бродить по замкнутому кругу. Но как разорвать этот круг, как посмотреть на себя и свои эмоции со стороны? «Меланхолику» трудно отбросить прошлый опыт и спокойно готовиться к следующему испытанию. Его основная беда — нерешительность. Чтобы с ней бороться, достаточно листа бумаги и ручки. Слева надр написать, что в последней ситуации стресс-

са сделано правильно, справа — что совсем наоборот и по какой причине. Что помешало успеху: переоценка или недооценка времени — спешка, промедление, лень, азарт? А теперь повторите процедуру для той стрессовой ситуации, в которой сейчас находитесь или недавно находились..

2. У холериков действия опережают мысли, их девиз: «Пришел, увидел, победил». Им тоже бы не помешало взять ручку и бумагу, вспомнить и записать подробно-подробно любую стрессовую ситуацию — на уровне эмоций. Кстати, такое погружение в мир собственных чувств очень успокаивает, и не только «холериков». Перечитав написанное, легко заметить, где эмоции были лишними, а где их не хватало, где надо было подумать, а где — довериться интуиции.

3. Флегматики вообще не понимают беспокойства окружающих по поводу каких-то там стрессов. Они считают, что «все обойдется само собой». Скорее всего на вопрос: «Что ты сейчас чувствуешь?», «флегматик» удивленно пожмет плечами. Ему будет полезно поговорить со своими друзьями об их переживаниях во время стрессов. Психологи знают очень интересное, а главное простое, упражнение для осознания собственных чувств. Надо всего лишь выйти на улицу и попытаться понять, какие чувства владеют в данный момент прохожими. Потом представить себя не в родном городе, поселке, деревне, а, например, в Париже, Амстердаме, Северном полюсе или на Луне — у кого какая фантазия. И — посмотреть вокруг с этой точки зрения: с точки зрения инопланетянина. Можно записать свои впечатления.. А для культивирования в себе «спортивной злости» и азарта «флегматику» полезны занятия любым видом спортом, который требует соперничества. Хотя бы с самим собой.

4 Сангвиник ничего не боится, привык оказываться победителем и реже других замечает неудачи. Для него тяжелее всего ситуация ожидания, когда он вынужден бездействовать. А что, если попробовать разобрать семейные фотографии, починить сломанный велосипед, часы, игрушки, запустить воздушного змея? Любое монотонное, но полезное занятие отвлекает от грустных мыслей. Еще эффективнее — сменить обстановку. Если такой возможности нет, то нарушить однообразие повседневной жизни можно изменением привычного маршрута на работу, в школу, институт. Купить новый, необычный предмет одежды. Придумать себе новое хобби. Нарушить или создать новый режим дня. Переставить мебель. А, главное, отпаянуться вокруг и почувствовать меланхоликам, холерикам и флегматикам, которые тяжелее переносят стресс.

Гиппократ был первым, кто разделил людей на четыре группы по типу темперамента, но первым, кто разделил весь мир на 4 элемента, был древнегреческий ученый Эмпедокл. Точнее, Эмпедокл считал, что мир состоит из 4 «корней». В противовес античным философам медики Древней Индии и Древнего Китая условно делили мир на три «корня», поэтому выделяли три

типа темперамента: самый лучший это «Тигр» — сильный и храбрый человек, следующий — «Обезьяна», то есть неуравновешенный и подвижный, и, наконец, третий — медлительный, малоподвижный. (Мы назовем его «Медведь».) Легко заметить, что «Тигр» соответствует смеси сангвиника и холерика, «Обезьяна» — холерика и меланхолика, а «Медведь», разумеется, флегматик. (Читатель может развлечься, переделывая тесты-игрушки и советы на три «восточных» темперамента. Результаты развлечения сохраните, пока не дочитаете до главы «Индивидуальная психология».)

Какой темперамент у вашего ребенка?

Попросите своего ребенка представить, что он долго решает очень трудную задачу, а полученный ответ никак не сходится с тем, что в учебнике. Учитель за отсутствие правильного решения поставит «два» в четверти. Что будет делать в такой ситуации ваш ребенок?

1. Заплачет горькими слезами.
2. Порвет листок с решением.
3. Попросит решить задачу родителей, стиснет утром у друзей или понадеется на авось.
4. Будет биться над задачей, пока не решит.

А что будет делать ваш ребенок, если на выходе из школы одноклассник обрызгает его грязью и убежит? Он:

1. Расстроится на весь день.
2. Будет громко ругаться вслух.
3. Спокойно сотрет грязь и пойдет дальше.
4. Посмеется вместе с окружающими.

Ну а если вашего ребенка обзывает друг, то он, конечно:

1. Обижается.
2. Лезет с ним в драку.
3. Мирно любиво улыбается.
4. Обзывается в ответ, но без злости, а с юмором.

Перед тем, как задавать вопросы ребенку, попробуйте ответить на них сами — вдруг узнаете кое-что о себе новое? Попробуйте угадать ответы ребенка, а ребенок может попробовать угадать ваши ответы. Насколько хорошо вы знаете друг друга? Если ваш ребенок предпочитает ответы под номе-

ром 1, то он, скорее всего, меланхолик. Если он выбирает ответы с номерами 2, то он — холерик, а если 3 — флегматик. Он всегда действует по 4 варианту? Тогда вам повезло, в вашей семье растет сангвиник. Это самый гармоничный темперамент. С ним легче всего шагать по жизни.

Давайте вместе подумаем, какой темперамент самый «хороший»? Холерики часто страдают от излишней вспыльчивости, неспособности к самоконтролю в трудных ситуациях. Зато флегматики как раз свободны от этих недостатков. Вот только они зачастую медлительны, любят выполнять привычные действия, трудно переключаются с одной работы на другую. Сангвиники, наоборот, легко и быстро меняют занятия за занятием. Поэтому их часто упрекают в поспешности и поверхностном отношении ко всему. А вот про меланхоликов нельзя сказать, что они хоть к чему-то поверхностно относятся! Зато они часто переживают по пустякам, становятся ранимыми и замкнутыми. Холериков, конечно, не упрекнешь в замкнутости. Но они часто страдают от излишней вспыльчивости..

Получился замкнутый круг? Все правильно. «Хороших» или «плохих» темпераментов не существует. У каждого темперамента есть свои плюсы и свои минусы. Читателю не следует переживать, что он или его ребенок родился, к примеру, меланхоликом или флегматиком. Важнее узнать все-все про свой темперамент и научиться собой управлять. Но, конечно, полностью избавиться от природного темперамента нельзя. Все мы рождены одинаково-разными.

Кто придумал девиз «Познай самого себя»?

Эту главу не стоит начинать с шутки, лучше представим себе воображаемому дорожку между деревьями, где прогуливаются Феофраст и Гиппократ, беседуя, споря, наблюдая за окружающими людьми и, разумеется, над ними подшучивая. Что бы им понравилось в теориях друг друга, а что, наоборот, вызвало взаимное раздражение? На этот вопрос читатель должен ответить сам, а по нашей воображаемой дорожке уже спешит навстречу ученым Сократ — босой, неряшливо одетый, в старом хитоне, да к тому же и редкостно некрасивый. «Не напоминает ли тебе его лицо комическую театральную маску?» — спрашивает ироничный Феофраст у посерьезневшего Гиппократа. «Не смейся над ним, — с неожиданной болью и грустью в голосе отвечает Гиппократ. — Его жизнь скорее трагедия, чем комедия, и очень скоро она оборвется». Вскоре философы замечают, что рядом с Сократом идут Платон и какой-то мальчик-раб.

Сократ (470–399 годы до н.э.) — сын акушерки и скульптора, стал философом «устного направления». Не писал, а рассказывал, обсуждая с любым прохожим на улице вопросы политики, науки, педагогики, этики. За-

писывал рассказы Сократа его ученик Платон. Сократ никогда не брал деньги за обучение своей философии. Он ввел в философию и психологию новый метод мышления — диалектику, то есть нахождение истины с помощью беседы. Специально подобранные вопросы вели человека от неопределенности к ясному знанию. Девизом Сократа был лозунг «Познай самого себя». Может показаться, что в его методе заложено начало интроспекции — анализа собственных переживаний. Нет, метод Сократа всего лишь анализ постулков, собственных и чужих. Диалектика находится внутри человеческого мышления, это его законы, законы внутренней речи.

Вот Сократ подходит к нашим героям и сразу начинает разговор, как с давними знакомыми. Сократ говорит доверительно и откровенно, но его ирония ранит, а не смеется, как у Феофраста. Сократу хочется немедленно знать, что думают философы о любви, добре и красоте, справедливости, мудрости и храбрости. Философам же хочется уйти и продолжить свой разговор, но Сократ демонстрирует им необразованного мальчика-раба, который доказывает теорему Пифагора, отвечая на хитрые вопросы Сократа. Хитрые — потому что они наводящие, наводят на ответ. Платон подробно записывает вопросы Сократа и ответы мальчика. Вскоре Платон будет интерпретировать это происшествие как то, что истинность теоремы уже существует в уме раба.

Феофраст и Гиппократ уходят дальше по дорожке, всерьез обсуждая гипотезу, что мышление находится в воздухе, который мы выдыхаем. Странная гипотеза? Она всего лишь означает, что слова (с точки зрения современной физики — колебания звуковых волн) имеют своим источником рот, так же, как и выдыхаемый воздух. Проще говоря, Феофраст и Гиппократ знают, что мышление неотделимо от речи, но не могут перевести этот факт современной психологии на язык образов своего времени.. Феофраст и Гиппократ уходят все дальше, а за Сократом приходят стражники, чтобы вести его на суд.

За что же собирается судить Сократа афинский суд? За философскую деятельность. Обвинения, которые выдвигаются против Сократа, на взгляд современного человека, если не смешны, то по крайней мере странны: Сократ «испытует и исследует все, что над землей, и все, что под землей, и выдает ложь за правду», он «преступает законы тем, что порицает молодежь, не признает богов». Невероятно обвинение, выдвинутое против Сократа, и еще более невероятен приговор — смертная казнь! Сократу дают последнее слово, он может защищаться, но предпочитает в последний раз поговорить с афинянами. «Однако и тогда, когда мне угрожала опасность, не находил я нужным прибегать к тому, что подобает лишь рабу, и теперь не раскаиваюсь, что защищался таким образом». Тон Сократа спокоен, потому что и на пороге смерти он уверен в правильности своей жизни и необходимости именно такого последнего слова: он призывает афинян заболиться не о сла-

ве, деньгах и почестях, а о собственной душе — «чтобы она была как можно лучше». Смелость Сократа разозлила судей, и за смертную казнь проголосовали на 80 человек больше! Что же именно говорил Сократ в своем последнем слове?

«Избегнуть смерти нетрудно, афиняне, а вот что гораздо труднее — это избежать испорченности: она настигает стремительнее смерти. И вот меня, человека медлительного и старого, догнала та, что настигает не так стремительно, а моих обвинителей, людей сильных и проворных, — та, что бежит быстрее, — испорченность. (...) А с теми, кто голосовал за мое оправдание, я бы охотно побеседовал о случившемся (...) Вам, раз вы мне друзья, я хочу показать, в чем смысл того, что сейчас меня послыло. Со мной, судьи, — вас-то я по справедливости могу называть моими судьями — случилось что-то поразительное. В самом деле, ведь раньше все время обычный для меня вещей голос моего гения слышался мне постоянно и удерживал меня даже в мало-важных случаях, если я намеревался сделать что-нибудь неправильное, а вот теперь, когда как вы сами видите, со мной случилось то, что всякий признал — да так оно и считается — наихудшей бедой, божественное знамение не остановило меня ни утром, когда я выходил из дому, ни когда я входил в здание суда, ни во время всей моей речи, что бы я ни собирался сказать (...) Я скажу вам: пожалуй, все это произошло мне на благо, и, видно, неправильно мнение тех, кто думает, будто смерть — это зло (...) И моя участь сейчас определится не сама собой, напротив, для меня ясно, что мне лучше умереть и избавиться от хлопот. Вот почему знамение ни разу меня не удержало, и я сам никуда не сержусь на тех, кто осудил меня, и на моих обвинителей, хотя они выносили приговор и обвиняли меня не с таким намерением, а думая мне навредить, за что они заслуживают порицания. Все же я кое о чем их попрошу: если, афиняне, вам будет казаться, что мои сыновья, повзрослев, станут заболиться о деньгах или еще о чем-нибудь больше, чем о добродетели, воздайте им за это, донимая их тем же самым, чем я вас донимал; и если они, не представляя собой ничего, будут много о себе думать, укоряйте их так же, как я вас укорял, за то, что они не забываются о должном и много восбражают о себе, тогда как сами ничего не стоят. Если вы станете делать это, то воздадите по заслугам и мне, и моим сыновьям. Но нам уже пора идти отсюда, мне — чтобы умереть, вам — чтобы жить, а что из этого лучше, никому неизвестно, кроме бога».

Отрывок из «Апологии» Сократа

Последнее слово Сократа на суде — не что иное, как небольшая зарисовка осправной картины психологии личности, которую создадут его потомки. Сократ пытается доказать истинность своих мотивов (причин поведения) и необходимость самопознания каждого человека, чтобы отличать свои настоящие мотивы от тех, которые нам кажутся истинными: «И если мне покажется, что в нем нет добродетели, а он только говорит, что она есть, я буду попрекать его за то, что самое дорогое ни во что не ценит». Получает-

ся, что «Апология» Платона соединяет в себе психологическое произведение, философский трактат и художественное произведение. Рискнем сделать вывод, что древние философы не были философами в точном смысле этого слова, они писали между жанрами, опровергая своих предшественников.

Современный американский историк психологии А. Роджерс считает, что древний философ занимал позицию, сходную с ролью современного священника. «Особенности одевания и внешнего вида — его мантия и длинная борода — выделяли его среди остальных людей. Его приглашали, чтобы посоветоваться при обсуждении трудных моральных проблем. Во многих семьях он был своего рода домашним священником. Беседы, которые он вел, весьма походили на современную проповедь и исторически действительно связаны с ней».

Перечитайте, пожалуйста, последнее слово Сократа не спеша и попробуйте сами ответить на вопрос: о чем говорит Сократ с точки зрения современного психолога? Сократ говорит о наших мотивах и как они развиваются, о том, как их осознавать, о их иерархии, о нравственном облике личности, о том, как достичь счастья. Мы не достигаем счастья, потому что не знаем, в чем оно состоит. Отсюда и лозунг Сократа: «Познай самого себя!» **По Сократу, счастье — это служение своему призванию и другим людям.** Суть будущей психологии творчества укладывается в пять простых слов. Потомкам Сократа осталось ответить на вопросы — как узнать свое призвание и как именно ему служить?

Парадоксально мнение Ролло Мэя, американского психоаналитика и теолога христианского направления, автора книги «Любовь и воля»:

«Сократ мог провозглашать, что его демон (подсознательное. — Ред.) велит ему быть свободным по отношению к государству, и затем не повиноваться суду. Это действительно могло быть и честно и справедливо — для него. Но для множества других достойных граждан Афин это должно было выглядеть совершенно иначе: судая наглость вмешиваться в дела других людей! «Добрые» граждане, воспринимая его как нарушителя их покоя, говорили, исходя из своих собственных демонических тенденций, точно так же, как он, бросая им вызов, говорил от имени своего демона. И это, похоже, вело к анархии, без всякой надежды на единение. Демоническое нарушает гомеостазис (равновесие. — Ред.) сознания, определяя позицию Сократа и требуя позиции от «добрых» граждан. Нарушенный гомеостазис навлекает гнев народа на того, кто его нарушил, будь то Сократ из Афин или современный психоаналитик. Возможно, жители Афин наказали силу, которая находится внутри каждого из них?»

Ролло Мэй, «Любовь и воля»

«Добро — изнанка зла».

Японская пословица

Сократ заканчивает свою жизнь как смелый, убежденный в своей правоте и счастливый человек. Счастливый— потому что не отказался от своих идеалов: «Человеку, который приносит хотя бы маленькую пользу, не следует принимать в расчет жизнь или смерть, а смотреть во всяком деле только на то, делает он что-то справедливое или несправедливое, что-то достойное доброго человека или злого». Смелый— потому что стойкость не покидает Сократа до последних минут его жизни: «Договорив эти слова, он (Сократ.— Ред.) поднес чашу к губам и выпил до дна— спокойно и легко».

Мнение психологов и философов о том, был ли Сократ величайшим в истории психологии психотерапевтом (так считает Ролло Мэй), расходятся. Но его молитву (Платон, «Федр») полезно было бы выучить наизусть всем практикующим психологам и психотерапевтам: «Милый Пан и другие здешние боги, дайте мне стать внутренне прекрасным! А то, что у меня есть внешне, пусть будет дружественно тому, что у меня внутри. Богатым пусть я считаю мудрого, а груд золота пусть у меня будет столько, сколько ни унести, ни увезти никому, кроме человека рассудительного».

«Классическим философским учениям была свойственна просветительская, миссионерская установка,— писал философ М.К. Мамардашвили в работе «Самосознание мыслителя в классической и современной буржуазной философии».— Их автор чувствовал себя монопольным обладателем истинных очевидностей, которые он должен был донести до неразвитой, ограниченной массы, погруженной в мирские тревоги и заботы. Масса мыслилась как носительница предрассудков, но (последнее важно подчеркнуть) предрассудков незначительных, обусловленных ее зависимым положением, отсутствием досуга, который мог бы быть использован для прояснения обобщенных представлений».

Ответить на вопрос, почему Сократа осудили на смертную казнь, не так-то просто. Возможно, Ролло Мэй прав, это решение судей действительно не сознательное, а скорее бессознательное? Где искать точный ответ на этот вопрос, если до наших дней дошли в основном продукты сознательного творчества древних греков?

«Наиболее важным критерием, который спасает демоническое от анархии, является диалог. Метод межличностного диалога— достигший своего триумфа в Греции благодаря Сократу, передаваемый из поколения в поколение на протяжении двадцати четырех столетий и используемый в различной форме почти каждым современным психотерапевтом,— сегодня растет в своей значимости и становится много большим, чем просто методика (...) Сократ был убежден, что благодаря диалогу мы выявляем структуру воспринимаемого, и каждый человек уже не волен пить сам по себе»,— пишет Ролло Мэй в книге «Любовь и воля».

У зла непростые отношения с добром. Это не реальные противоположности, а условное разделение моря наших отношений с другими людьми на «до горизонта» и «после горизонта». Ведь у каждого человека и каждого народа свои представления о добре и зле, о благодарности и мести.

«Берегись каждого, кому ты сделал добро».

Турецкая пословица

«Тот, кто выдает себя за Спасителя, рискует быть распятым».

Испанская пословица

«Наказание делаем зло состоит в том, чтобы ответным добром заставить их услышаться своих дел».

Индийское изречение

«Осуждение за добро есть единственная проверка искренности служения добру».

Л.Н. Толстой (1828–1910) — великий русский писатель

«Из двух зол выбирай меньшее!»

Русская пословица

«Из двух зол выбирать не стоит».

Английская пословица

Платон — психолог или литератор?

Читатель вправе задать вопрос— почему именно учения Платона и Аристотеля были приняты за два противоположных полюса в философии и психологии, а не учения Сократа и Феофраста (один философствовал устно, другой— письменно) или Феофраста и Гиппократ (первый изучал черты характера, а второй— темпераменты)?

Ответ на этот вопрос не так-то прост. Человечество с первобытных времен интересовало, есть ли Бог, и если есть, то в чем или в ком проявляется Его существование. Есть ли в мире что-то помимо того, что мы видим? Существует ли четвертое измерение— взаимосвязь вещей? Можно ли заметить таинственные связи между вещами и живыми существами (таинственные, потому что не заметны зрению, слуху и осязанию) каким-либо «шестым чувством»? Платон отвечает на все эти вопросы положительно, а Аристотель.. Аристотель, разумеется, отрицательно? Не будем делать поспешный вывод, а лучше заглянем в тексты философов и прочитаем их повнимательнее.



Платон

Платон (428 или 427–348 или 347 годы до н.э.) — древнегреческий философ, создал собственную философскую школу — «Академию» — в Афинах, которая существовала до 529 года н.э. Ученик Сократа и верный его последователь. Считается родоначальником «идеализма». Идеализм того времени был положителен: он обнажал трудности на пути соединения науки и психологии, стимулировал поиск новых решений. Самое известное произведение — «Апология», которая удивительным образом соединяет в себе философское, психологическое и художественное произведение. В «Апологии» Платон рассказывает о своем учителе — Сократе. Ирония судьбы — Платон прославлял разум, но ввел в психологию иррациональность. Или душу?

Самая красивая поэтичная и странная мысль Платона — это утверждение о существовании «эйдосов» — идей вещей. Для любой вещи в этом мире, считал Платон, найдется образец, существуют идеи «кошки», «дерева», «человека». Существует ли «эйдос» души? Душа человека, по Платону, принадлежит космосу. Платон не видел смысла обсуждать, что она такое, лучше задуматься над вопросом — чему она подобна?

«Слова, написанные или произнесенные, не играют, видимо, ни малейшей роли в механизме моего мышления, — писал в одном из писем Альберт Эйнштейн. — Психическими элементами мышления являются некоторые, более или менее ясные, знаки или образы, которые могут быть «по желанию» воспроизведены и скомбинированы. Существует, естественно, некоторая связь между этими элементами и рассматриваемыми логическими концепциями. Ясно также, что желание достигнуть в конце концов логически связанных концепций является эмоциональной базой этой достаточно неопределенной игры в элементы, о которой я говорил (...) Элементы, о которых я только что говорил, у меня бывают обычно визуального или изредка двигательного типа. Слова или другие условные знаки приходится подыскивать (с трудом) только во второй стадии, когда эта игра ассоциаций дала некоторый результат и может быть по желанию воспроизведена».

Не подразумевал ли Платон под «эйдосами» психические элементы мышления визуального (зрительного) типа? Не мыслит ли он подобно Эйнштейну? Если так, то не пытался ли он просто-напросто «натянуть» собственное восприятие мира на все остальное человечество?

В «Федоне» Платон пишет о девяти разрядах душ: философ, царь, политический деятель, врач, прорицатель, поэт, тиран, софист, ремесленник

(в порядке убывания важности). После смерти душа отправляется на суд и становится мировой душой, а потом опять волеется в другого человека.

Не так важно, какими образами мыслит Платон, важны его идеи: 1. Душа существует. 2. Она может временно покидать тело. Платон не собирався вводить в психологию иррациональность, он ввел в психологию душу.

Душа — нематериальное, независимое от тела животворящее и познающее начало. В научной психологической литературе этот термин не употребляется или употребляется крайне редко (!). Психологи предпочитают использовать слово «психика».

Психика (от греческого «psychikos» — душевный) — сложное свойство живой материи, которое проявляется в отражении окружающего мира, построении внутренней картины мира и различного поведения на основе этой картины. Психика упорядочивает прошлое, настоящее и будущее. Психика делится на сознательную и бессознательную части. Психика человека неотделима от его личности, а личность — от истории всего человечества. Психика человека — результат долгой эволюции человечества.

«Человек — это какая-то выдуманная игрушка Бога, и по существу это стало наилучшим его назначением», — говорил Платон.

Структура личности по Платону:

Душа — стадо с пастухом и поэм.

1. Стадо — телесные потребности или «вождедеющее начало», эти потребности мы можем обнаружить в своих снах. (Не у Платона ли украд идею толкования сновидений Фрейд?)

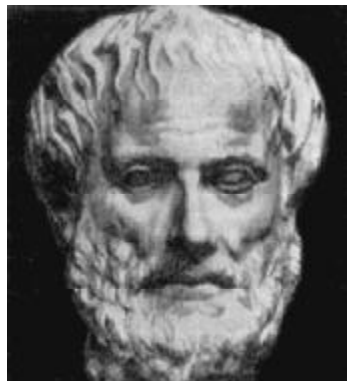
2. Пастух — разум или «разумное начало».

3. Пес — аффекты и воля или «яростный дух».

Добродетели, по Платону, соответствуют «правильному» поведению стада, пастуха и пса: умеренности, мудрости и мужеству. Справедливость — соотношение этих добродетелей.

В «Государстве» Платон размышляет о памяти. Философ считал, что душа до попадания в тело все знает, а потом — забывает. Поэтому любое обучение — на самом деле «припоминание». Припоминание происходит по сходству образов и по контрасту — это шаг на пути к открытию механизма ассоциаций!

Аристотель (384–322 годы до н.э.) — первый историк психологии, родился в городе Стагире (Фракия, сейчас Северная Греция). Отец его был врачом при македонском царе. Аристотель готовился к врачебной карьере, но в 367 году до н.э. отправился в Афины, чтобы познакомиться с Платоном. Однако тот в это время уехал на Сицилию. За три года без Платона Аристотель ознакомился со всеми течениями философии. В 20 лет Аристотель на-



Аристотель

конец-то встретился с шестидесятилетним Платоном и увлекся его философией, но относился к ней критически. Аристотель стал учеником Платона, но ненадолго. В городе Ликее основал собственную школу и был воспитателем Александра Македонского, который впоследствии отправлял учителю в Ликей различных животных и растения из завоеванных стран. Аристотель познакомился с многообразным животным миром. Возможно, поэтому его подход к психике — биологический, генетический, экологический. Платон все обосновывал математически, Аристотель — биологически. На Аристотеля нельзя навешивать ярлыки ни идеалиста, ни материалиста. Скорее, Аристотеля можно назвать

первым кибернетиком, ведь он первым смоделировал действия живого тела по принципу работы механического устройства.

Аристотель «отплатил» Платону за дружбу резкой критикой его основных идей. Во-первых, он выступил против «эйдосов». Все вещи, по Аристотелю, имеют «форму», которую создал Бог, и «материю», которую тоже создал Бог. (Вряд ли философа можно отнести к материалистам после таких выводов!) Во-вторых, он отрицал возможность переселения душ. Душа, по Аристотелю, — внутренняя форма живого тела и неотделима от него.

Фань Джэн (450–515) — китайский философ, которого часто называют «китайским Аристотелем», также считал, что тело и душа неотделимы друг от друга, а «эйдосы» не существуют вообще: «Тело — это материя духа; дух — это функция тела... Названия различны, но сущность одна... Дух для материи то же, что острота для ножа... Название «острота» не есть нож. Название «нож» не есть острота. Естественно, что без остроты нет ножа, а без ножа нет остроты. (Никто. — Ред.) не слышал, (чтобы. — Ред.) нож исчезал, а острота существовала. Разве (можно. — Ред.) допустить, что тело умирает, а дух (продолжает. — Ред.) существовать?»

Аристотель пошел дальше Платона в психологии мышления и выделил два вида разума: теоретический и практический. Аристотель говорил, что «ум мыслит сам себя» и «знание, чувственное восприятие, мнение и размышление всегда направлены на другое, а на себя лишь мимоходом». Мы мыслим другое для себя... Это не что иное, как попытка (пусть и преждевременная) ввести в психологию понятие «личностный смысл».

Личностный смысл — «значение для меня», отражение в психике конкретного человека его истинного отношения к чему-либо. Это понятие будет введено в психологию лишь в середине XX века!

Аристотель, как и все остальные философы, пытался разобраться с механизмом ассоциаций. Об ассоциациях немного говорил и Платон. Он упоминал, что при виде вещей, принадлежащих любимому человеку, вспоминается его образ (ассоциация по сходству). То новое, что сказал Аристотель по поводу ассоциаций, можно уместить в одно предложение: сновидения по Аристотелю — это случайные комбинации образов, а вещей снов совсем не бывает. Оставалось лишь добавить, что этот видимый хаос случайных комбинаций имеет несколько точек равновесия: наши желания, мечты, страхи, спрятанные в подсознании, — и Аристотель мог бы написать «Толкование сновидений». (Последнее утверждение совершенно неправильно. Почему? Об этом читатель догадается сам, прочитав главу 5.)

Душа, по Аристотелю, — целесообразно работающая органическая система: «Если бы глаз был живым существом, душою его было бы зрение». («О душе».)

Мозг есть орган души, считал древнегреческий врач Алкмеон из Кротоны (VI век до н.э.). Это смелое для своего времени предположение он выдвинул, собрав данные наблюдений во время хирургических операций.

А теперь обратимся к мыслям Платона об искусстве.. Удивительно, но философ не доверял поэтам и резко критиковал поэзию вообще. Взгляды его шли вразрез с давними традициями, которые существовали в греческой культуре: приобщение к поэзии считалось в Древней Греции первой и наилучшей формой воспитания граждан. Платон же доказывал, что поэзия не должна больше играть такую важную роль, какую играла прежде.

В своем самом известном труде «Государство» Платон предлагает ввести жесткую цензуру для поэтов и корректировать их беспощадно. Почему же он так жесток к поэтам? Все дело в том, что Платон считал поэта передаточным звеном позитивской симики: поэт обладает сверхчувствительностью и является не активным художником, а пассивным зрителем спектакля, который происходит в его собственной душе. Точнее говоря, пассивен и поэт, и зритель (читатель). Платон создает необычную, магическую теорию искусства.

Платон не ограничивается осуждением поэтов. Поразительно, но он считает, что есть и чувства, которые заслуживают осуждения! Это гнев, страх, тоска и.. смех! Оказывается, смех всегда связан с завистью или ревностью. «Смеемся над смешными свойствами друзей, сочетая удовольствие с завистью, мы смешиваем удовольствие со страданием. Ибо мы раньше уже согласились, что зависть есть страдание души, смех же — удовольствие, а в этих случаях то и другое бывает у нас одновременно». Кажется, именно в этой фразе Платона мы наконец-то находим объяснение его столь сурового отношения к искусству. Ведь речь идет о существовании негативной нравственной подоплеки смеха! Проще говоря — смеяться-то можно, но не над всем, чем хочется, смешить людей можно, но не любой ценой. Откуда такие «не-

свободные» мысли у одного из самых ярких философов античности? Посоветуем читателю самому прочитать «Государство» Платона. Тогда читатель заметит, что философ прославляет неизбежность художественных форм, пришедших в Древнюю Грецию из Древнего Египта. Если же искусству дать слишком большую свободу, то оно неизбежно начнет меняться и потребует новых внешних форм, а, значит, и изменения мышления. Получается, что Платон первым понял, что искусство — угроза для государства? Потому что оно есть воплощение свободы в человеке, внешнее воплощение его души, что бы под этим словом ни понимать.

Аристотель так же, как и Платон, занимает уникальную позицию в отношении к психологии творчества. И совершенно противоположную по сути! Истинное искусство, по Аристотелю, — импровизация, поэтому оно должно постоянно обновляться. Источник искусства — в подражании, вдохновении и одаренности одновременно. В любом художнике заложен образец — какой должна получиться картина, рассказ, спектакль, симфония и желание сотворить этот образец. Получается, что именно Аристотель открыл фантазию для психологии!

Аристотель имел свой, особый взгляд на мужские и женские качества характера. Он считал нормальным, если мужчина нежен и грациозен, а женщина — мужественна. Философ не имел в виду те крайние типы, которые мы встречаем в общественной жизни, когда женщина мужеподобна, а мужчина слишком женственен. Он (выражаясь современным языком психологии) говорил об андрогинах (об андрогинах см. главу 9).

Читатель, интересующийся психологией творчества, может прочитать «Поэтику» Аристотеля. В этом произведении философ соединяет свои взгляды в единое учение о драме, искусстве. Там же легко найти первое упоминание о бессознательном в искусстве и его роли: «Трагедия при помощи сострадания и страха приходит к очищению аффекта. Аффекты, которые возникают под действием искусства, лучше оцениваются и проясняются». Аристотель ввел в психологию творчества слово «катарсис», заимствовав его у Гиппократа.

Катарсис (от греческого «katharsis») — эмоциональное потрясение, состояние внутреннего очищения. Аристотель имел в виду особое состояние зрителя античной трагедии, вызванное переживанием за судьбу героя. Позднее термин «катарсис» будет использовать Зигмунд Фрейд, подразумевая под ним «отреагирование» эмоций и чувств, ранее вытесненных в подсознание.

Аристотель не согласен с Платоном, что творец полностью подчинен слепой бессознательной силе. Творец-мастер все делает разумно, у него есть методы, как организовать эту слепую силу. Аристотель дает советы по психологии творчества, которые актуальны и сегодня: 1. Художник должен одновременно стремиться к идеалу и отражать действительность. 2. Творчество состоит из

трех неразрывных компонент — подражание, ремесло и импровизация. 3. Художник должен учиться держать внимание, нагнетать напряжение. 4. Для художника очень важно умение сострадать. Люди, которые пали слишком низко или взлетели слишком высоко, считает Аристотель, теряют способность сострадать и не могут воспринимать искусство.

Знает ли читатель, что такое иллюзия Аристотеля? Если скрестить указательный и средний пальцы и потрогать ими одновременно небольшой круглый шарик, то он воспринимается, как два шарика! Расскажите про эту иллюзию своим детям, друзьям и знакомым. Кто из них догадается, почему так происходит? (Ответ в книге есть, но где — читателю лучше не знать, чтобы иметь возможность подумать над этой проблемой из психофизиологии. Психофизиология — наука на стыке психологии и физиологии, которая изучает связь психики и физиологических процессов в мозге.)

Вот теперь мы можем развести Платона и Аристотеля по разным полюсам, но назовем их не материализм — идеализм, а внутренняя свобода — внутренняя несвобода. Поразительно: Платон вводит в психологию понятие «душа», но в «Государстве» пишет о том, что свободу художника надо ограничивать, то есть ограничивать свободу его души. Образно выражаясь — сажать душу в клетку или подрезать ей крылья. Вот только летать тогда душа не сможет...

«...Что бы ни происходило во внешнем мире, реальный смысл имеют лишь человеческие любовь и горе, жалость и сострадание. Эти эмоции стоят даже выше смерти».

Ролло Мэй, «Любовь и воля»

Кто из философов с трудом понимал «Метафизику» Аристотеля?

«Замысел сей книги оказался для меня столь неясен, что она была вот уже сорок раз как перечитана и запомнилась мне наизусть, а я все равно не мог уразуметь ни самой ее, ни ее назначения. Отчаявшись, я сказал себе: вот книга, к постижению которой нет ни единого пути». Эти строки написал не наивный юноша, а великий арабский ученый Ибн Сина (Авиценна). Каким же образом он разобрался в хитросплетениях философской мысли Аристотеля? Ибн Сина случайно купил книгу Абу-Насра аль-Фараби, своего современника, который ясно изложил суть книги «Метафизика». Абу-Насра аль-Фараби оказался хорошим популяризатором



Авиценна (Ибн-Сина)

ром науки, и Ибн Сина тут же понял все гипотезы, выводы и утверждения Аристотеля!

Ибн Сина (980–1037) — великий арабский ученый, жил в Халифате — многонациональном государстве, культура которого включала достижения всех народов — Китая, Индии, эллинов. Сюда стекалась литература со всех концов цивилизованного мира, в том числе и труды Платона и Аристотеля. Почему Ибн Сина предпочел Аристотеля Платону? Аристотель более совместим с Кораном — священной книгой мусульман, так как у Аристотеля Бог — неподвижный перводвижитель. Ибн Сина обладал энциклопедическими познаниями, однажды он разыграл филолога-профессионала тремя трактатами в споре трех известных языковедов. Ученый переписывал, а не читал книги, по всей видимости от природы владея так называемым «скоропением». Ибн Сина написал 276 (!) книг. Самая известная из них — «Канон лечебной науки».

Ибн Сина пытался отделить философскую теорию души от медицинской и в первую очередь исследовал психофизиологические явления. Результатом его попыток стал «Канон лечебной науки», где параллельно существуют два учения о душе. Ибн Сина утверждает, что психика зависит от мозга (первый материалист на Востоке?).

В «Каноне» современный психолог может найти множество идей для своих экспериментов. Например, такую: два барана едят одинаковую пищу, но около одного из них сидит на привязи волк. Этот баран вскоре заболевает и издыхает, а другой — благополучно жует сено. В чем причина болезни одного из баранов? Реакция на хронический стресс? «Шибка» противоположных эмоциональных установок? Пример с баранами, несмотря на кажущуюся примитивность, является примером эксперимента из психофизиологии.

Психофизиология изучает психику в единстве с нейрофизиологическими механизмами. Ее достижения позволили создать современные кибернетические устройства и шахматные компьютеры.

Еще одна простая фраза из «Канона»: Ибн Сина пишет о том, что чувства возникают не сами по себе, а под воздействием воспитания. Именно поэтому мы можем формировать характер ребенка, именно поэтому есть смысл изучать, как изменяется с возрастом психика человека — не только чувства, но и мысли, убеждения!. Это не что иное, как основа для создания возрастной психологии. Так что хотя мысли Ибн Сины и просты на первый взгляд (а кому-то читать про двух баранов смешно до колик), многие из них в сконцентрированном виде содержат будущие отрасли психологии, которые начнут развиваться в XIX веке, в XX, а какие-то — и в XXI!

Ибн Сину можно смело назвать Леонардо да Винчи Востока. Именно в его «Каноне» содержится описание первого случая психодиагностики, когда диагноз был поставлен в результате ассоциативного эксперимента (правда,

этот термин еще не был введен в психологию): Ибн Сина сумел определить причину болезни юноши по его пульсу. Этот случай стал хрестоматийным и описывается во многих древних и современных источниках. (Так как автор этой книги не справился с чтением «Канона» Ибн Сины, хотя принимался за чтение раз двадцать, то обратимся за помощью к персидскому поэту Моулане):

«Авиценна увидел больного — худого бледного юношу, лежащего на кровати. Юноша не ответил на вопросы о его здоровье, и его родственники сказали, что он не произнес за последнее время ни слова. Авиценна исследовал его пульс и долго держал его руку. Наконец он задумчиво поднял голову и сказал: «Этот юноша нуждается в особом лечении. Для проведения его мне нужен кто-нибудь, хорошо знающий этот город, знающий все его улицы и переулки, все дома и всех людей, живущих в нем». Все были удивлены и спрашивали: «Что общего имеет лечение больного с переулками нашего города?» Но несмотря на свои сомнения, они повиновались желанию Авиценны и послали за человеком, который, как было известно, знал город как свои пять пальцев. Авиценна сказал ему: «Назови все районы города», а сам в это время вновь стал исследовать пульс пациента. Когда был упомянут один из кварталов города, Авиценна почувствовал, что пульс ускорился. Тогда он попросил назвать все улицы в этом квартале, пока пульс больного снова не ускорился при произнесении определенного названия. Теперь Авиценна попросил назвать переулки, впадающие в эту улицу. Знарок называл их один за другим, пока вдруг название маленького малоизвестного переулка не вызвало значительного ускорения пульса у больного. Довольный этим, Авиценна велел: «Приведите мне человека, который может назвать все дома в этом переулке и людей, живущих в них». Когда такого человека привели, Авиценна заставил его назвать все дома, и частота пульса больного показывала, какой из них искал Авиценна...»

Не правда ли, эта история немного напоминает процедуру тестирования на детекторе лжи и эстрадный номер «чтение мыслей»? Сходство не случайно — детектор лжи (о котором будет рассказано позднее) улавливает малейшие психофизиологические изменения в организме человека при ответе на вопрос, а не только изменение пульса. Эстрадный номер «чтение мыслей» (о нем речь пойдет в следующей главе) также основан на чувствительности артиста (или гипнолизера, как он сам себя называет) к еле заметным движениям человека. Что же касается истории с занемогшим молодым человеком, то закончилась она так:

«Когда человек перешел к названию живущих в этом доме людей, он упомянул имя одной молодой женщины. Немедленно пульс больного начал колотиться. Наблюдательный Авиценна прокомментировал: «Очень хорошо. Все ясно. Мне теперь известна болезнь юноши, и лечение ему нужно очень простое». Он встал и сказал людям,

которые смотрели на него в изумлении: «Этот князь страдает от болезни любви. Это корень его физического недуга. Он влюблен в девушку, чье имя вы только что услышали. Идите, найдите эту девушку и добейтесь, чтобы она стала его невестой». Пациент, который слушал слова Авиценны с большим вниманием и возбуждением, покраснел от смущения и зашевелился под одеялом. Правитель объявил девушку невестой племянника, и князь выздоровел в течение часа».

Читателю трудно понять изумление людей, окружавших Ибн Сину. Ассоциативный эксперимент — дело обыденное в начале XXI века. Но таков путь науки — сначала медленно, год за годом, а порой и столетие за столетием собирается фактический материал, потом за короткий промежуток времени происходит его формализация. Бывает так, что один ученый с трудом накапливает экспериментальный материал, который кажется ему хаосом, а другой — лет через сто — легко и непринужденно формализует данные экспериментов в стройную теорию. Именно так произошло с Бэконом и Декартом...



Френсис Бэкон

Френсис Бэкон (1561–1626) — английский философ, основатель экспериментальной психологии. Самое первое произведение, принесшее Бэкону известность, — «Опыты или наставления», которые были девять (!) раз переизданы при жизни философа, а самые интересные — «Новый органон» и «Новая Атлантида». «Новая Атлантида» напоминает труды Леонардо да Винчи — здесь и чудеса техники: подводные лодки (точнее, их прообразы), аппараты для передачи звуков на расстояние; и чудеса психологии-физиологии-биологии: комнаты поддержания здоровья (отдаленно напоминающие кабинеты психотерапевтов, где занимаются аутотренингом), способы улучшения пород животных (прообраз генетики?)

Как Бэкон жил — экспериментируя, — так он и умер. История сохранила подробности последних дней философа. Бэкон катался в экипаже с королевским медиком и размышлял о новых экспериментах. Одна из идей — проверить, не замедляет ли снег гниение органических веществ — не давала ему покоя. Бэкон велел остановить экипаж, купил у крестьянки только что зарезанную курицу и стал обкладывать плиту снегом. (Читатель уже заметил, что Бэкон был в двух шагах — точнее, двух мыслях — от идеи продления человеческой жизни глубокой заморозкой: мертвая курица обкладывается снегом — живая курица погружается в снег и вечный

сон, а потом оживает — живой человек замораживается и отмораживается через много лет)... Во время этой злосчастной прогулки Бэкон сильно простудился и вскоре умер, успев перед смертью написать письмо знакомому графу, что эксперимент с курицей удался. Бэкон до последнего мгновения своей жизни оставался мальчишкой... Мальчишкой-философом.

«Нельзя отрицать того, что внешние обстоятельства способствуют счастью человека. Но главным образом судьба человека находится в его собственных руках».

Роджер Бэкон

«Наука не терпит сентиментальности. Роджер Бэкон, насколько мы располагаем о нем сведениями, никогда не говорил: «Я люблю истину», или «Какое бы мне сделать благородное дело для своих собратьев?», или, в порыве благочестивого усердия: «Открою-ка что-нибудь во славу Божию». Он поступил совершенно иначе; и даже отправная точка у него была совершенно другой: он попросту вышел из себя. Он терпел царившее вокруг философское самодовольство, пока мог, а потом, нацелившись на слабое место, яростно и грубо ударил по нему. Мотивы, побудившие Роджера Бэкона высунуть язык средневековому Аристотелю, ничем не отличались от тех, которые заставляли князя Эдварда-Альберта Тьюлера высовывать язык невозмутимо самодовольному льву в зоопарке».

Герберт Уэллс, «Необходима осторожность»

Идей и экспериментов у Бэкона было столько, что нет смысла заниматься их перечислением. Гораздо интереснее проследить, как хасс элик идей и экспериментов сложился в систему. И сделал эту огромную работу Декарт...

Рене Декарт (1596–1650) — французский философ-гуманист, который выдвинул на первый план человека с его духовными и телесными потребностями. Родился в Лаэ (небольшой городок в провинции Турень) в семье дворянина, образование получил в коллегии Ла Флеш — учебном заведении, основанном иезуитами. В начале XVII века иезуиты стремились воспитывать образованных носителей своей веры, и поэтому три последних класса в коллегии назывались «философскими». Все предметы трактовались в аристотелевских традициях, большое вни-



Рене Декарт

мание уделялось математике. Сочинения Декарта: «Рассуждения о методе» (1637), «Метафизические размышления о первой философии», «Начала философии» (1644).

Декарт собирался стать математиком и преуспел в этом — именно он создал основы современной алгебры, развил оптику и взялся за философию. Философия, по Декарту, — символическое «дерево», у которого «корни» — метафизика, «ствол» — физика, а «ветви» — более частные науки. Люди ошибаются не в восприятии фактов, считал Декарт, а в их осмыслении. И тут же начал совершать ошибки в осмыслении фактов: «натягивать» математику на философию и психологию! Почему, спросит читатель? Потому что, по мнению Декарта, именно математика была в то время самой прогрессивной наукой. К тому же он сам и обеспечивал этот прогресс.

Наука того времени не имела данных о природе нервных процессов, поэтому Декарт смоделировал их по образцу процесса кровообращения: от мозга исходят по радиусам нервные «трубки», а мысль движется по ним, как кровь по сосудам. Мысль состоит из особо легких частиц, потоки этих частиц (Декарт называл их старинным термином «животные духи») отражаются от мозга к мышцам, как лучи света от поверхности.

Рефлекс (от латинского «reflexus» — отраженный) — *ответная реакция организма на раздражитель*.

Рефлекторный принцип впервые сформулировал Декарт, а сам термин «рефлекс» вошел в психологию позже, после работ чешского физиолога И. Прохазки и чешского невролога Т. Виллиса. Открытие рефлекса — крупнейшее открытие психологии XVIII века.

Эта теория с летающими «животными духами» покажется читателю по меньшей мере смешной, но Декарт пытался объяснить явление рефлекса той физикой и математикой, какими эти науки были в его время. Именно поэтому Декарт сделал вывод, что нельзя смоделировать речь и интеллект, и пытался объяснить обучаемость с точки зрения ассоциаций:

«Когда собака видит куропатку, она, естественно, бросается к ней, а когда слышит ружейный выстрел, звук его, естественно, побуждает ее убежать. Но тем не менее лаявек собак обыкновенно приучают к тому, чтобы вид куропатки заставлял их остановиться, а звук выстрела, который они слышат при стрельбе в куропатку, заставлял их подбегать к ней. Это полезно знать для того, чтобы научиться управлять своими страстями. Но так как при некотором старании можно изменить движения мозга у животных, лишенных разума, то очевидно, что это еще лучше можно сделать у людей и что люди даже со слабой душой могли бы приобрести исключительно неограниченную власть над всеми своими страстями, если бы приложили достаточно старания, чтобы их дисциплинировать и руководить ими».

Страсти Декарт объяснял не психологически, а физиологически, к тому же сводил все разнообразие человеческие чувства к шести основным: желанию, любви, ненависти, печали, радости, удивлению. Неужели Декарт не мог придумать более сложную схему страстей? Мог бы, если бы имел в своем распоряжении больше психологических фактов и другие науки развивались бы быстрее.

Читая Декарта, обнаруживаешь столько мистики в его рассуждениях, что невольно возникает вопрос — это веяние времени или его личные пристрастия? Философы всегда мечтали об установлении царства человека на земле, но возможности для реализации этой мечты отсутствовали. Поэтому в работах философов так много мистики или естественной магии. Кстати, магия — термин, введенный итальянцем с красивым именем Джамбаттиста делла Порта. Его книгу «Естественная магия, или О чудесах природных вещей» (1589) читал юный Декарт в старших классах коллегии. Дж. делла Порта предполагал, что можно использовать силы природы, опираясь на симпатию и антипатию, которые существуют между природными вещами. То есть, говоря языком современной науки, возможно овладеть силами природы, познавая ее свойства.

Зато интуицию Декарт рассматривает с точки зрения психолога. До него многие философы видели в интуиции сверхъестественное свойство бога — как некое озарение. Другое значение интуиции — «пристальное всматривание». По Декарту, интуиция — это «понимание (conceptum) ясного и внимательного ума, настолько легкое и отчетливое, что не остается совершенно никакого сомнения относительно того, что мы разумеем, или, что то же самое, несомненное понимание ясного и внимательного ума, которое порождается одним лишь светом разума.» Просьба и предельно ясных понятий (интуитивных) в нашем уме множество.

Основное свойство тела, по Декарту, — протяженность. А душа состоит из непротяженных явлений сознания — «мыслей». Отсюда и знаменитое выражение: «Я мыслю, следовательно, я существую». А если мы перестаем мыслить, то перестаем существовать? Получается, что бессознательного не существует! Да, для Декарта психическое означает то же самое, что сознание. Сознание для философа — это рефлексия (самопознание внутренних психических актов или размышление о том, что происходит в сознании). А где же душа? Человек, по Декарту, больше похож на машину-компьютер, лишённую души. Воспринимать, представлять, желать что-то и иметь знание об этом — одно и то же. Да, если поставить себе цель выскивать у Декарта нелетлицы с точки зрения современной психологии, то их будет достаточно. Но полезнее поучиться у него анализу человеческих страстей:

«Жалость есть вид печали, смешанный с любовью или с доброжелательностью к тем, кто переживает какое-нибудь незаслуженное горе. Таким образом, она противоположна».

на и зависти, так как у нее другой объект, и наименее, потому что в последнем случае совершенно иначе относятся к чужой беде». Каким образом боль в глазу заставляет нас плакать? «Я замечаю только две причины, заставляющие пары, выходящие из глаз, превратиться в слезы. Первая причина заключается в изменении формы пор, через которые проходят пары. Каким бы обстоятельством это ни вызывалось; ибо это замедляет движение паров и изменяет порядок их движения, что может быть причиной их превращения в воду. Поэтому достаточно соринки, попавшей в глаз, чтобы выступили слезы».

Знает ли читатель, почему надр меньше бояться тех, кого гнев заставляет краснеть, чем тех, кого он заставляет бледнеть? Вот мнение Декарта по этому поводу (обратите внимание на поразительную наблюдательность ученого и точный анализ душевных движений, более похожий на литературный):

«Когда люди хотят или могут отомстить только гримасой и словами, то у них с самого начала возбуждения проявляется весь жар и вся сила волнения, которая и приводит к тому, что они краснеют; а иногда раскаяние и жалость к самому себе при невозможности отомстить вызывают слезы. Наоборот, те, кто владеет собой и решается на большую мсть, становятся печальными, так как считают себя обязанными к мести за те поступки, которые вызвали их гнев; у них также иногда бывает страх перед тем злом, которое может произойти от принятого ими решения, почему они и бледнеют, чувствуют холод и дрожат. Но, приступая затем к исполнению задуманной мести, они расплаются тем сильнее, чем холоднее они были вначале, подобно тому как лихорадка, начинающаяся ознобом, обычно бывает особенно сильна».

Зачем психологу изучать мельчайшие нюансы душевных состояний? У психолога две цели— понять, что такое душа человека и изучить проявления его души. Кстати, так считал и Леонардо да Винчи..

Леонардо да Винчи— художник и психолог

Почему в книге о психологах оказался художник? По той же причине, по которой и философы. Философы изучали психологию человека через мысль, а художники— через зрение. Философы передают нам свое знание через книги, а художники— через цвет, контур и взаимосвязи предметов на рисунке. Почему автор включил в эту книгу именно Леонардо?(Рисунки)

Леонардо да Винчи (1452–1519)— гений итальянского Возрождения. У Леонардо свой взгляд на мир. «Царицей наук» для него является не философия, а живопись.

Дело в том, что именно Леонардо дал самое детальное описание феноменов зрительного восприятия в своем знаменитом (но так и не дописанном)

«Трактате о живописи». Леонардо изучал зрительный контраст, зависимость величины предмета от освещенности, расстояния до него, плотности воздуха или другой среды. Всегда, в любую историческую эпоху существовала официальная наука и наука вне университетов. В мастерских художников зарождалась экспериментальная психология. Еще никто из философов и психологов не задумывался о психологической мотивации художника, а Леонардо уже писал ученикам, чтобы те не слишком субъективно смотрели на мир, а то будет получаться лишь их собственная персона! Леонардо любил изучать случайные цветовые пятна и угадывать образы, которые в них скрываются. В своем «Трактате о живописи» великий художник советует смотреть на пятна на стенах как на источник вдохновения; учит, как распознавать творческие способности учеников по количеству и качеству таких ассоциаций. Что это, как не основа для будущих проективных тестов?

Проективные тесты— тесты, основанные на создании ситуации, в которой допускаются ее всевозможные интерпретации. Самый известный проективный тест— тест Роршаха, который состоит из нескольких черно-белых и цветных карточек, напоминающих причудливые чернильные кляксы. Испытуемые разглядывают эти карточки, придумывают образы и записывают их. Психолог может узнать очень много об испытуемом, изучая количество и качество образов: как мыслит испытуемый, как воспринимает мир, чего боится и чего желает. Мнение самих психологов по поводу проективных тестов неоднозначно: результаты слишком противоречивы и субъективны, зависят от мнения экспериментатора.

В XIX веке французский писатель Виктор Гюго решил следовать советам Леонардо и стал разглядывать.. пятна от пролитого на скатерть кофе. Удивительно, но факт: именно из этих пятен он извлек многие идеи своих замечательных рисунков!

У Леонардо была привычка, аналогичная пушкинской: художник любил рисовать без всякой цели, просто водить по бумаге пером. Чаще всего это были профили сурового, свирепого старика и красивого женственного юноши. Психологи долго обсуждали и продолжают обсуждать значение этих рисунков: двойственная природа самого



Леонардо? Символы воображения и научного подхода? Сознание и бессознательное — Фрейд? «Самость» (старик) и «тень» (юноша) — Юнг? Читатель может выдвинуть свою гипотезу, дочитав эту книгу до конца.

Леонардо видел взаимосвязь всего живого: человека и природы. Он искал общее в эмоциях животных и человека, сохранились рисунки лошади, человека и льва в гневе. Выражение лица человека и морды животных поразительно похожи! Леонардо в отличие от других художников своего времени не интересовался цветом, контуром, а только созданием трехмерного пространства.

«У художника две цели: человек и проявления его души. Первая проста, вторая трудна, потому что он должен раскрывать ее с помощью движения».

Леонардо да Винчи, «Трактат о живописи»



Обратите внимание на движения и жесты на рисунках и картинах Леонардо. Художник предпочитает сложные движения, сложные изгибы — то зверек выворачивает голову, то рука у дамы почти вывернута. Великий немецкий поэт Гете писал в эссе о «Тайной вечере» Леонардо: «У представителей этого народа тело одухотворено, каждая часть его, каждый член участвуют в выражении чувства, страха, даже мысли. Изменяя положение тела, делая жест рукой, итальянец как бы говорит...»

Как передать жестами возраст человека? «Старый

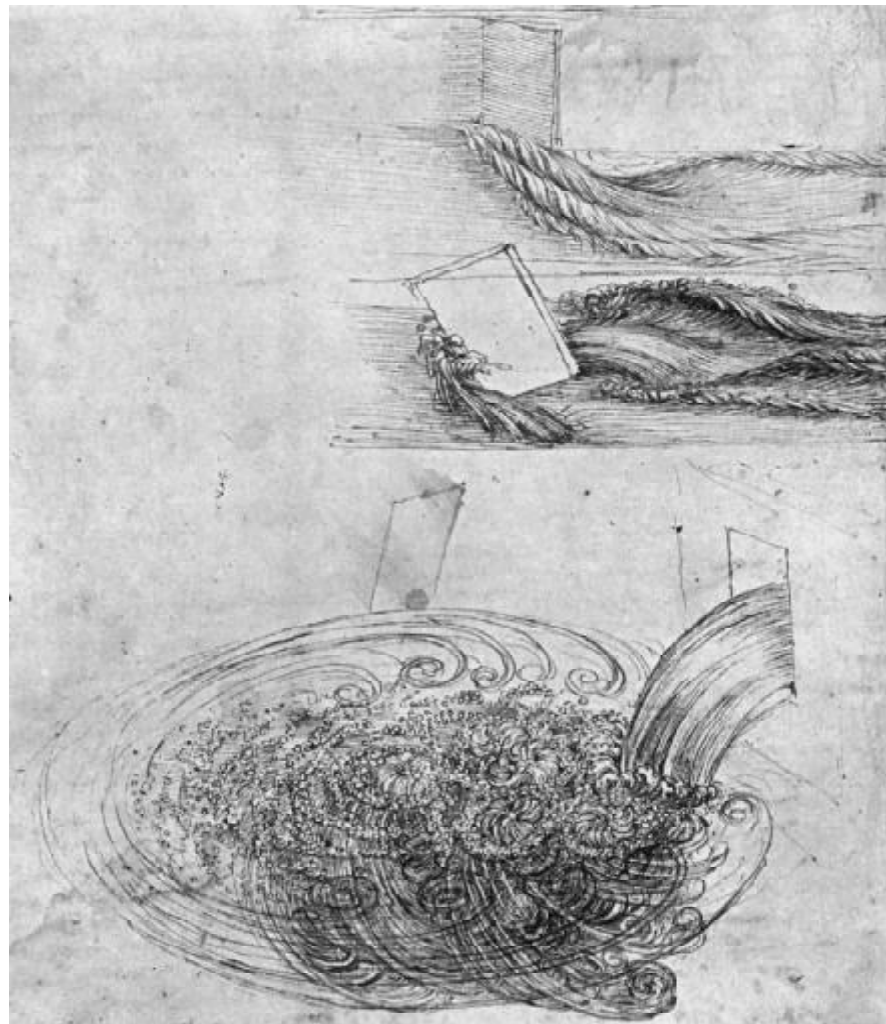
человек должен быть показан делакшим медленные, усталые движения, — считает Леонардо. — Его ноги должны быть соединены в коленях, когда он встает, быть параллельными или слегка раздвинутыми, когда он стоит, спина — согнутой, голова — наклоненной вперед, а руки не должны быть слишком широко разведены (...) Женщины пусть будут показаны в скромных позах. Ноги их должны быть близко поставлены одна от другой, руки сложены, а голова склонена вперед и к плечу... Маленькие дети, если они сидят, пусть будут показаны вертящимися. Совершающими быстрые движения, а



если стоят — то в робких, застенчивых позах». (Леонардо да Винчи, «Трактат о живописи».)

Великий художник был очень восприимчив к жестам и если бы записал их психологическое значение, то стал бы родоначальником индивидуальной психологии и психологии проницательности. Еще Леонардо мог бы стать выдающимся психотерапевтом. «Художник, который знаком с тем, что такое сухожилия, мускулы и мышцы, — писал Леонардо в «Трактате», — будет точно знать, какие мышцы стали причиной движения той или иной части человеческого тела, какой мускул, напрявшись, вызвал сокращение мышц». Возникает естественный вопрос — почему именно Леонардо был таким наблюдательным? Все дело в том, что он обладал сверхъестественной остротой восприятия. Леонардо был гением восприятия.

Восприятие — целостное отражение предметов, ситуаций и событий. Обеспечивает ориентировку в окружающем мире. Всегда связано с памятью, мышлением и вниманием, имеет эмоциональную окраску.



Доказательством его необыкновенного восприятия служат рисунки, на которых вода обливает препятствия и льется в бассейн. Эти красивые, сложные завихрения рядовой человек не может увидеть невооруженным глазом! (Не верите — проверьте на себе: медленно лейте подкрашенную чернилами воду в стакан с обычной водой и пытайтесь обнаружить все, все вихри). Подобные завихрения легко обнаруживает лишь... замедленная киносъемка. Поразительно, но Леонардо не ошибся ни в одной детали! Недаром фантас-

ты любят изображать его пришельцем из будущего — художник действительно по-другому *видел мир!*

Возможно, именно поэтому Леонардо не было равных в области ботаники. Его иллюстрации могут быть использованы (и используются) в современных учебниках. Художник первым придумал определять возраст деревьев по кольцам, а возраст растений — по структуре стебля. Воспроизводя детали растения, он улавливал законы его роста и внутренней жизни! Анатомические рисунки Леонардо изумительны и используются в наши дни в качестве иллюстрации в медицинских учебниках.

Леонардо, как ребенок, удивлялся оптическим иллюзиям. Он знал, что изображение на сетчатке глаза перевернутое, а мозг воспринимает его, как нормальное, «переворачивает» назад. Знал, что на расстоянии ярко освещенный предмет кажется больше, чем освещенный слабо. Что «угол падения равен углу отражения». Художник открыл феномен лунной тени и полутени. А в старости сам изготовлял для себя очки.

Леонардо был сторонником эксперимента, а не систематизации и построения теорий. Он придумал спасательный круг, мог бы создать телескоп (есть запись в бумагах: «Сделай стекла, чтобы смотреть на полную луну»). Он знал все про линзы и был близок к тому, чтобы вставить одну в подзорную трубу и сделать телескоп. Художник смастерил механического льва-робота для Франциска I, короля Франции, который приютил Леонардо в 1516 или 1517 году, и.. ванну особой конструкции для знатной дамы. В его рисунках есть модель рессорного «автомобиля». Если эту модель сконструировать, то «автомобиль» проехал бы несколько десятков метров по ровной дороге..

Это лишь малая часть изобретений Леонардо! Он придумал льежоподобные башмаки для хождения по воде, паровое ружье, пергончатые перчатки для плавания. Не лучше ли перечислить по алфавиту пристрастия художника? Ипак: анатомия, архитектура, астрономия, ботаника, живопись, картография, геология, математика, механика, оптика, оружейное дело, скульптура. Сразу скажем, что Леонардо любил заимствовать идеи. В его «Трактате» перемешаны свои и чужие мысли.

Как же наградили Леонардо потомки? Большинство преклоняется перед великим художником, а Зигмунд Фрейд, знаменитый австрийский психоаналитик (который верил в психоанализ, как в религию), собрав все материалы о Леонардо — и исторические факты, и легенды, — написал блистательное эссе «Леонардо да Винчи. Воспоминания его детства». Фрейда интересовало, не было ли у Леонардо интимных отношений с собственной матерью, а позднее — приемной. Все свои выводы Фрейд делает на основании одного сна художника: огромная птица опустилась на колыбель ребенка, и одной «подозрительной» записи: «Акт воспроизводства (и все, что имеет к нему отношение) столь отвратителен, что человеческие существа очень скоро бы



Примеры изобретений Леонардо да Винчи: спасательный круг и башмаки для хождения по воде

вмерли, если бы не обладали при этом приятными лицами и расположением к чувственности». Фрейд делает вывод, что Леонардо да Винчи был скрытым гомосексуалистом, но сублимировал свои влечения в преувеличенной погоне за знаниями. А если у Леонардо в тот день было просто плохое настроение? Фрейд ошибался хотя бы потому, что брал материал из художественных книг, путался в хронологии работ Леонардо и пользовался неточным переводом записок великого художника. Позднее биографы самого Фрейда с тем же упорством будут искать во Фрейде признаки скрытого сексуального маньяка или импотента. Любопытно мнение Фрейда о том, почему Леонардо бросал многие свои замыслы на стадии идей, не заканчивал картины: маленького Леонардо бросил отец, а он оставлял свои произведения. Другое объяснение, которое сразу приходит в голову, — не слишком ли много замыслов для одного человека?

Леонардо да Винчи отдавал предпочтение Платону, так как считал, что между человеком и Вселенной существует взаимное родство. Вселенная, по Леонардо, — гигантский живой организм, а человек — вселенная в миниатюре. Так же считал и Платон.

«Человек был назван древними (Платоном. — Ред.) маленькой вселенной, и воистину слово это хорошо подходит, если учесть то, что человек состоит из земли, воздуха, воды и огня, и тело Земли ему подобно. Если у человека внутри кости для удержания и укрепления плоти, то Вселенная имеет камни, которые есть поддержка земли. Если

у человека внутри есть вместилще крови где-то в легких, которыми он дышит и которые растягиваются и сжимаются, то тело Земли имеет океан, который также поднимается и опускается каждые шесть часов вместе с дыманием Вселенной; из названного вместилща крови отходят вены, ветви которых сквывают все тело, — так и океан наполняет тело Земли через бесконечное количество водяных вен».

Леонардо да Винчи, «Трактат о живописи»

А вот «эйдось» Леонардо пришлось не по вкусу, подобная идея приводела его в ярость, ведь художник доверял только зрению!

Может ли философ зарабатывать на жизнь шлифовкой стекла, считать себя «мусорщиком» и лечить все болезни подряд дегтярной водой?

Что получилось бы, если Леонардо размышлял не как художник, а как психолог, и задал бы себе вопрос — почему я элсь? Он понял бы, что элсь вызывает у него то, что нельзя нарисовать. Другими словами, Леонардо был настолько тщеславным человеком, что не допускал, что в мире есть что-то неподвластное его восприятию. Не по этой ли причине Леонардо не заканчивал некоторые свои картины, бросал многие начинания на уровне идей? Главным для Леонардо всегда был не практический результат для других людей, а удовольствие от творчества для самого себя. Великий, но эгоистичный художник? Тайну характера Леонардо знает только история..

Когда мы задаем себе вопрос — почему я расстроен, почему я элсь, почему я растерян, мы занимаемся ничем другим, как психологическим анализом. Да, человек — раб своих страстей, но если он сможет проанализировать свое состояние, то обретет свободу. Степень нашей свободы зависит от того, насколько мы хорошо осознаем свои чувства. Так считал нидерландский философ Спиноза.

Бenedикт Спиноза (1632–1677) — нидерландский философ. За свои смелые атеистические взгляды был изгнан из Амстердама и поселился в деревне, где зарабатывал на жизнь шлифовкой оптических стекол. Позднее переселился в Рейнсбург



Бenedикт Спиноза

(предмесье Гааги), где и написал свои основные философские работы. Бог для Спинозы — бесконечная и вечная субстанция-природа: «порождающая природа», которая является «причиной самой себя». А все вещи, которые существуют вокруг нас, — проявления этой единой субстанции-природы. Душа неотделима от тела, законы природы причинны. Самое известное произведение — «О происхождении и природе аффектов».

Эмоции и страсти Спиноза изучал как психолог — объясняя не через более простые понятия, а через подробные: «Из только что сказанного для нас становится понятно, что такое надежда, страх, уверенность, отчаяние, веселость и подавленность. А именно: надежда есть не что иное, как непостоянное удовольствие, возникшее из образа будущей или прошедшей вещи, в исходе которой мы сомневаемся; страх, наоборот, есть непостоянное удовольствие, также возникшее из образа сомнительной вещи. Далее, если сомнение в этих аффектах уничтожается, то надежда переходит в уверенность, страх — в отчаяние, т.е. в удовольствие или неудовольствие, возникшее из образа вещи, которой мы боялись или на которую возлагали надежды. Далее, наслаждение есть удовольствие, возникшее из образа прошедшей вещи, в исходе которой мы усомнились. Наконец, подавленность есть неудовольствие, противоположное радости».

Спиноза много писал о двойственности человеческих чувств: «Если мы воображаем, что вещь, которая обыкновенно причиняет нам неудовольствие, имеет что-либо сходное с другой вещью, обыкновенно причиняющей нам столь же большое удовольствие, то мы будем в одно и то же время и ненавидеть и любить ее (...) Если мы воображаем, что кто-либо причиняет удовольствие предмету, который мы ненавидим, то мы будем и его ненавидеть. Наоборот, если мы воображаем, что он причиняет этому предмету неудовольствие, мы будем любить его. Эти и другие подробные аспекты ненависти относятся к зависти, которая поэтому есть не что иное, как сама ненависть, поскольку она рассматривается располагающей человека таким образом, что чужое несчастье причиняет ему удовольствие и, наоборот, чужое счастье причиняет ему неудовольствие (...) Ненависть к любимому предмету, соединенная с завистью, называется ревностью, которая, следовательно, есть не что иное, как колебание души, возникшее вместе и из любви и ненависти, сопровождаемое идеей другого, кому завидуют. Эта ненависть к любимому предмету будет тем больше, чем больше было то удовольствие, которое ревнивец обыкновенно получал от взаимной любви любимого им предмета, а также чем сильнее был тот аффект, который он питал к тому, кто, по его воображению, вступает в связь с любимым предметом. Если он его ненавидел, то он будет ненавидеть и любимый предмет».

Спиноза считал, что поведение человека направляется тремя основными инстинктами — радостью, печалью и вожделением. Основа всех аффектов — инстинкт самосохранения. «Тот аффект, который располагает челове-

ка таким образом, что он не хочет того, чего хочет, или хочет того, чего не хочет, называется трусостью, которая поэтому есть не что иное, как страх, поскольку он располагает человека избегать предстоящего зла при помощи зла меньшего». Проще говоря, мы боимся хотеть того, чего мы хотим.. Мы избегаем своих желаний.. (Спиноза, как человек свободолкбивый, не обиделся бы на то, что люди XXI столетия пересказывают его мысли своими словами.) Вспомним последнее слово Сократа — мы не хотим знать своих истинных мотивов, своих истинных желаний, мы боимся желать того, чего мы на самом деле желаем, мы вран самим себе. Не отсюда ли фрейдовский защитный механизм — «вытеснение» (нежелательные чувства, мысли, влечения вытесняются в подсознательное, подробно — в главе 5).

Закон ассоциации, по Спинозе: «Если человеческое тело подверглось однажды действию одновременно со стороны двух или нескольких тел, то душа, воображая впоследствии одно из них, тотчас будет вспоминать и о другом (...) Всякий переходит от одной мысли к другой, смотря по тому, как привычка расположила в его теле образы вещей». Современный психолог сказал бы — «как образы вещей расположены в его памяти».

Читатель может взять в руки первоисточник и потренироваться в пересказе мыслей великого философа своими словами. Можно начать со знаменитой теоремы из «Этики»: «Порядок и связь идей те же, что порядок и связь вещей» означает, что связи в мышлении и пространстве тождественны. Далее Спиноза пишет: «..будем ли мы представлять природу под атрибутом протяжения, или под атрибутом мышления, или под каким-либо иным атрибутом, мы во всех случаях найдем один и тот же порядок, иными словами, одну и ту же связь причин, т.е. что те же самые вещи следуют друг за другом». То есть для вещей и для идей существует одна закономерность и необходимость.

«Человеческое бессилие в укрощении и ограничении аффектов я называю рабством, — пишет Спиноза в произведении «О происхождении и природе аффектов». — Ибо человек, подверженный аффектам, уже не владеет сам собой, но находится в руках фортуны, и при том в такой степени, что он, хотя и видит перед собой лучшее, однако принужден следовать худшему. Я намерен показать в этой части причину этого и раскрыть, кроме того, что имеют в себе аффекты хорошего и дурного».

Читатель уже заметил, что Спиноза буквально ходит вокруг открывая психоанализа, рассуждая о том, что нужно осознавать вытесненные влечения, чувства и мысли. Возможно, именно эти строки Спинозы и натолкнули Фрейда на существование защитных механизмов психики (глава 6)?

А теперь немного ускорим поток времени и приведем несколько любопытных цитат из работ других психологов, которые пытались подступиться к анализу такой психологической категории, как ассоциации, но безуспешно..



Джон Локк

Термин «ассоциация» был введен в психологию **Джоном Локком** (1632–1704) — английским философом, самым удачливым среди своих современников. Его книга «Опыт о человеческом знании», над которой он работал в течение 19 лет, выдержала шесть изданий при жизни.

Сам Локк относился с юмором к своей славе, обладал превосходным чувством юмора и считал себя «философом-мусорщиком», который удаляет мусор из знания. Знания же возникают из опыта, а не даются нам от рождения. «Идеи и понятия не рождаются вместе с нами, так же как искусства и науки». «Волю и желание нельзя смешивать.. Я хочу действия, которое тянет в одну сторону, в то время как мое желание тянет в другую, прямо противоположную».

Ассоциации Локк понимал по-декартовски: «Все они (ассоциации. — Ред.) есть, по-видимому, лишь цепи движения в жизненных духах, которые, пущенные однажды в ход, продолжают идти теми путями, к которым привыкли (...) Идеи, сами по себе вовсе не родственные, в умах некоторых людей соединяются так, что очень трудно разделить их. Они всегда сопровождают друг друга, и как только одна такая идея проникает в разум, так сейчас же появляется соединенная с ней идея; а если таким образом соединено более двух идей, то вместе показывается все неразлучное всегда скопище». Связи на основе разума — нормальные, а на основе ассоциаций — род сумасшествия (!). Такими ассоциациями являются, по Локку, религиозные предрассудки, споры между философскими школами, политиками. Локк, как это ни забавно звучит, призывал педагогов расторгать неверные ассоциации.

Джордж Беркли (1685–1753) — английский философ. В 1734 году стал епископом города Клойна (Ирландия). Самая известная работа: «Трактат о началах человеческого знания» (1710), в которой говорится, что вещи существуют лишь, когда мы их воспринимаем и мыслим. Можно назвать такое мнение о связи восприятия, мышления и реального мира «идеализмом».

Если читатель уверен, что вещи существуют и без нашего восприятия, то ему надо почитать книгу Беркли «Новая теория зрения» (1709). В ней философ противопоставляет геометрическое пространство мира нашим чувствам (чувственному знанию о пространственных отношениях). Это знание является суммой зрительных, мышечных и осязательных ощущений. Отношения между ощущениями создают наш внутренний мир. Следуя логике Беркли, легко сделать вывод, что внешний мир мы не знаем, мы знаем лишь три его проекции в нашем внутреннем мире — зрительную, слуховую и чувственную. Можно считать, что внешнего мира нет вообще. Не правда ли, логика безупречная? По Беркли, быть — значит быть в восприятии. Беркли мог бы написать следующий эпитаф к своей книге: «То, что я вижу, — то и существует». А неверных ассоциаций не бывает, как у Локка, бывают лишь иллюзии восприятия.

В 1744 году Беркли опубликовал книгу под загадочным названием «Сейрис», которая соединяла в себе философию, мистику, алхимию, магию и терапию.. дегтярной водрой. «Пить или не пить: вот в чем вопрос» — это стихотворение-шутку сложил его преосвященство по поводу дискуссий в медицинский прессе о дегтярной терапии. Если читателю смешно, то пусть он вспомнит своих знакомых, которые «лечились» по телевизору у Алана Чумака и пили «заряженную» воду, хорошо хоть не дегтярную.

И Локк, и Беркли совершают ошибку, типичную для всех философов, — они пытаются «натянуть» свое собственное восприятие мира на других людей. Повторим цитату из «Психологии» Уильяма Джеймса:

«До самого последнего времени большинство философов предполагало, что существует прототип человеческого ума, на который похожи все индивидуальные умы, и что относительно способности воображения можно высказывать положения, применимые равно ко всем людям. Но в настоящее время масса новых психологических данных обнаружила полную несостоятельность этого взгляда. Нет «воображения» — есть «воображения», и их особенности необходимо изучить подробно».

Так как Локк и Беркли относились к разным типам людей по способам восприятия (Локк принадлежит к интуитивно-зрительному типу, как Эйнштейн, а Беркли — скорее всего к зрительно-слуховому), неудивительно, что они описывали различные «восприятия», срисовывая их с собственной персоны.

«Живость зрительного воображения у различных людей различна, — пишет Уильям Джеймс в своей «Психологии». — Наши образы минувшего опыта могут отличаться полнотой и отчетливостью или быть неясны, неточны и неполны. Весьма вероятно, что многие философские разногласия, например, разногласие Локка и Беркли по поводу абстрактных идей, находили поддержку в индивидуальных различиях способности воображения, благодаря которым у одних лиц продукты воображения бывают полнее и точнее, у других — бледнее и туманнее. Локк утверждал, что мы обладаем общей идеей треугольника, которая не должна быть ни прямоугольником, ни равнобедренным, ни равнобедренным, неравнобедренным треугольником, но каждым из них вместе и ни одним в частности. Беркли говорил по этому поводу следующее: «Если есть на свете человек, который может образовать в своем уме такую идею треугольника, то спорить с ним совершенно бесполезно, и я не намерен этого делать. Я хочу только, чтобы читатель уяснил себе хорошенько, может ли он представить себе подобную идею или нет».

Кто придумал формулу самоуважения?

Читателю уже интересно, что же написал психолог, который так смело критиковал своих предшественников? Это Джеймс — тот самый, который вошел в историю психологии, подробно описав свою борьбу с депрессией.

Депрессия (от латинского «*depressio*» — подавление) — эмоциональное состояние, характеризующееся стойкими отрицательными чувствами, общей пассивностью поведения. Влечения, волевая активность резко снижены. Субъективно человек ощущает вину за события прошлого и беспомощность перед будущим. Изменяется восприятие времени — оно течет невыносимо долго. Депрессия бывает временной (функциональной) и патологической.

Воля — способность организовывать свою самость (истинное «Я») так, что может осуществляться движение в определенном направлении или к определенной цели. Желание — своеобразная игра с возможностью осуществления какого-то действия или состояния.



Уильям Джеймс

Начало любого века вносит в души людей смуту и смятение, которые в свою очередь приводят к депрессии. Великие психологи практически всегда отражают в своей душе болезнь своего времени. Джеймс не исключение — почти пять лет он был парализован именно депрессией..

Уильям Джеймс (1842–1910) — американский психолог и философ. Основное сочинение: «Принципы психологии», в котором Джеймс разработал концепцию психики как особой формы активности организма, призванной обеспечить его выживание. Именно Джеймс ввел в психологию термин «поток сознания», отказавшись от какого-либо членения психики на составные части. (Кстати, любое разделение личности на части условно, придумывается как образ для большей наглядности и не имеет аналогов в реальности. Наша голова не разделена границей на «сознание» и «бессознательное» и т.п.)

..Как человек справляется с депрессией? Просто наступает день, когда он решает, что выбирает свободу, волю к свободе. «Первый акт свободы заключается в том, чтобы выбрать ее», — писал Джеймс, он считал, что именно этот волевой акт помог ему побороть депрессию. «Огромный окружающий мир ставит перед нами разного рода вопросы и всевозможными путями испытывает нас. Некоторые испытания мы встречаем простыми действиями, а на некоторые вопросы отвечаем отчетливо сформулированными словами. Но глубочайший из когда-либо поставленных нам вопросов не допускает никакого ответа, а лишь бессловесный поворот нашей воли и сдержанность наших глубочайших чувств, когда мы говорим: «Да, я приму это даже таким!» (...) Таким образом, мир находит себе равного и достойного партнера в героическом человеке; и то усилие, которое человек способен приложить для того, чтобы держаться прямо и сохранять свое сердце не дрогнувшим, является непосредственным меритом его значимости и его роли в игре человеческой жизни. Он может выдержать это — принять эту Вселенную.. Он все-таки может найти в ней вкус к жизни, и не «пряча поспраусину голову в песок», а с чистой готовностью смотреть в лицо миру (вопреки всем. — Ред.), устрасаящим его объектам..»

«В одиночестве каждый видит в себе то, что он есть на самом деле».

«Человек избегает, выносит или любит одиночество сообразно с тем, какова ценность его «Я».

Артур Шопенгауэр (1788–1860) — немецкий философ

Джеймсом можно только восхищаться. всю жизнь его мучили колебания, он с трудом принимал решения, эти трудности были связаны с его внутренним богатством и мириадами возможностей, заключавшимися для него в каждом повороте судьбы. Например, на склоне лет Джеймс никак не мог бросить чтение лекций в Гарварде и, пытаясь определиться, писал в своем

дневнике: «Отказываюсь». На следующий день запись изменялась на две буквы: «Не отказываюсь», а на третей— звучала по-прежнему: «Отказываюсь». Но только благодаря борьбе с собственными депрессиями Джеймс узнал так много о воле!

«Нет любви к жизни без отчаянья в ней».

Альберт Камю (1913–1960) — французский писатель, философ, эссеист

«Самое страшное одиночество — не иметь истинных друзей».

Френсис Бэкон (1561–1626) — английский философ

«Счастливы те, кто мог познать причины вещей и поверг под ноги все страхи и неуловимую судьбу».

Вергилий Марон Публий (70–19 год до н.э.)

«Несчастливы те, кто не был никогда несчастным».

Античный афоризм

Во-первых, Джеймс одним из первых психологов заметил, что вопрос силы воли не психологический, а метафизический. По Джеймсу, существует «первичная» воля, когда мы решаем писать, чистить зубы, сменить рубашку, открыть форточку. Как только мы начинаем подобные действия, то ряд мелких движений запускается сам по себе. «Вторичная воля» — действие, следующее за предвидением.

Мы проявляем волю к определенным вещам, потому что они дают нам удовольствие, и отказываемся от других, потому что другие приносят нам боль? Нет, мотивов для проявления силы воли гораздо больше. «Я продолжаю писать не потому, что это доставляет мне удовольствие, а потому что в процессе писания я ощущаю умственное возбуждение, и продолжаю осуществлять свой замысел или задачу в силу их собственных причин; впрочем, в действительности я могу получать разного рода удовольствие от самого факта, что я продолжил писать», — считал Джеймс.

Анекдот о неврозах

«Давайте определим причину вашего невроза, — говорит психиатр пациенту. — Что у вас за работа?» «Работа у меня нервная, я сортирую апельсины, — отвечает пациент. — В одну коробку мелкие, в другую средние, в третью — большие». «А что же в вашей работе нервного?» — удивляется психиатр. «Но поймите же — я целый день должен принимать решения, решения, решения!»

Джеймс подробно описал интересный эффект — «блокирование воли». Подобное случается, замечает Джеймс, когда мы не можем сконцентриро-

вать внимание: «Мы сидим, туго уставившись в пространство, и ничего не делаем». Это состояние часто сопровождается опустошенностью. (Не таков ли «невротический герой нашего времени»?)

Во-вторых, Джеймс обнаружил, что воля связана с вниманием. Усилие, которое надо затратить, чтобы проявить волю, на самом деле всего лишь внимание! Джеймс приводит очень простой на первый взгляд случай из собственной жизни, который содержит в миниатюре всю психологию волевого акта (напомним, что Джеймс жил в то время, когда не было центрального отопления):

«Мы знаем, что такое подняться с постели морозным утром в неотапливаемой комнате и как само наше внутреннее жизненное начало протестует против этой глупки. Наверное, большинство людей однажды утром оставались в постели, в течение часа не в состоянии собраться с духом на это решение. Мы думаем о том, как мы опоздаем, как это скажется на наших дневных обязанностях; мы говорим: «Я должен встать, это стыдно», — и так далее. Но теплая постель все еще представляется слишком восхитительной, а холод снаружи слишком сильным, и решимость угасает, и решение откладывается снова и снова, как раз в тот момент, когда уже казалось, что мы на грани решающего действия. Как же мы вообще встаем с постели в таких обстоятельствах? Если я могу обобщать, исходя из моего собственного опыта, то чаще всего мы встаем вовсе без какой-либо борьбы или решения, мы внезапно находим, что должны встать. Происходит удачное отвлечение сознания; мы забываем и тепло, и холод; мы впадаем в некие фантазии, связанные с жизнью дня, в ходе которых у нас мелькает мысль: «Эге! Я уже не должен здесь лежать», — мысль, которая в этот счастливый миг не пробуждает никаких противоречащих ей или парализующих опасений и, в результате, немедленно вызывает соответствующие моторные действия. Именно наше острое осознание тепла и холода во время борьбы парализовало нашу активность...»

Что же это за таинственные «фантазии», что за некое измерение в человеческой психологии, которое утнуто всей психологией до Джеймса? Это смыслы, личностные смыслы каждого поступка. Герой Джеймса встает с постели, когда обнаруживает связь с событиями дня. Обнаруживает смысл своего «вставания» в данный момент времени в данных обстоятельствах!

Корни личностного смысла можно найти еще у Аристотеля. Ученый говорил: «То, что дано глазам (то, что дано в восприятии. — Ред.), являет нацеленность (intentio) души». Brentano часто повторял, что сознание всегда устремлено на что-то, указывает на что-то, находящееся вне его самого, — то есть предполагается объект сознания. Позднее Фрейд, который посещал лекции Brentano, так проникнется его идеями, что поневоле позаимствует их. Недаром Фрейд ищет смысл в свободных ассоциациях, фантазиях и снах-видениях!

Джеймс много внимания уделял изучению эмоций человека. По Джеймсу, эмоция — это восприятие человеком внутренних телесных изменений:

«Мой тезис, напротив, состоит в том, что телесные изменения следуют непосредственно за восприятием волнующего факта и что наше переживание этих изменений, по мере того, как они происходят, и является эмоцией. Обычно принято говорить: нам не повезло — мы огорчены и плачем, нам повстречался медведь — мы испугались и обращаемся в бегство, нас оскорбил соперник — мы разгневаны и наносим удар. Защищаемая здесь гипотеза утверждает, что этот порядок событий является неправильным, что одно психическое состояние не сразу вызывается другим, что между ними необходимо вставить телесные проявления и что правильное говорить: мы огорчены, потому что плачем, разгневаны, потому что наносим удар, испуганы, потому что дрожим, а не наоборот, — мы плачем, наносим удар и дрожим, потому что огорчены, разгневаны или испуганы. Если бы восприятие не сопровождалось телесными изменениями, оно было бы исключительно познавательным, бледным, лишенным колорита и эмоционального тепла. В таком случае мы могли бы видеть медведя и придти к выводу, что лучше будет обратиться к бегству, или, получив оскорбление, полагать, что мы имеем право ударить, но не могли бы при этом реально переживать страх или гнев (...) Если мы представим себе некоторую сильную эмоцию и затем постараемся удалить из сознания переживания всех тех телесных симптомов, которые ей свойственны, скажется, что ничего не осталось, нет никакого «психического материала», из которого эта эмоция могла бы образоваться, и что сохраняется лишь холодное и безразличное состояние интеллектуального восприятия (...) Можно ли вообразить состояние ярости и вместе с тем не представить себе волнения, возникающего в груди, прилива крови к лицу, раздувания ноздрей, сжимания зубов и желания энергичных действий, а вместо всего этого — расслабленные мышцы, ровное дыхание, спокойное лицо? Автор по крайней мере определенно не может. С исчезновением так называемых проявлений ярости полностью исчезает и сама ярость; единственное, что может занять ее место, — это некоторое хладнокровное и бесстрастное суждение, относящееся исключительно к области интеллекта и полагающее, что известное лицо или лица за свои грехи заслуживают наказания. То же можно сказать о печали: чем бы она была без слез, рыданий, боли в сердце и стеснения в груди? Бесчувственным заключением о том, что некие обстоятельства достойны сожаления — ничего больше. То же самое обнаруживает и любая другая страсть. Полностью лишенная телесного выражения эмоция — ничто».

Трудно не согласиться с выводами Джеймса!

Почему же так сильны стереотипы, что эмоция вызывает телесные изменения, а не наоборот? Любые стереотипы являются культурно-историческими. Культура — как это ни странно звучит — отталкивает человека от тела, а психология — пытается прийти к соглашению души и тела.

«подавите внешние проявления страсти, и она умрет, — пишет Уильям Джеймс в работе «Что такое эмоция?» — Сосчитайте до десяти, прежде чем дать волю своему гневу, и он покажется вам нелепым. Свист для поддержания бодрости — не просто метафора. С другой стороны, просидите целый день с унылым видом, вздыхая и отвечая на вопросы мрачным голосом, и вас охватит меланхолия (...) Расправьте морщины на лбу, зажгите взор огнем, выпрямите корпус, заговорите в мажорном тоне, скажите что-нибудь сердечное, и ваше сердце должно быть поистине ледяным, если оно постепенно не оттае!»

Уильям Джеймс еще до Ролло Мэя интуитивно понял суть демонического в человеке и как с ним совладать. Оказывается, демоническому нужно дать имя!

Демоническое (более глубокое понятие, чем бессознательное) — стремление человека к самоутверждению, умножению и увековечению. Демоническое связано с силами природы и основами бытия.

«Если он (алкоголик. — Ред.) однажды оказывается способным изо всех возможных точек зрения, какие бы ни предлагались ему, выбрать и прочно усвоить одну, а именно — что он пьяница, и ничего более, то вряд ли он еще долго будет оставаться таковым, — пишет Уильям Джеймс в «Принципах психологии». — Усилие, посредством которого ему удастся твердо удерживать это точное имя в своем уме, оказывается его спасительным моральным свершением».

Любопытно, как Джеймс представляет себе структуру личности человека. «В самом широком смысле личность человека составляет общая сумма всего того, что он может назвать своим: не только его физические и душевные качества, но также его платье, его дом, его жена, дети, предки и друзья, его репутация и труды, его имя, его лошади, его яхта и капитал». (Наверное, Джеймс был первым психологом с чувством юмора, раз включил в личность яхту и лошадей.)

Джеймс делит личность человека на физическую, социальную и духовную. Что такое физическая личность? «Старая поговорка, что человеческая личность состоит из трех частей: души, тела и платья, — нечто большее, нежели простая шутка. Мы в такой степени присваиваем платье нашей личности, до того отождествляем одно с другим, что немногие из нас дадут, не колеблясь ни минуты, решительный ответ на вопрос, какую бы из двух альтернатив они выбрали: иметь прекрасное тело, облеченное в вечно грязные и рваные лохмотья, или под вечно новым костюмом с иголки скрывать безобразное, уродливое тело». Социальная личность тоже состоит из нескольких частей: «Всякий человек имеет столько же различных социальных личностей, сколько имеется различных групп людей, мнением которых он дорожит. Многие мальчики ведут себя прилично в присутствии своих родителей или преподавателей,

а в компании невоспитанных товарищей бесчинствуют и бранятся, как пьяные извозчики. Мы выставляем себя в совершенно ином свете перед нашими детьми, нежели перед клубными товарищами: мы держим себя иначе перед нашими постоянными покупателями, чем перед нашими работниками; мы — нечто совершенно другое по отношению к нашим близким друзьям, чем по отношению к нашим хозяевам или к нашему начальству».

«Весьма часто можно слышать, как люди проводят различие между отдельными сторонами своей личности: «Как человек, я жалею вас, но как официальное лицо, я не могу вас пощадить», — пишет Уильям Джеймс в «Психологии».

Читатель уже, конечно, понял, что слог у Джеймса легкий, образы — яркие, мысли — оригинальные, и направляется в библиотеку (книжный магазин, ярмарку), чтобы лично почитать в «Психологии» про свою социальную личность? Если нет, то вот еще одна цитата: «Мы из сил надрываемся получить приглашение в дом, где бывает большое общество, чтобы при упоминании о ком-нибудь из виденных нами гостей иметь возможность сказать: «А, я его хорошо знаю!» — и раскланиваться на улице чуть ли не с половиной встречных. Конечно, нам всего приятнее иметь друзей, выдающихся по рангу или достоинствам, и вызывать в других восторженное поклонение. Таккерей в одном из своих романов просит читателей сознаться откровенно, неужели каждому из них не доставит особенного удовольствия прогулка по улице с двумя герцогами под руку».

Что же касается нашей духовной личности, то Джеймс понимает под ней глубочайшую, сильнейшую сторону своего «Я». «Если бы только было возможно, то уж, конечно, никто из нас не отказался бы быть сразу кралиным, здоровым, прекрасно одетым человеком, великим силачом, богачом, имеющим миллионный годовой доход, остряком, бонвиваном, покорителем дамских сердец и в то же время философом, филантропом, государственным деятелем, военачальником, исследователем Африки, модным поэтом и святым человеком. Но это решительно невозможно (...) душа философа не уживается с душой сердцеда в одной оболочке. (...) Человек должен тщательно рассмотреть различные стороны своей личности, чтобы искать спасение в развитии глубочайшей, сильнейшей стороны своего «Я». Все другие стороны нашего «Я» призрачны, только одна из них имеет реальное основание в нашем характере, и потому ее развитие обеспечено».

Джеймс вошел бы в историю психологии и без описания своей депрессии, без открытия истинной природы эмоций и без прогулки под руку с двумя герцогами одновременно. Для успеха у современников и потомков достаточно формулы самоуважения:

Самоуважение = Успех : Приглашения

«Отказ от приглашений дает нам такое же желанное облегчение, как и осуществление их на деле, и отказываться от приглашения будут всегда в том случае, когда разочарования беспрестанны, а борьбе не предвидится исхода. Человек, понявший, что в его ничтожестве в известном отношении не остается для других никаких сомнений, чувствует какое-то странное сердечное облегчение. Как приятно бывает иногда отказаться от приглашений казаться молодым и стройным! «Слава Богу, — говорим мы в таких случаях, — эти иллюзии миновали!» Всякое расширение нашего «Я» составляет лишнее бремя и лишнее приглашение. Рассказывают про некоего господина, который в последнюю американскую войну потерял все свое состояние до последнего цента; сделавшись нищим, он буквально валялся в грязи, но уверял, что отродясь еще не чувствовал себя более счастливым и свободным. Наше самочувствие, повторяю, зависит от нас самих. «Приравняй твои приглашения нулю, — говорит Карлтейль, — и целый мир будет у ног твоих. Справедливо писал мудрейший человек нашего времени, что жизнь, собственно говоря, начинается только с момента отречения».

Все психологи, которые условно разделяют личность на части, располагают эти части в форме своеобразной иерархической скалы. Джеймс не является исключением, он ставит социальную личность выше физической, а духовную — выше социальной: «Жалким существом почитаем мы того, кто не способен пожертвовать небольшим количеством пищи, питья или сна ради общего подъема своего материального благосостояния. Социальная личность опять же стоит выше материальной личности в ее совокупности. Мы должны более дорожить нашей честью, нашими друзьями и человеческими отношениями, чем здоровьем и материальным благополучием. Духовная же личность должна быть для человека высшим сокровищем: мы должны скорее пожертвовать друзьями, добрым именем, собственностью и даже жизнью, чем утратить духовные блага нашей личности».

Что общего у фантастики и психологии?

Читатель уже заметил, как яростно крикируют друг друга философы и психологи, как смелы они в выдвижении новых идей — то гениальных, то ошибочных, то абсолютно неверных. Они спорят друг с другом, насмеваются и иронизируют над ошибками друг друга, потом к этому спору присоединяются литераторы и писатели. Смелее, громче и ироничнее остальных писателей крикирует психологию и философию Герберт Уэллс. В доказательство этому приведем одну цитату:

«История человеческой мысли в основном есть история человеческих заблуждений — огромная куча кухонных отбросов, которую еще никогда не удавалось разгрести до конца. Безформенная масса — вот что это такое. Ни разу во всю историю челове-

ства, вплоть до того момента, когда пишутся эти строки, эта масса не подвергалась добросовестному и доскональному перевариванию. Отдельные непрожеванные куски ее получили название «классиков». Историк философии, обозревающий «великих», или какое там пыльное название ни дай этому несвежему пирогу из остатков, встречает путаницу противоречивых идей, перемешанные кусочки складных картинок, невнятную, преподносимую как мудрость».

Герберт Уэллс, «Необходима осторожность»

Писатель, так же как и психолог, имеет дело с человеческой психологией. Психолог изучает поведение человека в экстремальной ситуации, а писатель — пытается выстроить такую ситуацию и предсказать поведение в ней своего героя. Писатель-фантаст — психолог в квадрате, потому что он пытается спрогнозировать восприятие, эмоции, мышление и поведение героев в нестандартных, фантастических ситуациях, когда нарушается привычная цепь «причина—следствие». Поэтому появление цитат из Уэллса в популярной книге по психологии закономерно и объяснимо — это еще одно мнение о психологии в целом и об отдельных психологах и их учениях. Мнение коллеги с большой буквы.

Почему эта глава представляет собой — на первый взгляд! — хаотичное нагромождение различных взглядов различных психологов, а не аккуратные «упаковки» знания? Во-первых, таких упаковок вообще не бывает (см. цитату Уэллса). Во-вторых, цель этой книги — не повторять прописные истины (которые, оказывается, и не было!), а «растаковать» упаковки знаний в голове читателя и разбить стереотипы, скрывающиеся за словами: идеализм, материализм, ассоцианизм и т.д. Цель этой книги — показать противоречия. Противоречия внутри каждой теории, внутри каждого психологического течения, внутри психологии в целом.

Почему среди психологов и философов затесался художник Леонардо? Во-первых, слова «художник», «психолог» — условны, Леонардо был и художником, и психологом. Во-вторых, психология существует везде — не только в произведениях философов, но и в картинах великих художников, и в литературе, и в спектаклях. Даже музыка с точки зрения психологии — не что иное, как абстрактное выражение в слуховом пространстве наших эмоций и чувств. Ни одно искусство не существует без изображения человека. Ни одно искусство не существует без психологии.

Следующая глава расскажет о парапсихологах.. Почему парапсихология просуществовала от каменного века до XXI? Почему мы так любим читать о парапсихологии, ведь это — невежество?

Парапсихология — это не невежество. Невежество — это отказ от познания! Любой способ познания уже не является невежеством. Да, парапсихология возникла давно, и это лишь свидетельство того факта, что люди давно знали о существовании души. Удивлялись душе, а потом прильнули. Боль-

шинство.. Парапсихологи уж точно не принадлежат к этому большинству, им интересна душа человека, и поэтому они интересны нам с вами.

Кто лучше понимает психологию — философы или парапсихологи? Вопрос поставлен некорректно: наука — один способ организации знания, парапсихология — другой. Наука невозможна без ошибок, а парапсихологи тоже могут сделать научное открытие. Соединить науку (способ организации психологического знания) и душу очень трудно. Во-первых, мы пытаемся соединить себя и знание о себе.. Во-вторых, в психологии нет и не может быть аксиом, как в математике или физике. Психология умудряется развиваться без психологической «таблицы умножения», опираясь лишь на данные физиологии. Но это уже другая наука.. О ней читатель может прочитать сам.

Анекдот о пианисте

На диком западе ковбой заехал в бар выпить стакан виски. На пианино висела надпись: «Не стреляйте в пианиста, он играет, как умеет». Место пианиста пустовало. «А где же пианист?» «Один ковбой не умел читать».

Глава 2. ИСТОРИЯ ПАРАПСИХОЛОГИИ. ЗАРОЖДЕНИЕ ПСИХОТЕРАПИИ

«История человеческой мысли в основном есть история человеческих заблуждений».

«Магия была первобытной прикладной наукой, и приемом ее было табу. Табу и сейчас продолжают управлять нашим мышлением. Нарушив табу, мы считаем, что ничто не в силах предотвратить последствия (...) Если вы встретите черную кошку или трех сорок, перекреститесь или ступайте домой и не показывайтесь».

Герберт Уэллс, «Необходима осторожность»

Почему мы верим в мистику?

Ответить на этот вопрос не так-то просто, ведь сколько людей—столько и мнений. Кто-то верит в науку, а своим интересом к парапсихологии выражает своеобразный протест против монотонности и непреложности научного мышления. Кто-то уже возражает мне, что любая наука содержит в себе элемент суеверия, ведь даже философы надеются, что реальная жизнь может пойти по тем законам, которые они предлагают. Да, вера—это в первую очередь эмоциональное принятие. Люди верят в мистику, магию и магов, потому что любой факт, причину которого мы не понимаем (например, совпадение реального события и сна), легче принять на эмоциональном, бессознательном уровне, чем на сознательном.

Слово «парапсихология» (или психотроника) недаром происходит от греческого «para»—около, возле. Парапсихология включает в себя гипотезы и представления, которые находятся «около» научной психологии. Большинство парапсихологических явлений не имеет строгого научного объяснения. К таким явлениям в первую очередь относится экстрасенсорное восприятие (телепатия, ясновидение). К парапсихологии можно отнести явления кожного зрения, телекинеза—сознательного перемещения предметов на расстоянии, полтергейста—самостоятельного перемещения предметов на расстоянии, их самопроизвольного возгорания и порчи.

Чем в первую очередь отличаются научное мышление и ненаучное, психология и магия? Научная психология изучает любые явления человеческой психики рационально, а не эмоционально, объективно—со стороны, а не субъективно—изнутри. Поэтому ее выводы ближе к реальности. Ненаучная

психология, парапсихология всегда эмоциональна и субъективна. Психолог отделяет себя от психологических методов, которыми он помогает больному. Парапсихолог не различает, где он, а где—его методы. Поэтому парапсихологу кажется, что причина излечения находится в его собственной личности, в мифических «экстрасенсорных» способностях.

До XIX века к парапсихологическим явлениям относились автоматическое письмо, графология, гипноз, летаргический сон, феноменальная память и внимание. Теперь эти явления относятся к психологическим, потому что ученые изучили природу таких феноменов. Правда, психологи начали исследование парапсихологических феноменов лишь с конца XIX века. Некоторые явления до сих пор остаются предметом ожесточенных дискуссий, психологи выступают против сенсационных заявлений парапсихологов, а те, в свою очередь, не доверяют научным выводам психологов.

Не стоит делать поспешных выводов, что психология—это «настоящая» наука, а парапсихология—лженаука. Парапсихология и первобытная психология возникли одновременно и продолжают сосуществовать в XXI веке. Почему? Путь любой науки, не только психологии, медленный, нащупывающий, трудный. Ученый наблюдает и пытается сделать выводы. Новое наблюдение нередко противоречит этим выводам. Тогда ученый придумывает новое объяснение. Если все наблюдения согласуются с выводами, тогда ученый пишет книгу, где объединяет свои наблюдения и выводы в теорию. Эта теория может завладеть умами на долгие десятилетия, как это случилось с психоанализом Зигмунда Фрейда. Эту теорию могут высмеять коллеги, называть абсурдной и выдвинуть свою, не менее абсурдную. Так произошло с исследованиями гипнотического внушения, которые проводил Месмер. Ученый постоянно делает очень нелегкий выбор: подгонять факты под свою теорию или искать новое объяснение для новых наблюдений? Гораздо легче раз и навсегда объяснить непонятные факты таинственным словом «экстрасенсорика» и зачислить себя в «экстрасенсы», как когда-то Чумак или Кашпировский, чем отбрасывать старые идеи и искать новые.

Все мы не раз сталкивались в своей жизни с парапсихологами—колдунами, цыганками, астрологами—и учеными-психотерапевтами. Каждый из нас обратил внимание, что психотерапевт решает наши проблемы, обращаясь в первую очередь к нашему сознанию. Можно сказать, что в процессе психотерапии происходит диалог двух сознаний. Парапсихолог (вспомните, как цыганки «гипнотизируют» свою жертву, чтобы та отдала все свои деньги) пытается повлиять на наше подсознание. Другими словами, происходит диалог двух подсознаний. Когда же произошло такое разделение психотерапии на «сознательную» и «бессознательную»? Давайте обратимся к истории..

Первобытная психотерапия

Никуда не денешься, именно магия была первой психологической наукой, первобытной и прикладной. Первые «психотерапевты» — жрецы, колдуны, советчики — пытались привести душевный хаос первобытного человека в систему. Место эксперимента в такой «науке» занимало табу, нарушение которого могло привести — по словам жрецов — к тяжким последствиям. К снам первобытные люди относились, как ко второй реальности. Сны и сейчас помогают жителям примитивных племен принимать решение: приснилось жрецу, что не надо идти войной на соседнее племя, значит, жители племени убирают подальше свои дубинки, стрелы и томагавки.

Как это ни странно звучит, но магия в первобытные времена была прогрессивной «наукой». А жрец был первым человеком, кто рискнул бросить кости, чтобы принять какое-то решение: охотиться завтра на оленей или не охотиться, идти войной на соседнее племя или обождать до сезона дождей? Бросание костей являлось первой попыткой самоконтроля, но в дальнейшем такое поведение становится помехой для развития мысли.

Первобытный человек еще не знал слова «судьба», но ощущал, что судьба существует. Сначала он не отделяет себя от природы, потом уверен, что его жизнь зависит от воли богов. Восприятие собственной судьбы у первобытного человека своеобразно: для него она — судьба «распределяющая», когда события жизни предопределяет случай.

«Такова судьба всех форм магического поведения: очень скоро они превращаются в помеху для дальнейшего развития мысли», — так писал Л.С. Выгодский о роли магического поведения для развития психики человека. («Из неопубликованных трудов».) Современного человека от первобытного отделяют тысячелетия, но и в XXI веке мы идем к психотерапевту, чтобы он помог нам сделать выбор. Игральные кости заменила наука. Но то, что сегодня правильно с точки зрения науки, — завтра может оказаться ошибкой.

Первобытное творчество было тесно связано с магией. Когда первобытный охотник рисовал на скале мамонта, пронзенного стрелой, то он решал проблему в уме (рисунками на скале) и верил, что проблема должна решиться и в действительности. Похожая магическая связь сохранилась в творчестве современного человека. Он пытается разрешить словами, красками, скульптурными формами проблему, которая кажется безвыходной в данных обстоятельствах.

Почему первобытный человек, пытаясь вызвать дождь, совершал какие-то действия, похожие на реальный дождь, — поливал поле водой, брызгал вокруг магических предметов — или рисовал дождь? Все дело в том, что первобытный человек верил во всемогущество мысли и волшебную силу слова. Для него магия была оружием против злых духов. Так ли далеко ушел

от первобытного охотника современный житель большого города, который верит, что психоаналитик решит его проблемы разговором, а психоанализ — «изгонит» злых духов?

Существует ли «волшебная» сила слова?

Что происходит с человеком во время душевного расстройства? Первобытный шаман и древний грек сказали бы, что в него вселяется демон, а современный психоаналитик воспользуется термином «демоническое». «Демоническое» (термин Ролло Мэя, известного американского психоаналитика, см. о нем главу 6) — любая естественная функция, которая обладает способностью подчинять себе личность. Это не только физиологические функции — жажда, голод, но и психологические — страсть, гнев, ярость, власть, зависть. Если «демоническое» завладевает сознанием, то личность разрушается, начинается психоз. Человек становится чрезмерно жестоким, злым, агрессивным или сосредоточивает свои мысли только на сексуальных желаниях.

«Насилие — это заблудшее демоническое. Это «одержимость дьяволом» в самой ее мрачной форме».

Ролло Мэй, «Любовь и воля»

Первобытные люди думали, что демон — живое существо, который может вселиться в человека. Современный психоаналитик расскажет вам, что «демоническое» всегда находится внутри нас: это совокупность влечений и желаний, включающей в себя стремление каждого существа к самоутверждению, умножению и увековечению. «Демоническое» — вовсе не отрицательное в личности, именно в нем находятся наши творческие резервы. Если человек подавляет «демоническое», то наступает апатия, которая не может длиться бесконечно, ведет к внутреннему взрыву, потере контроля над сознанием и насилию.

«Демоническое» ближе к сознанию, чем к бессознательному. О «демоническом» писали и Платон, и Аристотель. «Эрот — демон», — говорится в «Пире» у Платона. Эрот — бог любви, если мы лишаемся способности любить, то мы лишаемся и возможности творить. Аристотель много размышлял о «приручении» демонов. Точный перевод слова «eudaimonia» (счастье) с древнегреческого — «присутствие в человеке доброго гения». По Аристотелю, быть счастливым означало — «жить в гармонии со своим демоном», то есть управлять своими влечениями и желаниями.

Цель любой психотерапии — интегрировать демоническое в личностное, научить сознание контролировать бессознательное.

«Демоническое» ярко проявляется в творческих способностях. Поэты и художники часто осознали, что борются с чем-то, находящимся в глубине сознания. «Любой поэт — из свиты дьявола», — писал английский поэт и художник Уильям Блейк (1757–1827), «Боги и демоны вечно сражаются в сердце моем», — говорил ирландский поэт и драматург Уильям Йитс (1865–1939). В одном из своих эссе Йитс метко сравнивает «демоническое» с волей — внешней силой, которая сосредоточена на личном бытии человека: «Только когда мы предугадаем и поймем, чего мы боимся, мы будем вознаграждены встречей с этим ошеломляющим, непредсказуемым быстроногим бродягой. Мы не смогли бы найти его, если бы он не принадлежал, в определенном смысле, нашему бытию, но, при этом, таким же несовместимым с нами образом, как вода несовместима с огнем, как шум несовместим с тишиной. Это самое трудное из всех вещей, ибо то, что достается легко, никогда не сможет быть частью нашего бытия». Возможно, искусство и есть один из способов одолеть «демоническое»?

Анекдот о психиатре

Мужчина жалуется психиатру, что боится грома. «Ну, это же смешно! — удивляется психиатр. — Гром — просто явление природы, нечего его бояться. Как только услышите гром, делайте то, что делаю я, и все будет в порядке. Прячьте голову под подушку!»

Люди всегда боялись ведьм, колдунов, магов и прочих «экстрасенсов», которые утверждали, что могут договориться с демонами. Но в арсенале народной психотерапии много способов общения с демоническим. Американский психиатр Рэймонд Принс прожил несколько лет среди аборигенов и не раз наблюдал, как знахарь племени излечивает члена общины от «психологических проблем». Вот как выглядит подобный обряд:

Вечер, на центральной площади посреди деревни собрались все члены общины. «Пациент» сидит неподвижно, а знахарь разбрасывает кости, что-то пришепывает и делает странные движения. С точки зрения психолога-наблюдателя знахарь производит ритуал «переноса» проблемы (чаще всего это половое бессилие или депрессия) на какое-то животное. Обычно это козел. Не отсюда ли известное выражение «козел отпущения»? Козла приносят в жертву, и жители деревни в течение долгих часов предаются ритуальным неистовым пляскам. Именно этот танец и составляет основную часть лечения! «Пациент» — жаждущий исцеления абориген отождествляет себя со своей проблемой и получает власть над ней.

Принс заснял на видео несколько таких обрядов. На одном из них мужчина надевает одежду своей матери и танцует в этой одежде, чтобы излечиться от полового бессилия. Другие жители деревни тоже танцуют, причем

без тени улыбки на лицах. Не правда ли, выглядит несколько нелепо, как фильм о маскараде или пляска сумасшедших? На самом деле это самая настоящая психотерапия. Знахарь не мог рационально объяснить Принсу, что он делает, но интуитивно понимал, что причиной импотенции является чрезмерная зависимость мужчины от матери. «Демоническим» в данном случае являются болезненные межличностные отношения.

Психолог объяснил бы пациенту с подобной проблемой, в какой тот попал замкнутый круг: отрицание своей зависимости от матери проецируется на женщин, женщины вызывают отрицательные чувства, отрицательные чувства вызывают импотенцию, импотенция усиливает зависимость от матери. Знахарь просто-напросто заставил мужчину перестать бороться со своими влечениями и посмотреть «демону» в лицо. Что делает мужчина, надевая женскую одежду? С точки зрения обычного человека — дурачится, а с точки зрения юнговского психоанализа он отождествляется с «женским» компонентом своей личности. После чего он не становится гомосексуалистом, как может показаться со стороны, а разрешает себе быть нежным и чувственным, разрешает себе любить женщин. Состояние всех членов общины, не только «пациента», больше всего напоминает состояние транса (об этом состоянии будет рассказано чуть позже).

Юнг (см. главу 6) считал, что подавляемая сторона личности человека представляет собой противоположный пол: «anima» — если речь идет о мужчинах, «animus» — если речь идет о женщинах. Эти слова одновременно ведут свое происхождение от слов «враждебность» (animosity) и «одушевление» (animate). То есть для психического равновесия мы должны не подавлять части своей личности (тогда они становятся врагами), а осознавать и принимать их, тогда они воодушевляют нас на творчество, дают нам энергию.

Зачем все жители деревни вмешиваются в отношения знахарь-«пациент»? Аборигену для излечения очень важна поддержка друзей, соседей и земляков. Община образует своеобразный надежный мир, где все связано между собой. Не человек в одиночку противостоит разрушительным силам, а все жители деревни. Вряд ли какой-либо абориген рискнул бы взглянуть в лицо «демонам», если бы не участие общины. Получается, что знахарь применяет не что иное, как коллективную психотерапию!

Чем знахарь отличается от колдуна?

«Всякий человек, умудренный опытом и заручившийся каким-либо знанием, выделяющим его из среды заурядных людей, получает право на звание знатока, или, что одно и то же по корню слова, знахаря. (...) Мы не имели бы никакого права причислять

этих людей, промышляющих лечением болезней, к категории тех, которые знают с нечистой силой, если бы суеверия, основанные на предрассудках понятия, еще не господствовали властно в народной среде. (...) Это делается по вековой привычке во всем необычном подозревать сверхъестественное и по простодушной вере, что во всем, не поддающемся нашему разумению, несомненно должны быть участие и работа таинственных сил, хотя бы и не злобных», — пишет Сергей Максимов.

Максимов Сергей Васильевич (1831–1901) — писатель, этнограф, путешественник, исследователь быта русского народа, автор книги «Нечистая, неведомая и крестная сила», изданной в 1903 году.

Сами знахари сознательно поддерживают заблуждения людей, искренне веря, что снадобья лучше действуют, если что-то прошептать на глазах больного. Возможно, именно поэтому знахарей зовут в народе «шептунами»? С точки зрения современной психотерапии снадобья, приготовленные из целебных трав, — реальное средство излечения, а заговоры — прием, позволяющий воздействовать на подсознание больного. Больной скорее поверит в силу снадобий, если увидит, что знахарь бормочет таинственные слова. «Произносятся они (заговоры. — Ред.) полшепотом, с целью, чтобы не услышал непосвященный человек (иначе заговоры не имеют никакого значения) и чтобы остались они неотъемлемой собственностью одних только знахарей. Сопровождаются заговоры различными движениями рук и губ для того, чтобы удержать силу слов, или, как говорится, «запечатать замок». Подобные действия дают возможность шарлатанам, обманщикам и просто психически нездоровым людям выдавать себя за знахарей.

Очень интересно описывает Максимов отличия колдунов от знахарей: «Главное отличие между колдунами и знахарями состоит в том, что первые скрываются от людей и стараются окутать свое ремесло непроницаемой тайной, вторые же работают в открытую и без креста и молитвы не приступают к делу (...) Колдун действует зачастую по вдохновению: разрешает себе выдумку своих приемов и средств, лишь бы они казались внушительными и даже устрашали. Он выжидает и ищет случаев показать себя в возможно импонирующей обстановке, хотя бы и с растрепанными волосами и со всклокоченной бородой». Колдун старается прийти неожиданно, знахарь идет открыто, у знахаря нет замка на двери. Получается, что колдун просто-напросто запугивает человека и на этом испуге строит свое внушение.

«Демоническим нужно руководить и направлять его в определенное русло. Вот здесь человеческое сознание приобретает особое значение. Поначалу мы ощущаем демоническое, как толчок слепой силы. Она безлика, в том смысле, что превращает нас в орудие природы (...) Но сознание может интегрировать демоническое в личностное. В этом и состоит цель психотерапии».

Ролло Мэй, «Любовь и воля»

«Знахарь, как и весь деревенский русский мир, глубоко убежден, что болезнь есть живое существо. С нею можно разговаривать, обращаться к ней с просьбами (...) Бывают случаи, когда болезни даже олицетворяются (...) В лечении детских болезней точно так же нет равных знахаркам, хотя и по «сердечным» делам они не утратили заслуженно добытую славу. Они охотно берутся «снимать тоску» с того человека, который лишился любви, но заставить полкбить не могут, так как «присуха» — дело преховное и дается только колдунам. В этом, собственно, и заключается существенная разница между колдунами и знахарями: то, что наколдуют чародеи, — знахари и знахарки снимают и подправят».

Не считая внешнего антуража — пришептываний, странных движений, призванных внушить человеку доверие, знахарь лечит травами и другими методами народной медицины. Максимов пишет, что многие знахари знают до 99 сортов трав, а 12 из них всегда держат дома на всякий случай.

Почему знахари и колдуны часто используют в своих обрядах огонь? У русского человека к огню особое отношение. «Лесная и деревянная Русь находится даже в особенном, исключительном положении перед прочими странами: она представляет собой как бы неотасимый костер (...) Выросшие под впечатлением этих вечных пожаров, русские люди воспитали в себе наследственный, заразный страх перед силой огня (...) Кроме живого огня, русские люди придают большое значение так называемому освященному огню (...) Всякая свеча, побывавшая в храме и там купленная, обладает магической силой».

Фокусы древних и современных жрецов. Что такое внушаемость?

Те из читателей, кто сталкивались с гипнозом только в кабинете психологической разгрузки, считают его чем-то безобидным. Те, кто хоть раз присутствовал на сеансе эстрадного гипноза, могут путать гипноз с фокусами, а гипнолизера с артистом. Те же, кто хоть раз поддался на уловки «криминальных гипнолизеров» — цыганок, астрологов, магов и колдунов всех мастей, уверен, что гипноз — что-то страшное и непонятное. «Гипноз — опасное оружие, — считал Мессинг, один из самых знаменитых гипнолизеров. — Но, так же как энергию атома, его следует использовать разумно».

Когда и кем был проведен первый гипнотический сеанс, неизвестно, но историки знают, что еще египетские и греческие жрецы широко применяли некоторые приемы гипноза. Но при этом они не забывали про различные трюки, которые усиливали внушаемость. Даже обыкновенная темнота обладает определенным психологическим воздействием на неподготовленного человека.

«В святилище — таинственная темнота. Только отблески от светильников неровными бликами ложатся на опаленные солнцем лица. Фигуры богов, врезанные в стены и колонны, при колеблющемся свете кажутся ожившими, тени колышутся, меняя очертания рисунков. Вдруг яркий луч света прорезал тьму. На гладкой стене появилось изображение божества. Кажется, оно заглядывало в храм из своих небесных владений, божество делало какие-то знаки, повергая собравшихся в священный ужас.

— Я есть то, что есть, и было, и будет, никто еще не поднимал моей завесы, — гремел под пилонами храма голос, отраженный многократным эхом».

Л. Тарасов, «Чудо в зеркале разума»

Эффектно, не правда ли? На самом деле божество — всего лишь тень одного из жрецов, умело спроецированная на каменную стену, как на экран. Подобные трюки и более хитроумные механические приспособления жрецы использовали уже с IV века до н.э. Одни автоматы-статуи богов приводились в движение с помощью песка или воды, другие — с помощью системы зубчатой передачи. Плиний (древнеримский ученый) подробно описал, как было «сконструировано» в храме Геркулеса (город Тир) вознесение к небу местных богов. Тени нескольких человек проецировались на дым от храмовых курилниц с помощью зеркал из отполированной меди. Поэтому они казались расплывчатыми, таинственными и летящими в воздухе.

В ассортименте жрецов было много трюков, как у современных фокусников. Например, легковоспламеняющаяся краска, которой заранее рисовали на стене какое-нибудь изображение. Во время обряда, который проходил в полной темноте, жрец произносил магические слова — и контур изображения загорался. Довольно примитивный фокус, скажет читатель: специальный человек по команде поджигает факелом краску, жрецы хихикают в кулак, а остальные участники церемонии падают на колени в экстазе, ужасе и страхе.

Внушаемость — степень восприимчивости к внушению. Каждый человек обладает готовностью подчиниться или не подчиниться определенному внушению. Внушаемость зависит как от характера человека и его ценностей, так и от ситуации. Повышенной внушаемостью обладают люди с низкой самооценкой, робкие, стеснительные, тревожные, эмоциональные, слишком общительные или, наоборот, слишком замкнутые. Впечатлительность, медленный темп психической деятельности и слабость логического мышления так же повышают внушаемость.

Да, фокус, действительно, примитивный, но он рассчитан на мистическое сознание, на определенный настрой человека, на «ожидание чуда». У современного читателя тоже есть такой настрой, именно поэтому он читает астрологические прогнозы и обходит цыганок стороной — мало ли что, вдруг гипнолизуют? Шаман XX века на Севере бьет в бубен и скачет вокруг костра, городской шаман XXI века обсчитывает результаты гадания на ЭМ, использует научные психологические методы — проективные тесты, гипноз,

НЛП, психодраму (все эти термины будут расшифрованы немного позднее) и называет себя то бакалавром черной магии, то академиком белой, адептом бог знает чего или целительницей в сотом поколении. На кого-нибудь да подействует, ведь голова современного человека замусорена сверх меры, он верит или в гипноз, или в магию, или в психоанализ, или в черную кошку.

Что представляет собой с точки зрения психологии настрой на «чудо»? Это доминанта. по Павлову (**Павлов Иван Петрович**, 1849–1936, русский физиолог, основатель учения о высшей нервной деятельности), когда в коре больших полушарий головного мозга создается сильный очаг возбуждения. Некоторые зарубежные психологи считают, что древние жрецы и так называемые «маги» не гипнолизировали своих зрителей и жертв, а вводили их в состояние транса: когда весь мозг работает нормально, а какая-то его часть сверхбодрствует.

Сами жрецы прекрасно понимали, что обманывают зрителей. Римские авгуры-жрецы, которые предсказывали будущее по полету и поведению птиц и состоянию их внутренностей, еле сдерживали смех, плядя друг на друга, когда зачитывали предсказание. Оттуда и выражение «улыбка авгура» — неискренняя, лживая, притворная. Недаром еще древнегреческий поэт-драматург Еврипид (ок. 480 года до н.э. — 406 год до н.э.) говорил, что лучший гадатель тот, кто хорошо соображает. Именно на мистическую настроенность нашего сознания рассчитывают руководители различных сект, которые очень хорошо соображают и используют всевозможные фокусы древних жрецов, средневековых магов, иллюзионистов вместе с последними достижениями психологии. Читателю будет полезно узнать, какими фокусами можно увлечь людей в религиозные секты. Схема «вербовки» будущего члена секты проста:

1. Знакомство с религиозной литературой. Эта стадия «вербовки» начинается тогда, когда к вам на улице подходит милая девушка или симпатичный молодой человек, предлагая бесплатную (!) религиозную литературу. Бесплатный сыр бывает только в мышеловке. За бесплатную литературу вам чем-то придется расплатиться. Чем? Дочитайте до пункта четвертого.

2. Приглашение в секту. Если вы один раз позвонили куда-то в секту или по глупости оставили агитаторам из секты свой домашний телефон, то звонки с приглашениями будут продолжаться так долго, что вы или обзлитесь на собеседника и кинете трубку телефона, или решите: «Да ладно, схожу один раз, чтобы отстали». Не останут. С вами поиграли в примитивный тест на то, как вы выдерживаете чужое давление. Никуда не ходите, даже если пообщались. Вы имеете право говорить «нет», менять свое мнение и, вообще, иметь свои взгляды, свою религию и мысли, которые не скажете никому. Да, особенно трудно отказывать друзьям и знакомым, которые приглашают вас на «всего лишь лекцию, собрание, в клуб». Помните — настоящая дружба выдержит, если вы на какое-то время станете более независимым и занятым человеком. Смело говорите «нет» на предложения познакомиться с членами

секты, ссылайтесь на головную боль, крайнюю занятость, что угодно. Мысленно отстранитесь от своих друзей, которые «вербуют» вас в секту, наблюдайте за ними, как в кино. Если их натиск продолжается длительное время, то задайте себе вопрос: «Нормальный человек будет так долго уговаривать меня сходить в какой-то клуб, на лекцию, собрание?» Или у вашего друга не в порядке с головой, или это вовсе не клуб, лекция, собрание..

3. Приход новичка в секту. На новичка тут же обращают внимание все остальные члены секты, и начинается психологическая обработка. Мунистская «Церковь объединения» применяет так называемую «бомбардировку любовью», когда новенького уверяют, что он самый умный, красивый, смелый, благородный. Если так случилось, что вы все же пришли, то ничего не ешьте и не пейте. В кофе, чай и т.п. могут быть подмешены возбуждающие средства. Они снижают критичность мышления и повышают внушаемость. Когда человек поверил, что он не такой, как все, а члены секты — его лучшие друзья, то начинается более сложная и тонкая обработка. Человека заставляют — постепенно, разумеется — отречься от всего, что ему было до-



Преподобный Сан Мьонг Мун совершает обряд бракосочетания над 4000 мунистами (площадь Мэдисон-сквер-гарден. 1 июля 1982 года). Каждый из этих молодых людей согласился сочетаться браком с тем, кого ему предназначил лично преподобный Мун. Некоторые из молодоженов познакомились друг с другом в день свадьбы

рого: от родителей, близких и друзей, любых других религиозных учений, кроме того, которое исповедуется в секте. Эта стадия «вербовки» очень тонкая и основана на личных отношениях новичка с более старыми членами секты.

Анекдот о внушении

Современная мама, знакомая с психотерапией, уговаривает сынишку выпить кашку: «Скажи себе, сынок: «Она вкусная, она вкусная!» — и тут же ее проглоти.

— Лучше ты, мама, скажи себе: «Он ее выпил, он ее выпил!»

4. Следующая ступень обработки — отучить человека думать и превратить в «зомби». В практической психологии существует так много способов давления на сознание человека, что нет смысла надеяться, что вы выстоите против их всех. Расскажем о нескольких, самых распространенных. Во-первых, новичок в секте постоянно повторяет какие-то слова. Например, у кришнаитов это два слова — «Харе Кришна», а у секты под названием «Богородичный центр» — целая фраза «Век святых — сила праведных». Когда сознание человека отвлечено молитвой, он становится более внушаем.

Психологам известно, что человек становится более внушаем в ситуации стресса. Чтобы ввести человека в такое состояние, достаточно его плохо кормить или совсем не кормить, держать в напряжении и не давать спать. Именно таким образом поступают в сектах с новичками, когда им устраивают суточные индоктринации. В течение суток человек мало ест, не спит, слушает проповеди или участвует в медитациях, непрерывно общается с более опытными членами секты, которые умело на него воздействуют. Проповедь часто звучит на фоне музыки, а голос проповедника доносится из мощных динамиков. Не напоминает ли это вам порядок в нацистском концлагере?

Постепенно человек доходит до такой стадии подавления сознания, что в его бедной головшке постоянно звучит голос проповедника и текст молитв (в сектах их называют мантрами). Теперь опытному главе секты остается только пожинать плоды. В секте Виссариона все ее члены добровольно жертвуют свои квартиры в пользу общины, в большинстве — новички бесплатно работают на секты, в том числе и подлавливая вас на улице, предлагая бесплатную религиозную литературу. Мышеловка захлопывается, круг замыкается..

Почему Людовик XIV пытался запретить гипноз?

Теперь, когда читатель имеет общее представление о внушении, вернемся к истории гипноза. В науку гипноз ввел австрийский психолог **Франц Ан-**

туан Месмер (1734–1815). Месмер — необычная фигура даже среди психологов, которые в большинстве своем люди оригинальные. Он увлекался мистикой и одно время даже лечил своих пациентов магнитами. На одном сеансе психолог обнаружил, что пациенты излечиваются от истерии, не прикасаясь к магнитам. Месмер был на пороге открытия гипноза, но, будучи мистиком и увлекаясь астрологией, выдвинул ошибочную гипотезу «животного магнетизма», который берет свое начало на других планетах. Фантастическая гипотеза Месмера о том, что планеты влияют на людей с помощью магнитных сил и человек может «зарядиться» этими силами, вызвала насмешки во Французской академии наук.

Некоторые любопытные факты из биографии Месмера: он был очень стеснительным молодым человеком, пока не получил наследство и не попал в придворные круги Австрии. Месмер построил замок, где постоянно устраивал пиршества. Тогда-то его стеснительность сменилась паранойей: ученый был уверен, что совершит переворот в медицине, это стало его навязчивой идеей. Когда Месмера изгнали из Вены, то он потребовал у короля Франции Людовика XIV замок (!). Удивительно, но замок ученый получил. Видимо, несокрушимая вера в себя или «харизма», как модно сейчас говорить, помогла ему воздействовать на короля. Месмер быстро популяризирует «животный магнетизм», игры в гипноз становятся модным салонным развлечением.

Разумеется, гипотеза Месмера ошибочная. Но почему же его пациентам становилось лучше после сеансов «животного магнетизма»? Прежде, чем ответить на этот вопрос, расскажем о том, как проходили коллективные сеансы Месмера...

Представьте себе комнату, посреди которой стоит большой чан с водой. Заглянув в чан, можно увидеть разнообразные предметы, которые вместе напоминают небольшую свалку — осколки стекла, бутылки, железные опилки, металлические прутья и даже камни. Ничуть не удивляясь содержанию чана, вокруг воды молча ходят по кругу невозмутимые пациенты — богатые люди из знатных семей, прикасаясь к металлическим прутьям, которые торчат из воды. Искренне верящий в свой метод Месмер красивым жестом дотрагивается до одного пациента стеклянной палочкой. Потом — до другого. Пациенты, связанные одной веревкой, которая способствует — по мнению Месмера! — циркуляции загадочного флюида, чувствуют свою общность и приобщение к тайне, им становится лучше. Разумеется, от веры во врача и впечатления от его движений — плавных и медленных пассов. Месмер, несомненно, обладал даром внушения и мог бы водить пациентов вокруг стога сена или телеграфного столба с тем же неизменно положительным результатом.

Попробуем угадать, как именно Месмеру пришло в голову создать такой забавный антураж для своих опытов? Железо и стекло в чане появи-

лись потому, что Месмер слишком много знает о магнитах и электричестве. Вода — одна из основных земных стихий. Если бы у Месмера были технические возможности, он мог бы использовать и чан с огнем — это еще эффективнее. Идея использовать стеклянную палочку могла возникнуть у Месмера, когда он слушал концерт классической музыки или наблюдал за пассажами фокусников и различных придворных «экстрасенсов». Откуда веревка? Что может означать этот символ? Многие народы верили в то, что боги могут налагать путы и оковы на человека. К древним суевериям и обрядам восходит обычай завязывать узелки на веревках и одежде. Жители древней Норвегии верили, что богини судьбы решают, на чьей стороне будет победа, набрасывая путы на воинов, которые должны проиграть. Древние арийцы верили в благотворное магическое влияние веревки-амулета, которую надо было обвязывать вокруг шеи, пояса или рук. Веревки-амулеты существуют и по сей день во всех культурах в виде поясов, браслетов, бус, корон. Забавно — и веревка, которой Месмер обвязывал своих пациентов, и ваши шнурки от ботинок, и бисерная фенечка вашей дочки, и чье-то алмазное кольцо с точки зрения психологии всего лишь отголосок древних суеверий...

Месмер — первый исследователь человеческой психики, который пытался дать научное объяснение психотерапии. До него психотерапию объясняли магией, колдовством, религией. Именно поэтому врачи долгое время относились к психотерапии и к психотерапевтам с презрением.

Да, Месмер объяснял гипноз с точки зрения дикой смеси магнитных сил, электричества и астрологии. В этом была его трагедия не только как психолога, но и как человека — он не мог увидеть то, что не хотел видеть: внушение и гипноз связаны с чувствами. Во время коллективных сеансов Месмер наблюдал не что иное, как транс, но не видел это явление. Один лишь раз Месмер пишет: «(Животный магнетизм. — Ред.) должен передаваться прежде всего посредством чувства. Только чувство позволяет постигнуть эту теорию. Так, например, больной, привыкший к воздействию, которое я на него оказываю, способен понять меня лучше, чем кто-то другой». Это мысль, странная для Месмера, в некотором роде гениальное прозрение. Но, увы, ненадолго... Месмер избегал каких-либо эмоциональных отношений с пациентами и старался с ними не разговаривать (!), а наблюдал за их движениями. Но все равно между ним и пациентами неизбежно образовывалась психологическая связь.

В основе индивидуальной психотерапии лежит эмоциональная связь психотерапевта и пациента, а сам процесс психотерапии — манипулирование этой связью, своеобразный «поединок», который должен закончиться победой пациента.

Ученые смеялись над Месмером, но современники не считали его сумасшедшим. Почему? Во времена Месмера электричество и магнитные силы

не были такими обыденными явлениями, как сейчас, а казались модными, странными, в чем-то загадочными, как Интернет и магнитные бури в начале XXI века. Астрология интересовала Месмера, как все непонятное, — он был мистиком. Так что если бы Месмер жил в XXI веке, он мог бы объяснить гипноз с точки зрения, смешивающей Интернет, магнитные бури и НЛО. Например так: «Инопланетяне с летающих тарелок насылают на нас магнитные бури, и каждый человек заряжается магнитным полем. Истерия — результат нарушения в этом поле. Гипнолизер действует на пациента виртуально, через Интернет, улучшая структуру магнитного поля внутри человека». Гипотеза, достойная публикации в любой «желтой» газете..

Биографы Месмера утверждают, что характер у него был властный и он скрывал от всех какие-то свои сексуальные проблемы. Возможно, биографы делают такой вывод, исходя из фактов, что Месмер женился поздно, на женщине старше себя, но очень быстро развелся? Несомненным фактом является лишь утверждение, что Месмер обладал большим даром убеждения, искренне верил в открытие им самим «флюиды» и заряжал своей верой окружающих.

Читатель может развлечься, придумывая свои объяснения гипнозу с точки зрения, соединяющей в одно целое телепатию, сверхпроводимость и черные дыры, а потом опубликовать итог своих развлечений. Вдруг кто-нибудь примет розгрыш за чистую монету? Вероятность есть, ведь значительная часть парапсихологических книжек написана именно «Месмерами XXI века».

Так почему же Людовик XIV, который поначалу сам увлекся «животным магнетизмом», запретил эксперименты Месмера? Тайная полиция Людовика сообщала ему о всех странных фактах, связанных с применением месмерского гипноза. Придворные Людовика — аристократы и типичные представители буржуазного общества с его ханжеской моралью, возмущались, когда их жены и родственницы ходили на сеансы Месмера. По-видимому, двойное давление — придворных и полиции — заставило короля создать комиссию, чтобы исследовать «эротические осложнения» в практике гипнолизеров.

Выдержки из «Секретного доклада», подготовленного этой комиссией: «Магнетизируют неизменно мужчины женщин; разумеется, завязывающиеся при этом отношения — всего лишь отношения между врачом и пациенткой, но этот врач — мужчина (...) Длительное пребывание наедине, неизбежность прикосновений, токи взаимных симпатий, робкие взгляды — все это естественные и общезвестные пути и средства, которые испокон века способствовали передаче чувств и сердечных склонностей. Во время сеанса магнетизер обыкновенно сжимает коленями колени пациентки: следовательно, колени и другие участки нижней половины тела входят в соприкосновение..» Вывод секретного доклада гласил: «Магнетическое лечение, безусловно, опасно для нравов».

Это нравственное осуждение долго мешало исследователям вступать в область гипноза и отношений «врач-пациент» во время гипноза. После долгих дискуссий, в 1840 году ученые из французской академии наук внесли заключение, что «животного магнетизма» не существует, и прекратили изучать.. гипноз. Поразительно, но один из членов комиссии, известный астроном и политический деятель Байли, сделал любопытное психологическое наблюдение, подытоживая факты, собранные комиссией. «Воображение, — написал он в 1784 году в «Докладе Байли», — вызывает конвульсии и без магнетизма.. Магнетизм без воображения ничего не порождает». Байли не осознавал, что обнаружил межличностное психологическое взаимодействие и его доклад — не что иное, как первый документ экспериментальной психологии, члены комиссии поработали как психологи-исследователи, а Месмер является первым психотерапевтом-гипнолизером. Людовик XIV из доклада понял, что таинственного флюида не существует, а сеансы Месмера дурно влияют на нравственность. На самом деле под словом «флюиды» скрывались чувства. Месмер «подбирался» к этому определению, он все время выдвигал гипотезы, что такое флюиды — элемент воли, внимания, души, универсальной силы? Комиссия сломала дух Месмера, и он прекратил свои исследования.

После Месмера психологи разных стран двести лет изучали гипноз с переменным успехом — то с энтузиазмом, то с недоверием, придерживаясь одних и тех же объяснений. В России, например, весь XX век ученые объясняли гипноз как особую форму сна, когда бодрствует только один участок коры головного мозга.

Почему нас так волнует слово «гипноз»? Может быть, в нашем сознании сохранился с первобытных времен своеобразный архетип — собирательный образ «гипнолизера-мага», загадочного, мистического и необратимым образом влияющего на нашу психику? Или нам не хочется расставаться с легендой о «чуде гипноза»? Эстрадные гипнолизеры с удовольствием поддерживают такую легенду.

Что такое спиритизм с точки зрения психологии

Писатели интересуются парапсихологией не меньше психологов. В художественной литературе часто встречаются описания парапсихологических явлений, характерных для того или иного времени. Вот как описывает один эксперимент Джек Лондон в рассказе «Планшетка», опубликованном в 1906 году:

«На столе лежал лист бумаги. На бумаге на трех подпорках лежала треугольная досочка. Две подпорки представляли собой легко вращающиеся колесики. Третьей подпоркой служил карандаш, закрепленный на вершине треугольника.

- Кто первый?— решительно спросил дядя Роберт.
После секундного колебания тетя Милдред положила руку на досочку и сказала:
— Кто-нибудь непременно должен быть дураком к удовольствию остальных».

Другой писатель, Марк Твен, иронизируя над своими современниками, которые всерьез увлекались парапсихологическими явлениями, говорил, что спиритизмом называется искусство дровести стол до такого состояния, чтобы тот заговорил. В иронии Марка Твена легко увидеть рациональное зерно: разумеется, «разговаривает» не стол и не таинственные думы. Но кто? Возможно, тот, кто называет себя «медиумом», просто-напросто обманывает окружающих? Это не совсем так— он обманывает в первую очередь себя, потому что записывает мысли собственного подсознания.

Читатель может и сам выступить в роли «медиума» и поговорить со своим подсознанием. Такие психологические «игры» полезны, потому что преодолевают стереотипы мышления, помогают «высветить» проблемы, таящиеся в подсознании. Современный человек уже не думает, что в нем сидит кто-то посторонний, он понимает, что человеческий разум— огромный айсберг, сознание— верхушка айсберга, а подсознание— подводная часть. Именно в подводной части нашего сознания скрываются причины большинства наших проблем. У читателя уже возник вопрос— можно ли заниматься самолечением? Не опасно ли это? Конечно, если психическая болезнь серьезна, то лучше обратиться к специалисту. Самостоятельная помощь продлится дольше, к тому же самолечению часто мешает внутреннее сопротивление. Упражнения, о которых рассказывается в этой главе, всего лишь упражнения. Они создают привычку к самоанализу характера, особенностей поведения. Они снимают страх перед неведомым и учат задавать правильные вопросы. Многие серьезные ученые, такие, как английский психиатр Анита Мэль, пытаются разгадать тайну подсознания, экспериментируя с «автоматическим письмом».

Что такое «автоматическое письмо»? Анита Мэль считает, что наше подсознание умеет разговаривать и даже написать письмо сознанию. Под письмом сознанию подразумевается, что подсознание может взять под контроль мышцы пишущей руки и изложить свои мысли на бумаге. Подсознание само находит способы, как обойти внутренние барьеры, которые тормозят свободное высказывание мыслей при сознательном письме.

Статистика, собранная Анитой Мэль, свидетельствует, что автоматическим письмом могут овладеть восемьдесят процентов желающих, правда, некоторым из них понадобится несколько часов тренировок, а у кого-то все получится сразу. Особенно быстро овладевают автоматическим письмом любители «пачкать бумагу»— те из нас, кто постоянно что-то рисует на бумаге. Кстати, и сама природа этой привычки сходна с автоматическим письмом.

Итак, как же нашему читателю получить письмо самому себе от собственного подсознания? Очень просто. Возьмите бумагу и ручку, лучше шариковую, расслабьтесь и постарайтесь ни о чем не думать. Можно закрыть глаза. Ручку положите на бумагу так, как вам удобнее всего, и сделайте несколько пробных движений— напишите собственное имя, несколько цифр, нарисуйте какие-нибудь геометрические фигуры. Не старайтесь сразу угадать, что вы написали,— просто пишите, ни о чем не задумываясь.

«Наберитесь терпения,— посоветовала миссис Грантли.— Не сопротивляйтесь никаким влияниям, которые, как вы, возможно, почувствуете, будут оказываться на вас. Но сами ничего не делайте. Вы почувствуете, как на вас будет действовать влияние. Оно заставит вас что-нибудь делать, и вы будете не в силах ему противиться».

Сразу, без подготовки овладевает автоматическим письмом лишь один человек из пяти. Остальным можно порекомендовать сделать несколько повторных попыток или перейти к другим упражнениям— с маятником, движениями пальцами. Позже можно вернуться к автоматическому письму.

Неудивительно, что автоматическое письмо производило такое впечатление на наших прабабушек и прадедушек, это действительно необычное явление! Слова и предложения тянутся сплошными цепочками, без знаков препинания и пропусков, потому что ручка или карандаш не отрываются от бумаги. Буквы производят впечатление недописанных, недооформленных, хотя сам почерк остается разборчивым. Рука движется толчками, и в написании букв появляется много зазубрин, острых углов или лишних штрихов.

«Я говорю тебе, что я не пишу,— ответил он с негодованием.— Мной овладела та самая сила. Спроси миссис Грантли. Если ты хочешь остановить меня, попроси ее. Пусть она остановит. Я сам не могу остановиться. Черт побери! Погляди на эти завитки. Я так не пишу. В жизни никогда не писал с завитками (...)

Пока остальные спорили, пересылая свою речь терминами «психологические явления», «самогипноз», «остаток необъяснимой истины», «спиритизм», Лют вспоминала, каким ей в детстве рисовался образ отца-солдата, которого она ни разу не видела (...)

— Есть вероятность того, что один ум подсознательно подсказывает другому,— говорила миссис Грантли, а воображение Лют рисовало ей отца, едущего на своем большом чалом боевом коне (...). И в созданном ее воображением физическом облике отца отражались его душевные качества».

Изменяется как скорость, так и направление письма: подсознание может писать справа налево и слева направо! Скорость письма у всех людей разная: у кого-то рука пишет очень быстро, стремительно, у кого-то— еле-еле.

Самый наглядный способ общения с подсознанием: закрыть глаза, вообразить перед собой черную школьную доску, задать вопрос подсознанию, мысленно взять в руку мел и попросить подсознание написать ответ на доске. Это упражнение требует развитого воображения и хорошей реакции.

У некоторых людей (по наблюдениям Анилы Мэль) встречается перевернутое или зеркально отраженное письмо, или их комбинации. В общем, если вы ничего не разобрали в письме вашего подсознания, то попробуйте подставить к строчкам зеркальце с разных сторон — может, что-нибудь получится? Расшифровывать письмо своего подсознания не менее интересно, чем интерпретировать сновидения. Подсознание сокращает слова и заменяет слова цифрами. В экспериментах Анилы Мэль английское слово «before» превратилось в «b4», а цифра 2 у одного испытуемого заменяла почти все слова с подробным звучанием.

Невинные на первый взгляд «почеркушки» могут рассказать опытному почерковеду или психологу очень многое о человеке. Любопытный факт — после каждого заседания ООН все листочки, на которых присутствующие что-то могли написать или нарисовать, уничтожаются!

Анига Мэль в работе с 50 испытуемыми (у которых легко получалось автоматическое письмо) обнаружила существование семи (!) разных подсознательных уровней. Самый «сознательный» из них соответствовал «Сверх-Я» по Фрейдю (см. главу 5), а самый «несознательный» — называл себя «нечистой силой» или «дьяволом». Возможно, этот «дьявол» и есть последний слой юнговского «коллективного бессознательного» (см. главу 6)? То есть на дне нашей психики находится пещерный человек со всеми его инстинктами? Или Анига обнаружила в бессмысленных каракулях то, что ей хотелось, и то, о чем она знала? Кстати, Анига Мэль — психоаналитик юнговского направления.

Как «поговорить» со своим подсознательным

Если получить письмо от подсознания вам не удалось, не расстраивайтесь, вы можете поиграть в маятник. На протяжении столетий именно маятник был основным инструментом колдунов, гадалок и провидцев всех видов. Возьмите шарик, подвешенный на нити 20–25 см, установите локоть на столе, кончик нити зажмите большим и указательным пальцами. Будем условно считать, что груз может раскачиваться в чепьре стороны горизонта. Назовите эти стороны горизонта: «да», «нет», «не знаю», «не хочу отвечать» или как-то еще по вашему желанию. Покачайте шарик, дождитесь, когда он замерет, задайте себе вопрос и попросите подсознание на него ответить. Немного подождите, если шарик остается неподвижным. Куда качнулся шарик? Не правда ли, увлекательное занятие? А, главное, теперь вам совершенно незачем тратить деньги на гадалок.

В том факте, что маятник качается, нет ничего необычного. Да, наше подсознание может мыслить независимо от сознания, принимать решения и управлять мышцами. Именно с помощью подсознания мы не следим за каждым вдохом — когда дышим, за каждым шагом — когда куда-то идем, за каждым ударом по клавишам — когда печатаем на машинке. Подсознание дает нам возможность управлять автомобилем и одновременно разговаривать по телефону, танцевать и кататься на роликах. А как катается на коньках, то и дело спотыкаясь и падая, мало обученное «сознание», все мы не раз видели на катке..

Когда маятник движется, наши пальцы совершают так называемые идеомоторные движения (акты). Идеомоторный акт — переход представления о движении в само движение. Механизм идеомоторного акта психофизиологически представляет собой появление нервных импульсов, обеспечивающих движение, как только зародилось представление о нем. Идеомоторные акты непроизвольны, практически неосознаваемы (часть мышечных движений может быть осознаваемой) и малозаметны в пространстве. Идеомоторные акты открыты в XVIII веке английским врачом Гаршли. В XX веке механизмы идеомоторных актов изучались Павловым и Бернштейном.

Если эксперимент с маятником у вас не получился или, наоборот, получился слишком быстро, то попробуйте поиграть в другую психологическую игру — в «Ответы движениями пальцев». Спустите руки вниз и расслабьте пальцы. Заранее решите, какой палец отвечает за ответ «да», а какой — за «нет». Кому-то удобнее, чтобы пальцы одной руки отвечали за ответы, кому-то — чтобы «да» и «нет» находились на разных руках. Не пытайтесь шевелить пальцами сознательно!

Подсознание может помочь (с помощью метода маятника, автоматического письма или ответами движениями пальцев) в интерпретации сновидений. Если вы не можете выбрать между двумя равносильными толкованиями того или иного эпизода, обратитесь к помощи подсознания. Практика свидетельствует, что подсознание правдиво: порой оно уходит от неприятного ответа, но не лжет.

Лесли М. Лекрон (современный американский психотерапевт, создатель первого в США Национального центра по изучению и использованию гипноза) в книге «Добрая сила (самогипноз)» приводит любопытный пример использования подсознания в ответе на вопрос о поле будущего ребенка. Из 402 беременных женщин 360 угадали, кто у них родится! С точки зрения математики случайность такого «угадывания» очень низкая. Особенно если учесть, что были предсказаны даже три пары двойняшек. Удивительно, но ошиблись те роженицы, которые мечтали о ребенке определенного пола! По-видимому, на прогноз подсознания повлияло желание сознания.

Обратившись к подсознанию с просьбой ответить на вопрос, смотрите на кисти рук и ждите, когда в одной из них появится легкий зуд или покалывание. Вскоре один из пальцев шевельнется или поднимется. Если у вас ни-

чего не получилось, то еще раз задайте вопрос, но в другой форме. Вместо «возьмут ли меня на новую работу» можно спросить более мягко — «понравился ли я новому начальнику», а вместо «выйдет ли она за меня замуж» — «нравлюсь ли я ей больше других кавалеров». Удобно составить вопросы заранее и даже записать их на бумаге.

Если на одни и те же вопросы в разных упражнениях подсознание «упорно» отвечает — не знаю, то вы столкнулись с явлением сопротивления. О нем подробно пишет Фрейд в «Толковании сновидений» (глава 5). Лекрон приводит следующий способ борьбы с сопротивлением: перед сном нужно мысленно сказать себе — «завтра ответ случайной мыслью придет мне в голову, когда это произойдет, я тут же догадаюсь, что эта мысль — и есть ответ». Удивительно, но такая простая на первый взгляд уловка работает с большой степенью вероятности. Главное — правильно и четко формулировать свой вопрос!

Помните, что подсознание понимает вопросы буквально, и не задавайте двусмысленных вопросов. Не используйте словесных конструкций с «бы», «не», «ли». Избегайте многозначных слов. Помните, что подсознание мыслит строго логично, буквально и не имеет чувства юмора. На вопросы «не скажете, который час» и «не могли бы вы позвать к телефону свою сестру» сознание ответит — «пять часов» и «сейчас позову», а подсознание ответит «да». Подсознание инфантильно, то есть мыслит, как ребенок: безобидная фраза «я с ума схожу!» воспринимается им буквально.

И тем не менее подсознание может многое — помочь найти в комнате заперявшуюся вещь, подтвердить подозрения или их опровергнуть. Подсознание, к сожалению, не может предсказывать будущее. Оно может лишь попытаться «утолить» сознанию и отвечать так, как вам хочется (на вопрос «выиграет ли этот лотерейный билет миллион долларов» вы можете получить положительный ответ, но покупка билета, разумеется, окажется бессмысленной тратой денег).

Во всех трех опытах — с маятником, автоматическим письмом и движениями пальцев — вы можете легко узнать, вмешивается ли ваше сознание в принятие решения. Если у маятника резко возросла амплитуда колебаний, если движения кисти стали заметными или пальцы двигаются быстро и плавно, то ответ получен не без вмешательства сознания. Подсознание управляет пальцами по-другому, они как бы «всплывают» легкими толчками, а движения кисти незаметны глазу.

Правда о графологии

Графология (от греческих слов: «grapho» — пишу и «logos» — учение) — учение о почерке. Идея о связи душевных качеств человека с его почерком восходит еще к античности. Термин «графология» введен в науку

во второй половине XIX века французским аббатом Мишо. Связи между почерком и особенностями биографии не существует. Прямой связи между чертами характера и почерком не обнаружено. Достоверно изучена только связь движений руки при письме и эмоционального состояния пишущего. Имеются данные, что при некоторых психических заболеваниях почерк меняется определенным образом.

И все же почерк каким-то образом отражает черты характера пишущего. Вы можете убедиться в этом, воспользовавшись тестами, предложенными в главе 9 в разделе «Графические тесты. Графология для всех».

Если вы думаете, что это ненаучно, а похоже на игру в «угадайку», то вы ошибаетесь. Наука графология помогает криминалистам и детективам разыскивать преступников, а психологам — быстрее и качественней разбираться в сложностях человеческих характеров. Но не относитесь слишком серьезно к своим выводам и не спешите менять отношение к своему другу. А то окажетесь в положении великого французского писателя Оноре де Бальзака, который, кстати, считал себя опытным графологом. К писателю как-то зашла в гости пожилая женщина с детскими тетрадками в руках. «Расскажите, пожалуйста, маэстро, какое будущее ожидает этого ребенка?» — попросила она. «Ничего путного из этого мальчугана не получится», — честно ответил Бальзак и прямо добавил, что ребенок — тупой. «О, маэстро, вы не узнали собственных школьных тетрадок!» — улыбнулась женщина.

Психология русских народных гаданий

Кто из читателей не слышал о проективном тесте Роршаха (см. главу «Индивидуальная психология»), в котором психолог предлагает испытуемому фантазировать, глядя на чернильные пятна? Оказывается, среди русских гаданий существует одно, которое одновременно сходно по смыслу как с этим тестом, так и с экспериментами с планеткой! Да, у каждого народа своя парапсихология и свои гадания. На Руси экспериментами с планеткой не увлекались, ее заменяло лье воск. Каким образом гадание на воске соединяет в себе парапсихологию — спиритизм и психологию — проективный тест?

Проективные тесты — это тесты, основанные на создании ситуации, в которой допускаются ее всевозможные интерпретации. Самый известный проективный тест — тест Роршаха, в котором испытуемые создают образы по стимулам — пятнам, напоминающим черно-белые или цветные «чернильные кляксы». Изучая эти образы, психолог понимает, как мыслит испытуемый, как воспринимает мир, узнает его ценности, страхи и желания. Мнение самих психологов по поводу проективных тестов неоднозначно. Минусы таких методик — результаты слишком противоречивы, а выводы субъективны.

Процедура гадания очень простая: воск растапливается в ложке и выливается (резко!) в чашку с холодной водой. Воск застывает в причудливую фигуру, которая напоминает то человека, то животное, то дерево, то еще что-нибудь. Каждое поколение мыслит своими образами: раньше девушки старались разглядеть в застывшем воске лицо суженого, сейчас в восковых образах видится не только жених, а и автомобиль, дом, компьютер, звездолет.

Психологи считают, что движения руки человека, который льет воск в воду, напоминают автоматическое письмо. То есть «пишет воском» наше бессознательное.

Почему обычно гадают несколько человек вместе? Психологи предполагают, что подсознательное чаще знает ответы на вопросы, которые нас беспокоят, чем сознательное. Когда человек гадает один, то видит внешнее содержание образа. Сознание мешает ему увидеть что-то неприятное или странное. Когда люди гадают вместе, то окружающие могут подсказать истинный смысл непонятной восковой фигуры. А вот еще несколько «психо-аналитических» народных гаданий.

Селедочка. Нужно съесть перед сном что-нибудь соленое: селедку, огурцы, жареный картофель и не пить. Сказать: «Суженый мой, ряженый, приди ко мне и напои меня» и ждать, кто приснится во сне. (Мужчинам гадать в целях эксперимента не возбраняется, только нужно говорить — суженая, ряженая.) Удивительно, но факт: девушки на Руси очень часто выходили замуж за «суженого» из сна, то есть человека, похожего на того, кто приснился. Сразу возникает вопрос — это случайное совпадение или гадание имеет под собой научную, психологическую основу?

Во-первых, обратите внимание, что «Селедочка» немного напоминает толкование сновидений по Фрейд (глава 5). Тем более что соленая пища на ночь чаще всего вызывает беспокойные сны, кошмары. Поэтому приснится в такую ночь может все, что угодно. Во-вторых, человек, которого вы увидите во сне, представляет собой образ «идеального суженого», который есть у каждого в подсознании, своеобразный архетип. Обычно это соединение некоторых черт внешности родителей или их полная противоположность. Стоит ли удивляться, что народные приметы и гадания часто имеют под собой «научную почву»? Ведь психологи не выдумывают тесты, а берут идеи для них в реальной жизни и народных традициях.

Термин «архетип» введен в психологию К.Г. Юнгом, швейцарским психиатром и психологом, основателем аналитической психологии. Юнг считал, что фундамент нашей духовной жизни составляет наследуемый опыт предшествующих поколений, который образован совокупностью архетипов. В каждом из нас живет первичный человек, рабовладелец, феодал и т.д.

Уж замуж невтерпех. (Мужчины, разумеется, тоже могут участвовать в этом психологическом эксперименте, они могут назвать его — «Хочу

жениться»). Нужно взять старую книгу и старый ключ. Заложить ключ между страницами и перевязать книгу так, чтобы он не выпал. К кольцу ключа привязать веревку и подвесить книгу к потолку. Еще лучше, чтобы кто-то держал книгу на вытянутой руке, а другой человек медленно перечислял имена или фамилии всех присутствующих. На чьей фамилии книга перевернется — тот человек скоро изменит свое семейное положение: выйдет замуж или женится.

Любое гадание всегда возникает не на пустом месте, а на почве какой-то культуры. Символика русско-народных гаданий станет более понятной, если обратиться к понятию судьбы в русском фольклоре. Судьба у древних славян является высшей силой над людьми и дается Богом, но не наугад. Судьба не слепая: каждому человеку предназначается своя судьба, судьба есть дар от Бога. Выражение «От судьбы не уйдешь» выражает смысл судьбы для древних славян. Судьбу можно потерять, на нее можно жаловаться, от нее можно зависеть, судьбы можно лишиться. Получается, что «русская» судьба ведет себя, как живое существо, и распоряжается человеком, как своей игрушкой. Судьба одновременно и стихийная сила, отсюда выражение «какими судьбами» и «каким ветром вас занесло». Не потому ли мы с вами скорее идем к цыганке, астрологу или магам, воплощающим в себе — как нам кажется — стихийную, магическую силу?

Как можно объяснить это гадание с точки зрения психологии? Легко заметить, что выбор фамилии зависит от идеомоторных движений конкретного человека — того, кто держит книгу. Если подсознание этого человека догадывается, кто из присутствующих намерен изменить свое семейное положение, то оно дает правильный ответ, если нет — ошибается. Разве можно догадаться, кто из присутствующих хочет выйти замуж или жениться, спросит читатель? Да, если вы были знакомы с этим человеком, то ваше подсознание мгновенно отметит изменения во внешности, характере, суждениях. Человек женится или выходит замуж (в большинстве случаев), потому что он созрел для этого решения, у него появился определенный настрой, изменились ценности — ему не хватает семейного очага. А телепатии и особого видения будущего, к сожалению, в природе не существует. Есть только интуиция, которая подсказывает, какое событие будущего более вероятно.

Правда о телепатии

Что общего между спиритизмом и телепатией? Оказывается, и то, и другое основано не на мифических экстрасенсорных способностях и, тем более, не на голосах таинственных духов, а на идеомоторных актах. Телепатия, наверное, самое интересное парапсихологическое явление — любые статьи про чтение мыслей на расстоянии вызывают живой интерес, они

сродни фантастике. Самым известным телепатом XX столетия по праву считается Вольф Мессинг.

Вольф Мессинг (1899–1975) родился 10 сентября 1899 года около Варшавы. В одиннадцать лет бежал из дома, познакомился с профессором Абелем, который открыл необычайные способности мальчика. Мессинг утверждал, что может читать чужие мысли и внушать свои, не чувствовать боль, погружаться в каталептическое состояние. (Каталепсия – состояние полной неподвижности, когда мышцы затвердевают настолько, что человека можно положить затылком на один стул, а пятками – на другой). Мессинг совершил множество турне, демонстрируя свои возможности в Австралии, Аргентине, Бразилии, Индии, Японии. С 1939 года жил в Советском Союзе.

В 1965 году журнал «Наука и жизнь» публиковал мемуары знаменитого телегата. В них Мессинг рассказывал случаи из своей жизни, когда он впервые почувствовал свои способности к внушению. То он внушает контролеру в поезде, что пустая бумажка – железнодорожный билет, то получает сто тысяч в банке по чистому бланку, то выходит без пропуска из кабинета высокопоставленного лица через три ряда охранников. Удивительно, но сам Мессинг утверждает, что это – не телепатия, а просто внушение!

Термин «мысленное внушение» введен в обращение французским физиологом **Ш. Виье** в 1884 году. Два года спустя сразу несколько человек предложили термин «телепатия». Сейчас слово «телепатия» ассоциируется у многих людей с чем-то оккультным, поэтому ученые опять вернулись к термину «мысленное внушение».

К сожалению, телепатическая природа опытов Мессинга – миф. Его искусство основано всего лишь на виртуозном улавливании идеомоторных актов. Наши мышцы откликаются на любое образное представление движения. Поэтому иллюзионисту-телегату легче всего угадывать действия, а не образы предметов. Не потому ли «жюри» Мессинга всегда выбирало задания типа «Спустились со сцены, подойдите к окну, возьмите там книгу, подойдите к первому ряду, седьмому месту, возьмите у девушки, сидящей на этом месте, иголку и про ткните трелье слово на третьей строчке сорок седьмой страницы».

Не правда ли, кажется, что угадать такую сложную последовательность действий невозможно?

Для тех, кто никогда не был зрителем на подробных представлениях, напомним, как проходит «чтение мыслей». Сначала «телегат» берет индуктора (того, кто работает проводником мыслей – старательно думает, какое действие нужно совершить в данный момент) за руку и бродит по залу – то быстро, то медленно, то уверенно, то хаотично. «Телегат» скорее всего найдет и книгу, и девушку, и иголку, если индуктор относится к тем людям, у которых идеомоторные движения сильно заметны. Стоит ли говорить, что «телегат» легко выискивает таких людей?

Валентин Матвеев (автор известной книги «О загадочном в психике») в 1968 году проделал любопытный эксперимент по обучению четверых школьников навыкам так называемой «телепатии». За 50 минут (!) Матвеев натренировал каждого (!) школьника в чтении идеомоторных актов. Эксперимент проходил в редакции журнала «Урал», на нем присутствовали работники редакции, журналисты, психологи. Дети выполнили все задания, которые составлялись коллективно в отсутствие школьников. Пример задания: «Подойти к столу около шкафа, из стопки четырех журналов взять журнал «Юность» (3-й сверху), открыв его на странице 53, в заголовке повести показать слово «слуга», затем подойти к В.С. Матвееву и отдать ему журнал в правую руку».

А вы умеете читать чужие мысли? Конечно, это вопрос с подвохом, на самом деле психология в силах измерить только проницательность. Так что сформулируем вопрос по-другому – насколько вы проницательны? Следующий тест позволит быстро получить ответ на этот вопрос. Вам всего лишь надо заменить многоточие на одно из слов: всегда, в большинстве случаев, иногда, никогда.

1. Обменявшись взглядом с любым человеком, вы уже знаете, что он из себя представляет и как он к вам относится..
2. За десять минут разговора вы можете вызвать симпатию в любом человеке и сделать его своим приятелем или приятельницей..
3. Вы не понимаете, зачем люди жестикулируют во время разговора, и не умеете «читать» язык жестов..
4. На ваши остроумные шутки окружающие люди почему-то обижаются..
5. Вы легко определяете настроение человека по его походке..
6. Вы не чувствуете во время разговора, когда собеседнику смешно, скучно или обидно..
7. Вы в силах выразить свое неудовольствие малозаметным жестом: нахмурив брови, соорудив гримасу, презрительно фыркнуть..
8. Вы разрешаете себе переруливаться с малознакомыми людьми..
9. Первое впечатление о человеке вас обманывает..
10. Есть ситуации, в которых надо быть настойчивыми, и ситуации, когда надо выжидать или уступать. Вы различаете эти ситуации..
11. Вы не чувствуете, когда люди говорят неправду..
12. Представьте, что вы находитесь на вечеринке в малознакомой компании. Вы легко угадываете, кто кому понравится..
13. Разговоры знакомых и друзей часто кажутся вам занудными..
14. Коллеги, родственники, друзья и приятели делятся с вами своими секретами, проблемами, переживаниями..

Подсчитайте общее количество баллов, пользуясь таблицей:

Номер вопроса	Всегда	В большинстве случаев	Иногда	Никогда
1, 2, 5, 7, 10, 12, 14	5	3	1	0
3, 4, 6, 8, 9, 11, 13	0	1	3	5

(Результаты в конце главы. Подробнее о том, как можно научиться проникательности, вы узнаете, прочитав главу «Индивидуальная психология» и ознакомившись с различными психологическими тестами).

Чем больше баллов вы набрали в тесте, чем выше ваша проникательность, тем легче вы можете научиться «читать мысли», то есть улавливать идеомоторные акты. Вообразите себя на минуту Мессингом. Что вы должны делать, если надо угадать, в какую сторону идти? Давайте представим, что именно думает индуктор, когда внушает вам мысль — например, «идите направо к окну». Индуктор следит за вами и ждет, когда же вы пойдете направо. Поэтому, если вы пойдете налево, то есть сделаете еле заметное движение налево, то он его не заметит! А если вы двинетесь направо, то индуктор скажет сам себе «верно» и тронется с места.

Именно поэтому «телепат» идет как-то странно, делая пробные движения то направо, то налево, потому что он постоянно теряет правильное направление движения. Неправильные пробные движения индуктор не подхватывает, не реагирует на них. Правильные движения заставляют индуктора идти быстрее, легче и сопротивляться — еле заметно — противоположному направлению. Когда вы подошли к нужному месту — например, это второй ряд, седьмое место в зале, — вы должны решить, что сделать и какой предмет взять у сидящего человека. Вы двигаете рукой по направлению к сумочке — не то, индуктор не реагирует. Вы хотите присесть — индуктор начинает приседать вместе с вами. Значит, нужный предмет находится под стулом. Так оно и есть — под стулом лежит книга! Вы начинаете открывать книгу — индуктор реагирует. Значит, все идет правильно!

Вы не спеша листаете книгу, седьмая страница, сотая, сто пятидесятая — индуктор шевельнул рукой. Вы медленно ведете пальцем по строчкам и ждете, когда индуктор невольно подаст вам сигнал.. И так далее. В реальном эксперименте «телепату» необходимо постоянно и очень быстро анализировать множество движений индуктора. «Телепат» должен обладать быстрой реакцией, хладнокровием, опытом, смекалкой, нестандартным мышлением и силой воли.

«Телепат» все время следит, чтобы индуктор ни на что не отвлекался и сосредоточивался только на мысленном действии. Мессинг во время своих выступлений покривлял на индуктора, суеился, выглядел взволнованным. Индуктор тоже начинал волноваться и сосредотачивался на приказе действий, а идеомоторные движения становились заметнее. Порой индуктор чуть ли не силой вел Мессинга к цели и подталкивал руку к нужному предмету.

Сам Мессинг признавался, что легче всего выполнять задание, когда индуктор возбужден несбыточностью обстановки и своей ролью.

Опыты с «чтением мыслей» не удаются, если индуктор находится в состоянии опьянения или умеет сознательно задерживать идеомоторные акты. Некоторые «телепаты» в поиске нужного предмета учитывают выражение лиц окружающих зрителей или их случайные взгляды, жесты, мимику. Опытный «телепат» может угадывать направление движения и без помощи чьей-то руки — по идеомоторным актам рук, ног, всего тела индуктора.

Если индуктор оказывается скептиком и наблюдает сам за собой, контролирует движения руки, то «телепат» начинает его нервировать, а порой — и обзывать. Разумеется, индуктор тут же начинает подсознательно стараться помочь «телепату» выполнить задание. Но в случае, когда от «телепата» требуется внушить определенную мысль, а не направление движения, никакие идеомоторные акты не помогут. Даже Мессинг не умел выполнять подобные задания. Очевидцы рассказывают, что ему не удалось найти девушку в зале, достать из ее сумки ручку и тетрадь, попросить, чтобы девушка написала в тетрадке интеграл. Или — взять у девушки книгу из рук, посмотреть дату издания. А задание «продекламировать три слова из стихотворения Лермонтова «Белеет парус одинокий» вызвало у Мессинга полное замешательство. Кстати, именно идеомоторикой объясняется, как Мессинг находил в зале нужный ряд и место с.. завязанными глазами. Допустим, телепатия существует и Мессинг знает нужные цифры. Но ручкой-то их не прочитаешь!

Кожное зрение Розы Кулешовой

В отличие от Мессинга другой известный «экстрасенс» — Роза Кулешова — претендовала именно на то, что она умеет читать руками. Давайте на ее примере проследим, как зарождаются слухи о необыкновенных способностях какого-то человека. Интересно обнаружить, что же этому способствует — его личность, погоня журналистов за сенсациями или реальные явления?

Роза Кулешова обрела известность в двадцатидвухлетнем возрасте в 1962 году. Эта тяжело больная женщина в детстве перенесла ревматический энцефалит, страдала эпилепсией. Роза работала руководителем драматического кружка в обществе слепых и удивлялась, как те читают книжки с выпуклым шрифтом. Однажды Роза задала себе вопрос — не могу ли я так же, руками читать объемные книги? Девушка стала экспериментировать с различением белого и черного цвета. Потом купила азбуку для первоклассников и, по ее собственным словам, научилась читать буквы. Через полтора года Розе показалось, что она различает рисунки в журналах и описывает друг

от друга цвета. В 1962 году она попала в больницу с обострением эпилепсии и развлекала больных своими фокусами, а те, в свою очередь, рассказали об опытах Розы врачам. Врачи привели девушку на научную конференцию в Нижнетагильском педагогическом институте. На конференции Розу увидели журналисты.. «Вот она, долгожданная сенсация!» — подумали они одновременно и одновременно помчались звонить в редакции. Дальнейшее напоминает лавину в горах — статьи, фотографии, интервью, эксперименты. Роза стала знаменитостью.

Давайте посмотрим на биографию Розы с точки зрения психолога, изнутри. Вот живет девушка, которая из-за своей болезни не может реализовать свои таланты — настоящие или придуманные, неважно. Читатель наверняка обратил внимание на то, что Роза обладала некоторым артистизмом, раз работала руководителем драматического кружка. Скорее всего, она немного завидовала настоящим артистам и все время думала, как же вырваться из своей серой, тоскливой жизни, как внести в нее яркие краски, как сделать так, чтобы появились поклонники. Молодые люди вряд ли обращали внимание на больную и не очень красивую девушку...

Роза наблюдает за слепыми, читающими книги с помощью осязания, и в один прекрасный день понимает, что это чтение выглядит очень эффектно со стороны. «А что было бы, если бы я научилась читать руками? — мечтает она. — За мной бы бегали журналисты, меня бы изучали ученые, я бы стала знаменитостью». Постепенно в сознании девушки мечты и действительность сливаются... Неудивительно, что Роза впервые произносит слова: «Я умею читать руками!» в больнице, в период обострения своей болезни. Неудивительно, потому что больные эпилепсией теряют над собой контроль, они «страдают истерией» — хотят быть в центре внимания, их воля уже не справляется с импульсами и желаниями, они врут, не замечая этого.

«На конференции, где довелось присутствовать и мне, Роза Кулешова охотно отвечала на вопросы и демонстрировала свои необычайные способности, — пишет В.С. Матвеев в работе «Загадки и резервы психики». — Сидя за столом с плотно завязанными глазами, она скользила по строчкам текста подушечками среднего и безымянного пальцев правой руки и медленно, но безошибочно читала. К ней подходили мужчины и женщины, она ощупывала их платья и костюмы и называла цвет ткани. Затем в большой черный пакет из-под фотобумаги положили около десятка мотков разноцветных ниток, погрузив руку в пакет, Роза с повязкой на глазах ощупывала нитки и, произнося «трогаю зеленое!», «трогаю красное!», вынимала из пакета один моток ниток за другим». (В.С. Матвеев, «Загадки и резервы психики».)

Психологи, физиологи и журналисты высказывали самые различные гипотезы феномена «Розы Кулешовой». Самой наукообразной была следующая: под кожей на пальцах у Розы что-то вроде сетчатки глаза, всякие палочки и колбочки. Поздние эксперименты показали более худшие результа-

ты. В Институте проблем передачи информации АН СССР Розу исследовали «лучшие» психологи. В результате этих исследований вышла статья («Известия», 13 января 1963 года), в которой рассказывается, что ученые установили — в каждом квадратном миллиметре кожи девушки содержится около 10 светочувствительных элементов. Комментарии излишни...

Статей о «кожном зрении» становится все больше и больше. Журналисты ищут людей, похожих на Розу. Елена Близнова из Харькова утверждает, что видит всем телом, ленинградка Нинель Кулагина — как пишут журналисты — обладает не только «кожным зрением», но и другими парапсихологическими способностями. На вершине бума появляются статьи об американке Патриции Стенли из штата Мичиган, чьи способности превосходят Розины, и слепой девочке из города Новочеремшанска Ульяновской области, которая «видит сквозь стены». Дальше выдумывать некуда...

Еще в XIX веке (а может и раньше) люди утверждали, что видят сквозь стены, видят пальцами или чем-то еще. В 1837 году французка по фамилии Пиже сама обратилась в Парижскую медицинскую академию с рассказом о своих способностях. Прочитать письмо в закрытом конверте Пиже не смогла. Так же как и «ясновидящие» Кулешова, Кулагина и другие.

Так как же Роза справилась с экспериментами на конференции в Нижнем Тагиле? Ответ на этот вопрос прост, банален и немного разочарует читателя — девушка подглядывала! Причем Роза подглядывала умело и хитро, как это делают иллюзионисты: когда ей надевали повязку на глаза, она сильно зажмуривалась, потом приподнимала брови — и между носом, щеками и повязкой образовывалась небольшая щель. Почему же окружающие не замечали манипуляций Розы? Во-первых, такие движения малозаметны. Во-вторых, никто не хотел быть скептиком. В-третьих, вокруг Розы создавалась взвинченная атмосфера, когда внимание людей притупляется.

Стоит ли осуждать Розу? Она — не обманщица, а жертва собственной болезни, обстоятельств и нездорового внимания журналистов. Желания всех окружающих, чтобы парапсихология существовала, неважно, что это будет — чтение мыслей, кожное зрение или нашествие инопланетян. Слава испортила характер Розы. Женщина стала мечтать о славе актрисы, а режиссеры отказывались ее снимать. Когда обнаружилось то, что Роза подглядывает, то и ученые в ней разочаровались. А журналисты уже искали новые сенсации и новые жертвы...

«Кожное зрение» существует!

Хорошо, Роза подглядывала, скажет немного разочарованный читатель. Но существует ли в принципе «кожное зрение»? Да, если под этим термином понимать кожно-оптическую чувствительность — способность людей оп-

ределять форму и некоторые свойства предметов с закрытыми глазами. Именно такой способностью немного обладала Роза, но ленилась ее развивать. Некоторые люди распознают цвета, касаясь поверхности, — «контактное кожное зрение». Другие делают это на расстоянии. Третьи распознают цвета через непрозрачный экран. Они обладают «проникающим кожным зрением».

Как воспринимают различные цвета на ощупь люди с «кожным зрением»? Красный — вязкий цвет, горячий, притягивает к себе ладонь.

Оранжевый — менее вязкий, теплый, тоже притягивает ладонь, но меньше.

Желтый — мягкий, легкий, на границе тепла и холода.

Голубой — прохладный, слегка отталкивает ладонь.

Синий — холодный, тормозит ладонь сильнее, чем голубой.

Фиолетовый — липкий, очень холодный, сильно отталкивает ладонь.

Зеленый — нейтральный по всем признакам.

Кожно-оптическая чувствительность выше у людей со слабым типом нервной системы (меланхоликов) или у лиц с художественной одаренностью — у писателей, художников, музыкантов, танцоров.

Как ученые справляются с «подглядыванием» своих испытуемых? Сначала они помещали людей в особые светонепроницаемые камеры, где руки можно высунуть наружу только через особые отверстия в стенах. Испытуемым надевали на голову колпаки, коробки и противогазы с замаскированными или заклеенными стеклами. Сейчас психологи придумали много объективных методов измерения кожно-оптической чувствительности:

1. Метод цветовой барьеров. Испытуемому надевают повязку на глаза и он медленно опускает ладонь над цветовой поверхностью, пока не почувствует холод, тепло или покалывание в пальцах. Психолог фиксирует цветовой барьер (расстояние руки до цветовой поверхности). Так как ни один испытуемый не знает заранее, какой цвет перед ним находится, то на первый взгляд кажется, что расстояние будет случайной величиной. Но это не так — оказывается, высота цветовой барьера понижается от красного к зеленому и повышается от голубого к фиолетовому!

2. Метод термоскопии. Испытуемый просовывает руку через отверстие светонепроницаемой камеры, так, что его ладонь находится над верхним отверстием цилиндра, который изготовлен из цветной бумаги. Специальные приборы регистрируют инфракрасное (тепловое) излучение от ладони. Удивительно, но излучение руки зависит от цвета цилиндра!

Никаких палочек и колбочек в коже рук, разумеется, нет. Кожно-оптическая чувствительность «пользуется» температурными и осязательными рецепторами. (Рецепторы: внешняя часть нервной системы, которая трансформирует определенный вид энергии — тепловую, световую — в нервные возбуждения.)

В 1979 году В.С. Матвеев и А.С. Новомейский выдвинули оригинальную экологическую гипотезу «кожного зрения». По их мнению, еще первобытные люди воспринимали дневные тона — зеленый (лес), синий (небо), желтый (солнце) — как спокойные и нейтральные. Ночные цвета — фиолетовый, черный и цвет пожара — оранжево-красный — ощущались как тревожные. (Вопрос к читателю — как объяснить, что тревожные цвета находятся по краям солнечного спектра, а нейтральные — в середине?) Статистика, собранная Матвеевым и Новомейским, свидетельствовала в пользу экологической гипотезы. Действительно, дети, жители сельской местности и люди с художественным типом нервной системы обнаруживают большие способности к «кожному зрению» — они ближе к природе.

А.С. Новомейский советовал писать днем зелеными чернилами, а вечером и ночью — фиолетовыми. Если бы продавцы послушались его совета, то давно продавали бы пузырьки чернил с надписями «экологические, дневные» и «экологические, ночные». Но вряд ли такие мелочи улучшат качество написанного. Все-таки мы давно не первобытные люди, а ночью лучше всего не писать, а спать..

Какой же можно сделать окончательный вывод о психологической основе «кожного зрения»? Ближе всего к истине гипотеза академика Б.П. Константинова. Константинов считает, что в основе кожно-оптической чувствительности лежит инфракрасное излучение человека, которое может проникать через картон, фанеру, черную бумагу, резину и другие материалы. Любая цветная поверхность также испускает инфракрасные лучи. Что же получается, когда человек подносит руку к листу бумаги, окрашенному в какой-то цвет? Происходит теплообмен излучением между рукой и листом бумаги. Доцент кафедры теоретической физики Свердловского пединститута Ф.Е. Челин подсчитал, что энергия теплообмена доступна для кожного восприятия, то есть мы можем почувствовать неопределенную «вязкость», «легкость», «отталкивание» различных цветов. Различные цвета по-разному взаимодействуют с излучением руки. Отсюда и связь между излучением руки и цветом цилиндра в методе номер 2.

В общем, факты свидетельствуют в пользу существования «кожного зрения». Парадоксально, но открытием этого феномена ученые обязаны Розе Кулешовой, которая любила подглядывать, обманывать и играть на публику. Иногда и больной человек, эпилептик может помочь ученым сделать научное открытие. Вот такой парадокс..

Что общего между психикой человека и полтергейстом?

К какому разряду явлений можно отнести полтергейст (буквально — шумный дух) — к физическим аномалиям или психическим феноменам?

Описание полтергейста обычно делается со слов жертв феномена, соседей или случайных свидетелей, поэтому часто бывает необъективным. Однако в этих описаниях есть общее. Во-первых, полтергейст чаще происходит в вечерние часы и в выходные дни. Во-вторых, объектом воздействия полтергейста чаще всего являются неметаллические предметы (диэлектрики) — одежда, ткани, мебель, посуда. Читателям будут интересны выдержки из официального документа, составленного подполковником милиции из Белоруссии в 1988 году. Тем более что работник милиции по долгу службы обязан быть объективным, наблюдать и подмечать детали.

«Хозяева заявили, что в течение последних дней в доме непонятным образом перемещаются предметы (обувь, кухонная посуда и т.д.), самопроизвольно вывинчиваются пробки из электросчетчика и по прямолинейной траектории с поворотом на 180 градусов вылетают из дома во двор или на улицу (...). В течение полутора часов, проведенных в доме сотрудниками, ничего подозрительного не произошло, но, когда они направились к машине, в калитку ударилась пробка. Вернувшись, оперативная группа обнаружила отсутствие одной пробки в счетчике. Хозяйка дома находилась на веранде и утверждала, что ничего не заметила (...). Во время разговора с жильцами на веранде из двери в комнату, где расположен электросчетчик, неожиданно влетела пробка, перемещавшаяся в пространстве в сторону головы майора Карташова. Не долетев пару метров, она резко упала на пол. Во время движения пробка изменила направление полета, развернувшись влево по направлению к первоначальному направлению. Незадолго до этого Карташов лично с усилием завернул обе пробки. Осмотр комнаты показал, что в помещении никто не присутствовал».

Рапорт подполковника был передан в Минский университет и в Белорусскую академию наук. Милиция в мистику не верит, а ученые — народ любопытный, пусть разбираются... Что же говорят ученые по поводу полтергейста? В.И. Исаков, заведующий кафедрой психотроники Украинской академии наук, считает, что «при спонтанном полтергейсте человек или группа людей впадает в особое психофизическое состояние, близкое к самогипнозу». В этом состоянии, по мнению специалиста по психотронике, человек бессознательно совершает работу с огромными усилиями. То есть вывинчивает пробки и бросает их с невероятной скоростью, да еще и меняя их траекторию непонятным образом? Что-то не верится... Подобное рассуждение может объяснить что угодно.

Гипотезы полтергейста:

1. Религиозная — воздействие «нечистой силы».
2. Окультизм — воздействие «духов».
3. Парапсихологическая обычная — воздействие человека (чаще подростка) на предметы телекинезом. Телекинез — перемещение предметов в пространстве.

4. Парапсихологическая усложненная — коллективный телекинез.
5. Парапсихологическая многомерная — полтергейст происходит тогда, когда в наш трехмерный мир попадают тени предметов из четвертого измерения.
6. Парапсихологическая инопланетная — влияние инопланетян (случайное или намеренное «тестирование»), действие людей из будущего при помощи машины времени.
7. Психологическая — розыгрыш, шалость, хулиганство, психическая болезнь кого-то из жителей странной квартиры или дома.
8. Житейская — действует «супермен»-хулиган.
9. Мнение автора — журналисты рады любой сенсацией и, как обычно, раздувают из мухи слона.
10. Здесь читатель может написать свою любимую гипотезу...

Представители любой науки легко находят объяснение полтергейсту в рамках своих знаний. Геофизики объясняют полтергейст подземными пустотами или оползнями: грунт оседает — предметы движутся — пробки вылетают. Но почему пробки вылетают с такой большой скоростью, а в стенах дома нет трещин? Геофизики скажут, что «в отличие от камня, дерево прекрасно гасит вибрацию». Физики напомнят сомневающимся в материальной природе полтергейста, что мы живем в мире магнитных бурь и солнечной активности: начинается магнитная буря — вылетают пробки. Но почему не у всех? Акустики предположат, что странные эффекты вызывает вибрация от пролетающих самолетов.

Попробуем просчитать гипотезу номер 6 (влияние инопланетян). Какими силами действуют инопланетяне? Обратимся к физикам. Физики скажут, что это могут быть только сильные взаимодействия глюонных цепей. (Глюоны — элементарные частицы, как нейтроны, электроны, протоны). Только глюонные цепи могут перемещаться практически через любое вещество, в том числе через черные дыры. Если предположить, что так называемые «инопланетяне» могут управлять системой глюонных цепей, то они могут вызвать полтергейст. Правда, мозг такого «инопланетянина» должен быть супермозгом с огромным быстродействием и числом параллельно действующих каналов, большим 10 в десятой степени. Возникает естественный вопрос: зачем такому «сверхчеловеку» заниматься ерундой — выкручиванием электрических пробок в рядовом доме в Белоруссии и последующим «выстрелом» одной из этих пробок в лоб милиционеру?

Полтергейст не знает географических и исторических границ. В 1870 году в районе Урала русский помещик Василий Шапов столкнулся с явлением полтергейста в своем имени. В 1891 году в селе Горянове Курской губернии у крестьянина Пашкова из печи сами выламывались кирпичи и летали по избе. Это происходило днем, при народе и священнике. В

1951 году в Маниле.. полицейский патруль задержал девушку, которая плакала и кричала на улице, что на нее напало какое-то существо. На руках были следы укусов, и девушку поместили в одиночную камеру, как нарушительницу общественного спокойствия. Девушка продолжала кричать и в камере. Был вызван врач, который обнаружил новые следы зубов на тех местах, до которых девушка не могла дотянуться сама. На место происшествия прибыли шеф полиции и мэр города. Множество свидетелей наблюдали, как на теле девушки появлялись все новые и новые следы укусов.. Москва, улица Молдагуловой, 1980-годы. Практически вся обстановка квартиры сторела или разбилась. Госстрах считал, что порча имущества была вызвана «нечистой силой» (!), и отказался возмещать убытки. Забавно— государственная организация официально признала существование мистики, лишь бы не платить деньги!

Полтергейст— интересное явление, которое относится к антиномическим феноменам. Антиномия— это противоречие, то есть качества полтергейста исключают друг друга. В науке антиномия используется для описания явлений, лежащих за пределами повседневного опыта. Пока полтергейст можно описать лишь таким образом.. Итак, обобщим наши знания о полтергейсте: полтергейст лишен логики и смысла, полтергейст необъясним с помощью физики. Температура тел, перемещаемых полтергейстом, резко поднимается на очень короткое время и тут же падает. «Святая вода» священников может полностью прекратить полтергейст или его усилить. А. С. Пушкин писал в своем дневнике: «В городе много говорят о странном происшествии в одном из домов, принадлежащих ведомству придворной конюшни, мебели вздумали двигаться и прыгать; дело пошло по начальству. Кн. В. Долгоруков нарядил следствие. Один из чиновников призвал пога, но во время молебна стулья и столы не хотели стоять смирно. Об этом идут разные толки».

Пламя полтергейста может сильно обжечь человека, а может не причинить ему никакого вреда. Феномен полтергейста часто происходит при ребенке подросткового возраста (80—90 процентов случаев), но бывают и иные случаи. В общем, стоит ученым зафиксировать свойство полтергейста, как тут же появляется противоположное. Не так ли обстоит дело и с психическими явлениями, которые так же антиномичны? Стоит какому-либо психологу обнаружить связь между стимулом и реакцией, мыслями и тестами, неврозами и способами их лечения, как тут же человек приобретает другие формы поведения, другие мысли, другие психические болезни.

«Человек— это загадка, и в основе человечности всегда лежит преклонение перед этой загадкой»

Томас Манн (1875—1955)— немецкий писатель, публицист

Психика человека гораздо сложнее того представления о ней, которое сложилось сейчас в науке. Почти все реальности нашего мира сложнее и шире, чем мы себе это представляем. Остается только спросить самих себя— почему мы так хотим все объяснить и не любим неопределенность? Как пишет А. Горбовский в книге «Иные миры»: «Только мартышка каждый предмет, оказавшийся в поле ее зрения, пытается раскусить, обнюхать или попробовать на вкус». Да, нам легче придумывать самые невероятные гипотезы, чем знать, что существует неведомое. Не поэтому ли, как только у человека возникло сознание, он стал его изучать? Сначала парапсихологическими методами, потом психологическими. Возможно, человеку придется смирится, что в психике всегда будет оставаться какая-то тайна.

Ответы на тест

От 51 до 70 баллов. Вы видите насквозь и мужчин, и женщин, а сами недоступны и загадочны для окружающих. Большинство людей относится к вам, как к местному мудрецу, а вы не отказываете им в советах и утешении, но в глубине души относитесь к ним, как к иванушкам-дурачкам. Не слишком ли вы самоуверенны? Парадоксально, но вам интересны люди, чьи поступки и мысли непредсказуемы.

От 28 до 50 баллов. Попробуйте использовать свои «экстрасенсорные» способности не только для изучения людей, но и для построения карьеры. Вы знаете, когда промолчать, когда говорить и когда— действовать. Вы «читаете» любого человека по его жестам, походке и интонациям голоса. Такие способности позволяют вам перепрыгнуть через несколько ступенек служебной лестницы.

От 10 до 27 баллов. Вам хотелось бы, чтобы каждый человек был для вас открытой книгой, но вам лишь иногда удается правильно прочитать несколько страничек чужой жизни. Ваше первое впечатление о людях не обманчиво, просто вы слишком верите в классификации людей, которые сами и придумали. На самом деле интуиция всегда говорит правду, просто к ней необходимо прислушиваться и правильно понимать. Учитесь внимательнее относиться к своим ощущениям, наблюдать за собеседником и замечать его настроение, мимику, жесты. Такие простые вещи и составляют основу таинственных «экстрасенсорных» способностей.

От 1 до 9 баллов. Подозреваю, что вы нарочно носите маску «Иванушки-дурачка», чтобы винить окружающих в непонимании и бесчувственности. На первый взгляд, это удобно. Но задайте себе вопрос: «Каким меня видят люди?» Что, если окажется, что они считают вас заносчивым, грубым и ехидным человеком? Нелестная характеристика.

0 баллов. (Да, и такое бывает!) Вы искренне ответили на все вопросы и так же искренне продолжаете верить первому встречному. Стал бы поде-

литесь с вами секретом, как притвориться проникательным человеком. По- чаще сдвигайте брови, не мигая, рассматривайте собеседника и во время беседы несколько раз повторите ему: «Я вижу вас насквозь». Некоторые люди создают себе «мудрый» имидж подобными приемами.. Впрочем, зачем вам забивать себе голову? Вам можно только позавидовать, ведь для вас каждый человек — бездонный колодец, глубокий смут, тайна за семью печатями.

Глава 3.

ОЧЕРК ИСТОРИИ ПСИХОЛОГИИ АССОЦИАЦИЙ

«Слона показывали ночью в темном помещении. Люди толпились вокруг, чтобы посмотреть на него. Так как было темно, поселители не могли его разглядеть и старались подругать его, чтобы представить, на что он похож. Но слон был очень велик, и каждый поселитель мог ощутить только часть его и описать то, к чему он прикасался. Один из поселителей, который прикасался к хоботу, сказал, что слон похож на толстую колонну. Другой, прикасавшийся к бивню, описал слона как что-то острое. Третий, ощутивший ухо, сказал, что слон похож на веер. А четвертый, потрогавший спину слона, настаивал, что слон прямой и плоский, как кровать».

По поводу ассоциаций к слову «слон»

Что такое ассоциативная психология?

Что такое ассоциация? Это слово, отражающее некий продукт воображения или реальность? Гипотеза, научное предположение, миф или объяснительное понятие? Скорее последнее. Попробуем проследить, как развивалась психология ассоциаций и как менялось представление об объекте, который назывался словом «ассоциация».

Первым, кто решил объяснить всю психологию через одно понятие «ассоциация», был английский философ и врач **Дейвид Гартли** (1705–1757). Этот человек собирался стать священником, но внезапно передумал и увлекся медициной. В 1749 году была издана его книга «Наблюдения за человеком», которая и положила начало ассоциативной психологии.

Гартли считал, что нервная система, а соответственно и психика человека, подчиняются физическим законам. Основная идея Гартли — учение о вибрациях. По Гартли, вибрации бывают внешние и внутренние. Внешние (космические) вибрации через вибрации нервов достигают мышц. Нервные вибрации бывают большие (ими объясняется возникновение ощущений) и малые — от них рождаются идеи.

Гартли считал, что «внутренний мир» идей — не что другое, как миниатюрная копия мира внешнего. Именно поэтому человек является обучающейся системой и имеет собственную историю, которая базируется на памяти.

На первый взгляд, идеи Гартли ближе к фантастике, а не к реальности. Сам Гартли прекрасно сознавал, что создает не реальную схему действия нервной системы, а воображаемую. Но она «работала» без привлечения понятия «душа». Именно поэтому Гартли потратил 18 (!) лет на обоснование

своей гипотезы. Ведь эта гипотеза была первой, которая давала материалистическое объяснение бессознательных процессов психики и механизма ассоциаций.

Ассоциация (от латинского «associatio» – соединение) – связь между психическими явлениями, при которой представление об одном из них влечет за собой появление другого. Самая простая ассоциация – имя знакомого человека и его облик. Термин «ассоциация идей» ввел Локк (см. главу 1).

Несмотря на внешне странность концепции Гартли, две его идеи прочно вошли в современную психофизиологию. Первая: любой орган чувств работает вместе с мышцами. Чувственное возбуждение передается к мышцам через нервы. Вторая: движение мышц существует всегда. Или это «макро-движение», или «микродвижение». Если мы увидели что-то страшное, то мы убегаем или вздрагиваем. Последнее движение может быть почти незаметным глазу, но оно существует всегда (понаблюдайте за собой в ситуации, когда внезапно хлопнула дверь или машина проехала слишком близко).

А теперь давайте задумаемся: что такое передача чувственного возбуждения через нервную систему к мышцам? Это не что иное, как рефлекс. Теория Гартли – первая попытка соединить рефлекс и ассоциацию в единую систему.

Какая может быть связь между волей и нашими движениями? Гартли считал, что в процессе воспитания ребенка мы в первую очередь «воспитываем» его волю – образуем связь «слово–поступок». Сначала слово по ассоциации «прикрепляется» к чувственным впечатлениям и движениям. Потом слово само по себе вызывает поступок.

Одним из самых интересных немецких психологов был **Иоганн Фридрих Гербарт** (1774–1841). В его книге «Психология, по-новому обоснованная на метафизике, опыте и математике» создана совершенно новая концепция психики. Слово «душа» Гербарт отбросил в сторону, но не выбросил из своей концепции, потому что иначе нельзя понять, откуда берется единство психической жизни в организме человека и где первоначальный источник психической энергии? Проще говоря, без «души» Гербарт не может объяснить, как у человека появляется сознание.

Душа – непознаваема, мы можем изучать лишь представления. Любое представление имеет содержание (идея) и энергетiku (некоторое количество силы). Гербарт придумал учение о «статике и динамике представлений». Представления, которые противоположны, задерживают друг друга, вступая в конфликтные отношения. Ни одно представление не хочет быть «выполненным» из сознания в бессознательное. Порой они сливаются в одно комплексное представление, порой – сливаются, а чаще – выпесняют друг друга. (Не правда ли, похоже на своеобразные «мыслящие атомы» с противоположным зарядом?)

До Гербарта ассоциациями долго занимался **Томас Браун** (1778–1820) – врач, поэт, профессор философии Эдинбургского университета. Браун трактовал ассоциации как свойство ума, а не тела. Он заменил термин «ассоциация» на более понятное «суггестия» (внушение). По Брауну, ассоциации возникают лишь благодаря смежности в пространстве и времени. Как поэт, он доказывал, что появление метафор, научных сравнений и творческих озарений нельзя объяснить телесными процессами и физикой Ньютона. Тем более что творчество самого Ньютона нельзя объяснить его законами! Как сам Браун объяснял переход в мышлении Ньютона от падающего яблока к системе мироздания? Разумеется, «суггестией»! Одна мысль «внушила» другую.

Сумма тех представлений, которые в данный момент находятся в сознании, является вниманием. Объем сознания не совпадает с объемом внимания. Как измерить объем внимания и сознания, и можно ли это сделать? Гербарт считал, что это возможно. Каждое представление обладает интенсивностью (мы воспринимаем эту интенсивность как ясность представления). Когда представления взаимодействуют, то они тормозят друг друга. Этот тормозящий эффект может быть вычислен. (Вычисления в данной книге приводиться не будут, настолько они ненаучны и фантастичны, но Гербарт ввел в психологию понятие «порог ощущения», которое увидел в трудах Лейбница. Позже Фехнер и Эббингауз воспользуются этим термином для исследования процессов памяти.)

Страсти вокруг ассоциаций.

Ученики Моллера и клятва, подписанная кровью

Почему психология так долго не могла выделиться в самостоятельную науку? Возможно, потому, что психология – не наука? Да, да, наука – это прежде всего научные методы, и аксиомы – неизменное знание. Аксиомы психологии – это физиология человеческого мозга. Научные методы? Они меняются вместе с развитием человека. Научные методы психологии всегда определяются исторической эпохой.

Середина XIX века.. В физиологии происходит великий переворот. В 1824 году синтезируется органическое вещество – мочеви́на, и представление о том, что органика и неорганика имеют разную природу, разрушается. Умами завладевает другая идея – что живое тело, и организм человека в частности, представляет собой физико-химическую среду.

1840-е годы.. Группа молодых учеников немецкого физиолога **Иоганна Моллера** (1801–1858) отрекается от слова «душа» и в противовес учителю решает объяснять все психические явления с точки зрения физики и химии. Ученики дакт торжественную клятву, которую подписывают собствен-

ной кровью (!). Они организуют физико-химическую школу, которую сами называют — «незримый колледж».

Что же касается телеологии (учении о Боге и душе), то один из лидеров физико-химической школы шутил: «Телеология — это такая дама, без которой не может обойтись ни один биолог, однако с которой никто не решится появиться публично». Эта шулка отражает тот факт, что существует способность живых систем к саморегуляции, которую ни химия, ни физика объяснить не может.

Не стеснялся появиться публично с дамой «телеологией» лишь немецкий физиолог **Густав Фехнер** (1801–1887). Он не боялся соединять в своих теориях точное знание и метафизику. Сначала Фехнер занимался физикой — электрическими процессами. Потом увлекся психологией. Позднее — философией.

Фехнер утверждал, что материя — лишь обратная сторона психического. Небесные тела живые, то есть одушевленные, а Вселенная — одно большое Сознание, которое разлито по ней неравномерно. Фехнер очень хотел доказать свои гипотезы с помощью математики и экспериментов, но не смог.

Почему-то для своих доказательств Фехнер выбрал таблицу логарифмов...

Если читателю рассуждения Фехнера показались фантастическими (а кому-то просто бредовыми), то он ошибается. Во-первых, Фехнер был на пороге открытия. Дело в том, что существует связь между раздражениями и ощущениями (возможно, это и есть загадочная метафизическая связь духовной и материальной жизни?), которая выражается с помощью таблицы логарифмов! Эту связь обнаружил Вебер. Но подготовил открытие все-таки Фехнер.

Э.Г. Вебер (другой немецкий физиолог), современник Фехнера (1795–1878) — написал первую работу о связи интенсивности раздражений с динамикой ощущений в 1834 году. На нее не обратили внимания... Тогда за дело взялся Фехнер и вывел формулу, согласно которой интенсивность ощущения пропорциональна логарифму интенсивности раздражителя.

Если читатель не знаком с понятием логарифма, то попробуем объяснить закон Фехнера образно. Пусть раздражения и ощущения связаны по закону десятичного логарифма. Представим, что читателя стукнул другой читатель в лоб легким воздушным шариком. Вы чувствуете силу удара, равную 1. А потом, чтобы вы почувствовали силу удара равную 2, 3, 4, 5, ваш собрат по чтению должен вас стукнуть сначала мячиком для настольного тенниса, потом — для большого, а потом — для футбола и регби соответственно. Чтобы сила удара предмета по вашему лбу увеличилась на субъективную единицу, тяжесть предмета должны увеличиваться в 10 раз! (Этот пример приведен исключительно для наглядности, а не для практического применения!)

Правда, эта формула действительна лишь при средних раздражителях. Очень слабые или очень сильные раздражения дают другие результаты, не согласуемые с законом Фехнера. Фехнер принимал на веру, что каждое ощущение можно сопоставить с числом и что каждому стимулу соответствует одно-единственное ощущение.

Фехнер ввел в психологию понятие «верхний абсолютный порог» — наибольший из стимулов, вызывающих ощущения, и «нижний абсолютный порог» — наибольший из стимулов, не вызывающих ощущения.

Нижние абсолютные пороги:

- вкус — 1 г соли в 500 л воды;
- зрение — пламя свечи ночью с расстояния 50 км;
- слух — тиканье часов в полной тишине на расстоянии 6 м;
- запах — одна капля духов в трехкомнатной квартире;
- осязание — крылышко пчелы, упавшее на щеку с высоты 1 см.

Все допущения, сделанные Фехнером при выводе его законов, нельзя проверить экспериментально. Да и сами законы работают не всегда. Акустики (специалисты по звуку) знают, что различие в громкости между шепотом и обычным разговором намного меньше, чем разница между разговором и грохотом поезда в метро. Закон Фехнера обещает нам равенство субъективных различий! А это не так!

Вундт: психология — наука о непосредственном опыте

Каждый психолог стремится перестроить психологию на основе других наук. Не был исключением и Вундт. Он попытался построить две психологии — экспериментальную и культурно-историческую.

Вундт Вильгельм (1832–1920) — немецкий психолог и философ. В 1879 году основал первую в мире лабораторию экспериментальной психологии. С 1875 года профессор психологии в Лейпциге. Вундт не отказывался от описательной и исторической психологии, но предпочитал изучать не рефлексию — внутренний опыт человека, а всю сферу его переживаний. Метод самонаблюдения Вундтом не отвергался, но обязательно включался в эксперимент. Основные сочинения: «Лекции о душе человека и животных» (1865–1866, 1894), «Введение в психологию» (1912), «Очерки психологии» (1912).

Как и все психологи от Платона до современных психоаналитиков, Вундт был убежден, что его психология является единственно правильной. На самом деле это всего лишь один из психологических взглядов на мир конкретного человека. Безусловно, один из самых интересных и заслуживающий пристального внимания. Читатель уже натренировался выискивать ошибки у знаменитых психологов и сравнивать эти ошибки друг с другом. Вундт не будет ис-

ключением. Его взгляд на ощущения и чувства является оригинальной попыткой создать трехмерную схему эмоций человека. Любая схема неизбежно упрощает тот объект, которому она соответствует. А теперь обратимся к схеме Вундта и попытаемся понять, в чем конкретно состоит это упрощение.

«Не может быть и сомнения, что если мы обратимся за данными к непосредственному опыту, — пишет Вундт в «Очерках психологии», — то перед нами выделятся в качестве двух отчетливо различных форм чувства удовольствия и неудовольствия (...) Но пусть наблюдатель... попытается распространить субъективный анализ чувств на более широкую область наблюдения...; тогда неминуемо выделится перед ним множество душевных состояний, которым необходимо приписать характер чувства, но в то же время подогнать под шаблонную схему удовольствия — неудовольствия невозможно». Итак, первое измерение чувств: удовольствие — неудовольствие. Попробуйте угадать второе и третье, не читая дальше!

«Если я буду смотреть в темном пространстве сперва на блистающий спектрально-чистый красный цвет, а потом на такой же самый голубой цвет, то и тот, и другой охарактеризую, конечно, как в высшей степени радостные впечатления, т.е. возбуждающие удовольствия. И несмотря на это, чувства, пробуждаемые во мне ими обими, будут совершенно различны (...) Наиболее подходящими названиями для них могут служить выражения: возбуждение и успокоение; для высших же степеней последнего можно выбрать название подавленность (депрессия). Эти же чувства, очевидно, обуславливают отчасти и противоположный эмоциональный характер, свойственный высоким и низким тонам, резким и мягким тембрам». Второе измерение чувств: возбуждение — успокоение.

«Будем, например, умеренно напрягая внимание, прислушиваться к ударам медленно отбивающего такт метронома. Тогда в промежутке от одного удара до другого появится и будет становиться все сильнее и сильнее особое состояние, которое мы можем назвать чувством напряжения (соответственно пририне, чаще всего вызывающей это чувство). Как только ожидаемый удар маятника прозвучал, чувство это разрешается в некоторое противоположное эмоциональное состояние. Будем называть последнее чувством разрешения. Конечно, и то, и другое может соединяться с чувствами удовольствия-удовольствия, равно как и с чувствами возбуждения и успокоения; но могут они проявляться и без всякой субъективно заметной примеси». Третье измерение чувств: напряжение — разрешение.

До Вундта ассоциативный эксперимент был сложен. Чтобы определить время, необходимое на образование ассоциаций, психологи использовали секундомеры. Их приходилось все время останавливать и записывать время. Вундт упростил структуру ассоциативного эксперимента, предложив использовать хроноскоп. Испытуемый сам нажимал на ключ, когда под впечатлением предъявленного слова у него возникало представление. Время, которое

показывал хроноскоп, у разных испытуемых было различным. Но не за счет характера ассоциаций, а за счет индивидуальных особенностей испытуемых.

Ведь каждое слово имеет свое значение для каждого испытуемого! И это значение помогает или мешает запоминать слова. Как же сделать слова «бессмысленными», как убрать из них «значение»? И можно ли это сделать? Об этом читатель узнает чуть позже..

Труды лаборатории Вундта были опубликованы в первом психологическом журнале (также им созданном) под серьезным названием «Философские исследования». Сам он был очень ленивым лабораторным работником. По свидетельству его учеников, Вундт не любил засиживаться в лаборатории и проводил там.. 5–10 минут в день. Он раздавал ученикам листки с заданиями, причем не спрашивал о желаниях и нежеланиях. Потом Вундт лично проверял все отчеты и сам решал, что стоит публиковать в «Философских исследованиях», а что — нет. Кому-то из читателей такое обучение может показаться халтурным, кому-то равнодушным. Что ж, таков был у Вундта характер. Зато он поместил в лабораторию не курицу-лягушку-собаку-обезьяну, а человека. Именно в этом и состоит историческая заслуга Вундта!

Чувство может измеряться количественно и качественно. Вундт делит все чувства на простые — далее неразделимые — и сложные. Что же касается качества чувств, то если бы не было трех измерений, мы бы не знали, что такое противоположности: холодно — горячо, хорошо — плохо и т.д. Вот как описывает подробную ситуацию сам психолог: «Если бы холодное и теплое, высокое и глубокое, белое и черное или даже голубое и желтое даны были нам лишь как чистые ощущения и совершенно лишены эмоциональных элементов, то нельзя было бы, собственно говоря, понять, почему именно должны мы их воспринимать как противоположности».

А вот что пишет об ассоциациях Вундт:

«Каждое простое чувство обладает еще ассоциативными связями, и последние во многих отношениях определяют общую связь эмоциональной жизни. В общей совокупности душевной жизни играют значительную роль главным образом два вида таких эмоциональных ассоциаций. Ассоциации одного вида сводятся к соединению единичного чувства с репродуктивными элементами. Связанными с какими-нибудь сложными представлениями, в ассоциациях второго вида соединяются сами по себе диспаратные ощущения благодаря родственности их чувственных тонов. (...) Благодаря ассоциации, например, зеленый цвет напоминает о зелени леса и луга, звон колокола или звук органа веет представлением о въезде в церковь и о богослужении. Благодаря этим ассоциациям к чистому ощущению как бы пристает что-то из чувственного тона, сопровождающего соответственные сложные представления».

Вундт замечает (но не первым, это знали еще ученые античности) существование синестезий (ассоциаций) между цветом и тоном звука, цветом и

ощущением «холодно — горячо». Низкие звуки более темные и насыщенные. Существуют «теплые» цвета — желтый, оранжевый, красный — и «холодные» — синий, голубой, фиолетовый.

Вундт предложил свою классификацию основных типов ассоциаций: словесные, внешние и внутренние. Словесные возникают, когда два или более слов встречаются несколько раз вместе, образуя устойчивую связь. Внешние — зависящие от внешнего мира («корова» — «молоко», «дерево» — «листья»). Внутренние — основаны на логических отношениях значений.

И все-таки самым интересным вкладом Вундта в психологию стала не теория ассоциаций чувств, а картина «сенсорной мозаики» и «закон творческого синтеза». Наше сознание, по Вундту, состоит из мельчайших частиц своеобразной мозаики, как физическое тело — из молекул. Существует определенный размер частиц «сенсорной мозаики», по всей видимости, это слово или идея. «Закон творческого синтеза» гласит о том, что из элементарных ощущений могут возникать совсем другие продукты. То есть сознание — не только совокупность разрозненных элементов, но и особая внутренняя сила. Эту силу Вундт называл апперцепцией и считал, что она локализована в лобных долях головного мозга. Вот только непонятно, как именно сознание перегруппировывает элементарные ощущения, как осуществляет творческий синтез?

Апперцепция (по Вундту) — ясность и отчетливость представлений. Апперцепция связывает элементы сознания в единую систему и проявляется как воля.

Почему Вундт возвращается к методу самонаблюдения (интроспекции), который считается бесперспективным? Почему он пытается создать субъективную психологию? Не будем забывать, что Вундт был профессором философии и свой первый психологический практикум проводил как демонстрацию к курсу философии. (Позже из этих практикумов и вырастет первая психологическая лаборатория.) Вундт как философ пытался перевести все психофизические законы на язык субъективной (интроспективной) психологии.

Вспомним закон Фехнера о связи силы раздражения и интенсивности ощущения. Как этот закон трактует Вундт? Для него важно рассматривать связь между ощущением и психологическим суждением о нем. Для миллионера марка (немецкая) представляет бесконечно малую величину. Для рабочего прибавка в десять марок уже величина существенная.

Вундт пытается пересмотреть схему «стимул — реакция». Его интересует вопрос: что происходит, когда «стимул» уже воздействовал на человека или животное, но «реакция» еще не видна? Какие психические процессы, сменяя друг друга, происходят в сознании?

В начале XX века Вундт оставляет экспериментальную психологию ради создания социальной психологии, точнее культурно-исторической. Теперь сознание человека будет изучаться не через интроспекцию, а через язык,

мифы, искусство, то есть — через объективные продукты культуры. Многие историки психологии так комментируют этот этап в жизни Вундта: не он покинул экспериментальную психологию, а она — его.

Ни одно положение культурно-исторической программы не выдержало испытания временем.. Такова беспощадная история. Но — именно в вундтовской лаборатории сформировалось первое поколение профессиональных психологов! И к тому же Вундт был первым, кто в отличие от многих других психологов считал, что именно психология — самая объективная наука и лежит в основании всех других наук. Потому что она имеет дело с непосредственным опытом субъекта, а остальные науки — результат переработки этого опыта.

Существует ли слово — без смысла и значения? Ассоциативные эксперименты Эббингауза

Как происходит открытие в психологии? Сначала психолог изучает труды других психологов и осмысливает чужие мысли. Потом в трудах какого-то из них психолог видит мысль, которая «наводит» его на открытие или путь к открытию. То есть труды каждого нового психолога являются одновременно ассоциациями на тему предыдущей психологии и введением в психологию методов из других наук. Получается, что психологи постоянно перекладывают свою науку на более современный язык?

Немецкий психолог **Эббингауз** (1850–1909) читал труды многих психологов, но именно «Элементы психофизики Фехнера» подтолкнули его к открытию. Сначала Эббингауз решил изучать память с точки зрения математики. Как убрать из слова значение, оставив лишь его форму? Конечно, используя бессмысленные слова! А что такое бессмысленное слово? Это слог.

Эббингауз «придумал» бессмысленные слоги. То есть искусственные сочетания речевых элементов (обычно это были две согласные и одна гласная между ними), которые не вызывают никаких культурных ассоциаций. Бессмысленные слоги — своеобразные «кванты», «атомы» человеческой речи (если за «молекулы» принять слова).

Вундт изучал чувство в трехмерной системе координат. Эббингауз изучал память (как процесс запоминания бессмысленных слогов) в двумерной системе координат — частота повторения и временной порядок предъявления бессмысленных слогов. Эти координаты, в отличие от координат, которые использовал Вундт не придуманы, не объяснительное понятие, не фикция, а реальность.

Метод Эббингауза — первый психологический метод, созданный психологом. До него экспериментальная психология брала методы откуда угодно

но — из математики, физики, биологии, физиологии — но не из самой психологии. Самые известные труды Эббингауза — «Основы психологии» (1897–1902), «Очерк психологии» (1908).

С чего же начал Эббингауз свой психологический эксперимент по изучению памяти? С самого себя. Он составил список из 2300 бессмысленных слогов и приступил к их заучиванию (!). Как именно ученый заучивал «абракадабру»? Сначала он один раз прочитывал длинный ряд слогов (в нем, разумеется, было меньше 2300 слогов). Потом пытался их воспроизвести. И так — до полного заучивания! Такой метод запоминания Эббингауз назвал просто и незатейливо — метод заучивания.

Другой ряд слогов Эббингауз заучивал наизусть и после некоторого времени пытался вновь его воспроизвести. Конечно, ряд слогов исчезал из памяти, и приходилось опять доучивать ряд слогов. Этот метод Эббингауз назвал — метод сбережения.

Эббингауз исследовал как время, которое необходимо до полного заучивания, так и количество повторов. После исследований своей памяти Эббингауз приступил к экспериментам с другими людьми. По результатам экспериментов была выведена знаменитая кривая забывания. Наибольший процент забытого падает на период времени, который следует за запоминанием. Потом мы забываем все медленнее и медленнее.

Успех Эббингауза связан с тем, что он устранил категорию — значение слова. Некоторые психологи считали, что введение в психологию «бессмысленных слогов» — наиболее важное событие в ней после трудов Аристотеля.

Действительно, метод Эббингауза позволил психологам изучать действия испытуемого во время запоминания, а не субъективные высказывания и мысли.

Позднее эксперименты Эббингауза послужили стимулом для американских психологов Врайана и Хартера, которые изучали навык приема и отправки телеграмм на пороге XX века. Врайан и Хартер обнаружили, что процесс образования навыка достигается скачкообразно. Существуют периоды, когда внешне испытуемый как бы не обучается и этот отрезок времени на кривой усвоения выглядит как ровное «плато». На самом деле испытуемый меняется внутренне, он подготавливается для качественного скачка.

Первая ступень навыка приема и отправки телеграмм — овладение передачей букв. Вторая — слов, как отдельных единиц. Третья — сочетание слов и т.д. Врайан и Хартер доказали, что успешность выполнения навыка зависит от умения воспринять отрезок текста, который еще не стал объектом реакции, но станет им в следующий момент времени. Сознание умеет «забегать вперед!» Оно угадывает, что надо делать, и организует наше поведение. Получается, что Эббингауз был не прав. Кроме двух координат — время и число повторений — существует и субъективная координата: внутреннее овладение приемами.

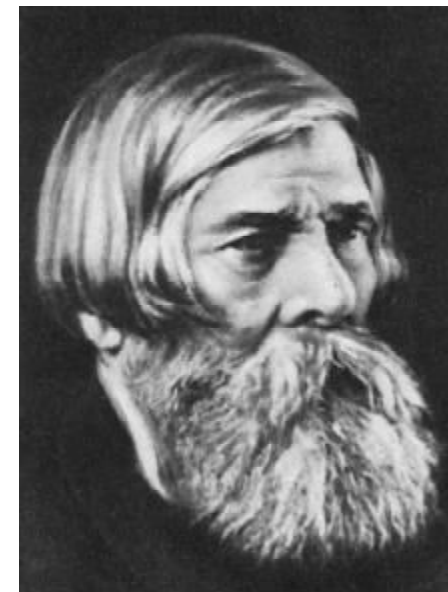
Виды ассоциаций по Бехтереву

Идеи Эббингауза дали толчок исследователям отечественных ученых — И.М. Сеченова (1829–1905, самая знаменитая работа, «Рефлексы головного мозга», написана в 1863 году) и В.М. Бехтерева. В этой книге не будем рассматривать труды Бехтерева подробно, потому что они достаточно сложны, а упрощать взгляды великого психолога нет смысла.

Владимир Михайлович Бехтерев (1857–1927) — выдающийся русский ученый, невропатолог и психиатр. Автор более 600 работ и 369 выступлений. В 1873 году поступил в Петербургскую медико-хирургическую академию. В 1878 году Бехтерев получил звание военного врача-докторанта. В 1881 году защитил диссертацию на тему «Опыт клинического исследования температуры тела при некоторых формах душевных заболеваний». Зимы 1884–1885 года работал в лаборатории у Вундта. В 1885 году организовывал первую психофизиологическую лабораторию в Казани. В 1892 году Бехтерев закончил труд «Проводящие пути головного и спинного мозга», который выдержал три издания и переводился в других странах. За эту книгу ученый получил премию академика Бэра — одна из высших наград Российской академии наук.

Бехтерев — по воспоминаниям его современников — был человеком очень эрудированным и блестящим диагностом. Чем только не лечились пациенты в клинике Бехтерева! Это и гидро-, электро- и физиотерапия. Это лечебная гимнастика, трудотерапия и терапия музыкой. Бехтерев — один из первых русских психиатров, который внедрил гипноз в практику. Сам ученый пытался осмыслить природу гипноза и написал несколько книг на эту тему — «К вопросу о врачебном значении гипноза» (1893), «Лечебное значение гипноза» (1900), «Гипноз, внушение и психотерапия и их лечебное значение» (1911).

Бехтерев анализирует множество отечественных и зарубежных источников, пытаясь разобраться, что же такое эмоция с точки зрения физиологии. Любопытную связь



В. М. Бехтерев

эмоций и особенностей дыхания Вехтерев обнаруживает в трудах И.А. Сикорского («Опыт объективного исследования состояний чувств», 1903).

«При страхе сила вдоха и выдоха резко колеблется. Внимание сопровождается кратковременной остановкой или задержкой дыхания, в какой бы фазе оно не оказалось.

При «душевной боли» преобладает выдох над вдохом и представляется активным подобно тому, как и при спазме, вызванном физической болью.

«Тоска», по исследованиям автора, приводит к задержке, угнетению и приостановке физиологических функций. Дыхание при этом оказывается поверхностным с малыми ординатами.

«Печаль» по сравнению «с тоской» отличается меньшим подавлением функций.

«Страх» по своим проявлениям на пневмограммах напоминает проявление боли, но здесь дыхание то ускоряется, то замедляется; резко колеблется также глубина и сила вдоха и выдоха.

При «стыде» обнаруживается слабость дыхания; последнее поверхностно. Выдыхание и здесь преобладает над вдыханием. Линия вдыхательных движений представляется ломаной, что указывает на кратковременные остановки дыхания.

При «радости» преобладает глубина дыхания, и дыхание ускоряется, что создает лучшие условия для обмена газов (состояние противоположное тоске).

При слезах изменяется дыхательный ритм, удлиняется выдох, на высоте же вдоха имеется пауза.

«Умиление» представляет собой как бы совмещение «печали» и «радости», вследствие чего и в дыхании обнаруживаются характерные особенности той и другой кривой. При озабоченности в выдыхании обнаруживаются постоянные активные задержки.

В «душевной тревоге» обращает на себя внимание большое разнообразие изменений дыхания.

При «равнодушии» дыхание неглубоко, медленно, выдох продолжителен».

Такая длинная цитата приведена намеренно, чтобы читатель имел возможность сравнить мнение Сикорского с представлением о психологии эмоций философов различных времен (глава 1). Чье мнение вам ближе, читатель? А чье мнение вам кажется более близким к истине? А какие эмоции у вас? Вы не привыкли анализировать свои чувства? А Вехтерев считал, что высшей ступенью сознания можно считать «то состояние внутреннего мира, когда человек, с одной стороны, обладает способностью по произволу вводить в сферу сознания те или другие из бывших прежде в его сознании представлений, с другой — может давать отчет о происходящих в его сознании представлениях, с другой — может давать отчет о происходящих в его сознании явлениях, о смене одних представлений другими, иначе говоря, может анализировать происходящие в нем самом психические процессы».

Вот что пишет Вехтерев об ассоциациях по сходству:

«Не может подлежать сомнению, что речь идет здесь о следах, образовавшихся от внешнего воздействия в момент его влияния. Это очевидно из того, что реакция, которая была вызвана данным внешним воздействием, повторяется в сходственном виде и при другом внешнем воздействии, которое имеет известное соотношение с первым воздействием. Для подтверждения сказанного мы воспользуемся здесь еще следующим примером. Допустим, что человек катается на лодке. Но вот он сверх всякого ожидания замечает прозовую тучу, и, когда начинается буря, он быстро спешит к берегу. В другой раз тот же человек находится на лодке и опять замечает прозовую тучу. Уже не дожидаясь бури, он принабливает к берегу. Ясно, что прозовая туча как внешнее воздействие стоит в соотношении с последующей бурей, и этого достаточно, чтобы при виде тучи явились все последствия влияния бури, как будто бы она уже наступила. Эти последствия и вызваны именно оживлением в центрах следа от бури, явившегося результатом бывшего ранее впечатления».

Итак, это образец такого вида ассоциаций, как следствие и причина. Вехтерев выделяет еще несколько видов ассоциаций:

1. Следствие и причина.
2. Часть и целое.
3. Сходство и сходство крайностей.
4. Близость во времени, одновременность во времени.
5. Одна и та же обстановка, похожая обстановка.

Какие именно ассоциации возникают у данного человека, зависит от множества причин и самого человека — его пола, национальности, образования и множества изменчивых индивидуальных условий. «Так, вид лимона возбуждает слюноотделение и гримасу на лице, но эта же реакция может быть вызвана видом одного желтого цвета, подобного цвету лимона, видом предмета соответствующей формы. Видом подобной же шероховатой поверхности, видом разреза другого плода, имеющего внешнее сходство с лимоном, видом лимонного дерева, запахом, сходным с лимоном и т.п.».

Какие у вас бывают ассоциации, читатель? Вопрос подразумевает не все ассоциации, которые находятся у вас в голове, а их классификацию. Если вы затрудняетесь ответить на вопрос, то выбирайте одну из классификаций из «коллекции Вехтерева». Вехтерев собрал множество классификаций ассоциаций различных ученых, начиная от вундтовской и кончая собственной.

Вундт делит все ассоциации на внешние, внутренние и привычные, обыкновенные. Вехтерев считает, что ассоциации в первую очередь должны делиться на личные и внешние. «Под личными сочетаниями мы понимаем те сочетания, которые обуславливаются не внешними условиями раздражений, а известным отношением их к личной сфере данного объекта, например два предмета, совершенно различных между собой, возбуждают одинаковую внутреннюю реак-

цию, так как оба они дрожи данному лицу по какому-нибудь поводу. Эти личные сочетания в свою очередь могут быть подвергнуты дальнейшим подразделениям. Под сочетаниями внешними мы понимаем те сочетания, которые обуславливаются внешними особенностями самих раздражителей».

Мы так привыкли, что наши мысли или слова текут одна за другой, что даже не задумываемся, что их последовательность есть не что иное, как поток ассоциаций (словесных или мысленных).

Как определить свою скорость словесных ассоциаций? Попробуйте взять листок и написать автобиографию от лица вымышленного персонажа. Например: «Я, Тутанхамон, египетский царь, родился в 1901 году, возглавил два крестовых похода и летал на Луну вместе с бароном Минхаузенном.» Засеките время перед тем, как начать работу. Старайтесь особенно не задумываться и «скользить» над потоком собственных ассоциаций, не управляя им. Когда процесс свободного ассоциирования остановится, подсчитайте количество смысловых ассоциаций. Например, в отрывке про Тутанхамона 4 ассоциации из разных исторических эпох. А теперь попробуйте взять несколько образов-заготовок (можно чужих) и соединить их ассоциациями, чтобы получился своеобразный рассказ-эссе. Также засеките время. При «заторе» в мыслях остановитесь и подсчитайте ассоциации. Не забудьте вычесть количество заготовок. Когда скорость ваших ассоциаций выше — при свободном «полете» или в процессе сочинения рассказа? Если одинаково — у читателя, несомненно, есть литературные данные. Если скорости отличаются, то потренируйтесь в том упражнении, которое получается медленнее.

Бехтерев подводит итог всем научным исследованиям скорости ассоциаций одной фразой — «Так, например, в случаях привычных сочетаний оно (время ассоциирования. — Ред.) представляется наименьшим, тогда как при внешнем сочетании оно оказывается большим, а при личном, или так называемом внутреннем, сочетании, в частности при отношении причины к следствию, — еще большим». Исключение составляет творческое ассоциирование, которое зачастую происходит настолько с большой скоростью, что трудно записать ассоциации в словесной форме. Английский писатель и эссеист Джон Бойнтон Пристли (1894–1984) описывает подобную ситуацию со свойственным лишь ему сочетанием юмора и самоиронии:

«Прошедшей ночью, улепившись в постель, я не спал и мысленно слепил всю вещь; она была продумана до последней запятой, и она была прекрасна. На шпильки кровати были нанизаны самые благородные мысли, а стеганое покрывало расшито поистине чудесными фразами; без сомнения, прошлой ночью я превзошел сам себя. Неудивительно, что теперь, когда вещь должна была обрести свое реальное воплощение, я чувствовал себя таким сонным. И, к несчастью, я не мог вспомнить ни единого слова из придуманных мною вчера, а те немногие обрывки, которые все же запомнились, казались сырыми и бледными. Да и сама тема представлялась теперь не слишком уж

многообещающей. Что о ней скажешь такого, чего уже не было сказано раньше? Почти ничего».

Скорость ассоциаций увеличивается благодаря упражнениям. Бехтерев приводит пример опыта, когда на классной доске перед учениками писалось слово и предлагались 5 слов, которые первыми придут в голову. Подобная задача ставилась с десятью различными словами. Каждое следующее слово увеличивало скорость ассоциаций. Какими были большинство ассоциаций у детей? Конечно, это отношения одного рода, вида, типа: кошка–собака, мышка–кошка. Самыми редкими оказались ассоциации части к целому.

Секреты ассоциативного эксперимента

Классическая ассоциативная психология представляет поток ассоциаций чем-то непрерывным и однородным. На самом деле это не так. Любой аффект (сильное чувство) нарушает всю энергетику организма и действует отрицательно на память, внимание, мышление. Аффект влияет на скорость и качество образования ассоциаций. Чаще всего аффект действует как тормоз. Как можно использовать последний факт в практической психологии, например, при доказательстве виновности или невиновности человека в преступлении? Советский психолог Лурия разработал методику диагностики следов аффекта — ассоциативный эксперимент. В чем суть этой методики?

Александр Романович Лурия (1902–1977) — советский психолог, с 1966 по 1977 год заведующий кафедрой медицинской психологии психологического факультета МГУ. Профессор, действительный член АПН СССР. Основная область исследований психолога: нарушения высших психических функций (память, внимание, мышление и т.д.) при локальных (частичных) поражениях мозга. Труды Лурии послужили базой для основания современной нейропсихологии. Нейропсихология — область психологической науки на стыке психологии, физиологии и медицины. Сочинения: «Эпопы по истории поведения» (совместно с Л.С. Выготским) (1930), «Восстановление функций головного мозга после военной травмы» (1948), «Основы нейропсихологии» (1973) и т.д.

Лурия наглядно и просто рассказывает о сложной методике. «Опишем метод, применявшийся до сих пор исследователями для экспериментальной диагностики причастности к преступлению. Задачи экспериментальной диагностики причастности сводятся к тому, чтобы уметь вызвать искомые аффективные следы и, с другой стороны, уметь их объективно проследить, зафиксировать. Обе эти задачи осуществлялись в одном методе, который приобрел достаточное оправдание в диагностике аффективных следов, именно в методе ассоциативного эксперимента».

Метод этот состоит в том, что испытуемому предъявляется какое-нибудь слово, на которое он должен ответить первым словом, пришедшим ему в голову. Все очень просто, не так ли? Сказали «корова» — испытуемый ответил «молоко», сказали «кошка» — испытуемый ответил «собака» или «мышка». Но на самом деле, если испытуемому предъявляется слово, очень для него значимое, то ассоциативный процесс сильно тормозится. Кому-то приходит «на ум» слишком много слов, кому-то — наоборот, ни одного. Если же слово все же прозвучало, то в странной форме — с признаками возбуждения, многословия, заминок. «Все это объясняется тем, — пишет Лурия, — что словесный раздражитель может провоцировать связанные с ним аффективные состояния, и эти аффективные моменты извращают дальнейший ход ассоциаций».

Что будет, если аффективные состояния не будут сопровождать наши ассоциации? Тогда у нас нарушится память и мы станем совсем рассеянными. Американские ученые пришли к выводу, что яркие впечатления, стрессы, сильные эмоции сопровождаются выбросом в кровь определенных химических веществ. Эти вещества влияют на лучшую запоминаемость фактов. Обыденная жизнь подтверждает мнение ученых: чем ярче наша жизнь, тем больше у нас воспоминаний.

А теперь представим себе следователя, сидящего поздним вечером за письменным столом у себя в кабинете. Он скрупулезно изучает ситуацию преступления и составляет список критических слов. Критические слова — это слова-детали, которые тесно связаны с преступлением и пробуждают эмоции лишь у человека к нему причастного. Критические слова перемешиваются с обычными словами (обычных слов больше, чем критических) в произвольном порядке. Завтра утром следователь предъявит подозреваемым список слов (слов-раздражителей) и попросит их отвечать быстро, не задумываясь. «Вы должны говорить первое слово, которое приходит в голову», — говорит следователь и готовится записывать слова-реакции и время, которое затрачено на ассоциативный процесс. Пока испытуемые, волнуясь, пытаются понять, зачем серьезному на вид человеку такая странная игра и как она поможет в раскрытии преступления, переносимся на неделю назад..

Кто-то украл из окна вентилятор, вломав решетку. Испытуемого Ц-ва видели около места преступления, разглядывающим вентилятор, но он, разумеется, категорически отрицает свою причастность к краже. Поэтому будем наблюдать за его ответами на ключевые слова. Эти слова: деньги, вентилятор, окно, сосед, ломать, инструмент. А теперь несколько выдержек из протокола допроса (цифры означают количество секунд, которые затратил Ц-в на ответ):

- «...15. Праздник — 2,2 — идет.
- 16. Звонить — 2,4 — телефон.

- 17. Ложка — 2,0 — лежит.
- 18. Красный — 3,4 — командир.
- 19. **Деньги** — 4,2 — серебряные (...)
- 21. Булка — 2,2 — пшеничная.
- 22. Земля — 1,4 — черная (...)
- 26. **Вентилятор** — 5,0 — не знаю.
- 27. Фуражка — 3,6 — черная.
- 28. **Окно** — 4,2 — большое.
- 29. Доска — 3,2 — деревянная (...)
- 32. **Сосед** — 9,2 — как?.. сосед?.. забыл соседей-то?..
- 33. **Ломать** — 25,0 — ломать?.. чего ломать-то? (...)
- 41. Рыба — 2,8 — живет.
- 42. Снег — 2,5 — идет.
- 43. Пьяный — 3,4 — бежит.
- 44. **Инструмент** — 20,0 — инструмент... не знаю.. инструмент... как уже это сказать.. не знаю.. инструмент.. стоит!»

Легко заметить, что ключевые слова, которые тесно связаны с преступлением, вызывают не слова-реакции, а комплексы слов. Время ассоциаций увеличивается, а речевой процесс нарушен. Читатель может провести подобный эксперимент в ситуации, когда никто из домочадцев не признается, кто разбил вазу или съел последнее пирожное. Это будет смешно и интересно, тем более что приятно осознавать свою причастность к серьезной науке — по подобной методике работает большинство западноевропейских психологов.

Да, метод очень перспективный, но вопрос — что происходит в то время, когда испытуемый молчит? — остается без ответа. А ведь это самое интересное — узнать о механизмах, используя которые испытуемый доходит до ответа! Может быть, соединить словесный ответ с нажимом руки, речь с поведением, моторной сферой? «Каждое колебание испытуемого, столкновение различно направленных тенденций, возбуждение, задержка и вытеснение пришедшего в голову ответа — короче, все процессы, недоступные для непосредственного наблюдения, с достаточной резкостью отражаются именно на моторной сфере, — пишет Лурия. — Именно изучение моторной сферы дает нам возможность поставить все исследование аффективных следов совершенно на новые рельсы, придать ему значительно большую степень объективности, чем это было до сих пор, и сильно расширить пределы доступных нашему эксперименту явлений».

Чем же отличается нажим руки в ответ на обычное слово от нажима в ответ на ключевое слово? Кривая обычного ассоциативного процесса более плавная, чем кривая аффективного процесса. Последняя — конфликтная, изломанная (напоминает каракули, которые выводит рука при экспериментах с планшеткой).

Что происходит, когда испытуемый не отвечает на ключевое слово? Отказ от ответа означает сильное аффективное возбуждение и не означает, что слово-реакция не пришло в голову, потому что нажим присутствует всегда. «Задача «нажимать пальцем» одновременно с речевым ответом так закрепляется у испытуемого, что даже с прищипом в голову, хотя и невысказанным, ответом связывается легкий моторный нажим, — рассказывает Лурия. — Именно благодаря этому уже наличие на линии моторики легкого нажима, затем заторможенного, с полной объективностью говорит нам о наличии скрытого, невыявленного ассоциативного звена».

Хорошо ли иметь бесконечную память и слишком беглые ассоциации?

Прежде чем мы ответим на этот вопрос, давайте подумаем, какие бывают ассоциации. Современный американский психолингвист Дж. А. Миллер предложил свою оригинальную классификацию ассоциаций:

- По контрасту (антонимы): мокрый — сухой, черный — белый.
- По сходству (синонимы): боль — страдание, быстро — стремительно.
- По звучанию: сон — тон; глаз — таз; воля — доля; суд — пуд.
- По корню слова: высота — высокий; даль — далекий, дождь — дождливый.
- Часть — целое: глаз, нос, рот, ухо — лицо; понедельник, суббота, день — неделя.
- Целое — часть: лицо — нос, неделя — день.
- Подчинительные ответы: человек — отец, мать; животное — собака, кошка, мышка.
- Обобщающие: яблоко, апельсин — фрукт; мужчина, женщина — человек.
- Соподчиненные (относящиеся к одному виду): собака — кошка; яблоко — апельсин.
- Дополняющие обстоятельства: продвижение — назад, вперед; бежать — быстро, медленно.
- Определения: комната — темная, светлая; мужчина — смелый, трусливый; человек — добрый, жадный.
- Эгоцентрические ответы (личностные реакции): одиночество — всегда, никогда; успех — невозможно, возможно, я должен.

Читатель уже заметил, что эта классификация имеет «смешанное» основание — логическое, психологическое, философское и лингвистическое одновременно. Подобные классификации не вытекают из результатов экспериментов, а являются лишь предварительными гипотезами для них.

Давайте сами проведем ассоциативный эксперимент и проверим классификацию Миллера? Постарайтесь не смотреть на следующие пары слов, пока не прочитаете инструкцию. Еще лучше, если слова вам прочитает по очереди другой человек.

Инструкция: как только вам прочитали слово-стимул, тут же записывайте все слова-реакции, которые «пришли на ум». Когда поток ассоциаций иссяк, скажите помощнику: «Следующее».

Слова-стимулы: 1. Металл, 2. Плила, 3. Спорт, 4. Одежда, 5. Мебель, 6. Золото, 7. Соловей, 8. Бокс, 9. Плащ, 10. Диван. (редактору (!) — желательно в книге перевернуть эти слова вверх ногами)

А теперь посмотрите, как сильно пересекаются «ассоциативные поля» (наборы слов-реакций) слов-стимулов с порядковыми номерами, как 1 и 6, 2 и 7, 3 и 8, 4 и 9, 5 и 10. Почему? (Ответ в конце главы.)

Итак, наша память зависит от яркости и беглости, нестандартности ассоциаций. Чем более образное у нас мышление, тем лучше.. Но до определенного уровня. В книге Лурии «Маленькая книжка о большой памяти» (1968) рассказывается об особенностях памяти и мышления человека по фамилии Ш., у которого «бесконечная» память и максимально образное мышление. Ему не надо было заучивать часами стихи или долго умножать многозначные числа «в столбик». Читатель уже завидует Ш.? А вот и зря. С такой памятью и мышлением ни стихи почитать, ни прозу, а самое плавное — очень трудно.. забывать. Ни приятное, ни неприятности.

Если Ш. читал отрывок из прозаического текста, то каждое слово рождало у него новый образ. А каждая фраза — целый ряд образов. И этот ряд, разумеется, не совпадал с образами автора книги! Получалась путаница. «Другие думают — а я ведь вижу!.. — жаловался Ш. — Начинается фраза — проявляются образы. Дальше — новые образы. И еще, и еще..». Если отрывок читается быстро, то быстро возникают и образы. Эти образы набегают один на другой, образуется хаос. Если же отрывок читать медленно, то опять у Ш. путаются свои образы и чужие.

Вот как он сам описывает свои муки «чтения»: «Мне дают фразу: «Н. стоял, прислонившись спиной к дереву..» Я вижу человека, одетого в темно-синий костюм, молодого, худощавого. Н. ведь такое изящное имя.. Он стоит у большой лоты, и кругом трава, лес.. «Н. внимательно рассматривает витрину магазина.. Вот тебе и на! Значит, это не лес и не сад, значит, он стоит на улице, — и все надо с самого начала передавать!..».

Каждое слово рождает у Ш. ассоциативное поле слов. Эти поля машут друг другу. А как же читает книгу обычный человек с рядовым объемом памяти и рядовым образным мышлением? Мы отвлекаемся от несущественного и обращаем внимание на существенное. Ассоциативные поля, которые, если и возникают в ответ на каждое слово, не доходят до сознания, остаются в подсознании.

Нейропсихология — отрасль психологической науки на стыке психологии, физиологии и медицины. Нейропсихологи изучают механизмы высших психических функций на материале локальных поражений головного мозга.

Кто из нас не любит читать стихи? У каждого свой любимый поэт, свои любимые строчки, которые — по равнодушно-научному мнению психологов — отражают наши аффективные ассоциации. Проще говоря — «болевы точки» души. Попробуйте угадать, какого поэта любил читать Ш.? Наверняка Ш. легко читал и понимал стихи, ведь они как раз требуют наглядного, образного мышления?

На самом деле поэзия рождает не образы, а смыслы. За каждым образом кроется свой смысл. Поэзия часто абстрактна, многозначна... Именно поэтому читать стихи для Ш. было мучой.

«Бесконечность» — это всегда так было... а что было до этого? А после — что будет? Нет, этого увидеть нельзя (...). Чтобы глубоко понять смысл, надо увидеть его... Ну вот слово «ничто». Я прочел «ничто»... Очень глубоко... Я представил себе, что лучше назвать ничем что-то... Я вижу «ничто» — это то-то... Для меня, чтобы понять глубокий смысл, я в этот момент должен увидеть... Я обращаюсь к жене и спрашиваю: «Что такое «ничто»? — Это нет ничего... А у меня по-другому... Я видел это «ничто» и чувствовал, что она не то думает...»

Эти рассуждения похожи на рассуждения подростка. Лурия пишет, что «проклятые вопросы, которые вытекают из несовместимости наглядных представлений и отвлеченных понятий, обступают подростка, озадачивают его, рождая потребность биться над тем, чтобы понять то, что так противоречиво. Однако у подростка они быстро отступают. Конкретное мышление сменяется отвлеченным, роль наглядных образов отходит на задний план и замещается ролью условных словесных значений, мышление становится банально-логическим, наглядные представления остаются где-то на периферии, лучше не трогать их, когда дело заходит об отвлеченных понятиях».

Анекдот о нейропсихологах:

Врач-профессор читает лекцию студентам и заканчивает ее такими словами: «А в нашем случае, дорогие друзья, задела не только кора головного мозга, но и... так сказать... самая его древесина!»

Ш. в некотором смысле мыслит как подросток. Он всю жизнь будет искать образы «бесконечности» и непонятного «ничто». Ему трудно забывать! Ему приходится выдумывать специальные «приемы забывания». «Нет, — считает Лурия, — наглядно-образное, синестезическое мышление этого человека имело не только вершины, но и низины, с ним была связана не только сила, но и слабость, — и какие усилия он должен был делать, чтобы преодолеть эту слабость».

Сам Ш. называл свое мышление «умо-зрительным» — от слов ум и зрение. «Умо-зрительное» мышление — не отвлеченное, а то, которое мыслит с помощью зрения. «Наглядное «видение» помогало Ш. с завидной легкостью решать практические задачи, которые требуют от каждого из нас длительных рассуждений и которые он решал легко — умозрительно», — пишет Лурия.

Читатель может попробовать свои силы в «умо-зрительном» мышлении. Вот, например, шуточная задача: «На книжной полке стоят два тома по 400 страниц. Книжный червяк сидит в книжках и грызет их по прямой линии. Он уже прогрыз расстояние от первой страницы первого тома до последней страницы второго. Сколько всего страниц прогрыз негодный червяк?»

Дадим читателю пару секунд на размышление... Ваш ответ — 800? Вы ошиблись, читатель! Вы привыкли к «словесному расчету». А Ш., когда ему предложили решить эту задачу, представил себе наглядную картинку и получил совсем другой ответ! «А я сразу вижу: нет, он прогрыз только два переплета! Ведь я вижу: вот они стоят, два тома, слева первый, рядом второй. Вот червь начинает с первой страницы и идет вправо. Там только переплет первого тома и переплет второго, и вот он уже у последней страницы второго тома... а ведь он ничего кроме двух переплетов не прогрыз».

Да, образное мышление — мощная опора для интеллекта. Оно позволяет продельвать в уме все манипуляции, которые мы обычно продельваем с вещами. Оно помогает решать задачи, которые с трудом решаются расчетом «с карандашом в руках».

Вот еще одна задача для читателя. «Если земной шар обтянуть ремнем, потом этот ремень увеличить на один метр и спятив охватить земной шар, то между поверхностью земного шара и ремнем останется пространство. Смогут ли люди проходить под этим ремнем, не нагибаясь?»

На первый взгляд кажется: что такое один метр по сравнению с диаметром земли, какое смехотворно малое расстояние! Наверняка веревка будет расположена очень низко. Читатель уже взял в руки карандаш и бумагу? А Ш. обошелся без подручных средств. Вот как он рассуждал, решая эту простую по форме и очень непростую по содержанию задачу:

«Ремень я заменяю стальным обручем — задача трудная — охватить его надг точно. Потом я прибавляю метр и вижу, как отскакивает пространство. Какое пространство? Мне нужно сообразить, понять, чтобы превратить его в размеры, которые приняты у людей... Я у дверей вижу ящик, я превращаю его в форму шара, ящик обтягиваю ремнем. Теперь я прибавляю метр точно по углам (...). Затем я беру точный размер метра, разрезаю его на 4 части, каждая часть 25 см — для каждого ремешка получается излишек — длина каждой стороны ящика и одна четвертая часть... Ну вот, безразлично, какой бы величины ящик не был: если каждая сторона 100 км, я прибавляю

25 см.. Какая ни будет длина каждой стороны ящика— все равно прибавится 25 см. Получается 4 стороны— и каждая сторона имеет прибавку в 25 см.. Я отодвигаю ремень вдоль стороны— и получается с каждой стороны по 12,5 см, ремень везде отстает от ящика на 12,5 см. Пусть ящик огромный, каждая сторона имеет миллион сантиметров— все равно, если прибавить 1 метр— каждая сторона имеет 25 см.. Теперь ящик превращается в нормальный. Мне нужно только снять углы и превратить его в круглую форму.. И получилось опять то же самое». В общем, подведем итоги— ходить под веревкой будет нельзя, но пролезть под ней, встав на колени,— все же можно.

Как связан юмор и наши ассоциации?

А теперь предложим уставшему от серьезных теорий и несерьезных экспериментов читателю немного поразвлечься. Перед вами сто юмористических фраз. И десять тем, каждая из которых имеет свой номер. Вам необходимо поставить около каждой фразы номер темы, к которой она относится (фраза, разумеется.) Какое отношение имеет эта игра к ассоциациям? Самое прямое. Ведь вы выбираете номер темы, опираясь на ассоциацию, которую у вас вызывает конкретная фраза. А о чем могут говорить ваши ассоциации? Об этом читатель узнает после игры..

Итак, десять тем:

1. Садизм. 2. Секс. 3. Пагубные пристрастия. 4. Деньги. 5. Мода. 6. Карьера. 7. Семейные неурядицы. 8. Социальные неурядицы. 9. Бездарность в искусстве. 10. Человеческая глупость.

И сто фраз:

1. Перья у писателя были. Ему не хватало крыльев.
2. Чем дальше хочется прыгнуть, тем ниже придется согнуться.
3. Счастье не в деньгах, а в их количестве.
4. Крик моды понятнее всего на чужом языке.
5. Без женщин жить нельзя на свете— и тем более в темноте.
6. Чтобы лучше всего понять душу человека, лучше всего ее вынуть.
7. Дурак, совершенствуясь, становится круглым.
8. С кем поведешься, от того и наберешься.
9. Скажи мне, чем ты богат, и я скажу, кем ты служишь.
10. Инициатива скандала принадлежала мужу. А звуковое оформление — жене.

11. — Терпенье и труд все перетрут,— напомнил муж жене, перетирающей гору посуды.
12. Все в природе взаимосвязано, поэтому без связей лучше не жить.
13. Не брал за горло никого, кроме бутылки.
14. Морская качка была изображена художником с таким сходством, что при одном взгляде на картину тошнило.
15. Стояла тихая Варфоломеевская ночь...
16. И фиговый листок отпадает.
17. Одежда! Мой компас земной, а удача— награда за смелость.
18. Не было граша, и не будет!
19. Сила земного притяжения ощущается особенно сильно, когда начинаешь подниматься по служебной лестнице.
20. Странная картина открылась взору уважаемого классика: это была экранизация его романа.
21. Если ты считаешь, что уже сделал карьеру, значит, ты не настоящий карьерист.
22. Мечтал о полете мысли, но так и не дождался летной погоды.
23. Выпился в алкоголики.
24. — Семь раз отмерь— один раз отрежь,— объяснял старый палач молодому.
25. Врала от жизни все, что входило в моду.
26. Деньги тем больше зло, чем их меньше.
27. Мне с Вами скучно, мне с Вами спать хочется!
28. Ему пришла в голову мысль, но, не застав никого, ушла.
29. Выбирая из двух зол, бери оба: потом и этого не будет.
30. Она шила на мужа, как газированная вода.
31. Я не пью больше ста граммов, но вылив сто граммов, я становлюсь другим человеком, а этот другой пьет очень много.
32. Не бойтесь этой гранаты— она ручная!
33. Дети— цветы жизни. Не давайте им, однако, распускаться!
34. — Не хлебом единым жив человек!— кричали возбужденные покупатели в очереди за мясом.
35. Сколько прекрасных мыслей гибнет в лабиринтах извилин?
36. Единственное, что в нем было мужественного, он не мог обнаружить из-за приливий.
37. — Нелегко этот писательский труд,— говорит редактор, ежедневно относя в приемный пункт макулатуры по 20 кг произведений своих коллег.
38. Шагая в ногу с модой, следите, чтобы она не свернула за угол.
39. Деньги есть деньги! В этой фразе есть глубокий смысл, но нет запятой!
40. Призвание хорошо, а звание лучше.

41. Поэт шел в гору, но гора эта не была Парнасом.
42. Стриптиз моды: макси, миди, мини, голый король.
43. Лишь тяжелый кошелек позволяет утнаться за модой.
44. — Душит, значит, любит, — думала Дездемона.
45. В настоящих поисках братьев по разуму он оказался в выпрезителе.
46. Нашел место в жизни — найди жене.
47. Писал с принципиальных кассовых позиций.
48. Защита диссертации пройдет успешно, если банкет по этому поводу провели за два-три часа до ее начала.
49. Бог создал женщин глупыми, чтобы они любили мужчин.
50. Почему чаще всего неограниченные возможности у ограниченных людей?
51. Соорясь, они швыряли друг в друга стульями, но ни семейной жизни, ни мебели это не вредило: семья была крепкая, мебель — тоже.
52. Если умный человек идет в гору, значит, он материально заинтересован.
53. — У меня ничего не осталось, кроме тебя, — признавался он ей за три дня до зарплаты.
54. Крутые дураки в люди не выходят. Их выкальвают.
55. Мясник строил материальное благополучие на чужих костях.
56. Голова его что-нибудь да стоила... Вместе с бобровой шапкой.
57. Пить — здорово вредить, — сказала Юдифь, отсекая голову ассирийскому военачальнику Олоферну, как только он уснул, опьяненный вином и ласками Юдифи.
58. И на Пегасах порой гарцуют всадники без головы.
59. Только в очень хорошем настроении она называла получку мужа деньгами.
60. Те, кому дают на чай, пьют коньяк.
61. — Удивительное — ядом! — сказал Сальери.
62. Нарушение моды королями становится модой для их подданных.
63. Нетрезвый взгляд на вещи позволяет обходиться без них.
64. Жена шефа много лучше, чем шеф жены.
65. Если у тебя умная жена, будешь есть плоды с дерева познания, если глупая — с дерева жизни.
66. Бдительный завмаг подвергал неуспешномуощущиванию все, что у продавщиц пряталось под прилавком.
67. Когда она заговаривала о чернубурой лизе, муж смотрел на нее волком.
68. Не только сам укладывался в получку, но и укладывал своих приятелей.
69. Женщине по служебной лестнице легче всего идти в короткой юбке.

70. Когда музы молчат, говорят жены поэтов.
71. Дороже всего нам обходится то, чего нельзя достать ни за какие деньги.
72. Хорошо, когда у женщины есть муж, но еще лучше, когда он чужой.
73. В повести так много пили, что из нее можно было гнать спирт.
74. Мечтает устроиться на доходное лобное место.
75. При выпрезителе вновь открыва комната матери и ребенка.
76. В этой столовой можно не только червячка заморить.
77. Женщины пьянили его, особенно когда в их обществе он пил водку.
78. Последний крик моды обычно раздается из-под прилавка.
79. Если все время мыслить, то на что же существовать?
80. Быстро поднимался по служебной лестнице: одна «рука» там, другая — там.
81. мода на форму черепа стоила ей многого.
82. Чем продуктивнее творчество, тем нужнее холодильник.
83. Ломал голову, а сломал шею.
84. — А здесь я работаю для потомства, — гордо сказал муж, показывая гостям на диван.
85. Закон всеобщего тяготения к шаблону.
86. Всем модам Отеллио предпочитал декольте.
87. Интеллигенты умирают сидя.
88. Бараны умеют жить: у них и самая паршивая овца в каракуле ходит.
89. Сколько еще дантесов прозябает в неизвестности!
90. Забытый писатель искал забвения в вине.
91. Многие женятся по любви, потому что не имеют возможности жениться по расчету.
92. Модельеры призваны одевать женщин. Они же все время пытаются их раздеть!
93. Не лезь без булочки!
94. Даже роль Отеллио исполняется правдивее, если есть личная заинтересованность.
95. Любопытство к женщинам не должно быть праздным.
96. Перед злоупотреблением не разбалтывай!
97. Не всякая кучка могучая.
98. Если жена не следит за модой, за ней можно не следить.
99. Чем приятнее формы, тем безличнее содержание.
100. Графомания — это потребность души или семейного бюджета?

А теперь подсчитайте, сколько фраз вы отнесли к каждой теме. Пришла пора признаться, что это — не просто игра, а тест (который придумала на факультете психологии МГУ группа авторов). Фразы авторы теста брали из юмористических отечественных изданий.

Чем больше фраз вы отнесли к данной теме, тем больше она вас волнует. Обычно нас волнуют темы под номерами— 1, 2, 8, 9 и 10. Если ваши предпочтения другие, то можно их интерпретировать следующим образом: 1. Если тема набирает большее по сравнению с другими темами количество баллов, то вероятнее всего эта тема для вас значима. То есть эти баллы сигнализируют о существовании определенного желания или существовании преграды к реализации этого желания. 2. Если какая-то тема, наоборот, набирает самый низкий балл, то эта тема находится под действием внутренней цензуры.

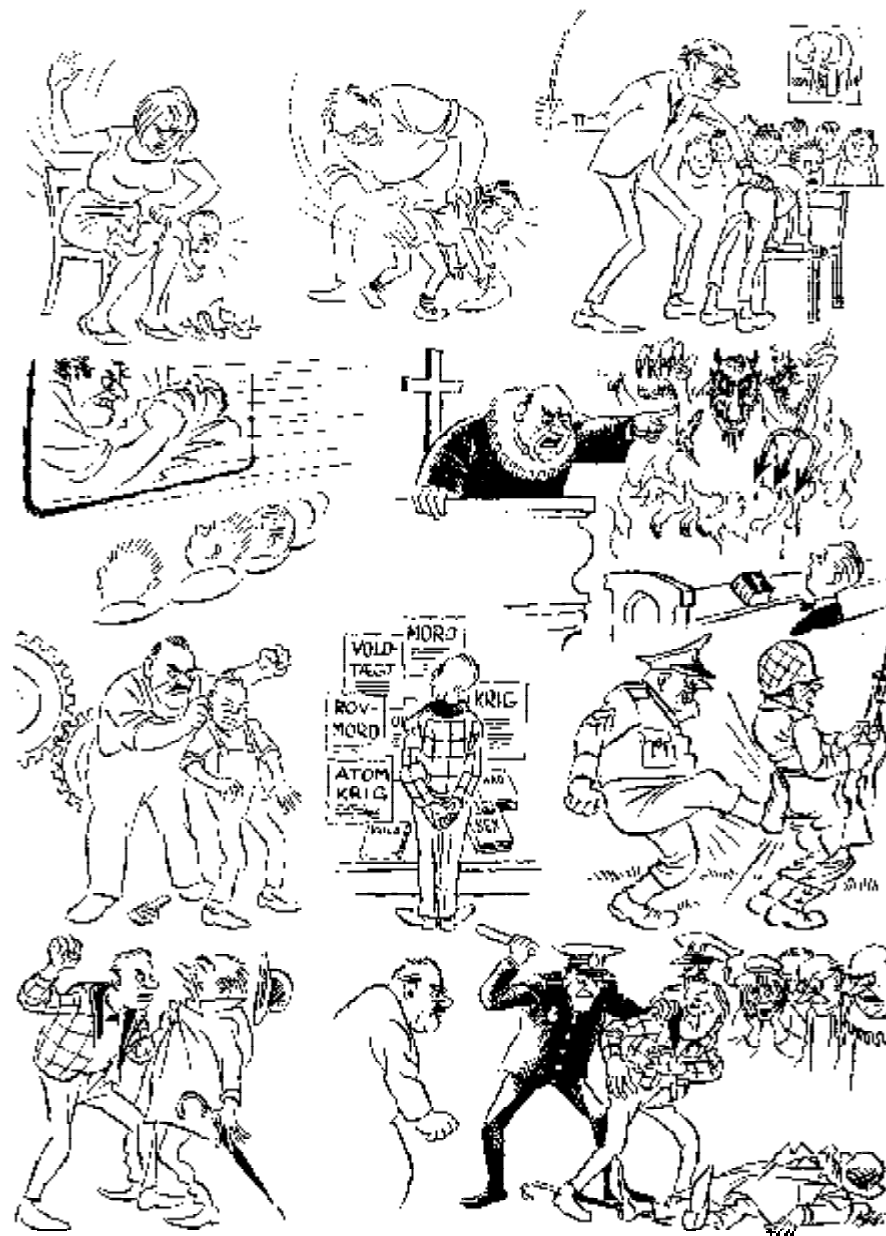
«Пик» по первой теме может означать как чрезмерную агрессивность, так и чрезмерную пассивность в жизни. «Пик» по второй— неудовлетворенная сексуальность или, наоборот, чрезмерная увлеченность этой стороной жизни. «Пик» по третьей— пагубные пристрастия, социальный запрет или внешние трудности (например, дороговизна спиртных напитков). «Пик» по четвертой— стремление к личному материальному благосостоянию или нехватка денег. «Пик» по пятой— престиж или самоутверждение за счет внешних признаков социального успеха, преграда— скачки моды, высокая цена модных вещей, дефицит.

Если «пик» у вас по шестой теме, то это может означать стремление к высокому положению в обществе или преграду— страх конкуренции, компромиссы, маскировку под рядового «винтика». «Пик» по седьмой теме обычно свидетельствует о желании семейного благополучия или трудностях в семье. «Пик» по восьмой теме— желание социального благополучия. «Пик» по девятой теме чаще всего бывает у тех людей, которые обладают повышенным «эстетическим чувством». Их может волновать обилие бездарных произведений искусства. И, наконец, «пик» по десятой теме— это стремление к познанию, истине, обучению. Или— выражение преграды: раздражения от невежества окружающих людей.

Это о «пиках», скажет читатель, а как быть с «провалами»? Попробуйте проинтерпретировать свои «провалы» сами. Помните, этот тест— всего лишь научная «игра», поэтому не следует принимать его результаты всерьез. Но протестировать друзей и знакомых можно. И потом посмеиваться над тем, что у них «тики» по второй, третьей и пятой темам..

Ученые анличности обнаружили, что у нас есть ассоциации. Эббингауз нашел способ, как измерить скорость их образования, убрав из ассоциаций смысл. Лурия вернулся к смыслу ассоциаций и придумал ассоциативный эксперимент. И обнаружил то, что мы и так знали— наши ассоциации сильно зависят от наших чувств, а чувства— от наших потребностей.

Потребность— нужда человека в объектах, необходимых для его существования и развития. Потребность всегда выступает не только как недостаток чего-то, но и как источник активности человека. Ведущие потребности человека легко обнаружить по его желаниям, влечениям, мечтам. Последние тесно связаны с нашими ассоциациями.



Тестируя своих знакомых и друзей, обратите внимание на совокупность «пиков», и вы узнаете, чем живет ваш знакомый на самом деле.

Воображение и творчество: тайна за семью печатями или совокупность ассоциаций?

Что такое воображение? Психологи считают, что именно воображение помогает нам представить образ объекта до его создания. Таким образом, именно воображение ориентирует нас в процессе любого труда.

Воображение тесно связано с фантазией. Фантазия позволяет нам выйти за рамки времени и пространства, соединять несоединимое. Воображение — психический процесс создания образов предметов, ситуаций, обстоятельств путем рекомбинации имеющихся знаний в новое сочетание. То есть — рекомбинация старых ассоциаций в новые.

Воображение обусловлено активностью головного мозга. Именно в ней замыкаются связи (ассоциации) восприятия и запоминания. Именно здесь происходит перегруппировка этих ассоциаций. Основа воображения — образование новых ассоциаций из имеющихся в памяти представлений.

Воображение тесно связано с работой подсознания. Создаваемая воображением картина опасности всегда вызывает физиологические реакции — изменение дыхания, учащение пульса. В психологии обычно приводится пример про охотника, который в сумерках ожидал кабана из леса и ошибочно выстрелил в маленькую девочку. Да, человек может создать образ будущего и действовать согласно ему, а не согласно реальности.

Читатель уже знает про существование идеомоторных актов. Если мы представляем движение какого-либо органа — руки, ноги, головы, то в мышцах фиксируются импульсы, аналогичные тем, которые возникают при реальных движениях. Конечно, идеомоторные акты — движения, которые намного слабее обычных. Но тем не менее идеомоторные акты широко используются при обучении спортсменов и танцоров. Тренеры рекомендуют воспитанникам представлять движение в уме. Доказано, что подобное «проигрывание» улучшает выполнение упражнения.

«Гимнаст взял себя в руки и начал настраиваться на подход. Запретив себе думать о каких-либо неблагоприятных последствиях, воспроизвел в уме все детали упражнения, акцентируя внимание на его ведущих звеньях. Как бы со стороны глядя на самого себя, он несколько раз подряд совершил подготовительные действия, перешел в свободный полет, перевернулся и приземлился на маты. При этом момент отрыва рук от перекладины фиксировал привычным «оп!»».

Но — при одном условии: у спортсмена должно быть полное, а не схематичное представление о движении. Если «проигрывание» — схематичное, в нем недостает некоторых деталей, то реальное движение может и не получиться.

«Он высоко взлетел и начал переворачиваться. Но вдруг по каким-то невидимым со стороны причинам согнул тело в пояснице и ноги в коленях. Вращение не в меру ускорилось. Гимнасту грозил «перекрут» и падение на спину. Неудачное приземление предупредили страхующие. Что же произошло? Как рассказал Саша, во время выполнения подготовительных движений у него непроизвольно возникали колебания. В голове быстро чередовались слова: «делать — не делать, делать — не делать...» Положение стало крилическим. Не что подобное было с ним как-то раньше. По аналогии с тем случаем он прибегнул к привычному средству: намеренно привлек внимание к выполняемым движениям (заставил себя контролировать каждое действие) и «включил» словесное сопровождение («раз-и-два... оп!>). Таким образом он сумел ослабить влияние отрицательных побуждений и вовремя отпустить руки».

(Из книги «Практические занятия по психологии» для институтов физической культуры»).

Данный пример опровергает распространенное мнение, что спортсмену воображение не нужно. В общем, читатель уже сделал вывод, что хорошо развитое воображение — это плюс для любой профессии. «А ассоциации хорошо бы, чтобы были яркими и несбыточными», — мечтает читатель. Почти как галлюцинации. Да, при некоторых психических заболеваниях, болезни или чрезмерном принятии алкогольных напитков человек становится подверженным галлюцинациям. Тогда у него путаются образы фантазии и реальности, память о прошлом и настоящее.

Анекдот об алкогольных галлюцинациях

Муж навеселе и весь в синяках и царапинах приходит домой.

— Люлек, ты не поверишь! Иду.. Вдруг из-за угла машина — и на меня! Очнулся, а тут на меня лошадь — и копытом в лоб! Через 15 минут встаю, а тут самолет — и крылом в челюсть!

Люлек: «Ври больше!» Муж: «Не веришь, спроси у карусельщика, он меня спас!»

Бывает воссоздающее воображение и творческое. Воссоздающее воображение преобладает при обучении. Именно это воображение работает сейчас у читателя, когда он читает книгу. Если мы читаем книгу по психологии, то пытаемся воссоздать в нашей памяти персонажей (в данном случае психологов). Творческое воображение возникает тогда, когда мы эту книгу пишем сами и выдумываем живых персонажей, пытаемся заставить психологов поговорить друг с другом через века и страны.

Что такое творческое воображение с точки зрения психологии ассоциаций? Это разъединение старых ассоциаций и появление новых. Психологи выделяют несколько методов творческого воображения. Во-первых, это агглюцинация (в переводе с греческого — склеивание), то есть соединение не-

скольких реальных вещей. Во многих народных мифах присутствуют существа, соединяющие в себе животное и человека. Например, кентавры (человек и лошадь), русалка (женщина и рыба).

Во-вторых, это аналогия. Когда человек строит образ, похожий на реально существующую вещь. Чаще всего аналогия применяется в бионике — науке о биологических моделях живого. Локатор на самолетах и подводных лодках имеет в своей основе схему, похожую на схему действия органов ориентации летучей мыши. А не так давно созданный электронный глаз похож на глаз леопардовой лягушки.

Третий метод творческого воображения — это преувеличение и преуменьшение. И акцентирование. Вспомните шаржи и карикатуры. Художник выделяет одну существенную черту во внешности человека и доводит ее до абсурда. Чтобы получилось смешно и узнаваемо. Преуменьшение часто используется в народных сказках и сказочных произведениях (Гулливер, лилипуты, гномы, Дюймовочка). Любой герой в народных сказках всегда богатырь. Это уже преувеличение.

Четвертый метод творческого воображения — типизация. Она чаще всего используется в литературе. Типизация — это долгий процесс разложения и соединения ассоциаций, это метод сознательного управления своими ассоциациями. Вот что писал Алексей Максимович Горький (русский писатель, настоящее имя — Алексей Максимович Пешков, 1868–1936): «Как строятся типы в литературе? Они спрятаются, конечно, не портретно, не берут отдельно какого-нибудь человека, а берут тридцать-пятьдесят человек одной линии, одного ряда, одного настроения и из них создают Обломова, Онегина, Фауста, Гамлета, Отелло и т.д. Все это — обобщенные типы».

В общем, пора подвести итоги. Какой метод творческого воображения нам использовать, зависит от рода нашей деятельности. Инженеру важнее аналогия, литератору — типизация, художнику — и типизация, и акцентирование. При этом лишь человеку искусства в отличие от ученого можно соединять несоединимое. А что такое психология — искусство или наука? Возможно, и то, и другое. Поэтому каждый психолог пытается быть объективным и одновременно пытается соединить несоединимое. Как античные психологи-философы, Месмер, Фехнер.

Закончить разговор об ассоциациях хочется не цитатами из психологов, а поэтическими строчками. Все-таки человеческое воображение — не дом, а ассоциации — не кирпичи, из которого сложен этот дом. Это что-то более живое, более таинственное и одновременно — управляемое нашей волей. Вот что говорил о воображении как силе, объединяющей и направляющей ассоциации, Константин Георгиевич Паустовский (русский писатель, 1892–1968): «Свободное воображение ловит в окружающей нас жизни сотни частностей и соединяет их в стройный и мудрый рассказ. Нет ничего, чем пренебрег бы сказочник, — будь то горлышко пивной бутылки, капля росы на

пере, потерянном иволгой, или заржавленный уличный фонарь. Любая мысль — самая могучая и великая — может быть выражена при дружеском содействии этих скромных вещей». Да, логика фактов и свободный полет ассоциаций всегда подчинены идее литературного произведения, научной идее или художественному образу.

Но рано или поздно горлышко пивной бутылки, капля росы и уличный фонарь соединяются в единое целое, приходит вдохновение — когда ассоциации подчиняются идее.

И забываю мир — и в сладкой тишине
Я сладко усыплен моим воображеньем,
И пробуждается поэзия во мне:
Душа стесняется лирическим волненьем,
Трепетит, и звучит, и идет, как во сне,
Излиться наконец свободным проявленьем —
И тут ко мне идет незримый рой гостей,
Знакомы давние, плоды мечты моей.
И мысли в голове волнуются в отваге,
И рифмы легкие навстречу им бегут,
И пальцы просятся к перу, перо — к бумаге,
Минута — и стихи свободно потекут.

Александр Сергеевич Пушкин (1799–1837)

А теперь перенесемся в 1930-е годы двадцатого столетия, когда уже не было Пушкина и еще не был придуман ассоциативный эксперимент. Когда в психологии случился кризис, который навсегда расколол ее на множество маленьких психологий. Когда одни психологи убрали из своей науки такое понятие, как «душа», совсем (биэвириссы), а другие, как Фрейд и его последователи, пытались ее чем-нибудь заменить.

Ответ к главе 3. Ассоциативные поля слов, обозначающих похожие предметы, пересекаются сильнее. То есть существует общее ассоциативное поле слов «железо» и «золото». В нашем случае слова с номерами от 1 до 5 обозначают множество предметов, а слова с номерами от 6 до 10 — один предмет из этого множества. Естественно, что ассоциативные поля слов «металл» и «золото» — сильно пересекаются. Часто первое ассоциативное поле поглащает второе.

Глава 4. КРИЗИСЫ В ПСИХОЛОГИИ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ИСТОРИИ

«Павлов и бихевиористы привели великолепные доказательства в пользу того, что мы должны видеть в человеке не более, чем до сих пор, еще очень неполный набор условных рефлексов».

Герберт Уэллс, «Необходима осторожность»

«Бедная, бедная психология, сперва она утратила душу, затем разум, затем сознание, и теперь испытывает тревогу по поводу поведения».

Автор одной из статей в Британской энциклопедии

«Человеческая мысль не есть нечто первоначально данное; она — продукт истории, это — идеальный предел, к которому мы все более или менее приближаемся, но которого мы, вероятно, никогда не достигнем».

Э. Даркгейм, «Социология и теория познания»

Что такое «кризис» в психологии? Бихевиоризм — психология без души или без сознания?

Читатель уже готов перевернуть страницу? Читателю не интересны «кризисы» в психологии? Все правильно, всех нас интересуют кризисы нашей собственной души. Кстати, жизненный путь любого человека, по мнению современных психологов, сплошная череда кризисов и стрессов. Поэтому любой психолог, чье имя остается в истории психологии, вносит в науку в первую очередь кризисы и стрессы, происходящие в его душе. Вискнем сказать, что психология всегда находится в кризисе и постоянно сотрясается до самых основ. Под тихими обложками книг идет война — сталкиваются новые идеи и разрушаются старые, спорят ученые, отыскивая общие основы для будущей психологии. Вот только в психологии нет и не будет таблицы умножения, как в математике. Так что психология всегда будет эклектичной — разной, противоречивой и спорной.

Чтобы разобраться в сути кризиса 1910–1930-х годов, нам надо забыть об собственных эмоциях и субъективности — личном отношении к различным психологическим теориям. Возможно, читателю понравится гештальт-психология, которая оставляет место интуиции, инсайту, душе и Богу, или экзистенциальная, которая задает вопросы о смысле жизни. Все зависит от вашего взгляда на мир, читатель. Что вам ближе: утверждение, что человек

по сути добр и благороден, или все мы большие белые крысы, гонимые инстинктами, как считали основатели бихевиоризма? В каждой теории есть свои достоинства и недостатки. Разглядеть их и показать вам — вот цель этой главы.

В чем особенности кризиса 1910–1930-х годов? Это тот самый кризис, после которого стало понятно, что единой психологической теории больше не будет никогда. Ученые различных направлений так яростно набросились на ассоцианистскую психологию и стали разбирать ее до основания, что в голову поневоле приходит клич пиратов — «на бордаж!» И это действительно самый подходящий образ для кризиса 1930-х годов, который, кстати, не кончился и по сей день.. Если поставить психологии диагноз, как пациенту, то он будет звучать так — «острый кризис» перешел в «хроническую депрессию».

А теперь перенесемся в 1913 год. В журнале «Psychological Review» появляется статья Джона Уотсона «Психология с точки зрения бихевиориста». Именно в этой статье сформулированы основные положения новой психологии и ее отличия от «старой психологии», которая изучала сознание.

Джон Уотсон (1878–1958) — американский психолог, основатель бихевиоризма. Его докторская диссертация посвящена изучению поведения белых крыс. С 1908 года заведовал кафедрой экспериментальной сравнительной психологии в Университете Джона Гопкинса в Балтиморе, где и развивал принципы новой психологии. С 1920 по 1946 год занимался рекламным бизнесом. В 1925 году вышла книга Уотсона «Бихевиоризм», но сам автор уже не занимался академической психологией. В 1929 году на русский язык была переведена книга «Психологический уход за ребенком», в которой Уотсон пытался перенести бихевиоризм на воспитание детей, а не крыс. Все книги и статьи Уотсона вызвали огромную критику, сравнимую по масштабу с критикой ранних произведений Фрейда. Почему? Давайте заглянем в эти книги и статьи.



Джон Уотсон

Начнем с «Психологии с точки зрения бихевиориста». «Традиционно утверждалось, что психология — это наука о явлениях сознания. В качестве основных проблем выдвигалось, с одной стороны, расчленение сложных психических состояний (или процессов) на простые элементарные составляющие их, а с другой стороны, построение сложных состояний, когда даны элементарные составляющие. При этом мир физических объектов (стимулов, включая все, что может вызвать активность в рецепторе), которые составляют область естествознания, рассматривается только как средство для получения конечного результата. Этот конечный результат является продуктом духовных состояний, которые можно «рассматривать» или «наблюдать». Психологи-

ческим объектом наблюдения в случае эмоций, например, является само душевное состояние. (...) Или психология должна изменить свою точку зрения таким образом, чтобы включить факты поведения независимо от того, имеют ли они отношение к проблемам сознания или нет; или изучение поведения должно стать совершенно отдельной и независимой наукой. Если психологи, изучающие человека, не отнесутся к нашим попыткам с пониманием и откажутся изменить свою позицию, бихевиористы будут вынуждены использовать человека в качестве своего испытуемого и применить свои методы исследования. Которые точно соответствуют новым методам, применяемым в работе с животными». Обратите внимание на командный тон статьи (или.. или..) и «запутывание» таинственными «своими методами исследования». Что же это за методы?

«У ребенка 1,5 лет была выработана условная отрицательная реакция: при виде сосуда с золотыми рыбками он отходил либо убегал. Приводим слова экспериментатора: «Ребенок как только увидит сосуд с золотыми рыбками, говорит: «Кусается». С какой бы быстротой он ни шел, он замедляет шаг, как только приблизится к сосуду на 7–8 шагов. Когда я хочу задержать его силой и подвести к бассейну, он начинает плакать и пытается вырваться и убежать. Никаким убеждением, никакими рассказами о прекрасных рыбках, о том, как они живут, движутся и т.д., нельзя разогнать этот страх. Пока рыбок нет в комнате, вы можете путем словесного убеждения заставить ребенка сказать: «Какие милье рыбки, они вовсе не кусаются», но стоит показать рыбку, и реакция страха возвращается..» (Это выдержка из опыта по размыканию условной связи— преодоление страха, окончание опыта чуть позже.)

По мнению Уотсона, вся предыдущая психология пыталась — тщетно! — сконструировать содержание сознания животного, поведение которого она изучала. Действительно, зачем это делать? Не лучше ли «оставаться в стороне от таких проблем и открыто признать, что изучение поведения животных не подтверждает наличия каких-то моментов «неуловимого» характера?»

Бихевиоризм (от английского слова «behavior») — «наука о поведении», особое направление в психологии, которое изучает поведение животных и человека без привлечения сознания. Наблюдения над поведением могут быть представлены как последовательность стимулов и реакций. Психолог-бихевиорист пытается предсказать реакции по стимулам и управлять реакциями как человека, так и животных. Основная задача психологии, согласно Уотсону, — накопление наблюдений за поведением человека. Бихевиоризм отменяет сознание и заменяет поток сознания потоком активности.

Целью новой психологии должна стать разработка систематической схемы для предсказания ответа и контроля за ним в целом. «Пришло время, когда психологи должны отбросить всякие ссылки на сознание, когда больше не нужно вводить себя в заблуждение, думая, что психическое состояние

можно сделать объектом наблюдения». Уотсона особенно волнует проблема интроспекции — самонаблюдения. Волнует, потому что его раздражает это слово: «Если вам не удалось повторить мои данные, то это не вследствие некоторых дефектов в используемых приборах или в подаче стимула, но потому, что ваша интроспекция оказалась недостаточно подготовленной. Нападкам подвергаются наблюдатели, а не экспериментальные установки и условия. В физике и химии в таких случаях ищут причину в условиях эксперимента: аппараты были недостаточно чувствительными, использовались нечистые вещества и т.п. В этих науках более высокая техника позволяет вновь получить воспроизводимые результаты. Иначе в психологии. Если вы не можете наблюдать от 3 до 9 состояний ясности в вашем внимании, у вас плохая интроспекция. Если, с другой стороны, чувство кажется вам достаточно ясным, опять ваша интроспекция является ошибочной. Вам кажется слишком много: чувство никогда не бывает ясным».

«Кажется, пришло время, когда психологи должны отбросить всякие ссылки на сознание, когда больше не нужно вводить себя в заблуждение, думая, что психическое состояние можно сделать объектом наблюдения».

«Я верю, что мы можем «написать» психологию, определив ее как Pillsbury (закрывающая тема. — Ред.), и никогда не возвращаться к нашему определению, никогда не использовать термины «сознание», «психическое состояние», «ум», «объем», «устанавливаемое интроспективно», «образ» и т.п. (...) Это можно сделать в терминах стимула и ответа, в терминах образования навыка, интеграции навыков», — пишет Джон Уотсон в работе «Психология с точки зрения бихевиориста».

Что же сможет новая психология без сознания? По мнению Уотсона, бихевиоризм разработает методы, которые позволяют управлять поведением человека и животных!

Все эксперименты будут строиться с целью понять психологический механизм, требующийся для научения, запоминания и забывания. Способ построения человеком своих ответов больше психологию не интересует! Сходство и различие методов, используемых для исследования поведения человека и животных, также убираются из новой, бихевиористической психологии.

А теперь внимание, читатель! Не подглядывая в книгу, расскажите биографию Джона Уотсона и начало эпизода с мальчиком, который боится золотых рыбок. Что получилось лучше? Конечно, история с золотыми рыбками, ведь рассказ о мальчике и его страхе не окончен.. Сейчас читатель находится в одном шаге от открытия — «эффект Зейгарник» — из области гештальтпсихологии (о ней речь пойдет ниже). Как бы читатель построил эксперимент, который выявил бы зависимость запоминаемости куска текста от его «законченности»? Сколько ему понадобится испытуемых, сколько раз надо повторить эксперимент, какие цитаты лучше использовать для запоминания?

Окончание опыта с размыканием условной связи (страх перед золотыми рыбками).

«Испробуем другой способ. Подведем к сосуду старшего брата, 4-летнего ребенка, который не боится рыбок. Заставим его опустить руки в сосуд и схватить рыбку. Тем не менее младший ребенок не перестанет проявлять страх, сколько бы он не наблюдал, как безбоязненно его брат играет с этими безвредными животными. Попытки пристыдить его тоже не достигнут цели. Испытаем, однако, следующий простой метод. Поставим стол от 10 до 12 футов длиной. У одного конца стола поместим ребенка во время обеда, а на другой конец поставим сосуд с рыбками и закроем его. Когда пища будет поставлена перед ребенком, попробуем приоткрыть сосуд с рыбками. Если это вызовет беспокойство, отодвиньте сосуд так, чтобы он больше не смущал ребенка. Ребенок ест нормально, пищеварение совершается без малейшей помехи. На следующий день повторим эту процедуру, но подвинем сосуд с рыбками несколько ближе. После 4-5 таких попыток сосуд с рыбками может быть придвинут вплотную к подносу с пищей, и это не вызовет у ребенка ни малейшего беспокойства. Тогда возьмем маленькое стеклянное блюдо, наполним его водой и положим туда одну из рыбок. Если это вызовет смущение, отодвинем блюдо, а к следующему обеду поставим его снова, но уже поближе. Через три-четыре дня блюдо уже может быть поставлено вплотную к чашке с молоком. Прежний страх преодолен, произошло размыкание условной связи».

Все замечательно в этом опыте, не правда ли? А теперь замените золотых рыбок на пауков или любой другой объект, который вам очень несимпатичен. Представьте себя на месте этого испытуемого — маленького мальчика. Вам приятно обедать около банки или тарелки с пауками? Вы разрешите проводить подобные опыты над своим ребенком? Все-таки главный минус бихевиоризма не в том, что это психологическое направление отрицает сознание, а в том, что экспериментатор не видит в ребенке человека. Маленького человечка, которому по-настоящему страшно...

«При полном реализме найди в человеке человека» — этот завет великого русского писателя Достоевского к литературе можно по праву отнести и к психологии. Да, реальны лишь стимулы и реакции, но существует и человек!

Для бихевиориста страх является чем-то внутренним и неинтересным, так же, как и мышление. «Представляет ли мышление проблему?» — спрашивает Джон Уотсон в статье «Бихевиоризм», написанной для ВСЭ. И отвечает сам себе: «Мышление есть поведение, двигательная активность, совершенно такая же, как игра в теннис, гольф или другая форма мускульного усилия. Мышление также представляет собой мускульное усилие, и именно такого рода, каким пользуются при разговоре. Мышление является просто речью, но речью при скрытых мускульных движениях». Бихевиористы правы,

что весь организм человека вовлекается в процесс мышления. Да, «мы думаем и строим планы всем телом». Но это не значит, что наши мускульные движения и есть процесс мышления!

Закончить рассказ о классическом бихевиоризме хочется словами упрямого, но самокритичного Джона Уотсона: «В заключение я должен признаться в глубокой склонности, которую я имею к этим вопросам. Почти 12 лет я посвятил экспериментам над животными. Вполне естественно, что моя теоретическая позиция выросла на основе этой работы, и она находится в полном соответствии с экспериментальными исследованиями. Возможно, я создал себе «оломенное чучело» и сражаюсь за него».

Не менее упрямым и своеобразным психологом-бихевиористом был Эдвард Торндайк. Правда, сам себя он называл «коннексионистом» — от английского слова «коннекция»: связь. Первой научной работой Торндайка было экспериментальное изучение... телепатии. Торндайк мысленно представлял различные слова, числа, объекты. Испытуемые — дети-дошкольники — пытались угадать, о чем думает экспериментатор. За успех ребенок награждался конфетой. Эта смелая и забавная работа не была завершена и опубликована.

Эдвард Торндайк (1874–1949) — американский психолог, пионер бихевиористского движения. В 1898 году защитил докторскую диссертацию «Интеллект животных. Экспериментальное исследование ассоциативных процессов у животных». Под ассоциациями Торндайк понимал не классические ассоциации, а связи «стимул-реакция».

Изучение телепатии Торндайком не было случайным. В психологии того времени сложилось представление о том, что мысль и слово тесно связаны между собой. Поэтому в случае мышления экспериментатора «про себя» ребенок может заметить мельчайшие изменения мышц речевого аппарата. А если успех будет подкрепляться конфетой, то появится сильная заинтересованность в отгадке! Жаль, что администрация университета запретила опыты молодого ученого. Но Торндайк не унывал и с не меньшей увлеченностью принялся изучать... цыплят. Птиц, разумеется, надо было кормить и где-то держать. Психолог устроил лабораторию в подвале дома Джеймса (того самого психолога, который изучал собственную депрессию).

Результатом экспериментов с цыплятами стало создание так называемого «проблемного ящика». Животное — цыпленок, кошка, собака — помещались в специальный ящик, открыть который можно, лишь приведя в действие хитрое устройство. А порой и не одно! Торндайк регистрировал поведение животных графически. Как это происходило? Кошки и собаки кусали стенки ящика, царапали, мяукали, гавкали и визжали. Ученый отмечал на графике количество проб и затраченное животным время, чтобы выйти из ящика. Общий вывод — при повторных попытках число бесполезных движений уменьшается. Это настолько очевидный вывод, что сразу напрашивается

вопрос — разве для предсказания такого поведения животных нужен эксперимент? И так очевидно, что любое животное в ситуации тупика будет действовать путем «проб и ошибок», случайно добываясь успеха. Удивительно, но факт: почти не наблюдалось случаев «инсайта» — внезапного решения задачи. Наоборот, порой кривая зависимости количества проб от времени резко подскакивала вверх, то есть — животное не обучалось, а действовало хуже. Возможно, каждый психолог видит лишь то, что хочет видеть? Или «проблемный ящик» был плохо сконструирован? Ответ на этот вопрос знает лишь сам Торндайк.

Гештальтпсихология — психология, в которой есть место душе и сознанию

Бихевиористы боролись с интроспекцией, мышлением и сознанием, а гештальтпсихологи воюют против.. сознания. Да, гештальтистов не устраивает, что старая психология представляет сознание как сумму ассоциаций. Ведь сознание — не «сумма», а «интеграл» от восприятия!



Вольфганг Келер

Вольфганг Келер (1887–1967) — немецкий психолог, один из основателей гештальтпсихологии. Постоянно отстаивал принципы гештальтпсихологии в полемике со старой ассоцианистской психологией и с бихевиористами. Получил докторскую степень за исследование по психологии слуха. Изучал физику у самого Макса Планка — знаменитого немецкого физика. Келер был испытуемым у Вертгеймера — первого психолога, назвавшего себя гештальтистом — и участвовал в объяснении результатов его экспериментов. С 1913 года по 1920 год изучал интеллект человекообразных обезьян на Канарских островах. На основе наблюдений за приматами была создана полевая теория поведения и предложено понятие «инсайт» — фундаментальное понятие гештальтпсихологии. Книга Келера «Гештальтпсихология» (1929) — одно из лучших изложений новой науки.

Зачем психологи изучают интеллект человекообразных обезьян? Читатель, конечно, помнит, насколько похоже порой поведение обезьян в зоопарке на поведение некоторых его знакомых. Это не кажущееся сходство. Человекообразные обезьяны действительно обнаруживают такое количество человеческих черт поведения при внимательном наблюдении, что возникает естественный вопрос — а не думают ли обезьяны так же, как человек? Вот только говорить не умеют. Тем более что химизм тела высших обезьян и строение головного мозга родственны человеческим!

Макс Вертгеймер (1880–1943) — немецкий психолог, доктор философии, один из основателей гештальтпсихологии и первого журнала, где стали публиковаться работы гештальтпсихологов — «Psychologische Forschung».



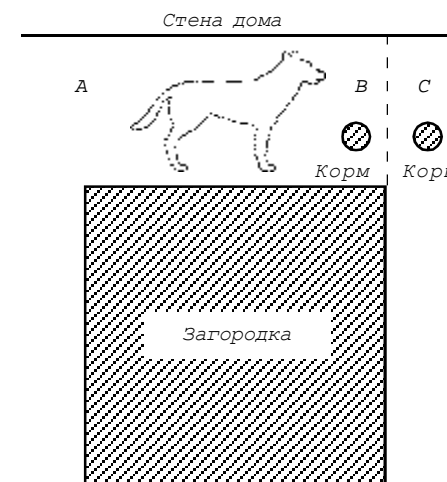
Макс Вертгеймер

Начало гештальтпсихологии принято считать от выхода в свет статьи Вертгеймера «Экспериментальное исследование движения» (1912).

Эксперименты Келера ставили своей целью изучить различия между мышлением обезьяны и человека. Каждый опыт строился по одному и тому же главному принципу: создается ситуация, в которой цель не может быть достигнута прямым путем, — животное изучает ситуацию (что бы под этим словом ни понимать) — производит какие-то действия — экспериментатор делает выводы, решает ли обезьяна задачу обходным путем или действует наугад. А теперь приведем примеры подобных опытов, которые относятся не только к гештальтпсихологии, а и к зоопсихологии (науке о психике и поведении животных).

1. **Элементарный (основной) опыт** (все цитаты взяты из книги В. Келера «Исследование интеллекта человекообразных обезьян»).

«Неподалеку от стены дома импровизируется квадратное, обнесенное забором пространство, так что одна сторона, удаленная от дома на 1 м, стоит параллельно ему, образуя проход длиной в 2 м; один конец прохода закрывает решеткой и теперь входит в тупик по направлению от А (см. рис.) до В взрослою канарскую суку; там, держа голову по направлению к замыкающей решетке, она некоторое время ест свой корм. Когда корм съеден почти до конца, новый кладется на место С, по ту сторону решетки, собака смотрит на него, на мгновение кажется озадаченной, но затем моментально поворачивается на 180 градусов и бежит из тупика вокруг забора по плавной кривой, без каких-либо остановок, к новому корму».



Зоопсихология (от греческого «zoön» — животное и «psyche» — душа) — наука о психике животных,

о проявлениях и закономерностях психического отражения на этом уровне. Зоопсихология существовала всегда, психику животных изучали еще античные философы, но научная зоопсихология появилась в конце XVIII— начале XIX века.

«Эта же собака ведет себя в другой раз сначала очень похоже. Через забор из проволочной решетки (...) перебрасывается на далекое расстояние кусок корма; собака сейчас же, делая большую дугу, бежит наружу. Чрезвычайно примечательна ее видимая беспомощность, когда тотчас же после этого повторения опыта корм не бросают далеко, а только перекидывают за решетку, совсем близко, так что корм лежит непосредственно перед собакой, будучи отделен от нее только одной решеткой, собака снова и снова тычется мордой в решетку и не движется с места, как будто сконцентрированность на близкой цели (конечно, при сильном участии обоняния) мешает выполнению далеко обтекающей забор кривой.

Маленькая девочка, 1 г. 3 мес., которая всего несколько недель назад научилась ходить, вводится в *ad hoc* построенный туннель (2 м длины и 1,5 ширины); по другую сторону загородки на ее глазах кладут заманчивую цель; она спешит сначала прямо к цели, следовательно, прямо к загородке, медленно оглядывается, обегает глазами туннель, внезапно весело смеется и вот уже в один прием пробегает кривую к цели».

Этот момент— когда девочка внезапно весело смеется— и есть момент «инсайта».

Инсайт (от английского «insight»— постижение, озарение)— внезапное и невыводимое из прошлого опыта понимание структуры ситуации в целом. Это понимание решает проблему. Первоначально Вертгеймер объяснял инсайт как.. «короткое замыкание» между зонами мозга!

Курсы гораздо глупее маленькой девочки, они— если видят цель перед собой через решетку— налетают на препятствие и беспокойно бегают туда-сюда. Интересен момент инсайта: обмытое готовое решение и его возникновение в голове животного или ребенка отмечается и в поведении. «Собака как бы впадает в оцепенение, — пишет Келер, — затем внезапно поворачивается на 180 градусов и т.д.; ребенок оглядывается, внезапно лицо его проясняется и т.д. В таких случаях характерная непрерывность процесса подлинного решения еще более бросается в глаза благодаря перерыву, перемене направления перед началом».

2. Изготовление орудий и постройки.

«Цель подвешена очень высоко, оба ящика стоят неподалеку друг от друга, на расстоянии примерно 4 м от цели; все другие вспомогательные средства устранены. Султан (самец шимпанзе.— Ред.) тащит больший из ящиков к цели, ставит его плашмя под цель, становится, глядя вверх, на него, готовится к прыжку, но на

самом деле не прыгает; он слезает, схватывает другой ящик и бежит галопом, таща его за собой по помещению, где происходят опыты, причем производит необычайный шум, ударяет о стены и всеми возможными способами обнаруживает свое неудовольствие. Он схватил второй ящик, наверное, не для того, чтобы поставить его на первый; ящик должен только помочь ему выразить свое плохое расположение духа. Однако его поведение сразу совершенно изменяется; он прекращает шум, подтаскивает издали свой ящик прямым путем к другому и тотчас же ставит его в вертикальном положении на первый; затем он влезает на постройку, которая несколько качается, много раз готовится к прыжку, но опять не прыгает: цель все еще находится слишком высоко для плохого прыгуна впрочем, он сделал все, что от него зависело».

Келер изменил опыт, подвесив цель к более низкому месту крыши. Что же делает Султан? Султан хочет подвести сторожа за руку к цели, потом самого Келера, но люди отказываются.. Султан злится. Тогда сторож делает вид, что уступает Султану. Когда Султан подводит его к цели и залезает на плечи, то сторож встает на колени. Что же делает Султан? Обратите особое внимание на следующую цитату:

«Вскоре это действительно происходит: Султан подводит сторожа к цели и тотчас же залезает ему на плечи, сторож быстро сгибается, животное, жалюсь, слезает, схватывает обеими руками сторожа под сидение и усердно старается выпрямить его в высоту. Поразительный способ улучшить орудие, которым является человек!»

3. Любопытные «хорошие» ошибки животных.

Что такое «хорошая» ошибка с точки зрения Келера? «Хорошая ошибка»— это тот момент, когда обезьяна делает подлинную попытку выполнить задание, но выполнение этой попытки невозможно с точки зрения статики— равновесия. Одна из подопытных обезьян Келера— Хика— упрямо пыталась достать цель в предыдущем опыте с помощью одного ящика! «Вскоре она видит, что даже самые лучшие прыжки не помогают, и оставляет этот способ. Однако внезапно она схватывает ящик обеими руками, с большим напряжением поднимает его до уровня своей головы и прижимает к стене, вблизи которой висит цель. Если бы ящик сам собой остался «стоять» здесь у стены, задача была бы решена, так как Хика легко смогла бы взобраться на ящик и, стоя на нем, достигнуть цели».

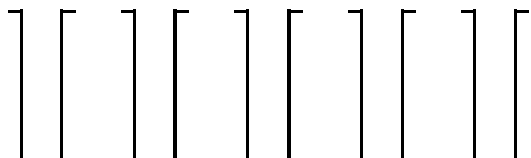
Другая шимпанзе— Грандэ— упорно повторяла «хорошую» ошибку в течение ряда лет. Она ставила один ящик на другой по диагонали. Но «диагональное» положение ящика не удовлетворяет требованиям статики! Что же делает Грандэ? «Животное даже все время всерьез старается залезть на верхушку постройки, которая таким образом становится выше».

Чем отличается «инсайт» у животных и человека?

Читатель уже заметил, что эксперименты Келера не дают ответа на вопрос — как именно происходит «инсайт»? И можно ли представить «инсайт» наглядно?

Гештальт (целостная структура), происходит от немецкого слова «gestalt» (образ, форма) — основное понятие гештальтпсихологии. Гештальт — структура, которая упорядочивает многообразие отдельных явлений. С точки зрения гештальтпсихологии человек воспринимает и мыслит мир как совокупность образов, а каждый образ воспринимается как целостная структура — гештальт. Вертгеймер считал, что мыслительный процесс развивается, как последовательная смена гештальтов — разных типов целостного видения проблемной ситуации, причем решение задачи означает совпадение структуры видения этой ситуации с ее объективной структурой.

Читатель легко почувствует, что такое гештальт, взглянув на рисунок. Какие группы линий видит читатель? То «недорисованные» прямоугольники, то фигуры, состоящие из двух «скобок», остриями наружу? Наше восприятие все время выбирает, в какой гештальт заключить воспринимаемые объекты. И порой этот выбор напоминает выбор Бурданаова осла, который сомневался из какой копны ухватить клок сена!



Наше восприятие устроено так, что все время «видит» фигуру и фон. Что такое «фигура»? По словам Левина, это «нечто твердое, выделяющееся из фона». Фигуры могут быть не только двумерными, но и трехмерными. Это фигуры в архитектуре — группы колонн, окна, двери, это ряд людей на демонстрации и т.д. Следующие иллюзии «двойственных изображений» — яркий пример существования фигуры и фона в двумерном пространстве (см. рис.) и демонстрация процесса их возникновения. Почему так происходит? — спросит читатель.



Этот вопрос — вопрос не наивного наблюдателя, а гештальтиста. Именно так делается открытие: ученый замечает иллюзии, подобные тем, о которых рассказывалось выше, изучает их возникновение на себе и других людях. А потом задает самый замечательный вопрос: «Почему?»

К предшественникам гештальтпсихологов можно отнести немецкого психолога **Эренфельса** (1859–1932), который предложил понятие «качество формы». Восприятие мелодии сохраняет свое качество при проигрывании в различном ключе, но вызывает различные ощущения. Восприятие черно-белой и цветной репродукции одной и той же картины так же различно и одинаково одновременно. Одинаково по форме и различно по ее качеству.

Элементы объединяются в фигуру по разным причинам или по их совокупности: потому что они расположены близко, похожи, одного цвета, отличны от фона. Связи между элементами важнее их свойств. Легко заметить, что Левин переносит причины возникновения ассоциаций в нашем мышлении — близость, контраст и т.д. — на причины возникновения фигур на фоне. «Характер «фигур» и «фона» настолько зависит от образования единиц в поле, что эти единицы не могут быть выведены из суммы отдельных элементов; не могут быть выведены из них и «фигура», и «фон» (...) Большинство физических и химических процессов, о которых мы знаем, зависит от взаимоотношения свойств и расстояния между материалом в пространстве. Различные стимуляции вызывает точки, линии, области различных химических реакций в определенном пространственном соотношении на сетчатке (...) Неудивительно, что явления группировки и т.д. зависят от их взаимоотношения». Теперь вернемся от восприятия к мышлению. Как выглядит момент инсайта у другого человека с точки зрения гештальтиста?

«Я стараюсь объяснить моим ученикам трудный раздел математической теории, тщательно строя свои предложения с максимальной последовательностью и ясностью. Возможно, в первый раз я не достиг успеха. Аудитория скучает. Я повторяю снова, и, возможно, в третий раз одно лицо тут, другое там вдруг просияет. Вскоре после этого я могу вызвать одного из обладателей этих лиц к доске, и он сможет самостоятельно объяснить то, что объяснял я. Что-то произошло между отдельными предложениями в уме этого ученика, что-то важное, чтобы сделать возможным понимание и повторение».

Келер, «Об изоморфизме»

Как «увидеть» момент инсайта у обезьяны? Здесь математика не подходит, и Левин с учениками придумывают задачи, которые решаются действиями. Инсайт — возникновение в уме шимпанзе последовательности нужных действий. «Один из шимпанзе, которых я наблюдал на острове Тенерифе, был по сравнению с другими обезьянами глупым. Он видел много раз, как другие обезьяны использовали ящик как подставку для доставания объектов, которые находились довольно высоко. Поэтому я ожидал, что, когда он останется один в подобной ситуации (банан подвешен к потолку, ящик на земле), он будет способен повторить это». Но шимпанзе никак не может догадаться подвинуть ящик поближе к банану! Обезьяна то встает на ящик, то пытается

ся в сотый раз подпрыгнуть и достать банан. В чем же проблема? Шимпанзе копирует не *последовательность* действий, а *отдельные* части этой последовательности. В его бедной обезьяньей головшке никак не возникнет гештальт — «пододвинуть ящик — залезть на ящик — подпрыгнуть и достать банан»!

«Ясно, что научение при помощи подражания, — пишет Левин, — серьезная задача даже для наиболее сообразительных человекообразных обезьян. Достаточно сообразительный шимпанзе, наблюдая это действие, скоро догадается, что движение ящика означает прежде всего движение к месту под пищей, движение будет достигнуто вместе с характерным направлением, тогда как глупое животное вначале видит просто движение ящика, не связанное с направлением к пище. Животное будет наблюдать отдельные фазы действия, но не воспринимает их как части, связанные со структурой ситуации, лишь принадлежа к которой они являются частями решения (...) Когда мы учим детей, необходимо создать благоприятные условия, а ребенок, со своей стороны, должен проявить что-то, что мы называем «пониманием» и что иногда возникает внезапно. Никто не может просто вложить это в ребенка». Далее Левин задает очень правильный с точки зрения науки вопрос — чем различаются гештальты обезьян и людей при научении?

Люди чаще «видят» возможные замены одних вещей другими. Например, ветки дерева человек сразу видит, как возможные палки, а обезьяна — нет. «Долгое время обезьяна не видит решения. Она знает, как можно использовать палки, а здесь дерево, она не видит части дерева как возможные палки. Позже она внезапно находит решение, идет к дереву, обламывает одну ветку и использует ее как палку. Мне кажется существенным тот факт, что в течение некоторого времени дерево не имеет для обезьяны никакого отношения к проблеме. Человек, привыкший анализировать и реорганизовывать структуру своего окружения в связи с задачей, увидел бы ветки как возможные палки в первый же момент».

Животные могут воспринимать отношения между цветами: «темнее», «светлее». Келер проводил любопытные эксперименты над курами, вырабатывая дифференцировку двух оттенков серого цвета. Проще говоря — куры учились клевать зерна, находящиеся на более светлом квадрате.

Восприятие человека всегда связано с мышлением, а мышление — с конкретной задачей. Человек постоянно организует все предметы, находящиеся в поле его зрения, в гештальты. Одно из отличий человеческого мышления от мышления человекообразных обезьян — умение видеть не вещи, а структуру ситуации, не ветки, палки, деревья, а необходимость достаточно длинного предмета, чтобы достать банан. Человек понимает взаимозаменяемость вещей. Назовем это умение и понимание — «параллельный перенос».

Как думал Галилей? Открытие закона инерции с точки зрения гештальтпсихологии

Как изучать мышление с точки зрения гештальтпсихологии? Самонаблюдение собственных творческих процессов дает богатый материал для психологов. Ведь тогда легче реконструировать процесс чужого мышления. Читателю будет интересна подобная попытка Вертгеймера — он анализирует открытие Галилеем закона инерции. Как именно подшел Галилей к открытию, как именно оно возникло у него в голове, какие гештальты сменяли друг друга?

«Если изучить литературу — древние трактаты по физике и работы современников Галилея, — то можно обнаружить, что одной из самых замечательных черт мышления Галилея была его способность достигать предельно ясного структурного понимания (insight) на чрезвычайно сложном и запутанном фоне (...) К сожалению, мы не можем спросить самого Галилея о действительном ходе его мысли, хотя мне, например, и очень хотелось бы это сделать, особенно по поводу отдельных моментов. Моя попытка воссоздать некоторые линии этого красивого процесса будет в известном смысле лишь психологической гипотезой, не претендующей на историческую правильность (...) Ситуация следующая:

1. Если взять камень в руку и отпустить его, то он упадет вниз. Так происходит со всеми тяжелыми телами. Преподобный физик сказал бы: «Тяжелые тела имеют тяготение к своему дому, земле».

2. Если толкнуть тело, скажем, по горизонтальной плоскости, то оно придет в движение и будет двигаться некоторое время, пока не остановится. Остановка последует скорее, если толчок будет слабым, и, наоборот, несколько позже, если толчок будет сильным. Это — самые простые значения старого термина. Рано или поздно движущееся тело остановится, если сила, толкавшая его, перестанет действовать. Это очевидно.

3. Имеются некоторые дополнительные факторы, которые необходимо рассматривать в связи с анализом движения, а именно: величина объекта, его форма, поверхность, по которой движется тело, наличие или отсутствие препятствий и т.д.



Итак, нам известно огромное число факторов, так или иначе касающихся движения. Все они хорошо нам знакомы. Но понимаем ли мы их? Кажется, что да. На самом деле, разве мы не знаем, чем вызывается движение?! Разве мы не можем усмотреть здесь действие некоего принципа? Галилея эти знания не удовлетворяли. Он спросил себя: «Знаем ли мы, как действительно происходит такое движение?» Побуждаемый желанием понять внутренние законы движения, Галилей сказал себе: «Мы знаем, что тяжелое тело падает, но как оно падает? При падении оно приобретает некоторую скорость. Скорость растет вместе с увеличением пройденного телом пути. Но как именно?»

Макс Вертгеймер, «Открытие Галилея»

Галилей долго изучал зависимость ускорения падения тела от угла наклона. Он заметил, что ускорение уменьшается вместе с уменьшением угла наклона (см. рис). «Потом он вдруг спросил себя: «Не есть ли это лишь половина целой картины?» Не является ли то, что происходит, когда тело подбрасывают вверх или когда шар толкают в гору, другой симметричной частью той же самой картины, частью, которая как отражение в зеркале повторяет то, что есть у нас, и таким образом сообщает картине полноту? Когда тело подбрасывают вверх, мы имеем не положительное, а отрицательное ускорение (...). Но полна ли и эта картина? Нет, в ней есть пробел. Что будет, когда плоскость горизонтальна, когда угол равен нулю, а тело находится в движении? Во всех случаях мы можем начинать с некоторой данной скорости. Что же тогда должно произойти в соответствии с нашей структурой? Положительное ускорение вниз и отрицательное ускорение вверх уменьшаются при отклонении от вертикали до... и не положительного, и не отрицательного ускорения, т. е. ... до постоянного движения?!» (см. рис.).



Получается, что если тело толкнуть в горизонтальном направлении, то оно будет двигаться вечно. Как же так? Это заключение противоречит жизненному опыту. Галилей делает вывод, что хоть что-то (сила трения, как выяснилось позже) и мешает телу вечно двигаться в горизонтальном направлении, но ускорение движения равно нулю. Точка зрения ученого в дальнейшем подтвердилась. А теперь рассмотрим процесс мышления Галилея подробнее, с точки зрения гештальтпсихологии.

1. Первое, что заставляет Галилея заняться проблемой инерции— это **желание** выяснить, что происходит, когда тело падает или скатывается вниз. Нет ли какого-либо внутреннего принципа во всех случаях?

«Желание достичь подлинного понимания побуждает к исследованию и запускает его».

Макс Вертгеймер, «Открытие Галилея»

«Позже, прочитав Пруста, я понял, о чем шел разговор: творческий акт преодолевает смуту души. Шпильи колоколен— метафора еще неосознанного, смутного, которое приобретает очертания в тот момент, когда художник фиксирует впечатление. Тогда рождается новый храм— литература, искусство».

Александр Солоницын (писатель в фильме Тарковского «Сталкер»),
«Кино как волшебство»

2. Потом появляется первая **гипотеза**— о существовании ускорения. Все последующие эксперименты Галилея организованы вокруг этой гипотезы.
3. Результаты экспериментов образуют некоторую **структуру** отношений «угол наклона— величина ускорения», пока неупорядоченную.
4. Структура упорядочивается— происходит **инсайт**— и каждый случай падения тела занимает свое место в этой структуре.
5. Происходит **второй инсайт**— возникает структура, симметричная к первой (броски тел вверх). Потом третий— образуется целостная структура с двумя типами ускорений: положительным и отрицательным.
6. Обнаруживается критическая точка, соединяющая отрицательное и положительное ускорение. Это случай горизонтального движения с нулевым ускорением. Галилей делает вывод, что покой— частный случай движения с постоянной скоростью.

У читателя уже возник вопрос— почему психологи пытаются «залезть в голову» творческим личностям, вместо того, чтобы предоставить им слово? Пусть математики, физики, художники, поэты и астрономы сами рассказывают, как именно происходит процесс открытия! Но, читатель, не каждый ученый захочет наблюдать за процессом собственного мышления. Не каждый сможет внятно, а главное— интересно, рассказать о том, как произошел этот самый «инсайт». И все-таки исключения из правила всегда существуют! Например, Жюль Анри Пуанкаре...

Что творится в голове великого математика? Анри Пуанкаре исследует собственные «инсайты»

«Генезис математического творчества является проблемой, которая должна вызывать живой интерес у психологов,— считает Пуанкаре.— Кажется, что в этом процессе человеческий ум меньше всего заимствует из

внешнего мира и действует, или только кажется действующим, лишь сам по себе и сам над собой. Поэтому, изучая процесс математической мысли, мы можем надеяться постичь нечто самое существенное в человеческом сознании». Пуанкаре начинает анализ своей математической мысли с двух вопросов: почему существуют люди, не понимающие математики, и как возникает ошибка в математике?

Жюль Анри Пуанкаре (1854–1912) — выдающийся французский математик, автор ряда открытий в математике, математической физике и некоторых смежных с математикой областях. В 1980 году выступил с докладом «Математическое творчество» в Психологическом обществе в Париже. Пуанкаре проанализировал специфику математических способностей и описал (на собственном примере) особенности возникновения научного открытия.

Может быть, математические способности сводятся к отличному вниманию или памяти? «Это качество подобно способности игрока в вист запоминать сброшенные карты, — пишет ученый, — или — на более высоком уровне — способности шахматиста, который должен рассмотреть большое число комбинаций и все держать их в памяти. Каждый хороший математик должен бы быть одновременно хорошим шахматистом и обратно; точно так же он должен бы быть хорошим вымыслителем». Высказав такое предположение, Пуанкаре тут же честно признается, что совершенно неспособен складывать без ошибок и хорошо играть в шахматы. Почему же плохая память не подводит математика в долгом математическом рассуждении? Пуанкаре выдвигает гипотезу, что существует «интуитивное чувство математического порядка, которое позволяет нам угадать гармонию и скрытые соотношения». Это чувство доступно не всем людям.

«Что же такое в действительности изобретение в математике? Оно состоит не в том, чтобы создавать новые комбинации из уже известных математических фактов. Это мог бы делать любой, но абсолютное большинство таких комбинаций не представляло бы никакого интереса. Творить — это означает не создавать бесполезных комбинаций, а создавать полезные, которых ничтожное меньшинство. Творить — это уметь распознавать, уметь выбивать такие факты, которые открывают нам связь между законами, известными уже давно, но ошибочно считавшимися не связанными друг с другом».

Анри Пуанкаре, «Математическое творчество»

Итак, по мнению Пуанкаре, интуиция позволяет нам делать правильный выбор. Как же именно это происходит? Что творится в душе математика? Математик уверен, что бесплодные комбинации даже не приходят в голову изобретателю: «Все происходит так, как если бы ученый был экзаменатором второго тура, который должен экзаменовать лишь кандидатов, успешно прошедших испытания в первом туре».

Далее Пуанкаре с присущим ему юмором рассказывает о первом своем открытии: «Я прошу прощения за то, что буду вынужден употреблять специальные термины, но это не должно вас пугать, так как вам их понимать совсем необязательно. Я, например, скажу, что при таких-то обстоятельствах нашел доказательство такой-то теоремы; эта теорема получит варварское название, которое многие из вас не поймут, но это не важно: для психолога важна не теорема, а обстоятельства». (Что ж, раз мы с читателем не поймем варварское название теоремы, то не лучше ли сразу назвать функции, которые открыл Пуанкаре, — «варварские функции»?)

Итак, обстоятельства, при которых произошло открытие, были следующими — сначала Пуанкаре долго доказывал, что этих «варварских функций» вовсе не существует. Каждый день ученый садился за стол и исследовал огромное число комбинаций, но — безрезультатно. «Однажды вечером, вопреки своей привычке, я выпил черного кофе; я не мог заснуть; идеи теснились, я чувствовал, как они сталкиваются, пока две из них не соединились, чтобы образовать устойчивую комбинацию. К утру я установил существование одного класса этих функций («варварских», разумеется. — *Ред.*), который соответствует гипергеометрическому ряду; мне оставалось лишь записать результаты, что заняло только несколько часов. Я хотел представить эти функции в виде отношения двух рядов, и эта идея была совершенно сознательной и обдуманной; мной руководила аналогия с эллиптическими функциями. Я спрашивал себя, какими свойствами должны обладать эти ряды, если они существуют, и мне без труда удалось построить эти ряды».

Следующая идея пришла Пуанкаре в голову на подножке автобуса, еще одна — на берегу моря, во время прогулки, а третья — на бульваре. Каждой идее предшествовал долгий период подготовительной работы — как сознательной, так и бессознательной. «То, что вас удивит прежде всего, это видимость внутреннего озарения, являющаяся результатом длительной неосознанной работы; роль этой бессознательной работы в математическом изобретении мне кажется несомненной. Часто, когда работают над трудным вопросом, с первого раза не удается ничего хорошего, затем наступает более или менее длительный период отдыха, и потом снова принимаются за дело. В течение первого получаса дело вновь не движется, а затем вдруг нужная идея приходит в голову».

Пуанкаре делает предположение, что отдых — лишь видимый, на самом деле этот отдых заполнен бессознательной работой. Последняя же, по мнению ученого, приносит плоды, лишь когда ей предшествует период сознательной работы. Вдохновение — не незаслуженный подарок небес, а результат труда и порой огромного. Интуиция тесно связана с эмоциями и памятью, о чем всегда знали поэты..

Зачем нужен второй период сознательной работы после озарения? «Нужно использовать результаты этого озарения, вывести из них непосред-

ственные следствия, — объясняет Пуанкаре. — Привести в порядок доказательство. Но особенно необходимо их проверить. Я уже говорил о чувстве абсолютной уверенности, которое сопровождает озарение; в рассказанных случаях оно не было ошибочным, но следует опасаться уверенности, что это правило без исключения; часто это чувство нас обманывает, не становясь при этом менее ярким, и заметить это можно лишь при попытке строго сознательно провести доказательство». Получается, что зря мы надеемся перепоручить математическое творчество компьютерам — ученый чувствует правильные и неправильные комбинации идей, машина тупо перебирает те и другие. Компьютер — это слабенький аналог логической части нашего сознания, логика бесчувственна. Чувства ученого таятся в его подсознательном и подсказывают правильное решение. «Оно (подсознательное. — Ред.) умеет догадываться лучше, чем мое сознание, так как преуспевает там, где сознание этого не может». Какие же идеи привлекают наше подсознательное? Те, которые наиболее глубоко воздействуют на наши чувства.

«Может вызвать удивление обращение к чувствам, когда речь идет о математических доказательствах, которые, казалось бы, связаны только с умом. Но это означало бы, что мы забываем о чувстве математической красоты, чувстве гармонии чисел и форм, геометрической выразительности. Это настоящее эстетическое чувство, знакомое всем настоящим математикам. Воистину, здесь налицо чувства!» Получается, что полезные комбинации — те, которые больше всего воздействуют на это врожденное чувство математической красоты. Как развить чувство математической красоты, можно ли это сделать и нужно ли это? На эти вопросы у психологов пока нет ответа..

«Если я люблю Бетховена и слышу в его квартете что-то такое, чего вы не слышите, как мне научить вас услышать это? Звуки вы слышите, но как мне дать вам возможность услышать красоту? Именно это — основная проблема обучения, а вовсе не обучение азбуке, арифметике и препарированию лягушек. Все это внешнее по отношению как к учителю, так и к ученику; у одного есть указка, он может указать на предмет, другой может смотреть.»

Абрахам Маслоу (представитель гуманистической психологии)

«Самоактуализация».

Кстати, если математику и приходит ошибочное решение (что случается редко), то оно обязательно изящно! В общем, это эстетическое чувство играет роль своеобразного «решета». Если такого «решета», отсеивающего неправильные комбинации идей, нет, то математические задачи не могут решаться и человек не может стать математиком-творцом.

Математическое творчество больше всего сходно с поэтическим. Стихотворение не приходит в голову целиком, чаще всего — это всего лишь строчка (из подсознания?). Потом периоды сознательной и бессознательной рабо-

ты следуют один за другим, пока поэтическое «решето» не отсеет неправильные комбинации слов и на бумаге не останется «Белеет парус одинокий..» (в лучшем случае). Вот выдержка из протокола эксперимента, который проводил Вудвортс (известный американский психолог, сторонник динамической психологии: стимул-организм и его установки — реакция), изучая творчество поэтов (в качестве объекта, побуждавшего поэтов к написанию лирического стихотворения, использовались горные ландшафты, художникам предлагались поэтические произведения):

«Первое, о чем я подумал, был натиск воды у основания картины и спокойные голубые вершины. Я ознакомился со значением картины сверху и снизу. Когда я детально исследовал ее, дымка водопада оказалась более интересной, а маленькие вечнозеленые деревья напомнили рождественскую елку. Маленькие облака, которые проносились над вершиной, казались похожими на ускользающий предмет желаний. Вода напомнила вечное и неизменное движение в поисках чего-нибудь большего, чем она сама. Я мог бы сказать, что художник был бы вне себя — он потерял бы свою личность в необъятности природы.

5 мин.: фигура человека кажется гармонирующей с подавляющим величием природы. Он так мал, что нужно искать его, чтобы найти. Картина сочетает землю и волнение. Кажется, она убеждает в вечном достоинстве гор и в изменчивости воды, которая отражает настроения неба. Я назову ее поэмой в красках. Прекрасно, посмотрим. (Пауза).

К безбрежному морю струится река.

И вечно дышат гранитные скалы.

(Я был бы рад, если бы включили радио!)

Я чувствую, что растворяюсь в веках.

Следа, как спокойно плывут облака. (Пауза).

Над елью, что эту скалу увенчала. (И так далее..)».

В. Вудвортс, «Экспериментальная психология»

Стадию инсайта читатель легко найдет между строк.. А теперь вернемся к Пуанкаре, к одному интересному самонаблюдению ученого: «Никогда не бывает, чтобы результатом бессознательной работы было полностью проведенное и достаточно длинное вычисление, даже если его правила заранее установлены. Казалось бы, подсознание должно быть особенно расположено к совершенно механической работе. Если, например, вечером подумать о сомножителях, то можно было надеяться, что при пробуждении будешь знать произведение или что алгебраическое вычисление, например, проверка, могло бы производиться бессознательно. Но опыт опровергает это предположение». Инсайт касается лишь каких-то отправных точек для подобных вымыслов, но сами вычисления приходится выполнять во время периода сознательной работы. (А жаль — было бы так удобно посчитать во сне, чему равняется 777 умножить на 777!)

А теперь зададим Пуанкаре глупый на первый взгляд вопрос — зачем вообще нужен первый период сознательной работы? Не лучше ли ждать, когда произойдет озарение и потом записывать готовые мысли и производить вычисления? По мнению ученого, роль первоначальной сознательной работы в том, чтобы задействовать некоторые мысли — аксиомы, теоремы, логические выводы и т.д. Пуанкаре образно сравнивает мысли с тучей мошек, атомами и газовыми молекулами. Пока мы отдыхаем, мошки спят, атомы и молекулы находятся на месте. Первый период сознательной работы будит мошек, приводит в движение атомы и молекулы. «Они перемещаются во всех направлениях пространства, вернее, помещения, где они заперты, так же как туча мошек или, если вы предпочитаете более ученое сравнение, как газовые молекулы в кинетической теории газов. При взаимном столкновении появляются новые комбинации». У всех созданных во время бессознательной работы комбинаций есть хотя бы один элемент, выбранный нашей волей во время предыдущей сознательной работы. Среди этих комбинаций существуют «хорошие». Следующий период сознательной работы отбраковывает часть «нехороших» комбинаций. Проще говоря: каждый период бессознательной работы создает комбинации из тех мыслей, которые мы сознательно обдумываем; каждый период сознательной работы отбраковывает «нехорошие» комбинации, обнаруживает «хорошие» и добавляет новые мысли для новых комбинаций.

«Я сделаю последнее замечание: когда я выше излагал вам некоторые линии наблюдения, я говорил о бессонной ночи, во время которой я работал как бы против своей воли; такие случаи часты, и необязательно, чтобы причиной такой ненормальной мозговой активности было физическое возбуждение, как было в случае, о котором я говорил. Кажется, что в этих случаях присутствуешь при собственной бессознательной работе, которая стала частично осознанной для сверхвозбужденного сознания и которая не изменила из-за этого своей природы. При этом начинаешь смутно различать два механизма или, если угодно, два метода работы этих двух «я». И психологические наблюдения, которые я мог при этом сделать, как мне кажется, подтверждают в основных чертах те взгляды, которые я вам здесь изложил».

Анри Пуанкаре, «Математическое творчество»

Гештальтпсихология и эмоции

Как гештальтпсихология понимает эмоции? Феликс Крюгер, основатель «лейпцигской школы» психологии, считал, что кроме мысленных гештальтов существуют особые «комплекс-качества», которые нерасчленимы и эмоцио-

нально окрашены. Крюгер ввел понятие «глубины чувства». Чувство тем глубже, чем больше в нем выражено наше «Я». Все остальные психические процессы зависят от наших чувств и их глубины.

Феликс Крюгер (1874–1948) — немецкий философ и психолог. С 1917 года директор Института экспериментальной психологии в Лейпциге. Структура личности по Крюгеру — структура его ценностей. Эта структура проявляется в чувствах и других психических переживаниях человека.

«Еще с древних времен известно — то, что радует человека, что его «интересует», повергает в уныние, волнует, что представляется ему смешным, более всего характеризует его «сущность», его характер и индивидуальность. Эмоциональные переживания каким-то образом охватывают или пронизывают все прочие психические явления. В определенной мере «эмоциональное» дает нам знание о строении душевного, «внутреннего» мира в целом». Перефразируя известную поговорку, можно сказать — скажи, что тебя волнует, и я скажу, кто ты.. Эмоции — антиномичны (противоречивы), как любое психическое явление. Мы всегда замечаем эмоции, но если мы сосредотачиваем свое внимание на них, то они начинают изменяться или улетучиваются!

Эмоция в отличие от мысли, зрительного, слухового или тактильного (осознательного) впечатления всегда переживается в единственном числе. Два переживания никогда не испытываются одновременно. Как же исследовать эмоции, ведь эмоции не остаются неизменными и сам процесс наблюдения влияет на их содержание?

Левин Курт (1890–1947) — немецкий психолог, создатель концепции «жизненного пространства», включающего в себя и личность, и ее психологическое окружение, и обстановку. Поведение и развитие человека, по Левину, есть функция от жизненного пространства. Левин развил принципы гештальтпсихологии на личность — ее потребности, аффекты, волю. Левин был страстным сторонником эксперимента. По мнению ученого, эксперимент должен вытекать из теории и отвечать на конкретную теоретическую задачу. В 1914 году получил докторскую степень по психологии, работал вместе с Вергеймером, Келером и другими известными сторонниками гештальтпсихологии. Самые известные работы: «Динамическая теория личности» (1935), «Принципы топологической психологии» (1936). Читателю, который заинтересовался гештальтпсихологией, честно скажем, что Левина читать трудно — он применял в психологии физическую теорию поля и некоторые разделы математики: топологию, векторный анализ. Поэтому его книги и статьи напичканы формулами, графиками и терминами из физики и математики.



Курт Левин

Многие исследования по гештальтпсихологии, вошедшие в золотой фонд психологической науки, выполнены именно учениками Левина в качестве всего лишь дипломных работ. Левин любил молодежь, делится профессиональными секретами, терпеливо слушал рассуждения своих учеников, порой наивные, и.. показывал путь к открытию. Так произошло с его ученицей и нашей соотечественницей Зейгарник.

Блума Вульфовна Зейгарник (1900–1988) – советский психолог. Обучаясь у Курта Левина, обнаружила интересную зависимость эффективности запоминания от «завершенности» действия. «Незавершенные» действия запоминаются в среднем в полтора раза лучше, чем завершенные! Этот факт получил название «Эффект Зейгарник».

Как Зейгарник сделала свое открытие? Она сидела со своим учителем в ресторане и тот обратил ее внимание на любопытную особенность памяти официантов. Официант никогда не забывает, что заказывали посетители, которые еще не расплатились, и тут же забывает про тех, кто оплатил счет. Зейгарник придумала серию экспериментов, в которых человека прерывали во время выполнения некоторых заданий (рисования, лепки и т.п.), а другие задания испытуемый доводил до конца. Незаконченные задания запоминаются лучше. Не верите – проверьте на себе и своих детях!

«Целевые уровни внутри одной целевой структуры могут включать высокую цель мечты, несколько более реалистичную цель намерения, далее – уровень, которого человек ожидает достигнуть, когда он пытается объективно оценить ситуацию, и низкий уровень, который он достигает, если счастье от него отвернется».

А теперь – минутка отдыха. Возьмите стопку бумаги или ученическую тетрадь и рисуйте нолики и крестики строго друг за другом.. Вот так – о х о х о х о. Сколько? Сколько захочется. Это упражнение на выдержку.

Вам уже надоело? А теперь посмотрите на свои крестики и нолики и подсчитайте число вариаций: когда нолики стали меньше, больше, или вы им подрисовали «ручки-ножки-усы-бантик-бороду». Подсчитывайте любые отклонения от образца. Чем больше вариаций вы допустили, выполняя это задание, тем сильнее ваше творческое начало. Обычный человек выдерживает 5–10 минут (под контролем экспериментатора) и начинает что-то менять в работе: петь, свистеть, ускоряться или замедляться, рисовать на полях.. (Эту методику – «опыты на пресыщение» – придумала и разработала в своей дипломной работе ученица Курта Левина немецкий психолог Карстен.)

Чем тоньше, интереснее вариации, тем гибче поведение испытуемого, тем способнее человек к изменению деятельности – а, значит, он более творческий. Читатель может понаблюдать за собой в обыденной жизни – как он себя ведет, если ему приходится выполнять монотонную работу? Как веселее чинить машину, чистить картошку или править чужую рукопись – под музыку или без, болтая с друзьями или в гордом одиночестве? Лишь вариации поведения позволяют нам сохранять побуждение к деятельности.

«Наука не терпит лени, недобросовестности и глупости».

Любимая фраза Курта Левина

Анекдот о творческих вариациях:

«Ну как, твоя жена вчера сильно ругалась, когда ты так поздно вернулся домой?» – спрашивает мужчина своего приятеля. «Не забывай, что моя жена – школьная учительница. Она достала школьную тетрадь и заставила меня написать 100 раз – «Я должен являться домой не позднее 10 часов».

А теперь, продемонстрировав читателю открытия, новшества и просто интересные места из гештальтпсихологии, придется пофлиртовать свою любимую теорию и своего любимого психолога. Да, основатели гештальтпсихологии пытались построить психологическое знание по принципу математики и физики. Когда-то ассоцианисты делали то же самое, только на основе физики Ньютона и Галилея. Изменилась физика, и психологи тут же пытаются построить параллели: электромагнитное поле Максвелла – психологическое поле – физиологическое поле. Просто удивительно, что никто из психологов конца XX – начала XXI века не успел ввести в психологию теорию относительности Альберта Эйнштейна!

Историки психологии любят сталкивать гештальтпсихологию и бихевиоризм, образно говоря, – «лбами». Еще бы, между этими теориями столько противоречий – гештальтисты считают, что решение может прийти в голову внезапно, а бихевиористы – что все задачи решаются путем проб и ошибок. С точки зрения математики бихевиористы видят человека как сумму слагаемых-реакций, а гештальтисты – как интеграл от восприятия. Но на самом деле одни изучают поведение, другие – мышление, одни экспериментируют над крысами, другие – расспрашивают людей. Поэтому сравнивать эти две теории по существу не так-то уж и просто.

«Молитва гештальтиста» и гештальт-упражнения на развитие творческих способностей

У врачей есть клятва Гиппократа. А у гештальтистов – клятва Фредерика Перлза, которая так и называется «молитва гештальтиста»:

- Я делаю свое, а ты делаешь свое.
- Я живу в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям. А ты живешь в этот мир не для того, чтобы соответствовать моим.
- Ты это ты, а я это я.
- И если нам случится найти друг друга – это прекрасно.
- Если нет, этому нельзя помочь.

В чем смысл этой молитвы? Во-первых, каждый человек отвечает лишь за самого себя в этой жизни. Да, каждый человек имеет право не брать на себя ответственность за чью-то жизнь при достижении своих личностных целей. Можно преклоняться перед добротой Курта Левина, но не нужно забывать, что его щедрость, человеческая и творческая, — его собственный выбор. Во-вторых, эта молитва выражает собой протест против давления общества и семьи, которое заставляет человека подчиняться ожиданиям других людей.

Перлз Фредерик — знаменитый немецкий нейропсихиатр, который позднее занимался психоанализом и имел собственную практику. Увлекался гештальтпсихологией и экзистенциализмом (об этом философском течении будет рассказано чуть позже). В 1952 году основал Институт гештальттерапии в Нью-Йорке и положил начало новому мощному течению в психотерапии. Перлз обладал уникальной интуицией и чувствительностью, энциклопедическими познаниями не только в психологии, но и в смежных областях.

Но — эта молитва не призывает наплевать на отношения к желаниям и чувствам других людей! Наоборот, психолог-гештальтист обеспечивает своим клиентам более высокий уровень осознания себя, более высокий уровень риска и учит брать на себя ответственность за боль личностного развития. Где та грань, которая разделяет тот уровень боли, осознания и риска, который может выдержать клиент в данный момент?

«Нет ничего, кроме того, что есть здесь и теперь. Теперь есть настоящее.. Прошлого уже нет. Будущее еще не наступило».

«Прошлое и будущее заключают в себя то, что уже когда-то было или будет, тем самым формируя психологические границы настоящего и представляя собой тот психологический фон, на котором и может возникнуть фигура».

Цитаты из работ Перлза и его учеников

Предлагаем некоторые упражнения из гештальттерапии, которые помогают осознать себя, обнаружить и развить свои скрытые способности. Они особенно полезны людям, которые занимаются самообразованием в любой области и творческим трудом.

1. Базовый тренинг осознания.

Наш внутренний мир можно условно разделить на три зоны: осознание внешнего мира (внешняя зона), внутренний мир тела (внутренняя зона) и мир наших фантазий (средняя зона). Расслабьтесь и мысленно говорите вслух все, что видите, чувствуете, слышите, думаете. Начинайте предложения со слов: «Сейчас я осознаю, что..» Например «Сейчас я осознаю, что гудит кондиционер и шумят машины на автостраде, из окна доносится запах хвоя, у меня чешется коленка, теперь — нос, а теперь мне смешно, какая чушь приходит мне в голову..»

Ничего не оценивайте — «плохой шум, хороший запах» — и не заикливайтесь на одном чувстве-ощущении-мысли! А теперь попробуйте осознавать по очереди три зоны сознания. Это не так-то просто! Сначала — внутренний мир тела. Теперь — отголоски внешнего мира. Потом — воспоминания, страхи, фантазии, планы, подозрения.

Куда приведет нас сознание, если не сосредотачиваться на трех зонах? Для начала попробуйте думать во всех трех! Вы обнаружили, что большинство осознаваемого относится к средней зоне? Именно так получается у большинства людей.

А теперь — самое трудное: попробуйте управлять потоком своего сознания и переходить из зоны в зону! Легче всего двигаться из внутренней во внешнюю зону: от неприятного холодка в желудке до гудения автомобилей. Большинство людей путают осознание внешней и средней зон. Мы принимаем свои чувственные впечатления за мнение относительно этих чувств. Мы путаем — «у меня похолодели руки» и «мне становится страшно», «моим щекам горячо» и «я волнуюсь».

2. Преувеличение поведения.

Это упражнение, так же, как и предыдущее, хорошо выполнять в паре. Нужно самому выбрать нежелательное поведение или партнер поможет выбрать вариант поведения, который вы не осознаете. Мы не всегда знаем свои недостатки и особенности поведения, общения и мимики. Суть упражнения: преувеличение поведения — игра, которая помогает проиграть некоторые внутриличностные конфликты. Вы сможете расширить диапазон своего поведения (пример 1) или его изменить (пример 2).

Пример 1. Если вы всегда разговариваете вежливо или уклончиво, то разыграйте сцену агрессивного ответа в ситуации, когда вам наступили на ногу в общественном транспорте, обвесили на рынке, нахамили на работе. Теперь вы знаете, какая она — «ваша агрессия». Попробуйте каждый день разговаривать с самим собой перед зеркалом громко, хвастливо, а главное — самоуверенно.

Пример 2. Если вы часто извиняетесь, избегаете смотреть людям в глаза, а разговаривать предпочитаете шепотом, то попробуйте преувеличить свое поведение. Забавно начинать каждое предложение со слов: «Извините, пожалуйста». Если вы, наоборот, всегда нетерпеливы и настырны, никогда не извиняетесь, тон ваш резок, а слова — невежливы, то начинайте каждое предложение со слов: «Помолчите-ка все и послушайте лучше меня».

Если вам не нравится ваше поведение, то преувеличьте его — и вам будет легче от него избавиться. Если вам не хватает какого-то стиля поведения (уклончивого, агрессивного, пассивного), то разыграйте роль, где вы, опять же, должны преувеличивать как желательное, так и нежелательное поведение.

3 Осознание конфликтов в личности.

Вам понадобится партнер. Сядьте друг напротив друга и решите, кто будет «нападающий», а кто — «защищающийся». Тема разговора произвольная, но необходимо твердо держаться своих ролей. «Нападающий» — ругает и крикует, говорит, что делать и как себя вести. Варианты защиты — жесткий: твердо стоять на своем и не сдаваться, и мягкий: постоянно извиняться и оправдываться. Последнее не так-то просто, необходимо искренне уверять «нападающего», что что-то мешает вам выполнить его требования, и объяснять, как же вы стараетесь в его пользу.

А теперь — поменяйтесь ролями! «Отомстите» партнеру за предыдущий опыт, осыпайтесь на нем. Через пять-десять-пятнадцать минут (сколько времени вам понадобится, чтобы полностью войти в роль) прекратите игру и поделитесь впечатлениями. Кто из вас лучше себя чувствовал в роли «нападающего», а кто — в роли «защищающегося»? Что вам больше понравилось — власть, пассивность, авторитет, манипуляция другим человеком? Будьте откровенны сами с собой.

Сравните роли, которые вы разыгрывали, с ролями в реальной жизни. Не пора ли изменить привычные способы действия?

4 «Старый заброшенный магазин» — упражнение на развитие фантазии.

Цель этого упражнения — узнать что-то новое о себе.

Расслабьтесь, сидя в кресле или лежа на полу-кровать-диване. Представьте, что вы ночью идете по глухой улочке и видите маленький заброшенный магазин. Загляните в окошко, что вы там видите?

Расскажите о предмете, который вы увидели в магазине. Какой он? А теперь расскажите об этом предмете от... первого лица. Вообразите себя куклой, роботом, машиной, вазой, плюшевым мишкой. Почему вас оставили в этом магазине? Как вы живете?

А теперь опять станьте собой и еще раз подойдите к окну магазина. Что бы вы сказали этому предмету, который так привлек ваше внимание? Что появилось в нем нового?

Еще один вариант этого упражнения — представить себя цветком (любым) и рассказать о своей жизни. Что вы видите вокруг и как? Как вы чувствуете солнце, дождь, ветер, град, день и ночь?

Когда мы воображаем себя каким-либо предметом, то мы проецируем на него свою личность, свои взгляды, мысли, чувства. Выбор цветка также не случаен. Кто-то представляет себя редкой орхидеей, а кто-то одуванчиком или сорняком. Попробуйте сменить название цветка. С куста чертополоха на куст роз, например.. Вдруг ваша жизнь изменится?

5 Магическая сила слова (партнер желателен, но не необходим).

Сядьте лицом к партнеру (или к зеркалу) и скажите лбье три предложения, которые начинаются со слов «я должен», «я не могу», «мне надо». Например, «я должен каждый день ходить на работу», «я не могу принять это

решение», «мне надо сделать ремонт в квартире». А теперь замените предыдущие словосочетания на — «я предпочитаю», «я не хочу», «я хочу». Что у вас получилось? «Я предпочитаю ходить на работу и зарабатывать деньги, чем сидеть под забором», «я хочу принять это решение, но не знаю как», «я хочу сделать ремонт в квартире, но пока мне некогда». Правда, стало гораздо симпатичнее? Это упражнение демонстрирует силу языка. Порой изменение структуры языка — не только глаголов! — помогает изменить жизнь.

Еще интереснее заменить словосочетание «я боюсь, что» на «я хотел бы». Вы обнаружите, что часто именно страх мешает достижению жизненных целей. Страх взять на себя ответственность за свои слова, поступки, мысли, желания.

«After word comes weird» («За словом следует судьба»).

Английская поговорка

В русской культуре существует множество поговорок, связанных со словами «накаркать», «накликать», «напророчить». Эти слова обозначают возможность предсказания плохого события и вызывание этого нежелательного события словами о нем. «Вечно он каркает», «Сама себе беду напророчила», — говорим мы, но никогда не услышим: «Сама себе счастье накликала». С точки зрения психологии эти выражения всего лишь демонстрируют тот факт, что существует не только рациональное знание о будущем, но и иррациональное, получаемое неизвестным нам способом. А раз способ неизвестен — значит, здесь таится какая-то мистика.. Мистику можно называть Судьбой, Высшей силой и т.д. Можно считать, что эта Высшая сила или Судьба реагирует на слово. Но лучше всего — вернуться к упражнению гештальтпсихологов под номером пять и изменить привычные конструкции своего языка. На всякий случай. Мало ли что.. Вдруг за словом действительно следует судьба?

Французская социологическая школа

Бихевиористам важно биологическое, инстинктивное в человеке, гештальтпсихологи изучают человека как психическую систему, постоянно образующую гештальты. Систему, не зависящую от истории.. Замечили ли вы удивительную особенность — все психологи, начиная с Платона и Аристотеля, условно принимают психику человека за нечто неизменное, независимое от времени, в котором он живет? Раз не существует психологии, изучающей взаимосвязь психики человека и истории, то естественно, что рано или поздно кто-нибудь это заметит и попытается «раскрасить» белое пятно психологии. Таким исследователем и стал Дюркгейм..

Эмиль Дюркгейм (1858–1917) — философ, социолог, основоположник французской социологической школы. С 1896 по 1912 год издавал «Социологический ежегодник», его самые известные работы: «О разделении общественного труда» (1893), «Правила социологического метода» (1895), «Самоубийство» (1897). Дюркгейм считал, что все высшие психические функции человека — память, внимание, эмоции, мышление — обусловлены обществом. Человек имеет двойственную природу — биологическую и социальную. Общество Дюркгейм понимал как объективную реальность, сводимую к «коллективным представлениям» — мнениям, знаниям и т.д.

Следующая цитата из статьи Дюркгейма «Социология и теория познания» приводится с единственной целью — познакомить читателя со стилем социолога:

«Тот же социальный характер позволяет понять, откуда происходит необходимость категорий. Говорят, что идея бывает необходимой тогда, когда она, благодаря своей внутренней ценности, сама навязывается уму, не нуждаясь в каком бы то ни было доказательстве. Следовательно, в ней есть нечто принудительное, что вызывает согласие без предварительного изучения. (...) Если бы в один и тот же период истории люди не имели однородных понятий о времени, пространстве, причине, числе и т.д., всякое согласие между отдельными умами сделалось бы невозможным, а следовательно, стала бы невозможной и всякая совместная жизнь. В силу этого общество не может упразднить категорий, заменив их частными и произвольными мнениями, не упразднивши самого себя».

Не поэтому ли любая новая психологическая теория принимается «в шпильку»? Не в этом ли причина казни Сократа, нелюби Платона к поэтам, возмущения психологов смелостью психоанализа и возмущением непсихологов «бесчеловечным» бихевиоризмом? «Если же какой-нибудь ум открыто нарушает общие нормы мысли, общество перестает считать его нормальным человеческим умом и обращается с ним как с субъектом патологическим. Вот почему, если в глубине нашего сознания мы попытаемся отделаться от этих основных понятий, мы тотчас же почувствуем, что мы не вполне свободны, мы встретим непреодолимое сопротивление и внутри и вне нас. Извне — нас осудит общественное мнение, а так как общество представлено также и в нас, то оно будет сопротивляться и здесь, противопоставляя наше внутреннее «я» этим революционным покушениям». Не правда ли, напоминает борьбу «я» с «Супер-Эго» Зигмунда Фрейда (см. главу 5)?

Интересно мнение Дюркгейма о различии эмоций и представлений (мыслей): «Понятие не есть мое понятие; оно мне общо с другими людьми и, во всяком случае, может быть сообщено им. Нельзя заставить ощущение перейти из моего сознания в чужое; оно тесно связано с моим организмом, с моей личностью, и не может быть отделено от них. Все, что я могу сде-

лать, — это пригласить другого встать на мое место и подвергнуться воздействию того же объекта. Напротив, всякий разговор, всякое умственное общение между людьми состоит именно в обмене концептами. Концепт есть представление по существу своему безличное: он служит главным средством общения людей между собой». В общем, чувства другого человека вы можете лишь угадывать, а мысли — выслушивать и понимать. Что такое «понимать» с точки зрения Дюркгейма?

«Понимать вещь — значит в одно и то же время схватить или определить ее существенные элементы и отнести их к известной совокупности вещей, ибо каждая цивилизация имеет характеризующую ее организованную систему концептов».

Такое безличное «понимание» отсутствует у животных, да и у людей появилось не сразу. «История, сверх того, показывает, что нужны были века для выявления и утверждения такого понимания истины. В нашем западном мире оно было ясно осознано со всеми своими последствиями лишь начиная с эпохи великих мыслителей Греции; и когда, наконец, оно было достигнуто, событие это показалось чудом, что Платон и высказал на своем великолепном языке. Он ранее выражения своего в философских формулах, то же понимание уже существовало в виде смутного чувства. Чувство это философы только очистили, а не создали. Размышлять над ним и анализировать его они могли, лишь приобретя его, а дело идет именно о том, откуда оно произошло, из какого опыта оно зародилось. Мы утверждаем, что из коллективного. Именно в виде мысли коллективной пробудилась впервые в человечестве безличная мысль; по крайней мере другого источника последней мы указать не можем. (...) Несомненно, можно взять мнение в качестве объекта изучения и создать этим путем особую науку; в этом преимущественно и состоит задача социологии. Но наука о мнении не творит мнения; она только освещает его и делает более сознательным. Правда, этим путем она может привести и к перемене мнения». Наука о мнениях, скорее всего, не социология, а социальная психология.

Социальная психология — «молодая» отрасль психологии, которая изучает закономерности поведения и деятельности людей, социальные группы и психологические характеристики этих групп.

Первые попытки создания самостоятельных социально-психологических концепций относятся ко второй половине XIX века. Началом социальной психологии считается 1908 год, когда одновременно появились научные работы английского психолога У. Макдугалла и американского социолога Э. Росса, названия которых содержали термин «социальная психология».

«В конечном итоге общество вовсе не является тем нелогичным или алогичным, бессвязным и фантастическим существом, каким так часто хотят его представить».

Напротив, коллективное есть высшая форма психической жизни, оно есть сознание сознаний».

Эмиль Дюркгейм, «Социология и теория познания»

Мысль Дюркгейма о «коллективных представлениях» подхватил французский психолог Леви-Брюль и занялся анализом первобытных мифов, обычаев и верований. Очень скоро Леви-Брюль обнаружил, что мышление первобытного человека и современного отличается не только по количеству усвоенных знаний, навыков и умений, а по существу. Первобытное мышление (пралогичное) — мистическое и алогичное, современное — реалистичное и логичное. Мистическое мышление не видит разницы между естественным и сверхъестественным, алогичное мышление не чувствительно к противоречиям.

Люсьен Леви-Брюль (1857–1939) — французский философ и психолог. Находился под влиянием социологических взглядов Дюркгейма. Изучал мышление народов Африки, Австралии и Океании. Самый известный труд Леви-Брюля — «Мыслительные функции в низших обществах». Наиболее популярно написаны «Первобытное мышление» (1930) и «Примитивная душа» (1927). Вывод Леви-Брюля о существовании двух типов мышления не считается научно доказанным. Возможно, это еще одно объяснительное понятие, каких в психологии множество?

Многие слышали, что первобытные люди совершали перед охотой обязательный магический ритуал. В чем суть этого ритуала с точки зрения психолога? «Без совершения этих магических операций, — пишет Леви-Брюль в книге «Первобытное мышление», — самый опытный охотник и рыболов не воспримет ни дичи, ни рыбы, либо они ускользнут из его сетей, с его крючков, либо его лук или ружье дадут осечку, либо добыча, даже достигнутая метательным снарядом, останется невредимой, либо, наконец, даже будучи раненой, она затеряется так, что охотник ее не найдет. Мистические операции отнюдь не являются также простой прелюдией к охоте или рыбной ловле подобно, например, мессе св. Губерта (покровителя охотников у католиков), так как в последнем случае существенной считается все же сама охота. Напротив, для пралогического мышления этот момент не является наиболее важным. Существенными для него являются мистические операции, которые одни в состоянии обеспечить наличие и поимку добычи. Без этих операций не стоит даже приниматься за дело».

Цель магических ритуалов — обеспечить охотнику власть над добычей, именно поэтому они так продолжительны и сложны. «Предположим теперь, что эти операции достигли цели и что дичь показалась: достаточно ли будет только нагасить на нее и сразить ее мелким ударом? Нет, отнюдь нет: и здесь еще все зависит от мистических обрядов». Племя суксов, увидев стадо би-

зюнов, разговаривает со своими лошадьми и хвалит их. Один из охотников начинает курить специальную трубку, направляя дым то в сторону бизонов, то в сторону земли, то — по очереди в четыре разные стороны. «Этот обряд имеет, очевидно, целью установить мистическую связь между животными, с одной стороны, охотниками и четырьмя странами света, с другой стороны: мистическая связь эта должна помешать бизонам скрыться, это заклинание отведет их в руки охотников».

Вот наконец, дичь убита и поймана.. Нет, рано поднимать ее и нести домой, необходимо произвести несколько магических операций для завершения круга, начатого перед охотой. Эти операции «заглаживают» вину между стадом бизонов и людьми. «Теперь больше нечего бояться мести, и в будущем возможны новые охотничьи экспедиции, которые будут сопровождаться такими же мистическими обрядами».

Итак, магический круг охоты замкнулся, дичь приготовлена и съедена, племя сыто. Магия оставлена до следующей охоты? Нет, первобытное мышление устроено так, что для него нет ничего случайного. Обычный эпизод — женщину утащил крокодил — становится поводом для обвинения ее подруг в колдовстве.

Леви-Брюль цитирует другого автора в своей книге, который долго жил среди туземцев: «Во время моего пребывания в Амбризете, — говорит Монтейро, — три женщины из племени кабинда отправились к реке набрать воды. Стоя одна подле другой, они набирали воду в кувшины; вдруг средняя была схвачена аллигатором, который утащил ее на дно и сожрал. Семья несчастной женщины тотчас же обвинила двух других в том, что они колдовским путем заставили аллигатора схватить именно среднюю женщину. Я попытался разубедить этих родственников, доказать им нелепость их обвинения, но они ответили мне: «Почему аллигатор схватил именно среднюю, а не тех, которые стояли с краю?» Не было никакой возможности заставить их отказаться от этой мысли. Обе женщины были вынуждены выпить «каска» (т.е. подвергнуться ордалии, испытанию ядом). Я не знаю исхода этого дела, но вероятнее всего, что одна из них или обе погибли или были отданы в рабство».

Давайте задумаемся, как мыслит туземец в спорной для нас ситуации с аллигатором. Во-первых, для туземца в мире ничто не происходит случайно. Аллигатор сам по себе ни на кого не нападет, его кто-то подпрекнул. Аллигатор хорошо знал, кого именно ему надо утащить. Значит, одна из женщин «предала» другую. Какая именно и кого? Раз утащили среднюю, то «предали» ее, а колдовством занимались те, что с краю. Все достаточно логично, то есть алогично, не так ли? Остается последний вопрос — раз все понятно, кто кого «предал», зачем подвергать женщин испытанию ядом — ордалии? Оказывается, цель ордалии — не рассеять сомнения (их нет, все ясно), а воздействовать на колдовское начало в женщинах.

Первобытный человек — это философ, который интересуется причинами происходящего в окружающем мире, вот только ищет эти самые причины совсем не там. «Оно (первобытное мышление. — Ред.) живет в мире, где всегда действуют или готовы к действию бесчисленные, вездесущие тайные силы. Как мы уже видели, всякий факт, даже наименее странный, принимается сейчас же за проявление одной или нескольких таких сил». Если дождь льет в то время, когда поля и посевам нужна влага, то значит, местные думы довольны. Если же началась засуха, значит, кто-то нарушил какое-то табу. Кто? Этого человека «найдет» колдун и накажет. Для первобытного человека мир видимый и невидимый слился в единое целое, именно поэтому сны занимают такое огромное место в жизни дикаря.

Первобытные люди пренебрегают естественными (по нашему мнению) причинами возникших вещей, постулков соплеменников и явлений природы. Аллигатор — лишь орудие для того, чтобы убить женщину из этого мира. «Пусть человек заболел какой-нибудь органической болезнью, пусть его ужалила змея, пусть его раздавило при падении дерево, пусть его сожрал тигр или крокодил, первобытное мышление причину усмотрит не в болезни, не в змее, не в дереве, не в тигре или крокодиле: если данный человек погиб, то это произошло, несомненно, потому, что некий колдун «приговорил» и «предал» его. Дерево, животное явились здесь лишь орудиями. Другое орудие могло бы выполнить ту же роль, что и это. Все эти орудия являются, так сказать, взаимозаменяемыми и зависящими от той невидимой силы, которая их употребляет».

Итак, первобытное мышление нечувствительно к противоречиям, не питает интереса к самым очевидным ассоциациям, но отлично ими пользуется, когда надо добыть пищу или что-то изобрести! Да, у любого племени есть изобретения — особые приемы в области производства или искусства, которые удивляют современных людей: «Австралиец, например, умеет вырезать бумеранг, бушмены и папуасы оказываются художниками в своих рисунках, меланезец умеет изготовлять остроумнейшие силки для рыб и т.п.» Разве подобные приемы не результат размышления и рассуждения? Нет, считает Леви-Брюль, это результат интуиции.

«Своего рода интуиция — вот что водило их рукой, интуиция, которая сама руководима изощренным наблюдением объектов, представляющих для первобытных людей особый интерес».

А теперь вернемся к главе второй, где рассказывается об истории парапсихологии. Парапсихологи пытались лечить людей и воздействовать на судьбу интуитивным и приемами в отличие от древних философов. Современная психология пытается сочетать и логическое мышление, и интуицию. Читатель в обыденной жизни не раз сталкивался с необходимостью действовать по прямой интуиции, когда имеет место непосредственное восприятие. Порой хочется прочитать на лице собеседника чувства, в которых он сам не

отдает себе отчета. Порой — задеть в человеке тайную струну, чтобы он действовал в нужном нам направлении. У дикарей опыт расширяет интуицию до сказочных размеров, но эта интуиция все равно ничего не имеет общего с размышлением, логикой, рассуждением, которые, к счастью, есть у нас.. Получается, что мы намного умнее дикарей?

«Когда на сцене появляются эти интеллектуальные операции, то различия между двумя типами мышления выступают столь резко, что появляется желание преувеличить их. Обильный с толку наблюдатель, который вчера считал возможным сравнивать разум первобытного человека с разумом всякого другого, ныне готов расценить этот разум как невероятно тупой и признать его неспособным на самое простое рассуждение». На самом деле, мышление современного человека настолько другое, что оно воспринимает мистическое и алогичное мышление как чуждое, враждебное и «нечеловеческое». Сравнить первобытное и современное мышление трудно, но закрывать глаза на их различие — большая ошибка для психологов. Эту ошибку упорно повторяли философы: «Философы, психологи и логики, не применяя сравнительного метода, все допустили один общий постулат. Они взяли в качестве отправной точки своих изысканий человеческое сознание, всегда и всюду одинаковое, т.е. один-единственный тип мыслящего субъекта, подчиненного в своих умственных операциях отождествленным повсюду психологическим и логическим законам». А народы, населяющие нашу Землю, все одинаково разные.

Психология образа действия Пьера Жана

Большинство психологов не может справиться с желанием «перевернуть» существующую психологию с ног на голову. Точнее — с головы на ноги, как кажется самим ученым. Пьер Жане принадлежит к меньшинству, он не разбивает теории своих предшественников и современников, а дополняет и развивает их. Бихевиористы решили забыть о душе и заняться изучением поведения. Жане ищет внутреннюю логику в их поступках: возможно, психология до бихевиористов не уделяла поведению достаточно внимания? Сам Жане считает, что все психические процессы — явления душевной жизни, подготавливающие действия. В само желание, чувство уже включена регуляция будущего поведения. Мышление — способ подготовки действия, точнее — это «не действие, но проба действия, совершаемая специфическим образом». Эта мысль психолога противоречит идеям Дюркгейма: Дюркгейм считает, что «коллективные представления» обладают самостоятельным бытием, а Жане — что психика человека развивается в сотрудничестве с другими людьми. Сначала человек сотрудничает с другими людьми, а уж потом — с самим собой.

Гештальтисты считали, что мышление человека строится на основе целостных образов (гештальтов). Жане добавляет, что мышление развивается в процессе общения людей. Вивекристы, гештальтисты и Дюркгейм выступают против ассоцианистской психологии. Жане заставляет нас вспомнить, что память ребенка по преимуществу ассоциативная, а у взрослого человека память включает в себя все, что он видит *сейчас* в русле прошлого и будущего. Память — нацелена на будущее, а не устремлена в прошлое.

Пьер Жане (1859–1947) — основатель «психологии образа действия». Врач по образованию, преподаватель философии в Гаврском лицее. С 1890 года заведовал психологической лабораторией в Сальпетриере (одна из крупнейших психиатрических больниц Франции). Основные работы Жане, переведенные на русский язык: «Эволюция личности» (1929) и «Эволюция памяти в соотношении со временем» (1928).

Необычна структура поведенческого акта, выделенная Жане. Первый этап — внутренняя подготовка к действию, второй этап — возникновение усилия к выполнению действия. Третий этап — само действие или его завершение. (Любопытно проследить эти стадии в поведении фигуриста перед сложным прыжком. Первый этап — разгон и подготовка к какому-нибудь «тройному тулупу». Редкий мастер-фигурист умеет замаскировать эту подготовку. На лице фигуриста заметна — для опытного наблюдателя — сосредоточенность, концентрация, напряжение. Эти эмоции проступают даже через стандартную улыбку «для зрителя». Вот фигурист внутренне напрягся — в этот момент в его сознании появляется «образ прыжка»: зрительно и кинестетически. И наконец, сам прыжок! Кстати, в случае фигурного катания второй этап отделить от третьего можно лишь, если просмотреть замедленный показ выступления.)

Структура поведения, предложенная Жане, удобна для объяснения внешне странных невротических состояний, таких как утеря целенаправленного поведения. Некоторые люди не могут двинуть рукой-ногой по просьбе врача или произнести простую фразу. Но как только это «невыполнимое» действие включается в более сложное и приемное поведение: одеться, причесаться, пожаловаться на болезнь, — оно выполняется без помех! Как объяснить подобное явление с точки зрения Жане? У этих больных нарушен второй этап поведенческого акта — не возникает усилия к выполнению действия или это усилие застывает.

Невротическое состояние (невротизм) — комплекс симптомов, каждый из которых может наблюдаться и у здорового человека: эмоциональная неустойчивость, тревога, низкое самоуважение, вегетативные расстройства. Невротизм и невроз — разные вещи!

Невроз — нервно-психическое расстройство, в основе которого лежит нерешаемое противоречие между личностью и значимыми для нее сторонами

деятельности. Это противоречие закладывается в детстве в условиях нарушенного отношения с окружающим миром (людьми и вещами).

Отсюда легко перейти к следующей мысли Жане: о «психологическом напряжении» как доминанте действия. Психолог считал, что способность к усилию является основным критерием оценки человека: «Ценность человека измеряется его способностью выполнить работу, требующую усилия».

Психологическая сила, по Жане, — определенное свойство личности, проявляющееся в скорости и длительности отдельных действий. Психологическое напряжение означает способность концентрации и распределения силы.

«Нетрудно доказать, что меланхолики с их пессимистическими идеями, являющиеся жертвами страха действия, психически слабы. Акты, которые они способны совершить, весьма невелики, немногочисленны, медленны и несовершенны даже тогда, когда страх действия не мешает их протеканию. К тому же в этих пациентах мы можем заметить все физиологические признаки истощения.. нервной системы (...) Люди, боящиеся действия, часто не знают, что значит сделать усилие, они сразу же прекращают борьбу. Это люди скутые и экономные не только в том, что касается их денег, но и по отношению к своим силам. Они склонны чрезмерно экономить и совершать минимальные из возможных действий. Это робкие люди, которые давно привыкли всего бояться».

Далше Жане развивает свою мысль, выделяя семь уровней поведения человека:

Первый уровень — рефлексы (чихание, мигание).

Второй уровень — отсроченные действия (умелься, выпить воды).

Третий уровень — элементарные социальные акты или подражание (ребенок смотрит на мать и начинает есть ложкой).

Четвертый уровень — элементарные интеллектуальные акты (сложение, вычитание).

Пятый уровень — манипуляция с реальными объектами приводит к формированию идеальных объектов. Вот человек берет в руки фотографию друга, начинает что-то вспоминать, улыбается.. Кому он улыбается, куску картона? Нет: своему воспоминанию о друге, образу друга. Причем забавно, что мы обращаемся с фотографиями, как с двойственными объектами. С одной стороны, это действительно кусок картона, вещь, которую можно положить в карман, альбом, ящик стола. С другой стороны, это вещь, которая вызывает образование идеального объекта — образ друга, родственника, знакомого. Жане не употребляет слово «замещение», но говорит именно о замещении вещью человека.

Шестой уровень — уровень умственной деятельности, человеческого мышления (читатель изучает эту книгу как минимум на шестом уровне).

Седьмой уровень — созидательная, творческая деятельность человека. Если читатель пытается сопоставить мнение психологов со своим житейским опытом и поспорить с автором, то он читает эту книгу на седьмом уровне.

Жане одним из первых увидел связь умственных действий с речью: речь превращает практические действия в умственные. Сначала ребенок проговаривает сложные (для него) арифметические действия, потом речь становится все более неслышной, действия превращаются в умственные действия — мысли. Мы видим, что Жане удается соединить помыслы и поведение в единое целое и частично это ему удастся. Но как именно развивается личность? Как происходит переход с первого уровня поведения на второй, со второго на третий и т.д.? На эти вопросы Жане не дает ответы.

Остановимся поподробнее на анализе Жане эмоциональных переживаний. Эмоция, с точки зрения психолога, — это результат более вышних переживаний или основа для них. Именно так понимает Жане «страх действия» в своей замечательной работе «*Страх действия как существенный элемент меланхолии*» (1928).

«При разговоре с пациентом, находящимся во власти меланхолии, наблюдателя, даже неопытного, поражает один момент. Он состоит в том, что суждения и идеи, высказываемые пациентом по поводу окружающих вещей и обсуждаемых событий, всегда пессимистичны и связаны с предчувствием катастрофы. На первоначальной стадии все люди и все окружающее теряют для такого пациента все свои приятные качества и все очарование. Ничто не является больше красивым или привлекательным».

Будущее для меланхолика непременно ужасно, причем нередко он сам осознает, что пессимистические мысли не соответствуют действительности, но не может ничего с ними поделать. Именно такой была одна из пациенток Жане, Флора... «Она находилась на отдыхе в санатории. Я хочу ее обрадовать и сообщаю, что жена ее брата, которую она очень любит, родила ребенка, и мальчика собирается привезти к ней в гости, чтобы она смогла на него посмотреть и поцеловать его. «Не делайте этого, — отвечает она. — Автомобиль врежется на улице в деревья; моя мать, кормилица и ребенок разобьются. О, как это ужасно!» В другой раз я ее спрашиваю: «Не хотите ли увидеть вашу мать и сестру?» Она: «Мне будет страшно неприятно увидеть их в трауре». Я: «Но дамы вовсе не в трауре». Она: «Если они будут должны ко мне приехать, то мой отец и мой брат окажутся мертвыми, и тогда они придут в трауре». Затем она весьма разумно добавляет: «Я не могу с этим ничего поделать; это какое-то катастрофическое восприятие, которое все соединяет в одну кучу. Я потеряла точку опоры. Все мне желает несчастья, мать меня пугает, и все кажется совсем мрачным. Мрачной выглядит улица, да и само солнце тоже выглядит мрачным».

Подобное восприятие — следствие пессимистической установки (взгляда) человека, а не внешних событий, погоды и т.п. Жане считает, что в глубине души меланхолик обвиняет себя, пациент как бы принимает участие в

этих катастрофах. Флора была уверена, что она будет играть определенную роль в аварии автомобиля: «Если они поедут навесить другого человека, машина в дерево не врежется». Получается, что меланхолик пессимистически оценивает собственные действия, а не чужие. «Многим пациентам все их действия представляются преступными. Одна женщина утверждала, что, говоря о других людях или даже просто упоминая их имена, она предвещает этих людей, выдает их полиции или сталкивает в пучину несчастий (...) Не будем чересчур суровыми по отношению к несчастным пациентам: их преувеличения являются карикатурными изображениями того, что мы сами довольно часто испытываем. Разве мы не сталкивались с людьми, которые, будучи должны нечто сделать, видят все в черном свете и ожидают печальных событий по той простой причине, что одна только мысль о том, что они должны совершить это действие, вызывает у них страх и внушает им отвращение? Убеждения, касающиеся внешних объектов и событий, представляют собой не более чем объективацию такого отношения к действию, а сами объекты и события фактически являются лишь частным выражением действия».

Если мы чего-то боимся — не важно, вещь это или человек, то мы боимся собственных действий. Страх перед будущим имеет такую же природу — мы боимся воздействовать на обстоятельства. Страх часто влечет за собой попытку к бегству. Но можно ли убежать от самого себя? Эта проблема волнует не только психологов, но и писателей. В том числе и писателей-фантастов.

«Дорогие мальчики! Простите меня за обман. Я не историк. Я просто дезертир. Я сбегал к вам, потому что хотел спастись. Вы этого не поймете. У меня осталась всего одна обойма, и меня взяла тоска. А теперь мне слышно, и я возвращаюсь».

Аркадий и Борис Стругацкие, «Попытка к бегству»

Да, считает Жане: «Во-первых, мы можем убежать физически; можем покинуть место, где нам следует совершить то или иное действие, и избегать людей, с которыми должны говорить. Так возникают всевозможные эскапады, необъяснимые бегства людей от своей семьи, из своего дома, города, когда направление бегства значения не имеет, а важно просто оказаться в другом месте. Существует даже явление, которое я называю бегством из ситуации: человек хочет во что бы то ни стало вырваться за пределы человеческого общества, порвать все связи и обстоятельства только для того, чтобы спастись от необходимости действий, которые он должен будет совершить в определенной ситуации».

Зачем вообще разбираться во всех этих разновидностях абсурдного поведения, спросит читатель? Жане считает, что если мы хотим предотвращать или лечить подобные проблемы, мы должны их в первую очередь понимать.

А понимание внутреннего мира меланхолика и изучение постепенного, зачастую многолетнего, образования этого мира представляет собой непростую задачу. Как происходит «воспитание» привычного страха действия? «Похоже, что в результате нескольких последовательных приступов меланхолии пациенты в совершенстве обучаются ремеслу меланхолика. Их страх действия при переходе от первого приступа ко второму и третьему становится все более изощренным. В конце концов у них развивается страх перед жизнью, являющийся логическим завершением страха действия. Он сопровождается общим продолжительным состоянием печали, подавляет все действия, делает человека вялым и может приводить к высшей степени абсурдным действиям и переживаниям (...) Давайте же помнить о том, что такие приступы печали не следует культивировать и называть поэтическими. Печаль всегда является признаком слабости и в большинстве случаев привычки жить слабо. Исследования в области патологической психологии показывают нам порочность печали и одновременно с этим служат доказательством весьма важного факта — ценности радости и работы».

Замечили ли вы странную особенность всех предыдущих психологических теорий? Они лишают человека свободы. Бихевиористы видят человека как большую белую крысу, которая обречена метаться в рамках «стимулов-реакций», как в большом лабиринте. Гештальтислы-классики ставят нас в зависимость от собственного восприятия и непонятного «инсайта». Повезет — увидим фигуру на фоне, не повезет — нет.. Можно ли создать психологию, в которой человек будет изначально свободен? Наверное, нет, потому что любая психологическая теория накладывает на объект изучения — человека — определенные ограничения и изучает не человека целиком, а определенные психические процессы различной сложности. А что если создать такую науку, которая поможет человеку *ощутить* свою свободу?

Человеческая жизнь — это существование?

Возможно, именно так думали писатели и философы, создавая и развивая экзистенциализм — самое странное и абсолютно оторванное от эксперимента и реальности психологическое течение.

Жан-Поль Сартр (1905–1980) — французский писатель и философ, представитель экзистенциализма. Преподавал философию в лицеях Франции, с 1944 года целиком посвятил себя литературной работе. Лауреат Нобелевской премии по литературе 1964 года, от которой отказался.

Экзистенциализм, действительно, самое странное течение в психологии, но не самое сложное, если разобраться в мотивах и жизненных ценностях самого Сартра. Цель философии Сартра — привести человека к осознанию ответственности за самого себя (знаете сходство с молитвой гештальтпсихо-

лога?) Экзистенциальный психолог помогает человеку вскрыть и зафиксировать в понятиях выборы, стоящие за отдельными актами поведения. Поведение, по Сартру, включает в себя и эмоции. А что такое эмоции?

«Теперь мы можем понять, что такое эмоция. Это превращение мира, — пишет Сартр в «Очерке теории эмоций» (1948). — Когда намеченные пути становятся слишком трудными или когда мы не видим пути, мы не можем больше оставаться в этом мире, столь требовательном и трудном. Все пути перекрыты, однако нужно действовать. Тогда мы пытаемся изменить мир, т.е. пережить его, как если бы отношения вещей к их потенциальным свойствам регулировались не детерминистскими процессами, а магией. (...) Если эмоция — это игра, то игра, которой мы верим». Сартр анализирует пример с лисицей и зеленым виноградом. Почему лисица сказала, что виноград зеленый? Она могла бы просто уйти, раз лакомство висит так высоко. Но лисица должна внушить себе, что виноград уже не лакомство, он плохой, невкусный, зеленый.

Не так ли поступаем и мы, не получив желаемое? Недоступное становится некрасивым, ненужным, неправильным. «Сначала кисть винограда представляла как «должная быть сорванной». Но это обращенное ко мне с настоятельным требованием качество становится скоро невыносимым, поскольку потенциальная возможность не может быть реализована. Это невыносимое напряжение, в свою очередь, становится мотивом для усмотрения у винограда нового качества «слишком зеленый», которое разрешит конфликт и уничтожит напряжение. Только я не могу сообщить это качество винограду магическим путем, я не могу действовать на кисть обычными путями. Тогда я воспринимаю эту горечь слишком зеленого винограда через поведение отвержения. Я магически сообщаю винограду качество, которое я желаю. Здесь эта комедия искренна только наполовину. Но, чтобы ситуация в большей степени предстала неизбежной, чтобы колдовское поведение было осуществлено всерьез — вот эмоция».

Сартр, так же как и Жане, пытается понять природу страха и попытку бегства человека от самого себя. «Или, например, пассивный страх. Я вижу, как ко мне идет хищное животное, ноги подо мной подкашиваются, сердце бьется все слабее, я бледнею, падаю и теряю сознание (...) Это поведение бегства, обморок здесь — это укрытие. Но пусть не думают, что это укрытие для меня, что я стараюсь себя спасти, не видеть больше хищное животное. (...) За неимением возможности избежать опасности обычными путями и последовательным детерминистским преобразованием ситуации, я ее отрицаю. Я хочу ее уничтожить. Неизбежность опасности послужила мотивом для этого уничтожающего намерения, которое продиктовало магическое поведение. И действительно, я уничтожил ее в меру своих возможностей. Именно здесь — границы моего магического воздействия на мир: я могу его уничтожить как объект сознания, но я могу это сделать, только уничтожая само сознание».

Как возникло это странное философско-психологическое течение, в котором невозможно отделить философию и психологию? Первым, кто употребил термин «экзистенция» (от латинского «existentio» — существование), был **Серен Кьеркегор** (1813–1855) — датский философ, богослов, писатель. В 1935 году психолог Хйман (у нас не издавался) написал книгу о смысле ощущения. Даже Джеймса можно причислить к этому философскому течению, потому что он писал о «зеркальном я», в которое мы смотримся, как в зеркало.

Радость, по Сартру, — «магическое поведение, которое сопровождается уверенностью, что обладание рано или поздно будет реализовано, но оно ищет возможность предвосхитить это обладание (...) Так, например, мужчина, которому женщина только что сказала, что она его любит, может пуститься танцевать и петь. Поступая так, он отворачивается от осторожного и трудного поведения, которое он должен был бы принять, чтобы заслужить эту любовь и увеличить ее, чтобы реализовать обладание желаемым объектом медленно и посредством тысячи мелких деталей (улыбки, мелкие знаки внимания и т.д.). Он отворачивается даже от женщины, которая, как живая реальность, как раз и представляет полус всех этих деликатных поведений. Он дает себе отсрочку: позже он эти поведения примет. Пока он обладает объектом магически, танец мимически представляет обладание им».

Все эти примеры не исчерпывают многообразия эмоций. Существует множество видов и радости, и печали, и страха. Сартр видит во всех эмоциях общее — они конструируют магический мир с помощью нашего тела как средства волшебства. Существуют и ложные эмоции. Например, читатель не рад подарку, но прыгает на месте, изображая эту радость. Это лишь комедия: «Однако радость моя неистинна. Я ее оставлю, отбращу от себя, как только мой гость уйдет». Существуют и ложные печали, и ложные страхи. Но — эмоциональные состояния актеров не являются ложными. «Актер мимически представляет радость, печаль, но он ни рад, ни печален, потому что эти формы поведения обращены к фиктивному миру. Он мимически представляет поведение, но не ведет себя».

«Три кита» экзистенциализма:

1. Человеческая психика не может объясняться физиологией, психика не является функцией мозга или отражением реального мира.
2. Человек обладает «рефлектирующим сознанием», оно помогает высвободиться из ситуации и противостоять ей.
3. Человек находится в постоянном взаимодействии с окружающим миром и действует согласно своему отношению к миру.

На первый взгляд очень правильные и разумные утверждения, не так ли?

Главное психологическое качество эмоций — мы в них верим. Эмоции имеют смысл, они что-то значат для нас. Эмоция конструирует мир в магической форме. По Сартру, не существует ужаса вообще, существует ужас в нас, который мы магически конструируем. «Ужасное может появиться только в таком мире, где все существующее было бы магично по своей природе и где возможные средства против этого существующего тоже были бы магичны. Это довольно хорошо обнаруживает мир сна (...) Убийцы проникают сквозь эти стены и двери, мы напрасно нажимаем на курок нашего револьвера, выстрела не раздается. Одним словом, воспринять какой-нибудь объект как ужасный — значит воспринять его на фоне мира, который проявляется так, как если бы он уже был ужасный».

Рассуждения Сартра образны, любопытны, порой захватывающи, их читаешь, как роман. Возникает крамольная мысль: возможно, то, что мы называем экзистенциализмом, — не психология и не философия, а просто часть психологии: психология личности? Еще точнее — нескольких психологий конкретных личностей: Сартра, Ясперса и т.д. Не будем забывать, что большинство экзистенциалистов было писателями и рассказывало о своем взгляде на мир, о своем «зеркальном я», о смысле своих эмоций.

Кто-то из них, как Э. Штраус, не скрывал, что записывает внутренние диалоги неизвестных персонажей, а уже потом наделяет персонажей профессиями — бихевиорист, гештальтист или экзистенциалист. Вот как представляет Штраус рассуждение бихевиориста наедине с самим собой. Автор говорит: «Я написал книгу, в которой изложил систему своих воззрений; я долго работал над ней, планировал, делал черновые наброски, много раз исправлял написанное, пока, наконец, она приняла форму, отвечающую моим требованиям». В ответ возмущается его второе «я»: «Что я слышу! Во всем, сказанном тобой, нет ни слова правды! Кому как не тебе следовало бы знать, что существуют не мысли, а передача возбуждений в твоём мозгу. Что эти возбуждательные процессы обуславливают твоё двигательное поведение! В просторечии это называется «письмом», а с научной точки зрения это укладывается в понятие «мышечные сокращения». Ты говоришь о какой-то работе над рукописью, но в чем же она выразилась, как не в длинной цепи последовательных раздражений мышечных реакций?»

Что это, как не спор психолога и механистического физиолога? Что это, как не расщепление понятий «психическое» и «физиологическое»? Экзистенциалисты — любители «деления», они не только разделяют психическое и биологическое, но и выделяют два вида биологического в человеке. Это телесное (руки, ноги и т.д.) и, собственно, биологическое. Возможно, читатель поднимет руку, но он будет находиться в одном состоянии, а если будет выступать где-нибудь на собрании с поднятой рукой, то в другом. Поэтому экзистенциалисты говорят «hand haben» — иметь руку и «hand sein» — быть рукой. Если читатель запутался в подобной громоздкой терминологии,

то он не одинок. Во-первых, сами экзистенциалисты спорили друг с другом по ее поводу. Во-вторых, психологи, принадлежащие к другим течениям, зачастую с трудом дочитывали подобные рассуждения.

Не менее странным выглядит утверждение Ясперса об отсутствии различий между психикой здорового человека и психически больного (так называемая «антипсихиатрия»). Ясперс был опытным психопатологом и прекрасно описывал различные душевные нарушения, например, состояние деперсонализации — патопсихологический синдром. В этом состоянии человек думает, что мир совсем иной, чем кажется остальным людям, что сам он видит его особым, «духовным оком». Ясперс считал, что явление деперсонализации — проявление рефлексивного сознания. Мало того, это особый, высший уровень сознания — духовный мир человека. Продолжим мысль Ясперса и сделаем вывод, что нормальная психика — не самый высший уровень сознания?

Анекдот о нормальной и ненормальной психике

Приходит мужчина к психиатру и говорит: «Доктор, я думаю, что у меня что-то не в порядке с головой.» «А симптомы какие?» — спрашивает психиатр. «Самые серьезные, — отвечает мужчина. — Все, что говорит наше правительство в последнее время, мне кажется разумным».

Так уж получилось, что отечественные психологи экзистенциалистов не любили (мягко говоря). Советский психолог и философ **Сергей Леонидович Рубинштейн** (1889–1960) писал, что «сказать про человеческую жизнь, что она существование, — это самое опустошительное и уничтожающее, что можно про нее рассказать». Но целью экзистенциалистов было не уничтожать жизнь человека и не опустошать психику, а показать, что человеческая жизнь имеет цену, и доказать, что нужно понимать не психику, а человеческое существование (последним занимаются обычно писатели, а не психологи). Возможно, экзистенциализм — не особая психология личности, а реакция на другие психологии? Точнее — личная критика конкретным писателем-философом-психологом других психологий: бихевиоризма, гештальтизма и прочих «измов». Единственный достоверный факт — экзистенциализм обнажил все противоречия и слабые места современной ему психологии. Вопрос — «может ли жизненная философия отдельных личностей считаться психологической теорией?» — скорее всего некорректен. Дело философа или психолога — выдвинуть свою теорию, как это делали Платон, Аристотель, Месмер, Вертгеймер, Левин, Уотсон. Дело остальных — критиковать или хвалить чужой научный труд, становиться последователями вложенных в этот труд идей или их опровергать. А если повезет, как американскому психологу Маслоу, то можно попробовать открыть смысл человеческого «существования» и научить человека, как ему быть тем, кем он хочет стать. Как научиться жить, а не существовать...

Что такое «самоактуализация»?

Порой новая психологическая теория может начаться всего лишь с наблюдения за характером собственного учителя. Именно так случилось с Абрахамом Маслоу:

«Я не мог просто довольствоваться преклонением и пытался понять, почему эти два человека, Рут Бенедикт и Макс Вертгеймер, так отличались от большинства людей на свете. Мои занятия психологией не давали мне равным счетом ничего для того, чтобы понять их. Было такое впечатление, что они не только отличались от других людей, но что они — нечто большее, чем люди. Мое исследование началось как донаучная или, скорее, ненаучная деятельность. Я стал делать записи о Максе Вертгеймере и Рут Бенедикт. Когда я пытался понять их, думать о них и вести о них записи в своем дневнике и в своих заметках, в один прекрасный миг я понял, что эти два образа можно обобщить, что я имею дело с определенным типом людей, а не с двумя несравнимыми индивидами».

Абрахам Маслоу (1908–1968) — американский психолог, с 1962 года профессор психологии в Массачусетском университете. Основатель гуманистической психологии. Ввел в психологию понятие «самоактуализация» — потребность человека стать тем, чем он может стать. Самоактуализация — аналог творческой реализации человека. Маслоу понимает такую реализацию, как рост изнутри. Основные сочинения: «Вокруг психологии существования» (1962), «Психология науки» (1966), «Вззов гуманистической психологии» (1967).

Следующий шаг в создании новой психологической теории так же прост, как и первый: Маслоу оглянулся вокруг — и увидел множество людей, как Рут и Макс. Тогда он стал изучать этих людей. Можно ли назвать подробную работу психологическим исследованием? Ведь Маслоу сам выбрал определенный тип людей и пытался как-то обобщить их характеры.

«Люди, которых я выбрал для своего исследования, были уже пожилыми, прожившими большую часть жизни и добившимися значительных успехов (...) Когда вы выбираете для тщательного изучения прекрасных, здоровых, сильных, творческих, добродетельных, пронзительных людей — тип, который я выделил, — у вас появляется иной взгляд на человечество. Вы задаетесь вопросом, насколько величественным может быть человек, чем может стать человеческое существо?»

Итак, Маслоу выбирает для изучения психологически здоровую и духовно полноценную личность. Он никого не интервьюирует, не спрашивает, не тестирует. Он просто изучает биографии великих людей. Действительно, хватит психологам изучать невротиков, пора заметить людей психически здоро-

век. Как же нам заметить в своем окружении таких людей, как определить, что такое самоактуализация наглядно? Во-первых, самоактуализирующиеся люди вовлечены в какое-то дело, которое очень ценно для них. Разделения труда и радости для них не существует. «Один посвящает всю жизнь закону, другой — справедливости, еще кто-то — красоте или истине. Все они тем или иным способом посвящают свою жизнь поиску того, что я назвал «бытийными» (сокращенно «Б») ценностями, т.е. поиску предельных ценностей, которые являются подлинными и не могут быть сведены к чему-то более высокому». Что же это за загадочные «Б»-ценности? Это ценности бытия: красота, истина, мудрость, добро древних, справедливость, восторженность, простота, совершенство и т.д. У самоактуализирующихся людей есть потребности в достижении «Б»-ценностей, Маслоу называет их — «метапотребности».

«В некотором вполне определенном и эмпирическом смысле человеку необходимо жить в красоте, а не в уродстве, точно так же как ему необходима пища для голодного желудка или отдых для усталого тела. Я осмелюсь утверждать, что на самом деле эти Б-ценности являются смыслом жизни для большинства людей, хотя многие даже не подозревают, что они имеют эти метапотребности».

*Маслоу Абрахам, «Самоактуализация»
(из книги «Вызов гуманистической психологии»)*

Можно ли научиться самоактуализации? Современная теория научения практически неприменима по отношению к человеку, который непрерывно совершенствуется. Маслоу считает, что есть «внешнее» научение и «внутреннее». Внешнее — обучение навыкам, ассоциациям или запоминание материала «улаковками». Внутреннее обучение происходит, когда мы стремимся быть лучшим человеком, насколько это возможно в данный момент: «Дальние цели обучения взрослых и любого другого обучения — это пути, или способы, посредством которых мы можем помочь человеку стать тем, кем он способен стать».

Что делает человек при самоактуализации? — спросит читатель. Маслоу обнаружил восемь путей самоактуализации. (Возможно, читатель идет по собственному, девятому пути.)

1. Самоактуализация — полное, живое и бескорыстное переживание. «Я» реализует себя полностью. «Мы можем видеть, как в молодых людях, которые хотят казаться жестокими, циничными и умудренными опытом, вновь появляется что-то от детского простодушия; что-то невинное и свежее отражается в их лицах, когда они полностью посвящают себя переживанию момента. Ключом к этому является бескорыстие. Наши молодые люди страдают от недостатка бескорыстия и от избытка застенчивости и самомнения».

2. Самоактуализация — постоянный выбор: назад или вперед. «Выборать развитие вместо страха десять раз в день — значит десять раз продвигнуться к самоактуализации». Развитие — это не только творчество. Это выбор: соврать или остаться честным, помочь ближнему или пройти мимо, воровать или нет, завидовать или задуматься, почему я завидую и чему?
3. Самоактуализация — умение прислушиваться к голосу импульса. «Большинство из нас прислушивается не к самим себе, а к голосу мамы, папы, к голосу государственного устройства, вышестоящих лиц, власти, традиции и т. п.»

«Вот пример первого простого шага к самоактуализации, который я иногда предлагаю своим студентам. Когда их угощают вином и спрашивают, как им это вино понравилось, можно поступить различным образом. Первое, что я советую, — это не смотреть на этикетку бутылки. В этом случае вы не будете пользоваться этой возможной подсказкой для того, чтобы определить, нравится ли вам это вино или нет. Далее, я советую закрыть глаза, если это возможно, и «загаить дыхание». Теперь вы готовы всмотреться внутрь себя, отключиться от шума внешнего мира, попробовать вкус вина на свой язык и обратиться к «Верховному Судье» внутри себя. Тогда и только тогда вы сможете сказать: «Мне оно нравится» или «Мне оно не нравится». Полученное таким образом определение сильно отличается от обычной фальши, которой мы всегда в таких случаях предаемся».

4. Самоактуализация — честность перед самим собой. Не стоит защищаться фразой: «Я сомневаюсь». Когда мы говорим подобные фразы, то мы играем в игру с самим собой. «Обращаться к самому себе, требуя ответа, — это значит взять на себя ответственность. Это сам по себе огромный шаг к самоактуализации». Проблема ответственности человека за свои мысли и поступки почти не изучается в психологической литературе. (Еще бы! Вивеиористы не могут изучать ответственность на белых крысах и обезьянах, гештальтисты никогда не объяснят нашу «ответственность» за инсайты, а психоанализ перекладывает всю ответственность на наше подсознание). Ипак, каждый раз, когда мы берем за себя ответственность, мы делаем шаг к самоактуализации.
5. Самоактуализация — это нонконформизм: независимость от мнения других. «Человек не может сделать хороший жизненный выбор, пока он не начинает прислушиваться к самому себе, к собственному «Я» в каждый момент своей жизни, чтобы спокойно сказать: «Нет, это мне не нравится».
6. Самоактуализация — это не только результат, но и процесс. Процесс развития своих возможностей — потенциальных способностей. Упражнения балерины у станка, эпюды и гаммы, которые часами играет начина-

кий пианист, — это тоже самоактуализация. «Самоактуализация — это труд ради того, чтобы сделать хорошо то, что человек хочет сделать. Стать второстепенным врачом — это неподходящий путь к самоактуализации. Человек всегда хочет быть первоклассным или настолько хорошим, насколько он может быть».

7. Самоактуализация — моменты высших переживаний. Это экстаз, который охватывает нас в момент любви, это слезы, которые выступают у нас на глазах, когда мы читаем хорошую книгу или смотрим спектакль. Такие моменты нельзя «заказать», они ждут нас в самых неожиданных местах. Но — мы можем увеличить вероятность появления таких моментов!
8. Самоактуализация — разоблачение собственной патопсихологии. Это очень болезненно и трудно, а, главное — долго. Необходимо выявить свои защиты (подробно в главе 5 и 6) и избавиться от них. Защита всегда направлена на подавление чего-то неприятного, поэтому избавление от защиты мучительно.

«Я скажу несколько слов о механизме защиты, который не упоминается в руководствах по психологии, хотя имеет очень большое значение для молодых людей наших дней. Этот механизм защиты — дериитуализация. Молодые люди часто не верят в ценности и добродетели. Они чувствуют себя обманутыми или сбиваемыми с толку в жизни. У них нередко такие родители, которые действительно производят одурманивающее впечатление на них, причем они не очень уважают своих родителей (...) Они не желают слушать ни одного взрослого, особенно если этот человек употребляет те же слова, которые они слышали от своих отцов, которые часто говорили о том, что надо быть честным и смелым, а в жизни поступали прямо противоположным образом. Они привыкли рассматривать человека только в его конкретности и не видят в нем то, чем он мог быть, не видят его в свете его символических ценностей. Наши дети, например, лишены таинственности секса, «дериитуализировали его». Секс — это ничто: это естественное влечение, и они сделали его настолько естественным, что оно часто теряет свои позитивные качества, т.е. фактически теряет все. Самоактуализация означает отказ от этого механизма защиты, означает обучение и принятие ритуализации».

Абрахам Маслоу.

Что такое ритуализация? Это желание видеть в человеке — Человека, в женщине — Женщину, в препарате мозга — вместилище души. Любая вещь имеет символическую ценность, а банальностей не бывает вообще. Как же выглядит «психотерапия» по Маслоу? Сам психолог употреблял слова «пациент», «терапия», но ненавидел их. «Я ненавижу все эти слова и ненавижу ту медицинскую модель, которую они подразумевают, потому что эта модель предполагает, что человек, обращающийся к консультанту, — человек

большой, ищущий лечения. На самом деле мы, конечно, надеемся, что консультант будет помогать самоактуализации людей, вместо того, чтобы вылечить болезнь». Маслоу предпочитает говорить не о консультанте, а о «старшем брате». Старший брат — это тот человек, который заботится о младших. Что такое забота? Забота — это ответственность за другого человека. «Старший брат пытается совершенствовать младшего, пытается делать его лучше, чем он есть, но в рамках собственного стиля младшего. Смотрите, насколько это отличается от модели «учить кого-то, кто ничего не знает!»

Подобное консультирование напоминает учение даосизма, в котором предлагается сначала что-то раскрывать в человеке, а уже потом помочь ему. Это не безразличие, равнодушие или попустительство, это следование поговорке — «пусть все идет своим чередом».

Анекдот о психотерапевте — «даосисте»

Пациент приходит на прием к психиатру и говорит: «Доктор, помогите, все меня игнорируют!» Доктор: «Следующий!»

Суть гуманистической психотерапии — помочь человеку прорваться сквозь защиты, узнать самого себя и еще более стать самим собой. Увидеть по-настоящему собаку и кошку, узнать себя в зеркале и, если повезет, увидеть себя со стороны.

«Люди, которых мы называем «больными», — это люди, которые не являются тем, кем они есть, — это люди, которые построили себе всевозможные невральские защиты против того, чтобы быть человеком».

Абрахам Маслоу

Логотерапия Виктора Франкла и индирективная психотерапия Карла Роджерса

Замечательные идеи Маслоу были подхвачены Виктором Франклом, который создал логотерапию — особую психотерапию, которая занимается поиском смысла человеческого существования.

Виктор Франкл (род. 1905) — австрийский психиатр и психолог. В 1942 году был арестован нацистами и брошен в концлагерь. Логотерапия как психологическое учение (от древнегреческого «логос» — смысл) — итог переосмысления ученым лагерной жизни. С 1955 года Франкл был профессором неврологии и психиатрии Венского университета. Логотерапия очень близка гуманистической психологии. Самые известные труды: «Доктор и Душа» (1955), «От психотерапии к логотерапии» (1955), «Введение в логотерапию» (1963), «Психотерапия и экзистенциализм» (1967).

Часто ли читатель задумывается над смыслом своей жизни? Часто ли знает ответ на вопрос, что такое смысл жизни? И нужен ли этот загадочный «смысл жизни» вообще? «Несколько лет назад во Франции проводился опрос общественного мнения, — пишет Франкл в статье «Поиск смысла жизни и логотерапия». — Результаты показали, что 89 процентов опрошенных считают, что человек нуждается в «чем-то таком», ради чего он живет. Другими словами, потребность в смысле является для большинства фактом, а не слепой верой».

Итак, мы нуждаемся в наличии смысла нашего существования, но как его обнаружить? «Логос, или смысл, есть не просто выход за пределы собственного существования, но скорее нечто противостоящее существованию. Я считаю, что мы не выбираем смысл нашего существования, а скорее обнаруживаем его», — считает Франкл. Бывают и ложные смыслы, так называемые псевдоценности. Человеку свойственно маскировать псевдоценности от самого себя. Эта маскировка прекращается при встрече с самим собой, со стремлением к истинному «Я».

Франкл выделяет среди обычных неврозов «нусогенные» — они возникают из-за конфликта между различными ценностями. «Если врач не в силах отличить духовное измерение от «инстинктивного», могут возникнуть опасные ошибки». Нет смысла сохранять отчаяние пациента под грудой утешительных средств. Психотерапевт должен «провести» пациента через кризис духовного развития.

«Тот, кто имеет зачем жить, может вынести любое как».

Ницше

Франкл хорошо знал, что такое настоящее отчаяние и настоящие испытания. Когда нацисты забрали его в концентрационный лагерь, то конфисковали рукопись. «Конечно же, только глубокое стремление написать эту рукопись заново помогло мне выдержать зверства лагерной жизни. Например, когда я заболел тифом, то, лежа на нарах, я записал на маленьких листочках много разных заметок, важных при переделке рукописи, как будто я уже дождался освобождения. Я уверен, что эта переработка потерянной рукописи в темных бараках концентрационного лагеря Баварии помогла мне преодолеть опасный коллапс».

Поэтому Франкл не боялся нарушить равновесие у пациентов-невротиков. Ведь человеку нужно не равновесие, а цель. «Когда архитектор хочет укрепить ветхую арку, он увеличивает груз, положенный на нее, так как таким образом концы арки сближаются друг с другом. Если терапевт хочет восстановить душевное здоровье пациента, он не должен бояться увеличить подобный груз посредством переориентации пациента по поводу смысла его жизни». Отсутствие цели в жизни приводит к экзистенциальному вакууму,

который любой из нас замечал в состоянии скуки. «Бывает, что не знаешь, куда себя деть», — жалуются ваши знакомые, и чаще всего такие жалобы звучат по воскресным дням. Как это ни парадоксально звучит, но скука ставит перед психотерапевтами и психиатрами больше проблем, чем нужда!

«Давайте задумаемся, например, о «воскресных неврозах» — таком виде депрессии, которая охватывает многих при осознании недостатка содержания в своей жизни, когда обрывается натиск недельных занятий и становится очевидна пустота своего существования. Немало случаев самоубийства можно было бы объяснить экзистенциальным вакуумом. Такие широко распространенные явления, как алкоголизм и кинешная преступность, будут непонятны до тех пор, пока мы не обнаружим экзистенциальный вакуум, лежащий в их основе».

А теперь давайте представим, что мы пришли на прием к экзистенциальному терапевту и спрашиваем, что такое смысл жизни.. Вряд ли врач сразу ответит на этот вопрос. Возможно, он скажет, что существует лишь смысл жизни конкретного человека в конкретный момент времени. А Франкл (забывавший в гости к нашему воображаемому терапевту) добавит: «Постановку вопроса о смысле жизни, когда он задан вообще, можно сравнить с вопросом, поставленным перед чемпионом по шахматам: «Скажите, учитель, какой самый хороший ход в мире?» Просто не существует такой вещи, как наилучший или просто хороший ход, в отрыве от конкретной ситуации, в отрыве от конкретной личности противника». Хорошо, скажем мы, как же обнаружить этот конкретный смысл жизни? Смысл жизни можно обнаружить несколькими путями, объяснит врач. Первый путь — это путь страдания, второй — путь подвига (дела), а третий — переживание ценностей. К третьему пути относится и переживание любви.

Логотерапевты рассматривают любовь не как сублимацию инстинктов или секс. Секс, по Франклу, есть выражение любви: «Секс оправдан, даже необходим, коль скоро он является проводником любви». Любовь — единственный способ понять другого человека, увидеть не только черты и особенности любимого, но и его потенциальные возможности. «Кроме того, любя, любящий человек заставляет любимого актуализировать свою потенциальность, — считает Франкл. — Помогая осознать то, кем он может быть и кем будет в будущем, он превращает эту потенциальность в истинное».

Второй путь лишь на первый взгляд очевиден. Бывают ситуации, когда человек вынужден бездействовать (как сам Франкл в концлагере). Тогда «жизнь обретает смысл в своей высшей точке, она сохраняет свой смысл буквально на грани».

Первый путь не зависит от нас. Когда человек оказывается перед лицом судьбы — при неизлечимой болезни или при стихийном бедствии, — он вынужден изменять свое отношение к страданию. Очень важно понять смысл

своего страдания. Франкл приводит пример, как пожилой врач погрузился в депрессию после смерти горячо любимой супруги. Врач пришел к Франклу и попросил о помощи...

«Но как я мог помочь ему?— пишет Франкл.— Что я мог ему сказать? Я отказался от каких-либо разговоров и вместо этого поставил перед ним вопрос: «Что было бы, доктор, если бы вы умерли первым, а ваша жена осталась бы в живых?» «О,— сказал он,— для нее это было бы ужасно, как бы она страдала!» После этого я заметил: «Видите, доктор, каким страданием ей бы это обошлось, и именно вы заставили бы ее так страдать. Но теперь вы платите за это, оставшись в живых и оплакивая ее». Он не сказал ни слова, только пожал мою руку и молча ушел. Страдание каким-то образом перестает быть страданием в тот момент, когда обнаруживается его смысл, как например, смысл жертвенности».

Хочется закончить главу о логотерапии словами Франкла, которые обращены к всем психологам— бихевиористам, гештальтистам, социологам. Да, в человеке тесно переплетается биологическое, психологическое, социальное и историческое. Но ни то, ни другое, ни третье, ни четвертое не может полностью предсказать поведение, мышление человека и тем более жизненный путь личности.

«Индивидуальная личность остается полностью непредсказуемой. Основанием любого предсказания являются биологические, психологические и социальные условия. Основной же чертой человеческого существования является способность человека встать над такими условиями и переступить за их пределы. Таким образом, человек в конечном счете преодолевает самого себя, человек— это самотрансцендирующее существо. Вы можете предсказать перемещение машины или автомата, вы можете даже попытаться предсказать механизмы или «динамику» человеческой психики: но человек— нечто большее, чем психика».

Очень похожа на логотерапию психотерапия, которую придумал и разработал Карл Роджерс. Единственное правило этой терапии— уважение к индивидуальной позиции личности. Роджерс считал, что обильное общение людей между собой должно также быть индирективным.

Роджерс Карл (1902—?)— американский психолог, лидер гуманистической психологии. С 1964 года был профессором университетов Огайо, Чикаго и Висконсина. Создал ненаправленную, индирективную или «центрированную на клиенте» психотерапию. Особенность этой психотерапии— личный контакт терапевта и клиента. Терапевт видит в клиенте не больного, не ограниченную личность, а партнера, полноценную личность. Терапевт доверяет клиенту ответственность за собственное «Я». «Я», по Роджерсу,— это система восприятий и оценок личностью своих черт и отношений к миру.

Если структура «Я» жесткая, то несогласующийся жизненный опыт выпесняется, искажается, отрицается. Цель гуманистической психотерапии— перестроить структуру «Я» так, чтобы она перестала быть жесткой, а стала открытой внешнему опыту, гибкой и свободной. Терапевт относится к клиенту эмпатично. Основные труды: «Терапия, центрированная на клиенте» (1951), «Психотерапия и личностное изменение» (1954).

Что такое эмпатия? «Быть в состоянии эмпатии,— объясняет сам Роджерс в статье «Эмпатия» (из книги «Эмпатия: путь существования», 1975),— означает воспринимать внутренний мир другого точно, с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков. Как будто становишься этим другим, но без потери ощущения «как будто»: как будто это я радуюсь или огорчаюсь. Если этот оттенок исчезает, то возникает состояние идентификации (...) Эмпатический способ общения с другой личностью имеет несколько граней. Он подразумевает вхождение в личный мир другого и пребывание в нем «как дома». Он включает постоянную чувствительность к меняющимся переживаниям другого— к страху, или гневу, или растроганности, или стеснению, одним словом, ко всему, что испытывает он или она. Это означает временную жизнь другой жизнью, деликатное пребывание в ней без оценивания и осуждения». Безоценочность предполагает, что терапевт на время оставил в стороне свои ценности, точки зрения, свое «Я». Роджерс считает, что последнее могут осуществить «только люди, чувствующие себя достаточно безопасно в определенном смысле: они знают, что не потеряют себя в порою странном или причудливом мире другого и что смогут успешно вернуться в свой мир, когда захотят». Так что быть эмпатичным очень непросто. Необходимо уметь улавливать едва осознаваемые чувства. Но обращаться аккуратно с теми чувствами, которые не осознаются пациентом. Если что-то волнует или пугает пациента, то терапевт может сообщить ему об этих чувствах, но наблюдая эти чувства свежим, спокойным взглядом.

Терапевт— скорее доверенное лицо, а не врач! Терапевт— помощник, который «ведет» пациента вглубь его истинных переживаний и берет «риск» психологической травмы на себя. Эмпатия— это тонкость и чуткость. Эмпатия— это активность, сила и ответственность.

«Эмпатичный терапевт проникательно улавливает смысл состояния, переживаемого пациентом в данный конкретный момент, и указывает на этот смысл, чтобы помочь пациенту сконцентрироваться на нем и побудить пациента к дальнейшему более полному и беспрепятственному переживанию».

Роджерс приводит фрагмент беседы ненаправленной терапии. Пациент жалуется, что недоволен опцом. Терапевт уточняет, в каком именно психофизиологическом состоянии находится пациент, произнося эти слова,— «ты

сердит на своего отца?», «ты не удовлетворен им?» Наконец, нужное слово подобрано: «разочарование». Пациент уточняет, что действительно разочарован в своем отце, причем это произошло еще в детстве.

Роджерс имеет свой, оригинальный взгляд на формирование самооценки человека. Если оценка окружающих не соответствует самооценке, то человек находится перед дилеммой — остаться при своем мнении или принять оценку окружающих. Этот непростой внутренний процесс «взвешивания» Роджерс называет «органическим оценочным процессом». Ребенок мудрее взрослых, он прислушивается к своим чувствам, ощущениям и вкусам. Позднее ребенок как бы «предает» свою изначальную мудрость и начинает недоверчиво относиться к своим желаниям.

Когда мы присваиваем чужие ценности, мы уходим все дальше от истинной самооценки. Невроз (сам Роджерс избегает этого слова) — противоречие между истинной самооценкой и ложной — сложившейся под влиянием мнения других людей. Удивительно, но большинство людей очень крепко держатся за свои ложные самооценки! И помогают им в этом защитные механизмы психики (подробно см. главу 5). Они, по мнению Роджерса, в первую очередь направлены против осознания истинной самооценки. Другой способ сохранить ложную самооценку — постоянно искажать окружающую реальность. Алкоголизм и наркомания так же «помогают» сохранить ложную самооценку, но какой ценой! Ценой потери личности вообще..

Получается, что психически здоровый человек должен иметь высокую и независимую от мнения окружающих самооценку? Нет, считает Роджерс, самооценка должна быть гибкой. Гибкость — это умение под напором жизненного опыта перестраивать систему ценностей. Проще говоря, быть философом.. Эту главу мы закончим цитатами известных философов по поводу смысла жизни, любви и страдания:

«Любовь — вот суть всякой нравственности; любовь как выход за пределы своего «Я» и слияние с тем прекрасным, что заключено в другом человеке».

Шелли (1792–1822), английский поэт-романтик

«Сострадание сильнее страдания».

Фридрих Ницше (1844–1900), немецкий философ, поэт, эссеист

«Сострадание — это нередко способность увидеть в чужих несчастьях свои собственные, это — предчувствие бедствий, которые могут постигнуть и нас».

Ларошфуко (1613–1680), французский писатель-моралист

«Сочувствуя, мы переходим в душевное состояние другого; мы как бы выделяемся из самих себя, чтобы поселиться в другого человека».

Самюэль Смайлс (1816–1893), английский писатель-моралист

«Желающего идти судьба ведет, не желающего — тащит».

Сенека (около 4 года до н.э. — 65), римский философ-стоик, поэт, государственный деятель

«Что же касается определенного призвания, которое кажется какой-то судьбой, то нужно всего лишь снять с него форму внешней необходимости. Свою судьбу нужно выбирать свободно и так же переносить и осуществлять».

Гегель (1770–1831), немецкий философ

«Судьба сокрушает нас двояким образом: отказывая нам в наших желаниях и исполняя их».

Амгаль Анри Фредерик (1821–1881), швейцарский писатель

А теперь посмеемся над наивностью философов и опустимся на землю, чтобы подробно разобраться в классическом и современном психоанализе.

Анекдот о философском смысле жизни

«На лекции по философии профессор торжественно говорит первокурсникам: «Итак, опираясь на выводы крупнейших философов различных школ, мы можем утверждать, что счастье не в обладании желаемым, а в погоне за ним, пусть даже не имеющей шансов на успех!» И тут раздается грустный голос с последнего ряда: «Профессор, а вы пробовали темной, холодной, дождливой ночью бежать за уходящим от остановки автобусом?»»

Глава 5. ИСТОРИЯ КЛАССИЧЕСКОГО ПСИХОАНАЛИЗА. ЗИГМУНД ФРЕЙД: ЛИЧНОСТЬ, ТВОРЧЕСТВО, СРЕДА

«Только после появления психоанализа на дневной— и, пожалуй, даже слишком резкий— свет был позорно извлечен, в качестве его (человека.— Ред.) «подсознательного», тот сложный клубок влечений и през, существование которого он до сих пор отрицал и таил. «Что это такое? Вы меня просто удивляете»,— произнес психоаналитик, словно фокусник, вытаскивающий кролика из шевелюры почтенного зрителя. «У каждого из нас есть подсознательное»,— объявил он. «Решительно у каждого. Да! Но...» Мы стали вспоминать такие вещи, о которых привыкли не думать. Это было очень неприятно».

Герберт Уэллс, «Необходима осторожность»

Почему психоанализ открыл именно Зигмунд Фрейд?

Почему целая глава посвящена лишь одному психологу— Зигмунду Фрейду? Во-первых, потому что именно он— родоначальник классического психоанализа. Во-вторых, практически все направления современного психоанализа основываются на концепциях, которые Фрейд создал, но не сумел или не успел развить. В-третьих, эта глава— наглядная иллюстрация психобиографического метода исследования личности. Примечательно, что этот метод возник именно в рамках психоанализа! Кстати, первой работой в области психобиографии была работа самого Фрейда (с соавторами), а объектом исследования был американский президент В. Вильсон.

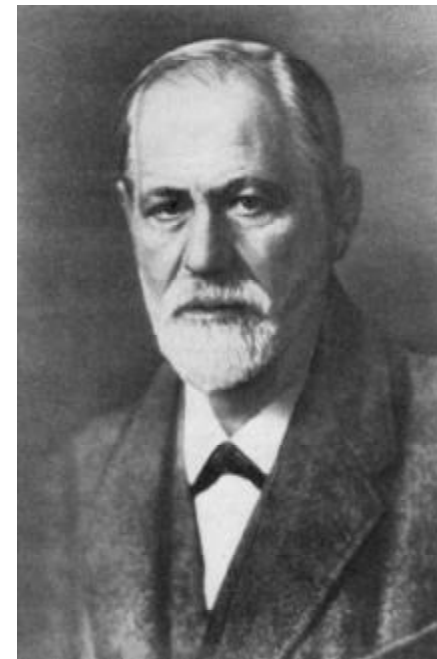
Психобиография— метод психологического анализа конкретной личности. Название метода происходит от греческих слов «psyche» (душа) и «biographia» (жизнеописание). Зигмунд Фрейд игнорировал влияние на личность В. Вильсона исторической среды и объяснял его мышление с точки зрения биологии, а причины поступков— лишь с точки зрения психологии, забывая про историю и социологию.

Почему в этой главе так много цитат, причем преимущественно из двух книг Фрейда— «Толкование сновидений» и «Лекций по введению в психоанализ»? Возможно, читатель подумает, что автор демонстрирует подробное знание тех текстов, которые он прочитал или просто—напросто не умеет выражать мысли своими словами. На самом деле именно эти работы Фрейда наиболее полно отражают основные положения психоанализа, наиболее популярно написаны и обращаются к фактам повседневной жизни людей, а не

содержат анализ философских концепций Фрейда. К тому же «Лекции по введению в психоанализ»— фундаментальный труд ученого, к которому он обращался всю свою жизнь, вплоть до 1932 года.

До того как стать психологом, Фрейд мечтал стать философом, а до этого— писателем. Писателем Фрейд не стал, зато он— первый психолог, который смог написать популярные книги по научной психологии. Причем они популярны не за счет нарочитой примитивности рассуждений, а за счет образности, метафоричности языка и удивительной наглядности примеров. Именно поэтому нет смысла пересказывать Фрейда своими словами. Фрейд, как человек, неуловимо присутствует в тексте своих книг. Энергичный и яркий стиль Фрейда отражает особый склад его характера— сочетание смелости, работоспособности, эрудированности и целомудренности, порой переходящей в аскетизм. Прямые цитаты позволяют следить за голосом Фрейда, наблюдать за процессом его мышления— как знаменитый ученый подходил к своим открытиям, как размышлял, как к нему приходили догадки, как он объяснял возникающие в его практике факты, как строил на их основе теории, как развивал свои теории, как непрерывно шел все дальше и дальше по нелепкому пути научных открытий.

Зигмунд Фрейд (1856–1939)— австрийский врач, невролог, психопатолог и психолог, основатель классического психоанализа. Родился 6 мая 1856 года в городе Фрейбурге, в Австро-Венгрии, в семье неудачливого мелкого коммерсанта. Образование получил в Вене, на медицинском факультете университета. Одновременно с учебой работал в физиологическом институте Эрнста Брюкке. Именно там Фрейд усвоил взгляд на организм человека, как на энергетическую систему. В 1881 году ученый получил степень доктора медицины. После окончания университета мечтал посвятить себя литературе, потом— науке, но в силу жизненных обстоятельств вынужден был заниматься практикой. По иронии судьбы именно практический опыт помог ему создать психоанализ: особую от-



Зигмунд Фрейд

расть психологической науки, которая оказала огромное влияние на культуру того времени, в том числе и на литературу. Фрейд жил в Вене почти всю свою жизнь. В 1885 году уехал в Париж для работы под руководством Шарко в клинике «Сальпетриер», а в 1886 году вернулся назад. В 1938 году, подвергаясь нацистским преследованиям, покинул родину и эмигрировал в Лондон. Фрейд умер 23 сентября 1939 года, оставив огромное литературное наследие и превратив психоанализ из совокупности методов лечения неврозов в философскую систему. Основные труды — «Толкование сновидений» (1900), «Психопатология обывательской жизни» (1901), «Остроумие и его отношение к бессознательному» (1905), «Леонардо да Винчи» (1910), «Потем и табу» (1913), «О психоанализе. Пять лекций» (1910), «Лекции по введению в психоанализ» (третий том закончен в 1932 году), «По ту сторону принципа удовольствия» (1920), «Психология масс и анализ человеческого «Я» (1921) и другие. Все исследования и труды Фрейда — от первых работ, посвященных неврологическим исследованиям до фундаментального труда «Лекции по введению в психоанализ», отличались оригинальностью замысла, указывали на высокую эрудированность и строгость мысли.

Существуют разные подходы к изучению биографии Фрейда. Некоторые биографы касаются только его творческой биографии, без единого намека на личную жизнь. Последняя точка зрения спорна, так как творчество и личность любого ученого взаимосвязаны. Фрейд не являлся сверхчеловеком, ему были не чужды сомнения, страхи, неврологические симптомы, комплексы и порой — излишнее самомнение. Автор будет обращаться к тем фактам из личной жизни Фрейда, которые помогут ответить на следующий вопрос — как молодой человек из бедной еврейской семьи, которого не принимали на равных в светском обществе, который удостоился научной степени только по неврологии и не имел так называемых «связей», кроме учителей, смог превратиться из просто Зигмунда, способного невролога, в Зигмунда Фрейда — основателя психоанализа? Когда с ним произошла эта метаморфоза?

Теория психоанализа — особая теория, потому что неразрывно связана с психотерапией. Она противоречива, и сам Фрейд это сознавал. Он повторял, что в рамках живых объектов противоречия неизбежны. Поэтому автор в данной главе не ставит своей задачей критиковать Фрейда. (Тем более вся следующая глава посвящена критике классического психоанализа.) Гораздо интереснее проследить, как повлияла на творчество Фрейда окружающая его общественно-политическая и культурная среда, обнаружить, как австрийский психолог возвысился над своей средой. Проследить, как творчество переплетается с личной жизнью Фрейда. И попробовать ответить на очень сложный вопрос: почему психоанализ был создан именно этим человеком в это время и в этой стране? Какие личностные качества самого Фрейда помогли ему стать блистательным ученым своего времени? Почему именно он смог соединить в одно целое противоречивые данные, накопленные за истекший век?

«Психоаналитическая революция» Фрейда

Не зря психологи часто говорят, что Фрейд совершил переворот в психологии, своеобразную «психоаналитическую революцию». Фрейд намного опередил свою эпоху и обратил внимание на такие проявления невроза, которые не могла раскрыть психотерапия и нейрофизиология его времени. До Фрейда психология понималась как наука о сознании, наука о тех явлениях внутреннего мира, которые человек способен воспринимать ясно и отчетливо и дать о них отчет. Экспериментальная психология того времени основывалась именно на самоотчетах. Фрейд сосредоточил свою мысль на проблеме соотношения между сознательным и бессознательным в психике. Он разработал ряд понятий, которые прочно вошли в арсенал современной психологии.

Читатели имеют представление хотя бы о некоторых терминах психоанализа, таких как замещение, перенос, вытеснение, Сверх-я, Оно, либидо, Эдипов комплекс, но мало кто знает, что огромное здание психоанализа было выстроено на фундаменте.. ошибок в буквальном и переносном смысле этого слова. В переносном — потому что первым фактом бессознательной психической жизни человека, замеченным Фрейдом, были именно наши ошибки в повседневной жизни: описки, оговорки, опечатки. В прямом — потому что выводы Фрейда по их толкованиям зачастую были статистически неверны. Но об этом чуть позже..

Фрейд как ученый представляет собой олицетворение поиска истины. Его теория психоанализа — множество этапов, на каждом из которых можно было остановиться. Тем более что успех и слава пришли к Фрейду довольно быстро. Но Фрейд никогда не останавливался, он всегда шел дальше. С непреклонной решимостью Фрейд отказывается от репутации европейски известного невропатолога, чтобы посвятить себя никому на первых порах не понятным изысканиям. Ему помогает редкая наблюдательность и блестящая клиническая интуиция. Но главное — он глубоко предан науке. Его биограф Эрнест Джонс считает, что Фрейд ушел в науку, как в монастырь.

Да, психоанализ создавался во время, когда его ждали. Это было время яростных споров психологов, серьезных разногласий различных психологических школ по поводу принципиальных вопросов, а порой и просто враждебности. Историки не даром называют 1910–1930 годы двадцатого столетия временем «открытого кризиса психологии». Причиной последнего было разделение психологами психики и матери на два мира, абсолютно отличных друг от друга. Ни одна теория того времени не могла объяснить переход от матери к психике. Но при этом новые методы и теории воспринимались «в шпiky». Традиционная психология в период открытого кризиса пыталась сохранить свои существенные черты, в первую очередь такие как:

1. Равноценность сознания и психики.
2. Основной метод исследования сознания — самонаблюдение.
3. Противопоставление психики и физиологии.

Новые направления в психологии в свою очередь пытались разрушить хотя бы одну черту традиционной психологии. Психоанализ развенчивал все три! Во-первых, Фрейд разрушил представление о психологии, как о науке, которая изучает лишь содержание сознания. Он привлек внимание к бессознательной психической деятельности, обнаружил ее проявления в поступках как здоровых, так и больных людей. Во-вторых, психика, по Фрейду, представляет собой своеобразную многоуровневую «луковницу», в которой сознание занимает лишь внешний, поверхностный слой. Поэтому возможности самонаблюдения как метода исследования сознания в психоанализе очень ограничены. В-третьих, бессознательное — и есть та граница, которая соединяет сознание с физиологией.

«Бессознательное» открыл не Фрейд?

Понятие бессознательной психики было введено еще **Лейбницем** (немецкий философ, 1646–1716), о бессознательной психике говорит **Шопенгауэр** (немецкий философ, 1788–1860), **Гельмгольц** (немецкий естествоиспытатель, 1821–1894) выдвинул понятие о «бессознательных умозаключениях» как механизме построения сенсорного (чувственного) образа. Предположение о существовании бессознательной психики лежало в основе психофизики Фехнера (немецкий физик, психолог, философ, 1801–1887), создатель психофизики, науки о связи психических и физических явлений). Даже у Сеченова (русский физиолог и психолог, 1829–1905) находим упоминание, что «бессознательные ощущения» или чувствования служат регуляторами двигательной активности. Так в чем же заслуга Фрейда? Новизна его концепции состоит в том, что он изучал бессознательное в структуре личности, динамику отношений между сознанием и бессознательным и пытался найти путь, чтобы обнаружить неосознаваемые мотивы — истинные намерения, скрытые в подсознании.

Методы классической психологии не позволяют принимать в бессознательные слои психики, вот тогда-то и возникает необходимость в создании новых методов. И Фрейд начинает экспериментировать, он анализирует сновидения, ошибки повседневной жизни (оговорки, опечатки, опуски), невропические симптомы и истолковывает их символику по аналогии со сказками и мифами. Экспериментирует и публикует результаты своих экспериментов. Да, эти методы лишены строгой научности, их нельзя обосновать математикой, мало того — выводы Фрейда не всегда верны. Но в науке есть такое понятие: «научный риск» — право ученого ошибаться, находить свои ошиб-

ки и ошибаться вновь. Именно таким путем шел Фрейд. А теперь мысленно перенесемся в 1882 год, в тот момент времени, когда Фрейд впервые столкнулся с явлением трансфера — которое позднее станет фундаментальным в психоанализе (и именно по этой причине будет объяснено позднее).

История Анны О. и лекции Шарко

В 1882 году **Брейер** (1842–1925, коллега Фрейда и его друг с 1880 года) знакомит ученого с историей болезни Анны О. Брейер лечил Анну от истерии (сложное психическое заболевание, возникающее чаще всего по причине психологического шока, ее проявления многообразны — от психического конфликта до телесных симптомов).

У Анны умер отец и у нее развились характерные истерические симптомы — расстройства речи и зрения, паралич конечностей, нарушения кожной чувствительности. К тому же Анна страдала от шизофрении — раздвоения личности. Именно история Анны побудила Фрейда бросить физиологию и заняться психологией. Конечно, это решение было отнюдь не спонтанным, а созревшим, выстраданным. Если бы не было Анны О., то Фрейду попалась бы на глаза история болезни другой женщины, Анны К., например.

Анна стала выражать к Брейеру сексуально окрашенное чувство любви. Брейер, испугавшись ее чувств, отказался от терапии. На самом деле девушка просто перенесла на него чувства, которые она когда-то испытывала к родителям. Фрейд в силу своих увлечений обязательно пришел бы от физиологии к психологии, но стал бы он заниматься лечением истерии без встречи со следующим своим учителем, Шарко? Ведь Фрейд отличался суровыми, почти пури-танскими моральными правилами. До женитьбы он не имел никаких любовных историй. Так что по складу своей природы Фрейд вряд ли бы стал заниматься лечением именно этой болезни, которая хоть и была известна врачам тысячу лет, чаще всего считалась симуляцией, чем-то неприятным.

Пропустим три года из жизни Фрейда, когда решение заняться психологией взрвало в нем, как зреет зерно в земле, и перенесемся в 1885 год. Это именно тот год, когда Фрейд — молодой и успешный врач-невропатолог — вступил на «путь в Дамаск», который вел его в психологию, точнее — в область психопатологии. Место — клиника Шарко в Сальпетриере (Париж), где проводились научные исследования гипноза. **Шарко** — ученый, который оказал решающее воздействие на Фрейда и изменил его судьбу. Именно на лекциях Шарко произошло второе рождение Фрейда — рождение психоаналитика.

«Путь в Дамаск» — путь, на котором человек находит свое истинное призвание. Согласно евангельскому преданию, именно по пути в Дамаск святой Павел уверовал в Христа.

..Март 1885 года. Фрейд, уже получивший к тому времени степень приват-доцента, подает на Медицинский факультет прошение о стипендии для научной стажировки. Фрейд всегда любил исследовательскую работу и никогда не скрывал отвращения к врачебной деятельности. Вот собственные слова Фрейда: «В молодости меня привлекали занятия философией, и вот теперь, перейдя от медицины к психологии, я на пороге осуществления своей мечты. Врачом же я стал против своего желания». 20 июня он узнает, что стипендия ему предоставлена, и сразу пишет письмо невесте, Марте Барнайс: «Я поеду в Париж, стану великим ученым и вернусь в Вену, окруженный великой, огромной славой, мы сразу поженимся, и я вылечу всех неизлечимых нервно больных». Вот так, не больше и не меньше. Уже в этом восторженном письме увлеченного наукой молодого ученого видно его отличие от всех других коллег. Те хотели экспериментировать, Фрейд же хочет — «исцелять»! К тому же в истории психологии трудно найти второго столь же самонадеянного исследователя, как Фрейд.

Лекции Шарко в буквальном смысле этого слова перевернули представления Фрейда о возможностях психологии. «Шарко просто-напросто разрушает все мои концепции и замыслы, — пишет Фрейд в другом письме, — иной раз я выхожу с его лекций, словно из собора Парижской Богоматери, полный новых идей о совершенстве.. Мой ум перенасыщен, как после вечера, проведенного в театре.. Никто еще не оказывал на меня такого влияния».

Шарко пришел к исследованиям гипноза не сразу. Сначала он увлекался так называемой металлотерапией. В 1850 году один из его коллег обнаружил, что истерическая больная, дотронувшись до медной дверной ручки, впадает в каталепсию (сноподобное состояние, при котором человек без усилий сохраняет свою позу и почти нечувствителен к внешним и внутренним воздействиям). Если же руку женщины оборачивали куском кожи, то ничего подобного не происходило. Коллега Шарко пришел к выводу, что металл способствует возникновению гипнотического состояния. Трудно поверить, но эту странную гипотезу проверяли 25 (!) лет, пока целая комиссия (одним из ее членов был Шарко) не сделала официальное заявление о том, что доказана возможность передачи патологических симптомов от одних людей к другим при помощи магнитов.

С 1878 года Шарко сам начинает заниматься гипнозом. Его увлечение металлотерапией еще не прошло. Трудно поверить, но в 1890 году Шарко и его коллеги с интересом читают и обсуждают вот такой доклад: «О передаче на расстоянии с помощью намагниченного железного обруча различных невротических состояний от одного пациента, находящегося в состоянии бодрствования, другому, находящемуся под гипнозом». Забавно, но не так, как книга о действии лекарств на... расстоянии, которая вышла в 1882 году и которую, безусловно, читали и Шарко, и молодой Фрейд.

Кстати, авторы этой книги вовсе не шарлатаны, а серьезные ученые, которые позже, в 1888 году, публикуют книгу о галлюциаторном воспроизведении пережитого в прошлом. Эта книга и сейчас интересна и не утратила свое значение.

Этот небольшой экскурс в историю гипноза и окологипнотических психологических экспериментов не случаен. Он иллюстрирует тот факт, что человек не может вырваться из исторических рамок, в которых живет. После того как современник Фрейда прочитает в серьезном психологическом журнале вот такое описание научного опыта: «Больная погружается в сомнамбулизм, когда ей полирают макушку каким-либо предметом; два находящихся здесь наблюдателя берут ее за руки без всякого сопротивления с ее стороны. Что происходит дальше? Вскоре больная начинает сжимать руки наблюдателей и не отпускает их. Состояние особого влечения возникает у нее одновременно к обоим, но больная находится как бы в состоянии раздвоенности. Каждая половина ее испытывает приязнь только к одному наблюдателю и противится, когда левый наблюдатель пытается взять ее за правую руку, а правый — за левую». После того, как он обдумает идеи о действии лекарств на расстоянии и «приманичивании» симптомов, он не будет удивляться тому, что Фрейд описывает в своих книгах древнегреческие мифы и действительность, мистику и физиологию, что любое слово имеет не только личностный, но и сексуальный смысл.

XX век. Никто уже не лечит таблетками на расстоянии, но одна из американских научных лабораторий по изучению гипноза не так давно получила субсидию в размере 300 000 долларов на осуществление одной только программы исследований лечения бородавок внушением!

Шарко был первым, кто продемонстрировал на своих знаменитых лекциях, как мысль порождает невротический симптом, как психическое потрясение вызывает истерию. Шарко вызывал с помощью внушения под гипнозом или в состоянии бодрствования искусственные параличи, которые затем снимал. Несколько лет Фрейд придерживался точки зрения своего учителя на лечение истерии, а потом разработал собственную теорию. Не будем гадать, мог или не мог Фрейд избрать свой путь без встречи с Шарко. Главное, что эта встреча произошла и под влиянием своего учителя Фрейд пришел к убеждению, что истерия заслуживает научного изучения. В Париже Фрейд смог преодолеть врожденную стыдливость и углубиться в опасную для себя область, потому что истерия зачастую имеет эротические проявления, а молодой Фрейд — как это ни парадоксально звучит — опасался любых проявлений сексуальности. «Я только закончил учиться у доктора Шарко и краснел, когда обнаруживал связь между истерией и сексуальностью, приблизительно так, как стесняются этого пациентки», — пишет Фрейд. Биографам известен факт, что именно в 1885 году одна из пациенток Фрейда бросилась к нему на шею, страшно нагулав ученого. Другой факт из его биографии —

в октябре 1886 года он возвращается в Вену и читает в Медицинском обществе доклад о том, что видел и слышал у Шарко. Что происходит с Фрейдом на этом отрезке времени? От чего он бежит? Давайте остановимся на этом промежутке времени поподробнее...

Моряк боится моря, Фрейд — сексуальности

Да, Фрейд бежит от Парижа, от его атмосферы, от «наглых, высокомерных» французов, «высокомерных» прекрасных дам с Елисейских полей и «безобразных» француженок — по собственным словам Фрейда. «...Этот город и его жители не внушают мне доверия, люди словно принадлежат к другому виду, чем мы, они одержимы тысячей демонов... — жалуется Фрейд в письме к сестре невесты Минне Бернайс. — Мне кажется, им неведомы стыдливость и страх, и мужчин, и женщин так и тянет к обнаженному телу, точно к трупам в морге, и к мерзким уличным афишам, которые рекламируют очередную роман в какой-нибудь газете и тут же предлагают образчик его содержания». Обратите внимание на мрачное сравнение — «точно к трупам в морге», не в этот ли момент в подознании Фрейда возникает идея Эроса и Танатоса? (Фрейд считал, что у человека два врожденных психологических инстинкта — либидозный и агрессивный.)

Либидо — одно из ключевых понятий психоанализа. Сначала Фрейд обозначает этим словом психическую энергию, лежащую в основе всех сексуальных проявлений, потом либидо становится синонимом влечения к жизни. Часть либидо (по Фрейду) человек направляет на себя: «Я-либидо», часть — на других: «объект-либидо».

Такое сравнение говорит о сильном страхе Фрейда перед сексуальностью, она вызывает у него противоположные чувства — желание и страх. Позже Фрейд вспомнит эти чувства и напишет о двойственности, амбивалентности человеческих чувств: любовь часто соседствует с ненавистью, а неудовлетворенная сексуальная потребность превращается в агрессию. Фрейд бежит не от Парижа, он бежит от самого себя. Он очень одинок в Париже, он не участвует в веселых пирушках своих коллег с обильными возлияниями, которые сами врачи называют — «поднятием тонуса». Он (по сведениям биографов) не имеет любовниц, что было бы естественно для сотрудника Сальпетриерской клиники. Он ходит в музеи и театры, восхищается Сарой Вернар, ни разу (!) не смотрит канкан в знаменитом Мулен Руже, пишет письма невесте и иногда принимает небольшие дозы кокаина. Кокаином Фрейд лечит наступавшую на него неврастению, болезнь, симптомы которой он хорошо знает. Это прежде всего тоска и постоянные мигрени. По иронии судьбы Фрейд, опытный невролог, очень боится неврастении!

Истинная причина отъезда — страх перед самим собой и собственной сексуальностью. Повод неизвестен. Возможно, им послужил казус, когда супруги Рикетти, друзья Фрейда, пригласили его пообедать (намеренно?) в ресторан, который оказался публичным домом. Или назойливый вопрос племянника, который приехал погостить к дядюшке, не завел ли Фрейд любовницу? Или откровенные опыты Шарко, на которых возбуждение так называемых «истерогенных зон» вызывало у пациенток сексуальные реакции, вплоть до оргазма? Мы можем только гадать об этом, тем более что еще Фрейдер говорил Фрейду — в основе неврозов лежат альковные тайны, а в 1886 году известный венгерский гинеколог Хрбак направил к Фрейду пациентку-истеричку, у которой не было интимных отношений с мужем, и остроумно прописал ей в истории болезни (написанной для Фрейда) лекарство: регулярный прием «penis normalis».

Вот теперь, чтобы ответить на вопрос, почему именно Фрейд, а не другой сотрудник Шарко, так сильно страдал от неврастении, нам придется проанализировать некоторые факты из его частной жизни. В 16 лет Фрейд переживает первое в его жизни платоническое увлечение Гизиллой Флосс. Он воспитан в суровых моральных правилах и до 26 лет, до помолвки с Мартой Бернайс — будущей женой, ведет целомудренный образ жизни. Ни один биограф не обнаружил какой-либо любовной истории в этот отрезок времени. Фрейд вступает в брак только через четыре года после помолвки. Все эти четыре года он не имеет интимных связей с женщинами вообще или очень мало. Зато Фрейд имеет возможность на самом себе наблюдать механизмы выплескивания сексуального влечения, которые он позднее с блеском опишет в «Лекциях по введению в психоанализ». Мало того, Фрейд всю свою жизнь будет бороться с собственным сексуальным влечением. «Такому человеку, как я, ни к чему сексуальное возбуждение», — напишет он в 1897 году. А в 1915 году, в письме коллеге, Фрейд признается: «Сексуальная мораль современного общества, особенно в ее крайней, аморальной форме, достойна презрения. Я сторонник полной свободы в сексуальной жизни, хотя сам я пользовался такой свободой очень мало».

Некоторые биографы утверждают, что Фрейд отказался от интимной жизни в сорок лет. В доказательство они приводят следующую цитату из его письма от 1900 года: «За пределами моей профессиональной деятельности я веду существование филистера, жаждущего удовольствий. Тебе известно, сколь они немногочисленны: курить мне запрещено, алкоголь не доставляет никакой радости, я перестал зачинать детей и прервал общение с людьми». А может быть, у Фрейда в тот день было плохое настроение? Биографы черпают сведения из опубликованной переписки Фрейда. Неопубликованные письма увидят свет вскоре после 2000 года. Тогда мы узнаем больше о личной жизни Фрейда, которая интересует всех, как жизнь любой знаменитости. Пока же мы можем сделать однозначный вывод — Фрейд был очень смелым

человеком: в поисках научной истины он нередко шел против своего характера и против предубеждений своей среды.

Ошибки, которые сделали Фрейда знаменитым

Итак, в октябре 1886 года Фрейд возвращается в Вену. Он читает в Медицинском обществе доклад о том, что видел и слышал у Шарко. Шокрует коллег заявлением о возможности истерии у мужчин, и его принимают очень плохо. В своей автобиографии Фрейд так напишет об этом случае своей жизни: «Со своими теориями об истерии у мужчин и о возможности вызывать истерические параличи посредством внушения я оказался отброшенным в оппозицию.. С тех пор ноги мои не было в Медицинском обществе».

Фрейд был отнюдь не первым, кто исследовал связь истерии с сексуальными расстройствами. В Австрии, Германии и других странах появлялось немало работ, посвященных сексуальной патологии. Почему же именно работы Фрейда вызвали отрицательную реакцию у коллег-психологов, доходившую вплоть до агрессии? Все дело в том, что ученые до Фрейда изучали сексуальность у аномальных людей, а Фрейд обнаружил зачатки сексуальных нарушений у всех людей, да к тому же с раннего детства. «Фрейд говорит вещи совершенно неприличные и лежащие вне медицины», — говорили современники Фрейда.

25 октября 1886 года Фрейд открывает свой кабинет и начинает практиковать. Через шесть лет, в июне 1892 года он наконец-то делает свое первое открытие — открытие трансфера, фундаментального понятия психоанализа. Давайте изучим этот отрезок жизни Фрейда повнимательнее, чтобы заметить — что происходит с ученым в течение этих шести лет, почему он так долго идет к своему открытию, что ему мешает?

Первый год Фрейд лечит пациентов только популярной в то время электротерапией, возможно, чтобы набрать клиентуру. Потом начинает применять гипноз — с декабря 1887 года — и катартический метод Брейера — лишь с мая 1889 года. Фрейд видоизменяет методику Брейера: по Фрейду, истерический симптом возникает как следствие подавления большим эмоционального влечения и замещает его символически. Излечение наступает, если больного заставили вспомнить под гипнозом и пережить в реальности подавленное влечение. Гипноз дается Фрейду с трудом, порой ученый вовсе к нему не прибегает, а просит больного лечь на диван, закрыть глаза и сконцентрировать свое внимание на мыслях. Что мешало Фрейду применять методы его любимых учителей — внутреннее сопротивление или еще что-то? Этого мы никогда не узнаем. Важно, что его азарт исследователя преодолел какие-то внутренние препятствия и позволил ему развиваться как ученому.

В 1889 году Фрейд переводит на немецкий язык книгу Бернгейма о внушении и на какое-то время увлекается гипнозом. Несколько лет Фрейд лечит пациентов внушением запрета, потом сочетает подробное внушение с распросами по Брейеру. Вот как вспоминает об этом периоде в своей клинической практике сам Фрейд: «Это была не научная деятельность, а работа подмастерья, которая напоминала магию, заклинания и фокус».

В 1891–1896 годах Фрейд и Брейер подробно разрабатывают катартический метод Брейера и совместно пишат книгу «Исследование истерии». Невроз, по Фрейду и Брейеру, представляет собой патологическое функционирование «ущемленных аффектов», то есть подавленных сознанием эмоций. Затем Фрейд задумывается над своей собственной книгой — «Проектом научной психологии», но его планы резко меняет смерть отца. Фрейд неожиданно прерывает с Брейером, заболевает неврастением, страдает депрессией, причем справляется с душевными заболеваниями как мужественный ученый, записывая все свои переживания и подвергая их психологическому анализу. Возможно, именно в этот тяжелый для себя год Фрейд делает неправильный вывод, что единственный источник новых идей — личные кризисы ученого.

Итак, справившись с глубоким внутренним кризисом, Фрейд отходит от практики гипнотического внушения и обращается к интерпретации сновидений, свободно возникающих ассоциаций, оговорок, опусок и других ошибок нашей повседневной жизни. Тогда-то и появляется термин «психоанализ». Методом психоанализа, новой «техникой» психотерапии сам Фрейд называет толкование всего вышеперечисленного материала.

Психоанализ — от греческого «psyche» (душа) и «analysis» — разложение, расчленение.

«Гипнотическая терапия старается что-то закрыть и затушевать в душевной жизни, — пишет Фрейд в «Лекциях по введению в психоанализ». — Психоаналитическая — что-то раскрыть и устранить. Первая работает как косметика, вторая — как хирургия. Первая пользуется внушением, чтобы запрещать симптомы, она усиливает вытеснение, оставляя неизменными все процессы, которые привели к образованию симптомов. Гипнотическая терапия оставляет пациента бездеятельным и неизменным, и потому столь же неспособным к сопротивлению при всяком новом поводе к заболеванию. Аналитическое лечение требует от врача и от больного тяжелого труда, направленного на устранение внутренних сопротивлений. Благодаря преодолению этих сопротивлений душевная жизнь больного надолго изменяется, поднимается на более высокую ступень развития и остается защищенной от новых поводов для заболевания».

Что подразумевал сам Фрейд под термином «ошибки повседневной жизни»? Во-первых, это ошибочные действия; оговорки — когда мы желаем

что-то сказать, но употребляем другое слово; описки — когда то же самое происходит при письме; оилки — когда мы читаем не то, что написано; ослышки — когда мы слышим совсем не то, что нам говорят. Во-вторых, это ошибки, связанные с забыванием, причем не длительным, а временным. Каждый из нас может вспомнить случай из своей жизни, когда он не мог вспомнить чье-то имя или забыл выполнить намерение — позвонить и поздравить друга с днем рождения, отправить нужное письмо и т.д. В-третьих, это ошибки, связанные с забыванием вне времени: запрятывание — когда мы убираем какой-то предмет и не можем его долго найти; затеривание — когда мы неожиданно для собственного сознания теряем нужный предмет; ошибки-заблуждения — когда мы вдруг начинаем искренне верить чему-то, о чем знаем достоверно, что это не соответствует действительности.

Основное положение психоанализа — бессознательное обнаруживается в любой человеческой деятельности, в любом поведении, точнее — в любом сознательном поведении. Существуют силы, которые заставляют человека действовать без того, чтобы они (эти силы) были осознаны. Для самого Фрейда бессознательное было категорией иррациональной, это «обратная сторона светлого, управляемого неумолимыми законами, который создала для нас наука».

На первый взгляд эти мелочи кажутся несущественными, и непонятно, как именно ошибки повседневной жизни могут служить ключом к внутренним процессам нашей бессознательной жизни? Так же думали и современники Фрейда. Вот что говорил ученый своим оппонентам в первой лекции «Введения в психоанализ»:

«Действительно, психоанализ не может похвастаться тем, что никогда не занимался мелочами. Напротив, материалом для его наблюдений как раз и служат те незаметные явления, которые в других науках отвергаются как недостойные внимания, считаются, так сказать, отбросами мира явлений (...) По каким ничтожным признакам вы, сидящие здесь молодые люди, замечаете, что завоевали благосклонность дамы? Разве для этого вы ждете объяснений в любви, пылких обещаний, а недостаточно ли вам едва заметного взгляда, беглого движения, чуть затянувшегося рукопожатия? И если вы, будучи криминалистом, участвуете в расследовании убийства, разве рассматриваете вы в самом деле, что убийца оставил вам на месте преступления свою фотографию с адресом, и не вынуждены ли вы довольствоваться более слабыми и не столь явными следами присутствия личности, которую ищете?»

Суть метода психоанализа состоит в том, что путем длительных бесед до сознания больного доводится истинная причина его заболевания. Больной начинает осознавать то, что было вытеснено. Происходит «катарсис». (Слово заимствовано из «Поэтики» Аристотеля — древнегреческого философа (388–322 годы до н.э.)

«В научной работе, — пишет Фрейд дальше, — перспективнее обратиться к изучению того, что тебя окружает и что более доступно для исследования. Если это делать достаточно основательно, непредвзято и терпеливо, то, если посчастливится, даже такая весьма неприятная работа может открыть путь к изучению великих проблем, поскольку как все связано со всем, так и малое соединяется с великим».

В нашей жизни нет случайностей, любое ничтожное событие нашей внешней, сознательной психической жизни чем-то определено, считал Фрейд. И часто повторял своим ученикам, что надо уметь внимательно смотреть на обыденные вещи. Что может быть банальнее рассеянности, когда профессор забывает зонг и надевает чужую шляпу, потому что захвачен замыслом будущей книги? Что может быть естественнее оговорок, когда мы больны, устали, взволнованы или сердиты? Кто из нас не забывал выключить утюг, чайник или закрыть входную дверь? Все коллеги Фрейда постоянно сталкивались с ошибками повседневной жизни. Но только Фрейд решил изучать эти явления, а когда ученый что-то изучает серьезно и пристально, то он рано или поздно находит объяснение, причем психологическое, а не физиологическое или физическое.

Объяснить какое-то явление душевной жизни психологически — значит объяснить его сложнее с точки зрения чувств, мыслей, намерений. Фрейд не всегда рассуждал, как психолог. Трансфер — перенос на психоаналитика чувств, направленных на третье лицо (родителей, друзей, любимого человека) — он пытался истолковать с точки зрения гипноза: одно иррациональное явление пытался свести к другому, не менее иррациональному.

Первоначально Фрейд объяснял забывание и ошибочные действия перераспределением внимания. Ведь при усталости, рассеянности и даже при общем волнении внимание распределяется таким образом, что для соответствующего действия его остается слишком мало. Вот тогда-то действие не выполняется, или выполняется неточно, неправильно. Позднее Фрейд обратил внимание, что забывание и ошибочные действия возникают и у тех людей, которые не устали, не рассеяны, не взволнованы. К тому же существует большое количество действий, которые мы выполняем с минимальным вниманием, но абсолютно уверенно. Например, на прогулке мы часто совсем не думаем, куда идем, но не сбиваемся с пути и приходим точно, куда хотели.

Хороший певец или пианист не думает о том, какую ноту надо взять или какую клавишу нажать. Если бы автоматическая игра способствовала увеличению ошибок, то хуже всех — с наибольшим количеством ошибок — играли бы такие виртуозы-исполнители, как Паганини или Рихтер. Реальная жизнь говорит нам об обратном: существует ряд действий, которые мы совершаем тем уверенней, чем меньше обращаем на них внимания.

Фрейд первым обратил внимание на интересное явление: когда на время мы забываем слово, оно «вертится на языке», но ускользает от сознания

вопреки нашему желанию. Если же кто-то другой произнесет это слово, то оно вспоминается практически мгновенно.

«...Бывают случаи, — пишет Фрейд, — когда ошибочные действия множатся, переплетаются друг с другом, заменяют друг друга. В первый раз забываешь о свидании, другой раз с твердым намерением не забыть о нем оказывается, что перепутал час. Хочешь окольным путем вспомнить забытое слово — в результате забываешь второе, которое должно было помочь вспомнить первое. Стараешься припомнить теперь второе — ускользает третье, и т.д. То же самое происходит и с печатками, которые следует понимать, как ошибочные действия наборщика. Говорят, такая устойчивая печатка пробралась как-то в одну социал-демократическую газету. В сообщении об одном известном торжестве можно было прочесть: «Среди присутствующих был его величество корнпринц». На следующий день появилось опровержение: «Конечно, следует читать кнорпринц». В таких случаях любят говорить о нечистой силе, злом даже наборного ящика и тому подобным вещам, выходящих за рамки психофизиологической теории печатки».

Чем был вызван необыкновенный успех «Лекций по введению в психоанализ»?

Не зря Фрейд считал, что нет случайностей в нашей жизни. Не случайным было и его давнее желание стать литератором. Оно пригодилось в работе над книгой. Необыкновенный успех «Лекций по введению в психоанализ» был вызван не только широким для того времени тематикой, но и популярностью изложения. До Фрейда научные исследования в психологии были доступны лишь человеку, имеющему специальное образование. «Лекции» Фрейда были одинаково доступны школьникам и домохозяйкам, психиатрам и их пациентам-невротикам. Изложив свои идеи простым, живым, ярким, образным языком, Фрейд сделал сразу два шага к славе.

«Лекции по введению в психоанализ» — основная работа Зигмунда Фрейда, в которой систематизированно изложены его взгляды на лечение неврозов. В течение двух зимних семестров — 1915–1916 и 1916–1917 — Фрейд читал специальный курс врачам, психологам и неспециалистам в области медицины и психологии. Из этих лекций и сложилась книга. В 1933 году была написана третья часть «Лекций».

Первый шаг — психоанализ стал первой популярной и доступной областью психологии, психологией для широких масс населения. Второй шаг — психоанализ одновременно был абсолютно новой областью психологии, а не популярным изложением старых классических постулатов. Фрейд искал пути лечения не организма, а личности. Он выдвинул на первый план внутренний мир человека — сложный и противоречивый, он изучал вопросы, которые

никогда не перестанут волновать людей, — как справляться с душевными конфликтами, как избавляться от неврозов. Жизненность и практическая важность психоанализа, выгодно для Фрейда, контрастировала с официальной наукой — наукой не для всех: абстрактной, сухой, академической. Фрейд же создал психологию для всех.

После выхода его книги не было гостиной, где бы ни обсуждали чужие и собственные описки или оговорки. Где бы ни читали вслух его книгу: «Известная своей энергичностью дама рассказывает: «Мой муж спросил доктора, какой диеты ему придерживаться, на это доктор ответил — ему не нужна никакая диета, он может есть и пить все, что я хочу». За простой оговоркой — вместо «он» — «я» — явственно проглядывает, кто «хозяин в доме», кто истинный лидер в этой семье.

Легко представить, как в нашу воображаемую гостиную, где современники Фрейда читают вслух его «Лекции», входит немного запыхавшийся опоздавший гость и говорит: «Ну что, объявляем заседание закрытым?» Вокруг смех и шушуканье.. Одна уважаемая дама тут же зачитывает вслух несколько строк из книги Фрейда: «Президент в речи на открытии заседания говорит: «Объявляю заседание закрытым». Смысл и намерение его ошибки в том, что он хочет закрыть заседание. Так и хочется его процитировать: «Да ведь он сам об этом говорит»; остается только поймать его на слове».

«Остается только поймать вас на слове», — говорит, улыбаясь, дама нашему воображаемому гостю. Тот пыляется что-то возразить, а она продолжает читать дальше: «Не возражайте мне, что это невозможно, ведь председатель, как мы знаем, хотел не закрыть, а открыть заседание, и он сам подтверждает это, а его мнение является для нас высшей инстанцией».

Возможно, популярность «Лекций» связана и с тем фактом, что различий между житейской и психоаналитической точкой зрения на ошибочные действия нет. Поэтому современник Фрейда все время узнает себя, своих родных и знакомых в примерах Фрейда. Логика Фрейда не противоречит житейской, она просто последовательнее. Забывание считается чем-то предосудительным в обывательской жизни. «Представьте себе хозяйку, — замечает Фрейд, — которая встречает гостя словами: «Как, Вы пришли сегодня? А я и забыла, что пригласила Вас на сегодня». Или молодого человека, который признался бы возлюбленной, что он забыл о назначенном свидании. Конечно, он в этом не признается, а скорее придумает самые невероятные обстоятельства, которые не позволили ему прийти на свидание и даже не дали возможность предупредить об этом. На военной службе, как все знают и считают справедливым, забывчивость не является оправданием и не освобождает от наказания. Здесь почему-то все согласны, что определенное ошибочное действие имеет смысл, причем все знают какой. Почему же нельзя быть до конца последовательным и не признавать, что и к другим ошибочным действиям должно быть такое же отношение?»

Условия психоанализа:

1. Постоянность — порой процесс лечения длится месяцы и годы.
2. Психоаналитик должен регулярно встречаться с больным — «держать» объект перед собой.
3. Психоаналитик должен внимательно наблюдать и уметь видеть изменения, происходящие с больным.
4. Психоаналитик должен уметь учитывать изменчивость человеческой личности.

Современники Фрейда увлекались мистикой. Как раз в то время в моду входил спиритизм и телепатия. В «Лекциях» Фрейда мистики было предостаточно для самого увлеченного читателя. Сам Фрейд не любил гипноз, но спокойно относился к телепатии. Он смело сравнивает некоторые ошибочные действия со знаками судьбы и предзнаменованиями древних: «А Медер рассказывает об одной даме, которая за день до свадьбы забыла померить свадебное платье и, к ужасу своей модистки, вспомнила об этом только поздно вечером. Он приводит этот пример забывания в связи с тем, что вскоре после этого она развелась со своим мужем. Я знаю одну теперь уже разведенную даму, которая, управляя своим состоянием, часто подписывала документы своей девичьей фамилией за несколько лет до того, как она ее действительно приняла. Я знаю других женщин, потерявших обручальное кольцо во время свадебного путешествия, и знаю также, что их супружеская жизнь придала этой случайности свой смысл. А вот яркий пример с более приятным исходом. Об одном известном немецком химике рассказывают, что его брак не состоялся потому, что он забыл о чае венчания и вместо церкви пошел в лабораторию. Он был так умен, что ограничился этой одной поглышкой и умер холостяком в глубокой старости».

Обратите внимание на стиль Фрейда: начала предложений — зачины, которыми он пользуется: «Я знаю одну даму», «Я знаю других женщин», «Об одном известном химике рассказывают». Почти как в женском журнале.. Не удивительно ли, что психоанализ стал первой серьезной психологической теорией, которую наконец-то смогли обсуждать женщины на равных со своими мужьями?

Судьба человека в книгах Фрейда

Теперь читатель имеет представление об ошибочных действиях. Фрейд обнаруживает в них истинный смысл и называет его намерением. Когда мы забываем что-то неприятное, то наше истинное намерение — защитить себя от неприятных ощущений. Кстати, последний факт замечали многие психологи и

до Фрейда, да и не только психологи. Дарвин, заметив, что склонен забывать наблюдения, противоречащие его теории, ввел для себя «золотое правило» — с особой тщательностью записывать все явления природы и взаимосвязи между природными явлениями, которые кажутся ему странными.

Чарльз Дарвин (1809–1882) — английский естествоиспытатель, создатель эволюционного учения о происхождении видов путем естественного отбора. Это учение подтолкнуло ученых к преобразованию психологии в отдельную науку, психологов и биологов — к созданию зоопсихологии. Дарвин посвятил ряд работ развитию детского сознания и поведения, которые, безусловно, повлияли на работы Фрейда по развитию детской сексуальности.

Попробуем сами, не заглядывая в книги Фрейда, понять, почему мы теряем и неизвестно куда прячем нужные вещи. Например, мы никак не можем найти такой обыденный предмет, как зонтик. Почему? Мы теряем вещь, если хотим ее потерять. Причин у такого желания может быть множество: зонтик нам разорвался, он сломан или выгорел, мы хотели бы купить новый, зонтик напоминает нам о неприятном человеке, который нам его подарил. По-видимому, с той же целью мы могли бы «нечаянно» сломать зонтик или испортить.

Фрейд рассуждает именно так, его логика внешне выглядит несколько простовато, кажется банальным житейским рассуждением, но за ней скрывается стремление докопаться до сути вещей. Во всем он находит судьбоносный, мистический смысл: «..На потерю могут быть обречены вещи, не утратившие своей ценности, в том случае, если имеется намерение что-то пожертвовать судьбе, защитив себя этим от другой, внушающей страх потери. Подобные заклинания судьбы, по данным психоанализа, еще очень часты, так что наши потери являются добровольной жертвой. Потери могут быть также проявлением упрямства и наказания самого себя; короче, более отдаленные мотивации намерения потерять вещь несобозримы». Нам эти строки кажутся просто странными, но современникам Фрейда такое парадоксальное соединение житейских мелочей и судьбы было очень интересным и заставляло их задуматься. Психологам — современникам Фрейда подобные высказывания казались ненаучными и слишком расплывчатыми.

«Каждому человеку судьбу создают его нравы».
Античный афоризм.

Судьба человека, по Фрейду, есть «выражение его бессознательных влечений, но он в силах их осознать и, таким образом, изменить их влияние на свою судьбу». Возможно, Фрейд чрезмерно увлекался античными трагедиями. Но, по его мнению, человек — не слепая игрушка судьбы. Судьба человека — внутри его бессознательного, внутри системы (или бессистемности) его нравов. Цель психоанализа — открыть человеку самого

себя, пока человек не знает сам себя, он несчастен. Любкой человек получил возможность, пусть зачастую иллюзорную, взять судьбу в собственные руки. Поразительно, как переключаются взгляды Фрейда со взглядами философов разных времен!

«Нельзя отрицать того, что внешние обстоятельства способствуют счастью человека, но главным образом судьба человека находится в его собственных руках».

Френсис Бэкон (1561–1626) — английский философ

«Несчастный — тот, кто отторгнут от самого себя».

Серен Кьеркегор (1813–1855) — датский философ

Личность человека в психоанализе

Структура личности по Фрейду: Оно (Ид), Я (Эго) и Сверх-я (Супер-эго).

«Оно» — та арена, на которой властвует бессознательное, наши вытесненные влечения и инстинкты. «Оно» подчиняется принципу удовольствия. В «Оно» нет времени и пространства, «Оно» не подчиняется логике, не знает противоречий. Желания и впечатления, которые находятся в «Оно», «виртуально бессмертны», по словам Фрейда. И спустя десятилетия они ведут себя так, словно возникли вчера.

«Я» — двойственная часть личности. «Я» — подчиняется общественным и культурным нормам. С другой стороны, «Я» по возможности следует бессознательным инстинктам. Отношения «Я» и «Оно» можно сравнить с наездником и лошадью: лошадь («Оно») дает энергию для движения, всадник («Я») определяет цель и направление движения. Порой «Я» теряет контроль над «Оно», и всаднику приходится направлять скакуна туда, куда последнему вздумается.

«Супер-Эго» — своеобразный «цензор» нашей личности. «Супер-Эго» — воплощает собой переработанную сознанием совокупность моральных устоев общества. «Супер-Эго» общается с внешним миром только через «Я».

«Оно» и «Супер-Эго» постоянно находятся в конфликте. «Я» — та часть личности, где происходит этот конфликт, своеобразное «поле битвы» инстинктов и общественных норм. Требования «Оно» и «Супер-Эго» несовместимы, поэтому «Я» постоянно прибегает к защитным механизмам. Само вытеснение совершается неосознанно. Но вытесненное продолжает жить в «Оно» и действовать в виде символов, которые приемлемы для «Супер-Эго».

Легко заметить, что для Фрейда личность — нечто вроде сложной энергетической системы, управляемой законом сохранения психической энергии. Если равновесие между «Оно», «Я», «Сверх-Я» нарушается, то начинается болезнь — невроз. Фрейд увлекался физикой и даже пытался объяснить некоторые чувства (любовь-ненависть, симпатии и антипатии) с точки зрения притяжения и отталкивания в физическом мире.

Что будет с человеком, если он «потеряет» свое бессознательное? Может ли он так же жить и ориентироваться в окружающем мире? На первый взгляд кажется, что — да. Мы познаем мир, слышим и видим на сознательном и бессознательном уровне. Сознание рассматривает картинки окружающей действительности и слушает звуки, а что делает бессознательное? Оказывается, бессознательное «видит» сознание со стороны, наблюдает за ним, дает нам чувство принадлежности себе самому! Сознание контролирует бессознательное, а бессознательное, в свою очередь, играет роль управления и контроля над сознанием. Если человек потеряет чувство бессознательного переживания, видения себя со стороны, то он.. перестанет управлять собой, как плохой актер, о котором писал Б. Брехт.

Существует такая легенда следующего содержания: на сцене ставили «Отелло», актер, игравший Яго, так вошел в роль, что стал душить Дездемону по-настоящему. Один из зрителей, не выдержав жуткого зрелища, выстрелил в актера. Актеру, согласно легенде, был поставлен памятник с надписью: «Лучшему актеру от лучшего зрителя». Действительно, актер гениально перевоплотился в свою роль, а зритель обладал гениальным умением сопереживать.

Брехт, прочитав эту легенду, сказал: «Плохой актер и плохой зритель». Потому что полного перевоплощения в искусстве быть не должно. Как бы актер ни перевоплощался, он всегда должен видеть себя со стороны.

Толкование сновидений

Слишком привычное труднее всего поддается научному анализу. Мы привыкли к тому, что каждую ночь видим сны, и мало задумываемся над тем, что они могут означать. Чаще всего мы не обращаем внимания на сны, порой — удивляемся загадочным совпадениям сна и реальности, смеемся над исковерканной ночной фантазией действительностью или просыпаемся в холодном поту от ночного кошмара. Что же касается психологов — современников Фрейда, то они считали сон физиологическим явлением и поначалу не обратили внимания на исследования психоаналитика.

«..Откуда, собственно, в научных кругах возникает презрение к сновидению? — спрашивает сам себя Фрейд. — Я думаю, что оно является реакцией на слишком высокую оценку сновидений в древние времена. Известно,

что восстановить прошлое — дело нелегкое, но с уверенностью можно предположить — позвольте мне эту шутку, — что наши предки 3000 лет тому назад и раньше точно такие же видели сны, как и мы». Вот только наши предки придавали снам очень большое значение, они искали в них знаки судьбы. «Для древних греков и других народов Ближнего и Среднего Востока поход без толкователя сновидений был подчас так же невозможен, как сегодня без воздушной разведки. Когда Александр Македонский предпринимал свой завоевательный поход, в его свите были самые знаменитые толкователи сновидений. (...) Интерес к сновидению постепенно отступил до суеверия и мог остаться только среди необразованных людей. Последнее злоупотребление толкованием сновидений находит себя в наши дни в попытке узнать из снов числа, которые следует выписать при игре в лото. Напротив, современная точная наука снова вернулась к сновидениям, но только с намерением проверить на них свои физиологические теории. У врачей сновидение, конечно, считается не психическим актом, а проявлением в душевной жизни соматических раздражений».

«Толкование сновидений» написано Фрейдом в 1900 году. За 8 лет разошлось только 800 экземпляров. Через 10 лет эту книгу читали в каждой гостиной. Фрейд использовал для этой книги свои собственные сновидения, сны своей жены, детей, друзей и клиентов.

Толковать сновидения, по Фрейду, значит — находить скрытый в них смысл. Как именно? Фрейд проводит интересную аналогию между сновидениями и ошибками повседневной жизни. Последние, по его мнению, — сны наяву. Мысль Фрейда движется дальше: раз мы так успешно изучали сны наяву и находили скрытые мотивы описок, очиток и ослышек, почему бы нам не попробовать найти скрытый смысл сновидений? Фрейд начинает с толкования обычных снов здоровых людей, которые часто являются всего лишь реакциями на звон будильника. Вот какой сон приводит Фрейд в качестве примера такой реакции.

«Я вижу судомойку, проходящую по коридору в столовую с несколькими дожинами тарелок, поставленных одна на другую. Мне кажется, что колонна фарфора в ее руках вот-вот потеряет равновесие. Смотри, говорю я, весь груз полетит на землю. Разумеется, следует неизбежное возражение: я уже привыкла к подобному и т.д., между тем я все еще не спускаю беспокойного взгляда с идущей. И в самом деле, на пороге она спотыкается. И хрустящая посуда с треском и звоном разлетается по полу. Но это бесконечно продолжавшийся звон, как я скоро замечаю, не треск, а настоящий звон, и виновником его, как уже понимает просыпающийся, является будильник».

Мы легко заметим, вспоминая сны при пробуждении, что в сновидении нет будильника, сновидение заменяет его звон чем-то другим. Примечательнее всего мы видим разные сны при пробуждении — звон будильника сновиде-

ние каждый раз маскирует по-разному. То это звон посуды, то церковный колокольный звон, то перезвон колокольчиков в сбруе лошадей. Фрейд был очень внимателен, не только заметил этот факт, но и задал вопрос: почему так происходит? Почему сновидение толкует причину пробуждения каждый раз по-разному? И сам отвечает на свой вопрос: понять сновидение — значит указать, почему именно этот шум, а никакой другой подсознание выбирает для символического обозначения будильника.

Современная психология отвергает толкование сновидения как симптома невроза, хотя психические и неврологические расстройства действительно влияют на характер сновидений.

У Фрейда возникает следующий вопрос — почему сновидение повторяет пережитое в действительности, зачем это нужно? Чтобы ответить на этот вопрос, нужно иметь объективный метод изучения сновидений. Фрейд осознает, что пока такого метода в науке нет. «Экспериментальная психология не дала нам ничего, кроме некоторых очень ценных данных о значении раздражений как побудителей сновидений, — пишет он. — От философии нам ждать нечего, кроме высокомерных упреков в интеллектуальной малоценности нашего объекта; у оккультных наук мы и сами не хотим ничего заимствовать. История и народная молва говорят нам, что сновидение полно смысла и значения, оно предвидит будущее; это, однако, трудно предположить и, конечно, невозможно доказать».

В «Толковании сновидений» впервые появляется Эдипов комплекс. Правда, он еще не имеет названия. Возможно, Фрейд с присущим ему размахом обобщил на все человечество комплексы своей собственной семьи или определенной социальной среды? Эдипов комплекс — возникающий в детстве комплекс представлений и чувств, заключающийся во влечении к родителю противоположного пола и стремлении физически устранить родителя одного с ним пола.

По Фрейду, Эдипов комплекс проявляется в чувстве вины, а разрешение этого конфликта лежит в отождествлении ребенка с родителем того же пола. Название Фрейд позаимствовал у царя Эдипа — героя древнегреческого мифа. Царь Эдип, по преданию, убил своего отца и женился на собственной матери, не зная этого. Аналогичный комплекс у девочки Фрейд назвал «комплексом Электры». Электра — героиня древнегреческого мифа, которая убила свою мать из мести за отца. Легко заметить, что Фрейд смешивает жизнь и проблемы реальных людей с сюжетной линией и литературными персонажами древнегреческих мифов.

Фрейд обращает внимание на «сны наяву» — фантазии, к которым склонен каждый из нас. Сны наяву появляются уже в позднем детстве и остаются с человеком до престарелого возраста. Каждый из нас легко проанализирует содержание своих фантазий. Это какие-то сцены, в которых находят удовлетворения наши желания — честолюбивые, эротические, эгоистические или вла-

столкбилье. Сны наяву очень разнообразны по содержанию, какие-то из них существуют в нашем сознании очень короткое время, какие-то — сплетаются в длинные истории, меняются под действием жизненных обстоятельств и порой служат материалом для творчества. «Из снов наяву, — замечает Фрейд, — поэт создает путем преобразований, переделок и исключений ситуации, которые он использует в своих новеллах, романах, пьесах».

«Сны наяву» — бесспорно, явление психической жизни человека. Так думал не только Фрейд, так думали и его коллеги-психологи. Но только Фрейд делает очень смелое предположение для своего времени и рискует пойти против официальной психологической науки. «Давайте будем придерживаться в дальнейшем предположения, что сновидение является не соматическим, а психическим феноменом. Что это означает, вы знаете, но что дает нам право на это предположение? Ничего, но ничто не мешает нам его сделать. Вопрос ставится так: если сновидение является соматическим феноменом, то нам нет до него дела; оно интересует нас только при условии, что является психическим феноменом. Таким образом, мы будем работать при условии, что это действительно так, чтобы посмотреть, что из этого следует. Результаты нашей работы покажут, останемся ли мы при этом предположении и сможем ли считать его, в свою очередь, определенным результатом».

Сновидения — «остатки дня»

Перечитайте еще раз эту цитату: Фрейд рассказывает, как именно он осуществляет свой научный поиск — сначала выдвигание гипотезы; принятие ее, как условно верной; анализ практических случаев исходя из условной правильности гипотезы; опровержение гипотезы или подтверждение.

Итак, Фрейд принимает гипотезу, что наши сны являются психическим явлением, как условно верную. «Оно (сновидение. — Ред.) является продуктом и проявлением видевшего сон, который, однако, нам ничего не говорит, который мы не понимаем. Но что вы будете делать в случае, если я скажу вам что-то непонятное? Спросите меня, не так ли? Почему нам не сделать то же самое, не расспросить видевшего сон, что означает его сновидение?» Почему Фрейд решил, что последнее возможно и видевший сон найдет, что рассказать? Вдруг он скажет, что ничего не помнит?

В 1889 году, в клинике неврозов в Нанси, Фрейд стал свидетелем необычного эксперимента. Человека привели в сомнамбулическое состояние, заставили в этом состоянии галлюцинировать пережить всевозможные ситуации, а затем разбудили. Сначала человек утверждал, что ничего не знает о содержании галлюцинаций. Экспериментатор настаивал, требовал, уверял испытуемого, что тот в силах все вспомнить и.. последний заколебался. Сначала ему удалось вспомнить одно из внутренних переживаний, потом другое.

Воспоминания становились все отчетливей и отчетливей, пока не восстановились практически без пробелов! Раз никто посторонний не мог сообщить испытуемому об этих галлюцинациях, то напрашивается вывод, что он *знал* них подсознательно, только они были недоступны его сознанию. Это совершенно та же ситуация, в которой находится человек, видевший сон и забывший, что именно ему снилось.

Обязательно ли настаивать, требовать и уверять больного, что он точно помнит свой сон? Нельзя ли каким-то образом помочь человеку направить свои мысли в нужном направлении — на воспроизведение событий, которые происходили во сне? Фрейд хорошо разобрался в последних научных психологических исследованиях и решил использовать для анализа сновидений метод свободных ассоциаций.

Школа Вундта (подробнее в главе 3) предложила ассоциативный эксперимент, при котором испытуемому предлагали ответить — как угодно, любым словом — на слово-раздражитель. Вундт изучал временной интервал между словом-раздражителем и словом-реакцией, ошибки испытуемого и т.п. Блейер и Юнг (глава 6) видоизменили ассоциативный эксперимент, разрешив испытуемым разъяснять свои слова-реакции любыми дополнительными ассоциациями. Юнг обнаружил, что ассоциации самым тесным образом связаны с комплексами испытуемого, а не произвольны, как думали раньше.

Сновидение представляет собой своеобразный «ассоциативный эксперимент шиворот-навыворот», в котором роль внешних слов-раздражителей играют внутренние проблемы испытуемого, а части сновидения — это и есть слова-реакции. Как же добраться до внутренних проблем?

Фрейд начинает с толкования собственных сновидений и натывается на одно любопытное явление — сопротивление. «Работу толкования (сновидения. — Ред.) можно провести как на собственных сновидениях, так и на сновидениях других. На собственных даже большему научись, процесс толкования здесь более убедителен. Итак, если попытаешься это сделать, то замечаешь, что что-то проливается работе. Мысли хотя и возникают, но не всем им придаешь значение. Производится проверка и делается выбор. Об одной мысли говоришь себе: нет, это здесь не подходит, не относится сюда, о другой — это слишком бессмысленно, о третьей — это уж совсем второстепенно, и вскоре замечаешь, что при таких возражениях мысли задерживаются прежде, чем станут совершенно ясными, и наконец прогоняются. (...) Если толкование сновидения проводишь не наедине, а просишь кого-нибудь толковать сновидение, то ясно чувствуешь еще один мотив, которым оправдываешь такой недопустимый выбор. Тогда говоришь себе по поводу отдельных мыслей: нет, эта мысль слишком неприятна, я не хочу или не могу ее высказать». Далее Фрейд обнаруживает, что мысли, которые хочется подавить, оказываются все без исключения самыми важными для раскрытия бессознательного.

Анекдот о психоаналитике

Один психоаналитик женился на старой, некрасивой, сварливой женщине, к тому же плохой хозяйке. Его коллеги удивлялись и посмеивались, а он мечтательно возмражал им: «Зато какие у нее кошмары!»

То, о чем рассказывается в сновидении, Фрейд называет явным содержанием сновидения, а то скрытое, к чему приходит психоаналитик, следуя за возникающими мыслями (своими или больного), — скрытыми мыслями сновидения. Сновидение искажает наши истинные желания и намерения, Фрейда интересует, как именно происходит это искажение. Он называет то, из чего сделаны сновидения, «остатками дня» и обнаруживает четыре вида отношений между явным и скрытым элементами сновидения.

1. Явный элемент сновидения является частью скрытого.

Фрейд описывает случай из своей практики, когда одна дама рассказывала ему, что ребенком очень часто видела сон, будто у Бога на голове опрокинутый бумажный колпак. Этот сон, на первый взгляд, кажется бессмыслицей. Но, оказывается, этой даме, когда она была маленькой девочкой, надевали за столом именно такой колпак, чтобы она не заглядывала в тарелки сестер. Колпак должен был действовать, как щоры на глазах у лошади. «Так как я слышала, что Бог всеведущ и все видит, — сказала дама Фрейду. — то сновидение означает только, что я все знаю и все вижу, как Бог, даже если мне хотят помешать». В этом примере картинка из явной части сновидения отражает фрагмент мыслей скрытой части сновидения.

2. Явный элемент сновидения намекает на скрытую мысль сновидения.

Одна пациентка Фрейда, которая скептически относилась к психоанализу, поведала о своем длинном сне, в котором известные лица рассказывали ей о книге Фрейда «Остроумие» и очень ее хвалили. Потом следовало неясное упоминание о канале — то ли о другой книге, под названием «Канал», то ли о чем-то, связанном с каналом. Элемент «канал» не поддавался толкованию, потому что не был определен для пациентки. Лишь на следующий день пациентка говорит, что слово «канал» — через несколько других ассоциаций — напоминает ей о фразе «От великого до смешного один шаг», которую она слышала на пароходе. Получается, что явный элемент сновидения — слово «канал» — было неясно по той же причине, по которой затруднено толкование: пациентка сопротивлялась успешному анализу сновидения из-за скептического отношения к Фрейду и его методам.

3. Явный элемент сновидения является наглядным, зрительным представлением скрытых мыслей подсознания.

Предположим, что вы вчера увидели во сне, как поднимаетесь на гору, с которой открывается необыкновенно далекий вид. Вам вовсе не приходит в голову собственные восхождения на гору, гора зрительно символизирует

скрытую мысль вашего подсознания. Например, вы заняты долгим, монотонным и тяжелым трудом, закончив который сможете взяться за любимое дело, отдохнуть, отправиться в путешествие. Или недавно вы прочитали книгу, в названии которой фигурирует слово «гора», и эта книга открыла перед вами новые горизонты в переносном смысле. А подсознание «нарисовало» эти новые горизонты.

4. Скрытая мысль подсознания может быть выражена в явном сновидении чем-то абсурдным.

Наша сознательная жизнь сплетается из мыслей, действий, чувств, зрительных и слуховых образов, исполненных желаний и невыполненных намерений. Сновидение — своеобразный ребус, который нам загадывает наше подсознание, комбинируя обрывки мыслей, символы желаний и чувств, намеки на намерения и т.п. Теперь, когда читатель подробно ознакомится с техникой Фрейда по толкованию сновидений, он может попробовать разгадать один из таких ребусов-снов, который часто предлагал Фрейд слушателям своих лекций.

«Итак, молодая, но уже давно вышедшая замуж дама видит сон: она сидит с мужем в театре, одна половина партера совершенно пуста. Ее муж рассказывает ей, что Элиза Л. и ее жених тоже хотели пойти, но смогли достать только плохие места, три за 1 фл. 50 кр. (1 флорин 50 крестеров. — Ред.), а ведь такие места они не могли взять. Она считает, что это не беда». Возможно, у читателя возникли трудности с толкованием этого сновидения, и это неудивительно: мы живем в совершенно другую историческую эпоху. Истолковывать сновидения своих современников значительно легче. Возможно, подсказкой для читателя послужат некоторые реальные события из жизни дамы. Во-первых, дама в своем сне купила билеты в партер заблаговременно, во-вторых, недавно некая Элиза — знакомая нашей дамы — получила от своего мужа в подарок 150 флоринов и тут же истратила деньги на украшения, в-третьих, Элиза всего на три месяца моложе нашей дамы, а последняя уже десять лет замужем.

Детские сновидения.

Цензура и символика сновидений

Продолжим нашу психоаналитическую экскурсию по миру сновидений и зададим себе вопрос: какие сновидения легче всего толковать? Разумеется, те, в которых искажения отсутствуют или они очень незначительны. Такие сновидения часто встречаются у детей. Сновидение ребенка, так же как и взрослого человека, по своей сути представляет собой реакцию душевной жизни во сне на какое-то впечатление дня. Вот маленький мальчик с нехо-

той преподносит имениннику корзину вишен. Утром он рассказывает свой сон: «Я сам съел все вишни». Вот девочке-подростку накануне Рождества снятся подаренные коньки, огромный коток и она сама, легко и счастливо скользящая по ледяным дорожкам.

Врачи— современники Фрейда считали, что бодрствование и сновидение отличаются друг от друга как симфония и та музыка, которая получается, когда кто-то наугад перебирает клавиши рояля. Но разве детские сновидения бессмысленны? Скорее сновидения можно сравнить с хаотичным нагромождением обрывков из нескольких музыкальных произведений.

Детские сновидения чаще всего— неприкрытые исполнения желаний. Фрейд пишет, что «для ребенка таким мешающим спать раздражением является неисполненное желание, на которое он реагирует сновидением». Отсюда легко сделать вывод о значении сновидений для нашей жизни: «Сновидение является не нарушителем сна, как это ему приписывается, а оберегает его, устраняет нарушения сна. Правда, нам кажется, что мы лучше стали бы, если бы не было сновидения, но мы не правы в действительности без помощи сновидения мы бы вообще не стали. Ему мы обязаны, что проспали хотя бы и так. Оно не могло немного не помешать нам, подобно ночному сторожу, который не может совсем не шуметь, прогоняя нарушителей покоя, которые хотят разбудить нас шумом».

У взрослых людей также бывают неискаженные сновидения, в которых легко узнать исполнение желания. Это те сны, которые вызываются голодом, жаждой, сексуальной потребностью и т.п. Тот, кто за ужином съел что-то острое, легко увидит во сне, что он пьет. Тому, кто лег спать на пустой желудок, может присниться накрытый стол и пир. Сновидения, связанные с сексуальными желаниями, чаще всего искажаются или объект желаний становится неясным.

И у взрослых, и у детей бывает так называемые «удобные» сновидения, когда кто-то что-то делает во сне, а не в действительности. Ребенок может увидеть во сне, что уже проснулся, позавтракал и пошел в школу; взрослый— на работу.

Так, картину «Сновидение узника» (Швиндт, Мюнхен, Шахматгалерея) Фрейд трактует следующим образом:

«Это «Сновидение узника», содержание которого не что иное, как его освобождение. Примечательно, что освобождение должно осуществиться через окно, потому что через окно проникает световое раздражение, от которого узник просыпается. Стоящие друг за другом гномы представляют его собственные последовательные положения при попытке вылезти вверх к окну, и, если я не ошибаюсь и не приближаю намеренно художника слишком многого, стоящий выше всех гном, который перепиливает рашпелку, т.е. делает то, что хотел бы сделать сам узник, имеет его черты лица».

Зигмунд Фрейд, «Толкование сновидений»

Далее Фрейд делает вывод, что сновидение является осмысленным психическим актом. Оно исполняет наши желания в символической форме. Символику сновидений Фрейд называет— цензурой сновидения. Искажение сновидений является следствием цензуры, которая осуществляется «Я» против побуждений, исходящих из «Оно». Правда, Фрейд не отвечает на вопрос, почему эти побуждения одолевают нас именно ночью..

Читатель уже заметил, что чрезвычайно большое количество символов сновидения в классическом психоанализе являются сексуальными. «Психоанализ не видит причин для скрывания и намеков, не считает нужным стыдиться обсуждения этого важного материала, — пишет Фрейд, — полагает, что корректно и пристойно все называть своими настоящими именами (...) Сновидение изображает мужские гениталии несколькими символами, в которых по большей части вполне очевидно общее основание для сравнения. Прежде всего для мужских гениталий в целом символически важно священное число 3. Привлекающая большее внимание и интересная для обоих полов часть гениталий, мужской член, символически заменяется, во-первых, похожими на него по форме, то есть длинными и торчащими вверх предметами, такими, например, как палки, зонты, шесты, деревья и т.п. Затем предметами, имеющими с обозначаемым сходство проникать внутрь и ранить, т.е. всякого рода острым оружием, ножами, кинжалами, копьями, саблями, а также огнестрельным оружием: ружьями, пистолетами и очень похожим по своей форме револьвером. (...) Также вполне понятна замена мужского члена предметами, из которых льется вода: водопроводными кранами, лейками, фонтанами и другими предметами, обладающими способностью вытягиваться в длину, например висячими лампами, выдвигающимися карандашами и т.д. (...) сновидение может изображать эрекцию еще иным, гораздо более выразительным способом. Оно делает половой орган самой сутью личности и заставляет ее летать. Не огорчайтесь, что часто такие прекрасные сны с полетами, которые мы все знаем, должны быть истолкованы как сновидения общего сексуального возбуждения, как эрекционные сновидения».

Биографы Фрейда рассказывают, что когда он читал лекцию по этой теме, из аудитории часто раздавался вопрос: «А как же женщины, им тоже может присниться, что они летают?» Фрейд возражал, что у женщин часто бывает сознательное или бессознательное желание быть мужчиной. В данном случае Фрейд уже не выстраивает теорию под факты, а подгоняет факты под свою теорию. Не будем забывать, что Фрейд придумал свой, безусловно, субъективный метод толкования сновидений для того, чтобы добраться до истинного, скрытого смысла снов. Раз этот метод не является чем-то объективным, расширять сферу его применения бессмысленно.

В сновидениях нередко встречаются инверсии ситуации: заяц догоняет волка, лиса спрыгивает в охотника, мышка ловит кошку. «Все происходит, как при постановке пьесы плохой труппой, — иронизирует Фрейд, — когда сна-

чала падает герой, а потом из-за кулис раздается выстрел, который его убивает». Встречаются сновидения, в которых весь смысл обратный, и толковать такое сновидение возможно только с конца!

Практически любой предмет, увиденный во сне, психоанализ классифицирует на символ мужских или женских гениталий. «Женские половые органы, — пишет Фрейд, — изображаются символически при помощи всех предметов, обладающих свойством ограничивать полное пространство, что-то принимать в себя. Т.е. при помощи шахт, копей и пещер, при помощи сосудов и бутылок, коробок, табакерок, чемоданов, банок, ящиков, карманов и т.д. (...) Материалы тоже могут быть символами женщины, дерево, бумага и предметы, сделанные из этих материалов, например, стол и книга».

Сейчас это кажется похожим на шутку, но для современников Фрейда подобные высказывания были шокирующими и казались откровением. Так что читатель может развлечься, интерпретируя «по Фрейду» тексты художественных произведений или тексты модных поп-групп, но подобное занятие будет всего лишь игрой. Гораздо плодотворнее поискать в собственных сновидениях результаты работы подсознания над содержанием сновидения. Подсознание умеет очень многое. Оно сокращает факты из реальной жизни, замещает одни детали другими, превращает мысли в зрительные образы. Последнее очень трудная работа. «Представьте себе, — пишет Фрейд, — что вы взяли на себя задачу заменить полиграфическую передовицу какой-то газеты рядом с иллюстрацией, т.е. вернуться от буквенного шрифта к письму рисунками».

«Не правда ли, кто несколько раз менял свои взгляды, тот вообще не заслуживает доверия, потому что легко допустить, что и в своих последних утверждениях он мог ошибиться? Но того, кто неуклонно придерживается однажды сказанного, считают упрямым и называют помешанным».

Зигмунд Фрейд, «Лекции. Введение в психоанализ»

Анекдот об упрямых психоаналитиках, которые часто напоминают помешанных. (На психоанализе, разумеется.)

Один психоаналитик рассказывает другому: «Вчера у меня интересная оговорочка по Фрейду случилась. Хотел за ужином сказать жене: «Налей-ка мне чаю!», а вырвалось: «Ты, дура, мне всю жизнь испортила!»

Еще интереснее проследить, как наше подсознание поступает с противоположными идеями сновидения — зачастую оно их выражает одним и тем же элементом! Только по общему смыслу сновидения психоаналитик может решить, как именно трактовать белое: как белое или как черное. Этот парадокс можно объяснить, обратившись к работам лингвистов по развитию язы-

ка. В самых древних языках противоположности выражаются одним и тем же корневым словом. Например, на древнеегипетском языке один и тот же иероглиф означал и «сильный», и «слабый».

«В течение веков наивное самолюбие человечества вынуждено было претерпеть от науки два великих оскорбления. Первое, когда оно узнало, что наша земля не центр вселенной, а крошечная частичка мировой системы, величину которой едва можно себе представить. Оно связано для нас с именем Коперника, хотя подобное провозглашала уже александрийская наука. Затем второе, когда биологическое исследование уничтожило привилегию сотворения человека, указав ему на происхождение из животного мира и неискоренимость его животной природы. Эта переоценка произошла в наши дни под влиянием Ч. Дарвина, Уоллеса и их предшественников не без ожесточенного сопротивления современников. Но третий, самый чувствительный удар по человеческой мании величия было суждено нанести современному психоаналитическому исследованию, которое указало Я, что оно не является даже хозяином в своем доме, а вынуждено довольствоваться жалкими сведениями о том, что происходит в его душевной жизни бессознательно».

Зигмунд Фрейд, «Лекции по введению в психоанализ»

Психоанализ как философское течение

Фрейд не останавливается на анализе сновидений и ошибок повседневной жизни, он обнаруживает несколько защитных механизмов, которыми пользуется «Я», чтобы не осознавать конфликт, а поскорее отправить его в «Оно». Фрейд называет семь защитных механизмов — вытеснение, проекция, замещение, отрицание, регрессия, рационализация, идентификация, которые существуют объективно в психике любого человека. Когда мы приписываем свои импульсы, чувства и мысли другим людям или, наоборот, их импульсы, чувства и мысли — себе, то это — проекция. Когда мы направляем наши чувства на другой объект (например, кричим на домашних вместо того, чтобы ответить на грубость начальника), то это — типичное замещение. Когда происходит вытеснение или отрицание, то мы все равно переживаем вытесненные чувства, мысли или желания как тревогу или страх. А когда мы стараемся включить некоторые аспекты поведения другого человека в свое поведение, то это идентификация.

Идентификация может проявляться как в отношении людей, которых мы любим, так и в отношении тех, кого ненавидим. Именно идентификация, понимаемая как вживание, вчувствование, дает нам возможность общаться с другими людьми. Защитный механизм под названием рационализация не так прост, как кажется по названию. Мы не разговариваем сами с собой, обсуждая свои мысли и чувства. Мы подавляем истинные мотивы своих по-

ступков, мыслей и чувств, придумывая более «приличные» объяснения. Рационализация блокирует доступ в сознание тех мотивов нашего поведения, которые социально неприемлемы или неприятны нам самим. Регрессия — форма психологической защиты, которая возвращает нас к детским типам поведения. Регрессия чаще всего возникает в ситуации стресса, но это неэффективная психологическая защита. Ведь реагируя как ребенок, человек уходит от реальности, вместо того, чтобы справиться с проблемой.

Психология до Фрейда была бесполой. В работе «При эссе о сексуальной теории» (1905) Фрейд пишет: «Психоаналитическое исследование было вынуждено заняться также сексуальной жизнью ребенка, а именно потому, что воспоминания и мысли, приходящие в голову при анализе симптомов (взрослым), постоянно ведут ко времени раннего детства (...) извращенная сексуальность есть не что иное, как возросшая, расщепленная на свои отдельные побуждения инфантильная сексуальность (...) То, что у детей нет никакой сексуальной жизни — сексуального возбуждения, сексуальных потребностей и своего рода удовлетворения, — но все это вдруг возникает у них между 12 и 14 годами, было бы — независимо от всех наблюдений — с биологической точки зрения так же невероятно, даже нелепо, как если бы они появлялись на свет без гениталий, и они вырастали бы у них только ко времени половой зрелости». Фрейд называет несколько стадий развития детской сексуальности:

1. Оральная (от рождения до 1 года жизни ребенка) — из «Оно» формируется «Я».
2. Анальная (от 1 до 3 лет) — формируется «Сверх-Я».
3. Фаллическая (от 3 до 5 лет) — возникновение Эдипова комплекса и комплекса Электры, разделение «Я» и «Сверх-Я».
4. Латентная (от 5 до 12 лет) — накапливаются психические силы в «Сверх-Я», которые позднее будут противостоять «Оно».
5. Генитальная (от 12 до 18 лет) — окончательное формирование структуры личности: «Оно», «Я», «Сверх-Я».

Каждая стадия имеет свой объект, на который направляется сексуальность. Если же объекта нет, то развитие сексуальности нарушается. Читателю трудно представить, какой скандал вызвала эта книга Фрейда в научной психологии! «Набор глупостей» — так говорили о ней университетские профессора.

Фрейда интересует формирование женственности. Изучая эту проблему, Фрейд ошибается чуть ли не в каждом выводе, но его работа дает толчок развитию сексологии, да и читать его все равно интересно. «Даже брак нельзя считать устойчивым, пока женщине не удастся сделать и мужа своим ребенком и разыгрывать перед ним мать», «Я не могу не упомянуть впечатление, которое все время получаешь при аналитической деятельности. Мужчина около тридцати лет представляется молодым, скорее незрелым индиви-

дуумом, от которого мы ждем, что он в полной мере использует возможности развития, которые ему открывает анализ. Но женщина того же возраста часто пугает нас своей психической застенчивостью и неизменяемостью».

Сексология (от лат. «sexus» (пол) и «logos» (наука) — наука, которая изучает сексуальное поведение и мотивацию этого поведения в широком смысле слова — от влюбленности до психофизиологии любви, социальные представления о «правильном» и «неправильном» сексуальном поведении, сексуальные сценарии и культурные стереотипы, партнерские взаимоотношения и многое другое.

Не стоит обижаться на ученого, который рассматривает женщину с точки зрения ее сексуальности. Тем более что чуть дальше Фрейд добавляет: «Отдельная женщина все равно может быть человеческим существом». Поспешим добавить, что подобные заявления Фрейда вызвали возражения даже у самых его ортодоксальных учеников и в особенности учениц!

Фрейд совершенно всерьез обсуждает на своих лекциях возможность научного изучения телепатии: «Психоанализ подготовил почву для предположения таких процессов, как телепатия. Привыкли мы к представлению о телепатии, с ее помощью мы сможем сделать многое, по крайней мере в воображении. Ведь, как известно, нет сведений о том, как осуществляется обаяющая воля в больших колониях насекомых. Возможно, это происходит путем подобной прямой психической передачи. Возникает предположение, что это первоначальный, архаический путь коммуникации между отдельными существами, который в процессе филогенетического развития вытесняется лучшим средством сообщения при помощи знаков, воспринимаемых органами чувств».

Фрейд ошибается, и когда пытается воспроизвести процесс рождения произведения искусства из инстинктивных побуждений личности. Такая установка была у Фрейда еще в его ранних работах: «Поэт и фантазирование» (1908), «Истерические фантазии и их отношение к бисексуальности» (1908). В них он писал, что сновидение — совместная работа сознания и бессознательного по пути преобразования действительности в фантастические образы. Творчество, по Фрейду, — обратный процесс: от фантастических образов бессознательного и сознания к реальности.

Лечение у психоаналитика может быть вредным! Особенно для меланхоликов.

Авторитетный французский психиатр А. Барок утверждает, что лечение у психоаналитика может привести к.. неврозу! Клиент чувствует себя во время психоанализа пассивным, расслабленным, находящимся во власти чужой воли. Психоанализ порой длится месяцы или годы, возникает риск понижения психологической сопротивляемости клиента. Последний фиксируется на интимных переживаниях, становится слишком чувствительным и может потерпеть поражение при первом же столкновении с грубой действительностью. Неизвестно, что хуже — эмоциональное напряжение или полное рас-

слабление, к которому стремится привести клиента психоаналитик. Барюк замечает, что психоаналитики часто связывают невротические симптомы клиентов с их семейной жизнью, и поэтому психоанализ нередко отрицательно сказывается на этой жизни. В целом, считает Барюк, психоанализ — это скорее религия, а не наука, к тому же с множеством ритуалов, догм и сложной системой истолкований различных проявлений подсознательной психической жизни. Еще один крупный французский психолог П. Фресс также откалывает психоанализу в праве на статус науки: «Психоанализ — это вера, а чтобы верить, надо сначала «встать на колени».

«В основе своей художник тоже интровертированный, которому недалеко до невроза. В нем теснятся сильные влечения, он хотел бы получать почести, власть, богатство, славу и любовь женщин; но у него нет средств, чтобы добиться их удовлетворения. А потому, как всякий неудовлетворенный человек, он отворачивается от действительности и переносит весь свой интерес, а также свое либидо на желанные образы своей фантазии, откуда мог бы открыться путь к неврозу (...) Но если кто-то — истинный художник, тогда он имеет в своем распоряжении больше. Во-первых, он умеет так обработать свои грезы, что они теряют все слишком личное, отталкивавшее постороннего, и становятся доступными для наслаждения других. Он умеет также настолько смягчить их, что нелегко догадаться об их происхождении из запрещенных источников. Далее, он обладает таинственной способностью придавать определенному материалу форму, пока тот не станет верным отображением его фантастического представления, и затем он умеет связать с этим изображением своей бессознательной фантазии получение такого большого наслаждения, что благодаря этому вытеснения, по крайней мере временно, преодолеваются и устраняются».

Какая может быть связь между остроумием и бессознательным? В 1905 году Фрейд отвечает на этот вопрос книгой «Остроумие и его отношение к бессознательному». Либидо (которое сам Фрейд понимал широко, как психическую энергию вообще, а не только сексуальную) прорывается через «цензуру» сознания, ищет различные обходные пути и разряжается символически. Шутки — мгновенная разрядка напряжения, которое создают ограничения «Сверх-Я» на «Оно».

Фрейд распространяет психоанализ на всю историю человеческой культуры. Легко заметить, что Фрейд заменяет метафорами отсутствующие строгие доказательства. Его книги — это мифы, образы, метафоры и наблюдения: мифы о бессознательном, мифы о сновидениях, мифы о детской сексуальности. Фрейд становится пленником собственных изобразительных приемов. По Фрейду, все, что человек делает, в том числе и произведения литературы и искусства, является символизацией вытесненных потребностей. Мифы и обычаи — тоже всего лишь символы вытесненных биологических потребностей. Фрейд ошибается, но размышляет дальше и распространяет психоана-

лиз на психологию масс. В Сверх-Я продолжает жить прошлое народа, его традиции и идеология. Эта идея дает толчок работам ученика Фрейда — Юнга (1875–1961).

«Разве вам неизвестно, как плохо владеет собой и как мало заслуживает доверия средний человек во всех областях сексуальной жизни? Или вы не знаете, что все злоупотребления и бесчинства, которые нам снятся ночью, ежедневно совершаются бодрствующими людьми как действительные преступления? В данном случае психоанализ только подтверждает старое изречение Платона, что добрыми являются те, которые довольствуются сновидениями о том, что злые делают в действительности».

Зигмунд Фрейд, «Лекции. Введение в психоанализ»

Учение Фрейда сильно повлияло на литературу и философию второй половины XX века. Литература того времени обыгрывает вариации на тему: «Судьба человека как выражение его бессознательных влечений». В работах Фрейда, начиная с 1913 года («Тотем и табу»), все явственнее звучит мысль, что поведением людей правят иррациональные психические силы, а не законы общественного развития. Такая философия деформирует психоанализ, он развивается не по пути углубления психологического анализа фактов, уже открытых Фрейдом, а по ложному пути построения общих философско-социологических схем.

«Фрейд и его последователи не были свободны от недостатков классического образования; исследуя душевные тайники своих пациентов, они обнаружили там примечательные остатки тех табу, с которыми они были знакомы по звучным древнегреческим трагедиям (...) Ученые психиатры решили возвысить своих изблженных греческих классиков, объявив их творчество чем-то вроде истории человеческих представлений, и изобрели (главным образом Юнг) знаменитый эдипов комплекс, менее важный комплекс Электры и всю остальную Вальпургиеву ночь фрейдизма, чтобы таким путем превратить наш духовный хаос в систему» — так писал в своей книге «Необходима осторожность» Герберт Уэллс, известный английский писатель-фантаст, современник Фрейда. Уэллс увлекался психоанализом и теорией Дарвина о происхождении человека.

Фрейд интерпретирует различные общественные феномены с точки зрения глубинной психологии и рассматривает духовную жизнь человека как преобразованное либидо. Раз наше сознание подчинено примитивным неосознаваемым влечениям, размышляет Фрейд, то войны и общественное насилие неотвратимы. Раз воспитание подавляет наше бессознательное, то цивилизация разрушает психическое здоровье. Прогнозы Фрейда по поводу общественного прогресса пессимистичны, к тому же само возникновение культуры и нравственности он объясняет необходимостью подавлять эроические и агрессивные влечения. Фрейд был бескомпромиссным атеистом и тракто-

вал религию, как форму массового невроза, в основе которого лежат опять же психосексуальные отношения. Он оставлял без внимания нравственные ориентации, которые дает человеку религия, ее общественно-исторические истоки. В своих последних работах Фрейд разграничивает научное мышление от религиозного и криликует всю современную ему философию.

Психоанализ стал самым распространенным течением в психологии, философии и литературе после Второй мировой войны. Он проник в театр, кино и живопись. Фрейдизм добился признания даже в католических религиозных кругах. В 1956 году в Ватикане, на совещании католических деятелей высшего ранга, всерьез обсуждалось предложение епископа Р.П. Грегуара легализовать психоанализ в монастырях!

И все-таки, психоанализ в свои временные рамки был наиболее значительной попыткой понять конкретного человека. Возможно, именно поэтому он остается популярным. Личный опыт играет огромную роль в принятии или непринятии этой теории. История психологии — это история научных тупиков, и в истории психоанализа, тесно переплетенной с судьбой Фрейда, мы видим ясно, какую цену платит ученый за свои открытия — порой это целая жизнь — и насколько трагичен путь Фрейда в науке. Во-первых, он открыл факты очень важные для будущей, современной психологии, но не смог их осмыслить. Во-вторых, в сознании его современников надолго утвердилась мысль, что мы не можем управлять нашим бессознательным, что это управление — всего лишь иллюзия. Психоанализ начал распадаться на множество школ и направлений, как только впервые прозвучало это слово. В современном психоанализе также царят бесчисленные конфликты, звучит взаимная крилика. Наиболее резко криликовали Фрейда его бывшие и когда-то любимые ученики — австрийский психолог Альфред Адлер и швейцарский психолог Карл Юнг. О них и других видных представителях современного психоанализа рассказывается в следующей главе.

Ответ к тесту в главе «Толкование сновидений»

Процилируем самого Фрейда: «Она слишком рано купила билеты в театр, посетила, так что должна была переплатить (...), приятельница, которая моложе нее всего на три месяца, теперь все-таки нашла себе хорошего мужа (...) само собой напрашивается следующий ход скрытых мыслей сновидения, искаженным заместителем которых является явное сновидение: «Нелегко было с моей стороны так торопиться с замужеством. На примере Элизы я вижу, что и позже могла бы найти мужа». (Поспешность изображена в ее поведении при покупке билетов и в поведении невестки при покупке украшений. Замужество замещено посещением театра.) (...) Если бы мы могли деньги заменить приданым, то это означало бы, что мужа покупают за приданое; муж заменен украшениями и плохими билетами (...) Сновидение выражает пренебрежение к мужу и сожаление о слишком раннем замужестве».

Глава 6.

СОВРЕМЕННЫЙ ПСИХОАНАЛИЗ ОТ АДЛЕРА ДО ЮНГА

«Платон и Аристотель! Это не только две системы, но и типы двух различных человеческих натур, которые, с незапамятных времен, облаченные в разные одежды, более или менее враждебны одна другой. Они ожесточенно состязуются с начала средних веков и до нашего времени, и эта борьба составляет существеннейшее содержание церковной истории первых времен. Какие бы имена ни выставляла история, речь всегда идет только о Платоне или Аристотеле. Натуры мечтательные, мистические, платоновские, из тайников своей души создают христианские идеи и соответствующие им символы. Натуры практические, приводящие все в порядок, аристотелевские, создают из этих идей и символов прочную систему, догматику и культ».

Г. Гейне, «Германия»

Об экстравертах, интровертах и амбавертах

Всем нам интересно узнать, к какому типу людей мы принадлежим — к типу «Платонов» или к типу «Аристотелей»? Читатель легко получит ответ на этот вопрос, понаблюдав какое-то время за своими знакомыми и самим собой.

Ваш лучший друг не любит шумных компаний, предпочитая проводить время с книгой или перед компьютером? Вас же, наоборот, трудно заставить дома. У вашего друга единственный близкий человек — это вы. А число ваших знакомых и приятелей растет не по дням, а по часам. Скорее всего, вы относитесь к так называемым «Аристотелям» или, говоря языком современной науки, — «экстравертам» (буквально — человек, направленный вовне), а ваш друг — к «Платонам» — «интровертам» («интроверт» — человек, направленный вовнутрь). Термины «экстраверт» и «интроверт» придумал Карл Юнг, швейцарский психолог и психиатр, один из любимых учеников Фрейда.

Карл Густав Юнг (1875–1961). Получил медицинское образование в Базельском университете, психологические исследования начал в Париже под руководством П. Жане. С 1898 по 1909 год работал у Блейера в психиатрической клинике Цюрихского университета. С 1906 года по 1913 год был ближайшим сотрудником Зигмунда Фрейда. Профессор психологии с 1933 года. Первый председатель международного психоаналитического общества. Сочинения: «О конфликтах детской души» (1910), «Психологические типы» (1921), «Аналитическая психология и воспитание» (1924), «Брак как психологическое отношение» (1925), «Об архетипах коллективного бессоз-



Карл Густав Юнг

натального» (1935), «Психология трансфера» (1946), «О происхождении сознания» (1954) и др.

Экстраверт — это человек, чьи интересы сконцентрированы на объектах внешнего мира. **Интроверт** же, наоборот, сосредоточен на внутренних процессах собственной личности. Жизненные девизы экстраверта: «Кто не рискует, тот не выигрывает». Экстраверты используют все жизненные возможности, не представляют себя без общения с окружающими, но зачастую излишний риск и азартность мешают им правильно оценить обстановку и сделать правильные выводы.

Интроверты более осторожны. Их жизненные девизы — «Не зная броду, не суйся в воду», «Семь раз отмерь, один раз отрежь». Некоторые интроверты отгораживаются от окружающих невидимой стеной, другие дружат с кем-то всю жизнь, не стесняясь называть этого человека своим другом. Попробуйте ответить «да» или «нет» на следующие вопросы, и вы узнаете более точно, кто вы — экстраверт, интроверт или амбверт. (Так психологи называют людей, у которых поровну качеств экстраверта и интроверта). Кстати, каждый второй человек на Земле — амбверт.

Вы:

1. Любите рассказывать анекдоты.
2. Не любите громкую музыку.
3. Зимой с грустью вспоминаете летнюю жару, а летом тоскуете по снегу и Новому году.
4. Не упускаете возможности поучаствовать в самодеятельности.
5. При первых признаках простуды закутываетесь в теплый шарф и принимаете лекарства.
6. Не раздумывая, ныряете в незнакомый водоем.
7. Очень любите фотографироваться.
8. Не помните, когда последний раз отдыхали.
9. Празднуете свой день рождения в тесном кругу близких друзей.
10. Не мыслите себя без телевизора, телефона и радиоприемника.

(Ответ в конце главы)

Существует ли ген экстраверсии и интроверсии?

«...К определенной установке (экстраверсии или интроверсии. — Ред.) принуждает не борьба за существование, как ее обычно понимают. Конечно, можно было бы с достаточными основаниями возразить, что маленький ребенок и даже грудной младенец должны уже проделать психологическую работу приспособления бессознательного характера, так как своеобразие материнского влияния в особенности ведет у детей к специфическим реакциям (...) Двух детей одной и той же матери уже очень рано можно отнести к противоположным типам, причем нельзя доказать ни малейшего изменения в установке матери (...) Наконец, именно индивидуальному предрасположению нужно приписать то, что при самых одинаковых по возможности внешних условиях один ребенок образует один тип, а другой — другой тип».

Карл Юнг, «Психологические типы»

Любопытно, что в ситуации стресса экстраверты и интроверты ведут себя по-разному, поэтому и советы, как им лучше действовать в сложной ситуации, будут разными. Экстраверту в первую очередь необходимо бороться с привычкой спешить, учиться никогда не действовать «наобум», привыкать составлять подробный план действий (занятий). Если время использовать правильно, его можно растянуть. Экстраверты действуют по принципу «пришел, увидел, победил» и с трудом справляются с малейшим неуспехом после череды побед. Но неуспех — это всего лишь отрицательный результат. А значит, завтра этот результат может стать положительным.

Интроверты одинаково боятся как успеха, так и неуспеха. Они боятся начать, им трудно взяться за дело, пересилив себя и свою лень. Интроверты реже обращаются к помощи окружающих в ситуации стресса и, как оказывается, зря: общение с другими людьми часто помогает взглянуть на ситуацию «со стороны». А со стороны видно намного больше.

Психолог-экстраверт и психолог-интроверт создают разные «психологии»?

«Ясно, что психология, исходящая из этих противоположных точек зрения, должна распасться на две совершенно различные ориентировки. Одна рассматривает все под углом зрения своего понимания, а другая — под углом зрения объективно происходящего». Карл Юнг, там же.

Вопрос к читателю: к какому типу психологии относится классический психоанализ? А другие психоаналитические теории, о которых рассказывается в этой главе?

Как Юнг пришел к психиатрии и психологии?

Имя Юнга ассоциируется у нас не только с терминами «экстраверсия — интроверсия», но и с загадочным словом «архетип». Что оно означает? Обратимся к трактовке этого термина самим Юнгом.

«Понятие архетипа (...) вытекает из многократных наблюдений, в частности, над мифами и волшебными сказками, которые содержат устойчивые мотивы, обнаруживающие себя всегда и повсюду. Те же мотивы мы встречаем в фантазиях, снах, в бредах и галлюцинациях современного человека. Эти типичные образы и ассоциации я называю архетипическими идеями (...) Я настаиваю на том, что архетипы определяются не содержанием, но формой, да и то весьма условно. Исначальный образ наделяется содержанием только тогда, когда он становится осознанным и, таким образом, наполняется материалом сознательного опыта (...) Мне представляется вероятным, что подлинная природа архетипа не может быть осознана, что она трансцендентна, и в этом смысле я понимаю ее как психоидную (...) Следует, наконец, освободиться от иллюзий, будто архетип возможно объяснить — и тем самым с ним покончить».

Читатель легко заметит, что стиль Юнга сложный, порой запутанный, витиеватый. Многие его коллеги упрекали Юнга в несистематичности, в том, что он порой допускает двусмысленные трактовки одного и того же понятия. Архетип трудно объяснить, но его существование можно показать на наглядных примерах. Архетипичными для славянской культуры являются некоторые добрые и злые герои народных сказок — Баба-Яга, Кощей Бессмертный, Иван-«дурак», который в конце сказки получает свои полцарства, Василиса Премудрая и многие другие. Соответственно, архетипичным будет сон маленького ребенка, в котором за ним гонится Баба-Яга, воплощающая в нашей культуре зло, насилие, страх. Как ни странно, но анализируя собственные сны, легко обнаружить в них культурные архетипы, труднее — свои личные.

Как Юнг придумал, точнее обнаружил, в сознании любого человека архетипы? Как эволюционировали его научные взгляды, переплетаясь с событиями его внутренней жизни? Именно с событиями внутренней жизни, а не внешней. Вот что писал в одном из писем о самом себе и своем творчестве ученый: «Так распорядилась судьба — как бывало всегда — все внешнее в моей судьбе всегда оказывалось случайным, и лишь внутреннее имело смысл и значение». Юнг, как личность, представлял собой крайний тип интроверта, и поэтому его аналитическую психологию смело можно назвать «интровертированной».

Чтобы ответить на эти непростые вопросы, перелистаем биографию Юнга (написана в соавторстве с коллегой доктором Иолондой Якоби в 1957–1961 годах), которая так и называется — «Воспоминания, сновидения, размышления».

Юнг начал изучать психологию еще будучи студентом, причем с... оккультных наук: «Наблюдения спиритов, какими бы странными и сомнительными они не казались мне в начале, были все же первым объективным свидетельством о психических феноменах. Мне запомнились имена Крукса и

Целльнера, и я прочел всю доступную на тот момент литературу по спиритизму». В 1898 году Юнгу нужно было выбрать специальность, и он колебался между терапией и хирургией. «Однако во время летних каникул случилось нечто, чему суждено было произвести на меня глубокое впечатление». Одновременно произошло несколько маловероятных событий — раскололся старый стол из орехового дерева, сам собой сломался нож из хорошей стали. Юнг узнает, что среди его родственников есть девушка-медум, и каждую субботу посещает спиритические сеансы. «То, что стол двигался независимо от медума, казалось мне сомнительным (...) я принял как очевидность лишь самовозникновение звуков и сосредоточился на содержании сообщений медума. Результаты наблюдений я представил в своей докторской диссертации (...) В целом это был важный опыт, благодаря которому от юношеского своего философствования я перешел к психологическому объяснению духовных феноменов. Я обнаружил нечто объективное в области человеческой психики».

Юнг, как проницательный психотерапевт, считал, что изменение отношения современного человека к космосу вызывает намного больше скрытого беспокойства, чем это принято считать. Мы беспокоимся по поводу летающих тарелок, ночных огней, в отношении которых опасаемся, что они могут быть пришельцами с других планет. Такое же беспокойство появилось в переходный момент между Средними веками и современной эпохой, когда появились новые толкования небесного пространства. «Земля не стала более земной, — пишет Юнг в книге «Воспоминания, сновидения. Размышления», — после того, как была обоснована новая теория, согласно которой земля вращается вокруг солнца». В летающих тарелках и любых других «неопознанных объектах» Юнг видел бессознательные проекции потребности современного человека во вмешательстве высших сил в мир, которому угрожают его собственные научно-механистические изобретения. НЛО — это галлюцинации, типичные для века, который представляет Небо только с точки зрения сил, которые угрожают ему.

Последним экзаменом у Юнга психиатрия — область, которая меньше всего его интересует. «Так что, готовясь к государственному экзамену, учебник по психиатрии я раскрыл в последнюю очередь (...) Чтобы мое высокомерное отношение к психиатрии не вызывало нареканий, я должен объяснить, что медики в то время, как правило, относились к психиатрии с презрением (...) Не существовало такой психологии, которая бы рассматривала человека как единое целое, не существовало описания разного рода болезненных отклонений, так что нельзя было судить о патологии вообще».

Дальше Юнг пишет о том, как он не спеша читал предисловие к учебнику психиатрии, и вдруг два слова из этого предисловия — о том, что психозы — «болезни личности» — заставили его сердце сильно биться, и... решение о будущей профессии тут же было принято. Поразительно, насколько

случайными порой кажутся наши решения с внешней точки зрения и насколько органичны они для нас самих! Что может быть проще слов: «Вероятно, в силу специфики предмета и его недостаточной научной разработки учебники по психиатрии в большей или меньшей степени страдают субъективностью»? Юнг же, по его собственным словам, «мгновенно отреагировал на фразу о «субъективности» учебника по психиатрии». «Итак, думаю я, — пишет Юнг, — этот учебник — отчасти субъективный опыт его автора, со всеми присущими ему предрассудками, со всем его «собственным». Что здесь выступает как объективное знание, со всеми «болезнями личности» — читай: его собственной личности».

Стоит ли удивляться, что первой книгой Юнга стала книга именно по психиатрии, посвященная шизофрении (сложной болезни, при которой происходит расщепление личности и нарушение грани между реальным и воображаемым миром)? «В ней я, вооружась «своими собственными предрассудками», пытался определить эту болезнь личности, — пишет Юнг. — Психиатрия, в широком смысле, — это диалог между больной психикой и психикой «нормальной», причем под «нормальной» принято понимать психику самого врача».

Как создавалась «аналитическая» («индивидуальная») психология Юнга?

10 декабря 1900 года Юнг начинает работать в клинике Бургхельцли (Цюрих). «Это был своего рода посприг в миру, (...) на полгода я заключил себя в этот монастырь для того, чтобы вполне проникнуться жизнью и духом психиатрической лечебницы, я от корки до корки прочел все пятьдесят томов (по психиатрии. — Ред.) (...) Я хотел знать, как человеческий дух реализует на собственные расстройства и разрушения, потому что психиатрия казалась мне ярким выражением той биологической реакции, которая завладевала так называемым здоровым сознанием при контакте с сознанием расстроенным. Мои коллеги по работе казались мне не менее интересными, чем мои пациенты».

Психиатрия того времени не интересовалась, что происходит с душевнобольным человеком. Пациенту ставили диагноз, и на этом вся психология заканчивалась. Первым психиатром, который стал подходить к душевнобольному человеку как психолог, был Фрейд. «Его концепции указали мне путь, — вспоминает Юнг, — и помогли — как в моих последующих исследованиях, так и в понимании каждого конкретного случая».

В 1903 году Юнг вновь возвращается к «Толкованию сновидений» и понимает, насколько идеи Фрейда близки его собственным. Ученого в первую очередь заинтересовал фрейдовский механизм «вытеснения». Когда Юнг

применял для диагностики психических заболеваний ассоциативные тесты, то часто сталкивался с отсрочкой реакции на то или иное слово. Юнг установил, что отсрочка возникает каждый раз, когда стимулирующее слово затрагивает болезненные точки личности. Что же вытесняется? Фрейд видел причины вытеснения в сексуальных травмах, Юнг же сталкивался с многочисленными случаями неврозов, когда болезнь вызывалась социальными факторами, внешними обстоятельствами, соображениями престижа.

Невроз — состояние разлада с самим собой в результате неудачной попытки подладиться под внешние обстоятельства. Невроз — знак, предупреждающий об опасности ступить на ложный путь и призывающий прислушаться к своему сознанию. По Юнгу, невроз — это регресс на более низкий уровень сознания или бессознательного.

Но, так или иначе, Юнг сознавал, что результаты его собственных экспериментов получены при прямом использовании идей Фрейда. В 1906 году Юнг открыто переходит на сторону Фрейда и посылает психоаналитику письмо о своих ассоциативных экспериментах. Их переписка продолжается вплоть до 1913 года. «Фрейд был вне всякого сомнения *persona non grata* в тогдашнем академическом мире, и всякое обращение к нему носило скандальный характер (...) совпадение моих результатов с положениями фрейдовской теории не сулило мне ничего хорошего».

Ассоциативный эксперимент — метод психологического тестирования, который состоит в фиксации ответов на предложенные слова-стимулы. Психолог изучает как время реакции, так и характер ответов.

Уже в 1906 году Юнг засомневался во многих положениях теории Фрейда, в первую очередь в отношении Фрейда к проблемам духа, и написал: «Везде, где находила свое выражение духовность — будь то человек или произведение искусства, — Фрейд моментально подозревал подавленную сексуальность». К тому же Фрейд никак не мог объяснить сны Юнга с помощью классических психоаналитических символов. Сны Юнга были полны другой, странной символики и несли в себе некое коллективное содержание. Один из таких снов и привел Юнга к понятию «коллективное бессознательное».

Коллективное бессознательное, по Юнгу, — это инстинкты и архетипы, которые складываются из универсальных и регулярно повторяющихся содержаний. Они представляют собой основу психики как таковой. Коллективное бессознательное складывается из национального, расового и общечеловеческого бессознательного — вплоть до опыта дисторических предков человека. Проще говоря, это след, оставшийся в нашей психике от прошлого всего человечества.

Индивидуальное бессознательное — совокупность индивидуальных и уникальных содержаний, которые могут стать осознанными. Структура личного бессознательного: чувства, мысли и воспоминания, организованные в «компл-

лексы». Например, стремление обладать большой властью называется Юнгом — «комплекс власти».

Юнгу снился дом, в котором на верхнем этаже была привычная обстановка, а на первом — средневековая. В подвале он обнаружил остатки римских стен, а в одной из каменных плит пола оказался вход в пещеру, где жили первобытные люди. «Мне было ясно, что дом — это в некотором роде образ души, т.е. образ тогдашнего состояния моего сознания (...) На нижнем этаже начиналось бессознательное. Чем глубже я спускался, тем более чуждым и темным оно было. В пещере я нашел остатки первобытной культуры, т.е. то, что оставалось во мне от примитивного человека».

Юнговское учение о коллективном бессознательном представляет собой странную, принудительную смесь мифов, символов, поэтических образов с механистическими и натуралистическими представлениями.

Тогда-то Юнг и понял, что разница между его психологией и психоанализом Фрейда возникла из-за разницы в духовных установках. Юнг хорошо знал историю психологии, философию и историю. Для Фрейда интеллектуальная история начиналась с Дарвина... В 1913 году Юнг, по его собственным словам, выходит из игры: «Когда я работал над книгой «Метаморфозы и символы либидо» и заканчивал главу «Жертва», я знал, что публикация ее будет стоить мне дружбы с Фрейдом (...) Два месяца я не решался взяться за перо, я мучился вопросом, стоит ли мое молчание дружбы с Фрейдом. Наконец, я стал писать, и это действительно привело к разрыву».

Разрыв с Фрейдом и творческий кризис Юнга

После разрыва с Фрейдом Юнг ясно увидел весь свой пройденный путь в науке. В 1914 году Юнг переживает сильнейший душевный кризис, вызванный не только разрывом с Фрейдом, но и смертью жены, и началом Первой мировой войны. Он прибегает к занятиям йогой, чтобы как-то привести в порядок свои эмоции. Он записывает все свои фантазии и пытается их объяснить: «Мой опыт показал мне, как полезно с терапевтической точки зрения объяснять эмоции, находить скрывать за ними образы и картины». Это был смелый эксперимент, который Юнг поставил на самом себе. Он позволил эмоциям взять вверх над собой, хотя боялся сделаться добычей собственного бессознательного. Психолог перевесил человека, и Юнг рискнул.

«Моя жизнь, — пишет он, — это история самореализации бессознательного! Все, что есть в подсознании, стремиться реализоваться, и человеческая личность хочет развиваться из своих подсознательных источников, ощущая себя как единое целое. То, что я предпринимаю сейчас, в мои восемьдесят три года, и есть объективное расмот-

рение моей жизни. Я делаю это, создавая свой личный миф. Я могу делать только это, — утверждать нечто, рассказывать сказки. Правда это или нет — не важно. Важно лишь — что это — моя сказка, моя правда».

Когда Юнг записывал все свои фантазии, то он часто разговаривал сам с собой, с воображаемыми голосами. Один из таких голосов принадлежал его бывшей пациентке, и размышлял этот голос по-женски. «Меня крайне занимало то, что какая-то женщина существует внутри меня и вмешивается в мои мысли (...) Впоследствии я понял, что эта «женщина во мне» — некий типический, или архетипический образ в бессознательном всякого мужчины, я назвал его «Анима». Соответствующий образ в бессознательном женщины я назвал «Анимус».

Психологическая бисексуальность соответствует биологической реальности, потому что фактором, определяющим пол человека, является преобладание мужских или женских генов. Меньшая часть генов формирует соответствующий характер, который, возможно, остается в нашем бессознательном.

В 1928 году Юнг знакомится с текстом «Золотого цветка», китайским трактатом по алхимии, и начинает собирать книги по этой тематике. Сначала тексты кажутся Юнгу совершенной бессмыслицей, но за 10 (!) лет их изучения он начинает понимать символику древних рукописей.

Алхимия — древнейшая химия, совмещавшая в себе экспериментальную химию с религиозным мировоззрением. Алхимик искал «божественную тайну» матери теми же методами, которыми психоаналитики изучают бессознательное.

Юнг обнаруживает в символике алхимиков исторический аналог своей «аналитической психологии» и утверждает, что без истории нет психологии, в первую очередь нет психологии бессознательного. Бессознательное — это процесс, а отношения между сознанием и бессознательным — психическое развитие человека. Этот процесс обнаруживается в наших снах или фантазиях. Психология целого народа отражает такие отношения в религиозных системах.

Развитие личности человека, по Юнгу, — процесс овладения коллективным бессознательным своего народа, его «осознание». «Бессознательное — это творческая прародительница сознания. Сознание развивается из бессознательного в детстве, так же как оно возникло из бессознательного в далекие первобытные времена, когда человек стал человеком». (Карл Юнг, «Аналитическая психология и воспитание».)

Юнговский взгляд на творчество аналогичен Фрейдю. Источник новых идей — только внутренние кризисы: «Однако такое знание не дается даром. Оно приходит только в результате мощных потрясений». («Брак как психологическое отношение».) Юнг очень мучительно переживал свой кризис середины жизни и переносит свои переживания на всех людей. «Середина

жизни— момент максимального развертывания, когда человек делает свое дело с полной отдачей и крайним напряжением воли (...) замечательная природа человека принуждает его совершить переход во вторую половину жизни, т.е. переход из такого состояния, в котором человек есть только орудие инстинктивной природы, в другое, где он уже более не орудие, а сам себе владыка» (там же).

Структура личности по Юнгу:

«Самость»— целостность личности, центральный архетип личности, ее индивидуальность. Самость состоит из сознательной и бессознательной компоненты.

«Анима» (у мужчины) или «Анимус» (у женщины)— женское начало в бессознательной психике мужчины и мужское начало в бессознательной психике женщины.

«Тень»— низшая часть личности, находится в бессознательном. По Юнгу, все, что подавлено в сознании, соединяется в бессознательном в автономную личность. Тень того же пола, что и сам человек.

«Персона»— манера отношения к миру. Персона— это то, чем человек не является, а считает, что является.

Каков же итог научных поисков Юнга, столь трудных и полученных в постоянной борьбе с самим собой? Официальная психология не приняла учение Юнга об архетипах, коллективном и индивидуальном бессознательном, но его разделение людей на экстравертов и интровертов широко используют как психологи, так и психиатры практически во всех исследованиях личности. Идеи Юнга не канули в Лету, они подтолкнули дружок психологов к изучению психоанализа. Одним из самых ярких (с точки зрения популярности его книг) реформаторов идей Фрейда и Юнга стал **Эрик Берн**, современный американский психоаналитик и психотерапевт.

Трансакционный анализ Эрика Берна

На первый взгляд психология очень удобная наука: психологу не надо охотиться за примерами для подтверждения своих теорий, как охотнику за типром или физику за таинственным нейтрино. Психологу достаточно оглянуться вокруг и посмотреть внимательнее, как и о чем разговаривают окружающие его люди. Например, гости на вечеринке..

«Компании людей созданы для времяпрепровождения, а времяпрепровождения— для компаний. По мере углубления знакомства в ход все более начинают идти игры. Начинается обман, хотя и незаметный процесс взаимного узнавания. Узнают друг друга: «Гость—распята» и его жертва (...) Типичный вариант игры развертывается в следующей последовательности: 1. Уайт опрокидывает коктейль на вечерний туалет хозяй-

ки. Блэк (хозяйин) сначала приходит в ярость, но чувствует (часто лишь смутно): если он обнаружит ее, то Уайт выпрает. Поэтому Блэк берет себя в руки, и ему кажется, что выпрает именно он. 2. Уайт говорит: «Извините, пожалуйста». Блэк нехотя и поспешно произносит слова прощения, тем самым усиливая иллюзию своего выпраша. 3. Уайт продолжает наносить дальнейший ущерб Блэку. Он как бы ненароком разбивает и ломает вещи, проливает вино и вообще устраивает беспорядок. После того как ему удалось прожечь сигаретой скатерть, порвать ножкой стула кружевную занавеску и пролить соус на ковер, ребенок (внутренний ребенок его личности.— Ред.) Уайта приходит в превосходное расположение духа, поскольку он прекрасно провел время за этими занятиями и сумел за все получить прощение».

Это не развлекательная статья в воскресном выпуске газеты, это самый настоящий научный психоанализ. Цитата взята из книги Эрика Берна «Игры, в которые играют люди», которая стала бестселлером, так же, как и его следующая книга— «Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы». Обе книги написаны живо, увлекательно и очень наглядно. Наглядность в психологии, как и любой другой науке, допускается, если помогает объяснить сложные абстракции. Книжки Берна создают живой мир, точнее— сцену, где разговаривают, действуют и размышляют вымышленные персонажи: не скучные пациенты, а обычные люди, такие, как мы с вами. Книжки Берна скорее напоминают собеседование о психологии, чем солидный научный трактат, единую прикладную философию жизни, а не сумму оторванных от реальности определений, гипотез и выводов.

Трансакционный анализ (или трансактный), основателем которого стал Берн, не ставит глобальных философских задач, как классический психоанализ или «аналитическая психология». Зато любой человек, прочитав его книги, может научиться находить скрытый смысл своих и чужих действий, поступков и слов. Книжки Эрика Берна пользуются успехом не из-за оригинальной трактовки психоанализа, а из-за уникального таланта рассказчика их автора. Берна мало беспокоит логическое согласование фактов и взглядов с психоанализом, можно сказать, что его идеи связаны с психоанализом, но к нему не сводятся.

Структура личности по Берну:

«Ребенок»— наши чувства и желания до 6 лет. Аналог «индивидуального бессознательного» Юнга, но, по Берну, возможно осознание чувств и желаний «Ребенка».

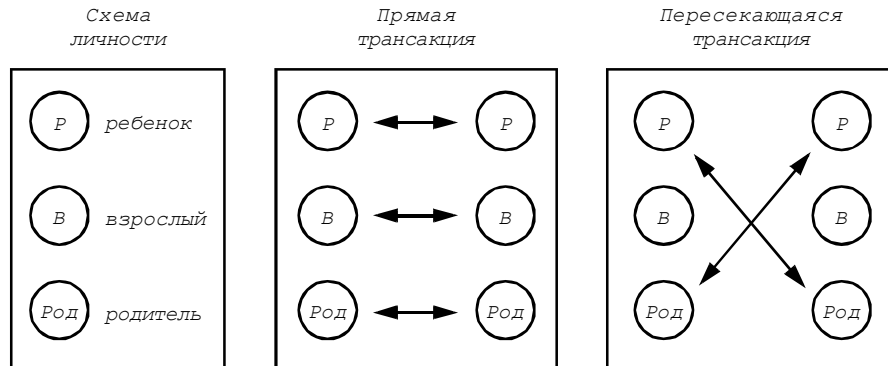
«Родитель»— ценности, традиции, нормы, которые мы усвоили от родителей. «Родитель»— аналог «коллективного бессознательного» Юнга, возможно осознание ценностей и норм «Родителя».

«Взрослый»— самостоятельное изучение и освоение мира. Сознательная часть личности, но часть навыков (как вождение автомобиля) может переходить на бессознательный уровень. Легко заметить, что Берн не делит

психику человека на сознание и бессознательное. И в «Ребенке», и во «Взрослом», и в «Родителе» есть как сознательная, так и бессознательная компонента.

Читателя легко поставить в тупик следующим вопросом— как же происходит общение двух людей, когда в каждом из них сложным образом взаимодействуют три части личности? Какая часть нашей личности «заведует» беседой? Оказывается, все три! Порой мы общаемся на уровне: Взрослый— Взрослый, как ученье на конференции, учителя на педсовете, хирург и медсестра в операционной. Порой— как Родитель— Родитель: так разговаривают между собой мамы и папы на родительском собрании в школе, на этом уровне мы занимаемся сплетнями и рассказываем соседям о шалостях наших детей. Когда двое мужчин вместе едут на рыбалку или в клуб, направляются в гараж или к компьютеру, то их общение происходит на уровне: Ребенок— Ребенок.

В реальной жизни мы часто сталкиваемся с тем фактом, что с одним человеком мы беседуем легко и непринужденно, только познакомившись, а с другим— годами не можем найти общий язык. Почему так происходит? Сложности в общении часто возникают из-за того, что реплики собеседников постоянно «пересекаются» (см. рис.).



Как пронаблюдать в реальной жизни «пересекающееся» общение (по Берну— пересекающуюся транзакцию)? «Стимул рассчитан на взаимоотношения Взрослый— Взрослый, например: «Давай попробуем понять, почему в последнее время ты стал много пить» или «Ты не знаешь, где мои записки?» Соответствующим транзакции Взрослый— Взрослый в первом случае может быть признан ответ: «Давай попробуем понять. Мне и самому этого хочется». А во втором: «Записки лежат на столе». Однако собеседник может вдруг вскрикнуть. Тогда ответы будут другие, например в первом случае:

«Ты как мой отец все время меня криликуешь»,— а во втором: «Вечно я у тебя во всем виновата!» Оба последних ответа соответствуют схеме Ребенок— Родитель, и, как видно из схемы, линии общения пересекаются. В психоанализе такое пересекающееся общение является одной из защитных реакций и называется «переносом». Читатель может сам придумать диалоги, соответствующие другим пересекающимся транзакциям в схеме Берна. Или— записать свои привычные, но раздражающие других людей реплики и проанализировать их с точки зрения пересекающегося общения.

Транзакция по Берну— это единица общения: вопрос, реплика, ответ или ответное действие.

Но на самом деле мы редко общаемся с людьми только из одного состояния «Я». Чаще мы разговариваем на одном уровне, а скрытое общение происходит на другом. Вот какой пример приводит сам Берн:

Продавец: Эта модель лучше, но она вам не по карману.

Покупательница: Вот ее-то я и возьму.

На первый взгляд слова продавщицы обращены к Взрослому покупательницы, на самом деле они обращены к ее Ребенку. Ребенок возмущается: «Что я— хуже других покупателей?»— и приобретает ненужную или очень дорогую вещь, несмотря на финансовые последствия.

«Что этот мир— игра? Кто автор— аноним»

Эти слова Уильяма Шекспира вполне могли бы быть вынесены в эпиграф всех книг Эрика Берна, потому что Берн пишет о психологии человеческого общения; о различных жизненных ролях, которые мы порой вынуждены играть всю свою жизнь; об играх и искренности, свободной от притворства; о судьбе и жизненных сценариях личности.

Все три составляющих нашего «Я» непрерывно общаются с тремя составляющими чужих «Я». Последовательность таких транзакций не является случайной, она находится под контролем определенного состояния «Я». Если ситуацию контролирует Взрослый, как например, на приеме у психотерапевта, то сама психотерапия является процедурой. Такими же процедурами являются вождение автомобиля, велосипеда или самолета, хирургические операции и поход к зубному врачу. Если ситуацию контролирует Родитель, то действия или общение является ритуалом. Ритуалами являются такие несопоставимые на первый взгляд действия как приветствие, прощание, мытье посуды, приготовление пищи, католическая литургия или свадьба в сельской местности. Более сложным общением являются времяпрепровождения— серии транзакций, которые принимают разнообразные формы, чтобы люди могли как-то провести время вместе (по Берну— структурировать время).

«Компания гостей, приглашенных на коктейль, подчас представляет собой выставку разнообразных способов времяпрепровождений. В одном углу могут играть в «Родительский комитет», обсуждая вопросы воспитания детей, в другом – собрались любители психиатрии, в третьем углу обсуждают того или иного человека, а четвертая группа может быть поглощена вопросом: «Какая машина лучше?» Женщины обычно говорят о проблемах кухни и гардероба (...) Хорошая хозяйка, безусловно, всегда владеет ситуацией (...) «Познакомьтесь, мистер N – писатель (политик, хирург). Я уверена, что он с удовольствием сыграет в «Отри, мама, какой я молодец! Не правда ли, мистер N?».

Времяпрепровождения подтверждают роли, которые мы играем в жизни. Роль, по Берну, почти то же самое, что персона у Юнга, только ее истоки – в наших фантазиях.

«Персона... представляет собой индивидуальную систему адаптации или однажды избранную манеру отношения к миру. Так, всякая профессия обладает своей характерной персонай (...) персона это то, чем человек в действительности не является, но в то же время то, чем он сам, равно как и другие, себя считает».

Карл Юнг, «Архетипы и коллективное бессознательное»

Игра отличается от времяпрепровождения скрытыми мотивами и наличием психологического вытравливания. Воспитание ребенка по Берну – это обучение его тому, в какие игры нужно играть и как в них играть. Любимые игры, будучи элементами жизненного сценария, в конечном итоге определяют судьбу. Сценарием Берн называет постепенно разворачивающийся жизненный план, который формируется в раннем детстве под влиянием родителей. Не даром в каждой культуре есть свой аналог русской поговорки – «Яблоко от яблони недалеко падает». Именно сценарий «толкает» человека навстречу его судьбе, порой – независимо от его сознательного выбора. Термин «сценарий» придуман Берном, но содержание этого термина прямо заимствовано у Юнга.

«Как правило, вся жизнь, которую могли бы прожить, но не прожили родители (руководствуясь искусственными мотивами), передается детям по наследству в превращенной форме, т.е. последние бессознательно принуждаются к такому течению жизни, которое должно компенсировать несбывшееся в жизни родителей».

Карл Юнг, «Брак как психологическое отношение»

Самыми первыми сценарными психоаналитиками можно считать предсказателей из Древней Индии. Они предсказывали судьбу человека, опираясь на астрологические данные.

Берн пишет, что Фрейд тоже был человеком, зажат в тиски сценария. Его жизненным девизом были слова: «Если я не покорю небо, то вознесу преисподнюю». Если под преисподней понимать подсознательное, то эту задачу Фрейд выполнил. Еще одним девизом Фрейда был любимый афоризм его отца: «Что-нибудь да случится». Возможно, именно эти слова помогали Фрейду идти вперед и продолжать научный поиск, даже когда коллеги от него отвернулись?

«Привычка – «вторая натура» человека, и воспитание, которое состоит в приобретении навыков, именно и дает нам эту вторую природу».

В. М. Бехтерев (1857–1927, русский ученый-психиатр и педагог)

«Привычка всего прочнее, когда берет начало в юные годы; это и называется воспитанием, которое есть, в сущности, не что иное, как рано сложившиеся привычки»

Ф. Бэкон (1561–1626, английский философ, государственный деятель)

В книге «Игры, в которые играют люди» Берн наглядно и остроумно рассказывает о множестве игр нашей повседневной жизни. Это и игры на всю жизнь, такие как «Должник», «Ну что, попался, негодяй», «Посмотри, что я из-за тебя сделал»; супружеские игры – «Загнанная домохозяйка», «Если бы не ты»; игры в компаниях – «Подумайте, какой ужас», «Изын», «Гость-растяпа»; сексуальные игры – «А ну-ка, подеритесь», «Динамо», «Скандал»; игры преступного мира – «Полицейские и воры» и другие. Читатель наверняка уже представил, в чем суть таких игр, по одним только названиям. Но взгляд Берна на игры повседневной жизни пародоксален!

Мы так привыкли к стандартному разделению людей на «плохих» и «хороших», что нам может показаться странным следующее утверждение Берна: «Детским прототипом «Полицейских и воров» будет игра в прятки, где существенным элементом является огорчение по поводу того, что тебя ольскали (...) У многих Воров в душе сидит Полицейский, а у многих Полицейских – Вор (...) взломщик, играющий в «Полицейских и воров», обязательно оставит свою «визитную карточку», совершив какую-нибудь бессмысленность, например испачкает грязью дорогую одежду». Самым простым вариантом игры «Полицейские и воры» является клептомания – навязчивое желание воровать ненужные предметы. Очень большой процент населения любит играть в полицейских и воров в воображении, отсюда популярность детективов и газет, где описываются разнообразные преступления. По данным социологов, многие люди «разрабатывают» в уме планы «идеального» преступления и только некоторые из них воплощают свои желания в жизнь. Часть таких «мечтателей» пишет детективы..

Любая теория – Фрейда, Юнга, Берна – не только описывает психику человека, но и формирует ее. Поэтому читатель легко обнаружит в своей

личности и сознательное с бессознательным, и архетипы, и Ребенка-Родителя-Взрослого.

Анекдот о психотерапевте

Надпись у входа в кабинет психотерапевта: «Больных, ожидающих приема, просим не делиться друг с другом симптомами своих болезней— это затрудняет постановку диагноза!»

Какая теория более верная? К какому психоаналитику лучше идти? Лучше идти к тому психоаналитику, который не только объясняет или называет ваши проблемы красивыми и звучными научными терминами, а и лечит душу.

«Поскольку нет такого коня, которого нельзя было бы заездить, то теории невроза и методы лечения— дело шекотливое. Всякий раз я забавляюсь, когда дельный курортный врач заверяет, что он лечит по «Адлеру», или по «Крэнкею», или по «Фрейдю», или даже по «Ингу». Ничего подобного нет и не может быть (...) Когда я лечу господина X, то я вынужден применять метод X, а в случае фрау Z— метод Z. Это означает, что пути и средства лечения определяются преимущественно природой больного».

Карл Юнг, «Аналитическая психология и воспитание»

Таинственного «Крэнкея» автор не нашел ни в одном пособии по психоанализу, а вот о лечении «по Адлеру» расскажет следующая глава.

«Индивидуальная психология» Адлера

Альфред Адлер (1880–1937) родился в Вене (Австрия). Он не принадлежал к буржуазному обществу, его детство прошло в предместье Вены. Его профессии— невролог (так же, как и у Фрейда) и психолог. Один из любимых учеников Фрейда. В 1911 году Адлер порывает с Фрейдом и основывает собственную школу психоанализа— Школу сравнительной и индивидуальной психологии. Индивидуальной— потому что характер личности неделим, сравнительной— потому что любая личность постоянно находится в каких-то отношениях со своим окружением. Творчество Адлера находится под большим влиянием учения Дарвина, К. Лоренца (австрийский зоолог, 1903–1989) и этологии— науки о поведении животных в естественных условиях. Самые известные работы: «О невролическом характере» (1912), «Практика и теория индивидуальной психологии» (1920), «Познание человека» (1926)— самая большая работа Адлера: результат серии лекций, прочитанных после Первой мировой войны в Народном университете Вены— и др.

Краеугольный камень теории Адлера— чувство неполноценности. Это чувство, как считает ученый, изначально присуще человеческой природе и усиливается воспитанием, социальными привычками, отношениями между полами и местом в семье. Маленький ребенок живет в мире взрослых, где он слабее, меньше и неполноценнее других людей. Поэтому маленький ребенок стремится поскорее вырасти, чтобы стать равным взрослому миру. Чувство неполноценности проявляется уже в первые 4–5 лет жизни ребенка в виде «цели победы». Эта цель создает определенный стиль жизни. Развитие ребенка, по Адлеру, похоже на ломаную линию, где углы— трудности, главные из которых— природная «неполноценность» органов. Адлер называет схему жизни человека— линией ориентации (она не всегда бывает сознательной) и заявляет, что «люди весьма незначительно меняют свое отношение к жизни с самой колыбели».

«Систематизированное учение, такое, как фрейдовское или адлеровское, состоит, с одной стороны, из правил ремесла, а с другой— из любимых идей автора, обусловленных его темпераментом».

Карл Юнг, «Аналитическая психология и воспитание»

Не будем гадать, страдал ли сам Адлер в детстве от чувства неполноценности. Главное, что наблюдение за собственным характером позволило ему обнаружить различные виды компенсации чувства неполноценности. Эти виды компенсации и создают различные «жизненные стили» людей:

1. Успешная компенсация.
2. Сверхкомпенсация— одностороннее приспособление к жизни в результате гиперпрофилированного развития одной черты личности. Сверхкомпенсация— механизм творческой активности.
3. Уход в болезнь. Вместо компенсации человек «вырабатывает» симптомы болезни. По Адлеру, невролические симптомы— не что иное, как неудавшиеся способы компенсаций.

Компенсация может быть как адекватной, так и не адекватной реальностью. Стеснительные подростки часто очень агрессивны в общении, «ершисты», но на самом деле подобное поведение— компенсация чувствительности и ранимости, свойственной переходному возрасту. Если ребенка воспитывают в излишнем комфорте, то будущая жизнь станет для него ударом, и опять же— у него может возникнуть комплекс неполноценности.

Кроме любимого Адлером чувства неполноценности человек имеет врожденное социальное чувство. Это чувство порождается в раннем детстве неспособностью человека жить вне общества. Именно социальное чувство порождает способность жалеть кого-то, любить, сострадать или увлекаться. (Обратите внимание, что Адлер, как и Фрейд, пытается свести одно сложное чувство к другому, но от этого суть таких явлений не становится понятнее.)

Социальное чувство тоже своеобразная компенсация «слабости индивидуальных человеческих существований». «Во всех человеческих неудачах, — пишет Адлер в «Индивидуальной психологии», — в непослушании детей, в неврозах и невропсихозах, в преступности, самоубийстве, алкоголизме, морфинизме, кокаинизме, в половых извращениях, фактически во всех нервных проявлениях мы можем обнаружить недостаточность должного уровня социального чувства».

Психоаналитик Адлер очень редко обращается к понятию бессознательного в своих работах. Он придает второстепенное значение трансферу, Эдипову комплексу, а причину неврозов видит в межличностных отношениях. Сон по Адлеру — проявление бессознательного, но он играет второстепенную роль в психике человека. Личность же по Адлеру — динамическое единство, движимое целью. Личность реализуется в зависимости от цели, и неважно, как это происходит — сознательно или бессознательно. Получается, что судьба человека зависит от умения ставить цели. «Следовательно, жизнь человеческой души определяется целью (...) Ни один человек не может думать, хотеть или даже мечтать, если все это не было определено, обусловлено, имитировано, направлено на достижение поставленной перед ним цели». (Адлер, «Познание человека».)

Природа «сверхкомпенсации», которая вырабатывается спонтанно (кстати, Адлер не показал в своих научных трудах, как именно зарождается сверхкомпенсация), представляет собой защитные механизмы, похожие на защитные механизмы Фрейда. Только у Фрейда «Я», пользуясь защитными механизмами, выпесняет проблемы в «Оно», а у Адлера (пользуясь фрейдовской схемой личности) «Я» через защитные механизмы сверхкомпенсации взаимодействует с «Сверх-Я». Адлер обнаруживает, что защитные механизмы обладают «излишней силой». То есть всякое вредоносное воздействие на человеческий организм или личность в целом вызывает защиты, которые энергичнее и сильнее, чем те, которые нужны для преодоления опасности. Поэтому психологу необходимо постоянно думать, куда направить защиты личности при ее коррекции. «Излишняя сила» психологических защит говорит о социальной, а не биологической природе психики человека, о том, что человек — это не сложное организованное животное. Само же существование подобных защит говорит о несовершенстве человека, который, разумеется не сверхчеловек, а скорее существо двойственной природы: биологической и социальной.

«Человек — это канат, натянутый между животным и сверхчеловеком, — канат над пропастью. Опасно прохождение, опасно остаться в пути, опасен взор, обращенный назад, опасны страх и остановка. В человеке важно то, что он мост, а не цель: в человеке можно лкбить только то, что он *переход и униктожение*».

Фридрих Ницше (немецкий философ и поэт, 1844–1900)

«Так говорил Заратустра».

Сверхкомпенсация и смирение с дефектом — противоположные реакции человека, крайние точки. Наша жизнь чаще всего расположена где-то посередине.. Адлер же фетиширует один из полюсов — сверхкомпенсацию, здесь он субъективен, как и вся его теория. Самый положительный момент учения Адлера — то, что сверхкомпенсация всегда направлена в будущее человека: она определяет то, что возникнет в нашем будущем. Сам Адлер считал, что психическая жизнь человека стремится как действующее лицо, созданное хоршим драматическим поэтом, к своему пятому акту.

«Милый философ Адлер, интересуясь более вопросами воспитания и общего поведения, чем половыми извращениями, сильно ограничил сферу применения фрейдистско-юнговской психологической теории, сведя ее к так называемому «комплекс неполноценности» (...) «Я существую, — говорит этот врожденный комплекс, — но достаточно ли полноценно? Не имеют ли все окружающие меня существа преимущество перед мной, не задирают ли они меня? Этого я не должен и не могу допустить. Замечают ли они, что я существую?» Этот мотив покрывает все другие мотивы. Он может слиться с половым комплексом и подчинить его себе. У других общественных животных — собак — комплекс неполноценности тоже обнаруживается, но в размерах, не идущих ни в какое сравнение с тем, что имеет место у Нюто».

Герберт Уэллс, «Необходима осторожность»

Чувство неполноценности проявляется в желании властвовать, которое заметно даже в детской игре: «В игре всегда видно, как ребенок относится к своему окружению, как он ведет себя по отношению к другим, доброжелательно или враждебно, и, в частности, не перевешивает ли в нем намерение доминировать». (Позднее дочь Фрейда — Анна Фрейд — будет использовать игру в психоаналитическом лечении детей.) Черты характера по Адлеру — это приобретенные свойства личности. Ученый разделяет черты характера на «черты характера агрессивной природы» — тщеславие, ревность, жадность, ненависть, зависть — и «черты характера неагрессивной природы» — тоска, малодушие, одиночество, дурные привычки (!).

Следующие вопросы могут показаться читателю наивными — зачем дальше реформировать психоанализ, когда уже есть его исторический (Юнг), популярный (Берн) и социальный (Адлер) варианты? Почему именно психоанализ магическим образом привлекает на свою сторону лучших западных психологов? Популярность психоанализа, так же как и неистребимое желание психологов реформировать его, и реформировать с того самого момента, когда Фрейд в первый раз произнес это слово — «психоанализ», видимо, так и останется необъяснимым феноменом XX века. Если бы психоанализа не было, его следовало бы выдумать хотя бы для того, чтобы пронаблюдать столкновение различных научных теорий. Автор не в силах в пределах одной

главы рассмотреть все неотрейдицистские теории, он останавливает свой выбор в первую очередь на теориях Ролло Мэя, Карен Хорни и Анны Фрейд. Р. Мэй — оригинальный реформатор психоанализа, соединивший его с экзистенциализмом и христианством, К. Хорни и А. Фрейд помимо всего прочего представляют «женский» взгляд на психоанализ, а в конце главы дается обзор наиболее популярных современных западных неотрейдицистов.

Шизоидный человек в шизоидном мире

Зачем человек идет к психотерапевту? Во времена Фрейда люди хотели узнать, как заставить бессознательное управлять их жизнью. Сейчас мы мечтаем получить лекарство, которое поможет обрести интерес к жизни, или научиться новейшей технике психологической обработки, чтобы стать «идеальным винтиком». Получается, что мы ищем у психотерапевта замену утраченной воли.. А существует ли она сейчас, у современного человека — свободная воля?

Ролло Мэй (род. в 1909 г.) — известный американский психоаналитик, признанный авторитет современной экзистенциально-гуманистической психотерапии. Образование получил в 1930-е годы в Европе, специализировался на психоанализе. Интересовался индивидуальной психологией Адлера. В США изучил основы теологии — науке о Боге, в дальнейшей работе сочетал психоанализ с пастырской деятельностью. Преподавал в Пристоне, Гарварде и других ведущих университетах Америки. Его работы: «Искусство психологического консультирования», «Смысл тревоги», «Человек в поисках себя», «Мужество творить», «Свобода и судьба», «Открытие бытия». «Любовь и воля», которая вышла в 1969 году и стала бестселлером, как когда-то книги Фрейда.

Ролло Мэй считает, что главной патологией современного «нормального» человека является слабость воли. XX век можно было бы назвать — век «слабоволия». Современный человек озабочен тем, что надо делать, а не вопросом — как выполнить свое решение. Под сомнение поставлена сама основа воли. Многие из нас даже не могут *решиль*, как принять решение. Почему мы не принимаем волевых решений? Потому что мы боимся, выбрав что-то одно, потерять другое, мы чувствуем себя неуверенно и боимся рисковать.

XX век — век «переходного возраста» цивилизации. Когда один человек достигает переходного возраста, у него возникают проблемы с любовью и волей. Когда весь мир обхят беспокойством, когда рушатся старые мифы и символы, то можно говорить о «переходном возрасте» целого поколения и даже поколений.

Человек в эпоху перемен обращает взор внутрь себя, он говорит сам себе: «Даже если я знаю, кто я такой, я ничего не значу». Мэй называет «нормального» — типичного, современного человека — шизоидным человеком. «Шизоидное состояние — это общая тенденция переходного периода (...) Шизоидный человек — это естественный продукт человека технократического». Под шизоидностью Мэй понимает неспособность чувствовать, боязнь близости и отчуждение. Шизоидная личность отличается холодностью, высокомерием и отстраненностью. Эти качества на самом деле — сложная маска, за которой скрывается стремление к любви.

«На фоне постоянного роста количества разводов, настойчивого оплошнения любви в литературе и изобразительных искусствах и несомненного факта, что для множества людей секс стал настолько же бессмысленным, насколько доступным, эта самая «любовь» стала казаться невероятной редкостью, если не полной иллюзией (...) Секс, корни которого уходят в неподвластную переменам биологию человека, всегда представлялся надежным средством обретения хотя бы подобия любви».

Ролло Мэй, «Любовь и воля»

Современный человек, озабоченный отсутствием любви в своей жизни, тщетно пытается усовершенствовать технику спасения. Книжки о технике любви и секса непрерывно сходят с издательского конвейера. «Отчаянное стремление усовершенствовать технику спасения прямо пропорционально нашему непониманию того, где нам искать это спасение. По иронии природы, человеческим существам всегда свойственно ускорять шаг, если они сблизись с пули/ и утрачивая понимание смысла любви, мы начинаем с большим усердием заниматься исследованиями, статистикой и техникой секса». Ролло Мэй считает, что наша цивилизация утрачивает понимание смысла любви одного человека к другому...

«Мы стали уделять сексу больше внимания, чем любое другое общество со времен Древнего Рима, а некоторые ученые даже полагают, что мы озабочены сексом больше, чем все существовавшие в истории цивилизации. Если бы сегодня на Таймс-сквер призвали пришлец с Марса, то кроме как о сексе нам не о чем было бы с ним поговорить».

Ролло Мэй «Любовь и воля».

Античные мифы рассказывают нам, что жизнь на Земле была создана Эросом — богом любви. Именно Эрос вдохнул «дух жизни» в ноздри глиняных форм мужчины и женщины. Функция эроса — дарить дух жизни, она противоположна функции секса — снятию напряжения. Эрос — переживание личных смыслов любви. Секс — скорее зоологический термин, система нейрофизиологических функций. «Эрос, напротив, взмывает на крыльях че-

ловеческого воображения, он всегда выше любой техники и смеется над всеми пособиями из серии «как это делается», весело кружа над нашими механическими правилами, «занимаясь» любовью, а не манипулируя органами». Секс — потребность, он подталкивает нас сзади. Эрос — желание, он манит нас за собой.

Шофер-студент как-то рассказал Ролло Мэю, что у них в колледже существует общество «Секс без границ». Психолог спросил, чем же занимается это общество? Оказывается, на прошлой неделе несколько студентов в полдень разделись и обнаженными прыгнули в бассейн с золотыми рыбками, расположенный в центре колледжа. Вы спросите, какая может быть связь между сексом и бассейном с золотыми рыбками? В данном случае секс используется как оружие протеста против общества. В начале XXI века секс теряет свою силу в качестве арены для доказательства индивидуальности человека через протест. Он слишком доступен. Его место занимают наркотики.

Прямой противоположностью любви, по Мэю, является апатия — отстраненность, безучастность, нежелание ни в чем участвовать. Студенты, которые прыгнули в бассейн с золотыми рыбками, протестуют против собственной апатии. Апатия неотделима от шизоидного мира. Любовь и воля символизируют желание человека оказать воздействие на другого, готовность приспособиться к миру. Но если мир хронически находится в «эпохе перемен», если мы не можем воздействовать на других людей, то возникает бессилие и апатия, цинизм и безверие.

«Циник знает вою цену, но не знает ценности».

Оскар Уальд (1854–1900)

Апатия начинается с привычки к невозможности, маски беззаботности и отстраненности. Апатия — это уход чувств, превращение внутренней жизни в пустыню, в полный равнодушный вакуум. Вот тогда-то возникает насилие — как потребность хоть в каком-то контакте. Человеку трудно вынести чувство собственного постоянного оцепенения. А когда мы принимаем боль и страдание другому человеку, то мы все-таки оказываем на него воздействие.

Когда-то на «Диком Западе» самой нужной чертой характера человека стала агрессивность в сочетании со смелостью, способность защитить свою жизнь собственными руками. Доброта и сентиментальность плохо сказываются на скорости выхватывания пистолета, думал ковбой тех времен: пока кого-то жалеешь, враги могут изрешетить тебя до состояния друшлага. Вот они — предвестники компьютерных игр, которые опасны вовсе не нагрузкой на глаза, монотонностью и малоподвижным образом жизни. Они прививают будущим поколениям отношение к агрессии, как к чему-то нормальному, обыденному. Это страшно.

«Жизнь и легенда Эрнеста Хемингуэя — яркая картина мужских достоинств «фронта» — физической силы, умения охотиться, сексуальной доблести (отчасти компенсировавшей его реальную борьбу со страхом импотенции и самой импотенцией); отсюда и выбор тем, и стиль его произведений. Но неотвязно тревожные думы о смерти, часа которой никто никогда не знает, стали оказывать на него столь страшное давление, что к шестидесяти годам он стал импотентом и совершил самое последнее деяние, с помощью которого человек может утвердить свою власть, а именно покончил жизнь самоубийством».

Ролло Мэй, «Любовь и воля»

Мы легко заметим, как переключаются взгляды Мэя с Фрейдом (проведем параллель: Танатос — насилие, Эрос — любовь), с Адлером (Мэй обобщает индивидуальный комплекс неполноценности на все человечество), с Юнгом (у современного человека индивидуальное бессознательное конфликтует с коллективным, потому что современная цивилизация деформирует архетипы). Толкование проблем в психотерапии по Мэю — выявление толкования человеком самого себя. Пациенты всегда выражают бессознательные тенденции всей цивилизации и ими живут. Невротик — человек, который не может помочь себе сам при помощи работы, образования, религии. Поэтому он идет к психотерапевту...

Судьба и творчество по Ролло Мэю

Фрейд, анализируя различия между художником и невротиком, обратил внимание только на отношения человека с самим собой. Поэтому для него художник — это тот же невротик. Мэй идет дальше и рассматривает отношения невротика и художника с другими людьми: «Как художник, так и невротик говорят от имени своего общества, из его бессознательных глубин, живут их жизнью. Но художник занимает позитивную позицию, рассказывая о своих ощущениях своим собратьям. Невротик занимает негативную позицию. Но ощущая те же глубоко скрытые смыслы и те же противоречия своей цивилизации, он не способен выразить свои ощущения в образах, понятных ему самому и его собратьям. Как искусство, так и невроз, обладают пророческой функцией. Поскольку искусство — это информация, исходящая из бессознательного, то оно являет нам образ человека, который пока живет только в тех членах общества, которые, в силу своего обостренного сознания, идут в авангарде общества — то есть одной ногой уже ступили в будущее».

О чем хотел сказать нам Сезанн своей картиной «Девушка у пианино»? О своем одиночестве? Или об одиночестве других людей? Это узнать невозможно, так же, как и смысл картины Винсента Ван Гога «Прогулка заключенных», которая проникнута печалью и одиночеством. Что олицетворяют

угрюмые лица заключенных: страх художника перед душевной болезнью? Одиночество, обиду перед окружающими, их непонимание?

Другими словами, каждый отдельный человек является зеркальным отражением болезней общества — болезней Земли? Об этом писали философы XIX века. «Земля, — сказал Фридрих Ницше в «Так говорил Заратустра», — имеет оболочку; и эта оболочка поражена болезнями. Одна из этих болезней называется, например: «человек».

«Мы становимся все более одинокими по мере того, как в наших домах увеличивается количество радиоприемников, телевизоров и телефонных аппаратов (...) Сезанн, признанный родоначальник современного направления в живописи, — человек, который вел такую размеренную и благонамеренную жизнь, какую только может вести представитель французского среднего класса, — рисует шизоидный мир пустых пространств, камней, деревьев и лиц. Он обращается к нам из глубин старого мира механики и заставляет жить в новом мире парящих пространств (...) Только шизоидный человек может нарисовать шизоидный мир; то есть только человек, достаточно чувствительный для того, чтобы проникнуть в глубинные психические конфликты, может представить наш мир таким, каков он есть в его более глубоких формах».

Ролло Мэй, «Любовь и воля»

Проблема личности всегда — кризис личности. Если бы не было возможностей для разрешения этого кризиса, то не было бы и самого кризиса, а только отчаяние. Кризис выражает желания нашего бессознательного. Кризис современной цивилизации, где до отдельного человека никому нет дела, говорит о желании людей к самопознанию. Отсюда и такой глубокий интерес массового читателя к психологии, причем не поверхностной, развлекательной, а научной, к книгам-исповедям, телевизионным передачам с названиями в стиле — «Женские истории», «Мужские истории», «Герой дня без галстука», то есть без защитных масок и игры. Парадоксально, в век обезличивания публичным становится процесс исповеди у психотерапевта и огромная телевизионная аудитория — не только женская — внимательно слушает героинь из передачи «Я сама».

Исследования современных психологов показали, что к жизни в космическом корабле и неизбежному при такой жизни недостатку «чувственности» (что прозвиг нам в XXI веке) лучше приспособляются шизоидные личности. То есть те люди, которые способны отстраниться и уйти в себя. Шизоидная личность (по Мэю) или интроверт (по Юнгу) скорее сохранит свой внутренний мир в условиях космической изоляции. Получается, что мы все больше и больше приспособляем свою психику для будущих космических полетов? Или предчувствие этих полетов постепенно входит в наше коллективное бессознательное, изменяя наши архетипы и, соответственно, меняя нашу психику? Это гипотезы из научно-популярных журналов. А это факты: практиче-

ски ни один современный роман не обходится без фантастических элементов; практически любой современный человек хоть каким-то образом верит в магию, мистику, приметы или НЛЮ; практически любой современный человек в той или иной мере — невротик.

Во времена Фрейда — до 1920-х годов — в приличном обществе не допускалось не только разговоров о сексе, но и намеков на него. С 1920-х годов все будто помешалось на этой теме. Разве в этом виноват Фрейд? Давайте вспомним, как была написана книга «Толкование сновидений» — Фрейд проанализировал информацию от своих пациентов-невротиков и обобщил ее в своей книге. То есть он у невротиков обнаружил социальные конфликты, свойственные тому времени. «Нормальные» люди, разумеется, потому и оставались «нормальными», что успешно подавляли эти конфликты.

Пациентами Фрейда в основном были истерики, которых достаточно легко было лечить, высвобождая энергию бессознательного. Получается, что любые невротические проблемы — своеобразный язык, на котором не клиент обращается к психоаналитику, а человек (точнее — его бессознательное) обращается к сознанию общества. Основная задача психоаналитика — понять, что на самом деле хочет человек. Это реальная задача: ведь при неврозе искажаются не желания, а их смысл. Наши желания — это построение будущего, формирование его посредством символических символов, признание того, чего мы хотим. Желание — способность заглянуть в себя самого, осознать свои страхи. В 1930-е годы психотерапевты заговорили о появлении пациентов, у которых тревожность была не патологией, а свойством характера. Сейчас мы часто говорим, что живем в «тревожное» время, мы привыкли к этому слову — тревога, а психиатры уже ввели в науку такое понятие, как «нормальная» тревога.

«Чтобы увидеть, какие любопытные формы принимает новое пуританство, вам достаточно открыть любой номер «Плейбой», — пишет Ролло Мэй в книге «Любовь и воля», — этого весьма смелого журнала, который покупают якобы только студенты и святоши. Вы найдете там обнаженных девушек с силиконовыми грудями бок о бок со статьями уважаемых авторов, и когда первая краска смущения сойдет с вашего лица, вы придете к заключению, что этот журнал определенно выступает за новое просвещение. Но если вы приглядитесь более внимательно, то увидите на лицах девушек странное выражение: отстраненное, механическое, негостеприимное, пустое — типичная шизоидная личность в худшем смысле этого слова. Вы обнаружите, что они совсем не «сексуальные» и что «Плейбой» просто перенес фетровый листок с гениталий на лицо».

В 1940-е годы на Западе появляются первые пациенты с кризисом идентичности. Этот кризис субъективно переживается как «потеря себя», утрата смысла существования. Объективно кризис идентичности означает конфликт

ролей (по Верну), например, отца — начальника — творческой личности. При любом жизненном кризисе человека происходит перестройка личностных смыслов, когда человек пытается понять, что для него важнее — деньги, престиж, свободное время, творчество, семья. С точки зрения социальной психологии кризис идентичности означает потерю референтной группы. Пациенты Мэя, переживающие подобный кризис, — первые ласточки, предчувствующие кризис западной культуры.

Референтная группа — реальная или условная группа людей, с которой человек соотносит себя как с эталоном и на чьи оценки он ориентируется. Референтные группы бывают положительные — членом которых человек хочет состоять — и отрицательные — вызывающие неприятие. Референтная группа может быть и условной — герои книг, ученые или писатели прошлых времен. Референтных положительных групп может быть много. Если они имеют противоположные ценности, то человек переживает тяжелый личностный конфликт.

И действительно — культурные ценности, благодаря которым человек мог обрести себя, свое чувство самобытности, позднее были отброшены (как у нас сейчас). Пациенты узнали об этом еще до того, как все общество заговорило о потерянных ценностях и идеалах. В конце XX — начале XXI века практически все пациенты психоаналитиков становятся невротиками, причем невротиками, неспособными чувствовать! Пациенты жалуются, что ощущают себя «живыми машинами», придатками компьютера.. Они не в силах желать, ведь для желания нужно не только понимать его смысл (предмет желания), но и уметь применить волю — силу для осуществления своего желания. Наш век — век безволия?

«Так что же мне делать? Что делать?
Вот вскочу сейчас на улицу в чем есть,
Простоволосая.. Что нам делать завтра,
И что вообще?»

Т.С. Элиот «Бесплодная земля»

Прекращение желаний — это смерть, или жизнь в стране мертвых. Но существует и обратная сторона желаний — пресыщение. Элиот недаром вкладывает цитируемые слова в уста дамы, пресытившейся сексом и роскошью, уставшей от праздной жизни. Неспособность человека желать дальше вызывает настоящее отчаяние, болезни, опустошенность. Элиот говорит о том, что пустота, вакуум и бессмысленность наиболее велики там, где исполняются все желания. Удивительно, эта поэма написана в 1922 году, в начале века оптимизма, в «век джаза» и стала пророческой! В 1940-е годы психиатры и психотерапевты увидят конкретные проявления апатии и бессилия в лице своих пациентов.

«Что бы ни происходило во внешнем мире, реальный смысл имеют лишь человеческие любовь и горе, жалость и сострадание. Эти эмоции стоят даже выше смерти», — пишет Ролло Мэй в книге «Любовь и воля».

Юнг обнаружил в современном ему мире некоторое количество интровертов, Адлер — комплекс неполноценности у некоторых членов общества. Конец XX века — общество в целом страдает комплексом неполноценности и становится интровертированным. Именно эти проблемы волнуют Карен Хорни и Анну Фрейд..

Карен Хорни: от комплекса неполноценности к неполноценному обществу

До 1939 года Карен Хорни была преданной ученицей Фрейда. В 1939 году она начинает криковать сам фундамент классического психоанализа, она отрицает, что человеком движет Эрос и Танатос (врожденное чувство агрессии и сексуальная энергия — либидо). Хорни утверждает, что в основе психики любого человека лежит врожденное чувство беспокойства.

Все, что человек делает на протяжении жизни, есть не что иное, как трансформация данного чувства. Кроме этого базового чувства, мы стремимся к безопасности и одновременно — к удовлетворению своих желаний. Последние стремления противоречат друг другу и погружают человека в хронический невролический конфликт. Разумеется, человек стремится подавить этот конфликт, вырабатывая определенные стратегии поведения: «невролическое стремление к любви», «невролическое стремление к власти», «невролическая покорность», «невролическая изоляция». Легко заметить, что нормального человека, по Хорни, как бы и не существует: цивилизация неизбежно превращает нас в невроликов. Хорни считает, что противоречия между человеком и обществом врождены, человек изначально тревожен, и эта тревога отчуждает его от других людей. Обратим внимание: пациенты Фрейда — преимущественно истерики, пациенты Хорни — невротики. Влияние времени?

Практика психоаналитиков времен Второй мировой войны говорила о зависимости душевных конфликтов не от сексуальных сложностей в детстве, а от реальной жизни. Хорни писала свои основные научные труды в тяжелое время, в условиях фашизма в Германии и жесточайшего экономического кризиса в США. Это было время массовых самоубийств разорившихся держателей акций, время фашистского террора. Мог ли существовать в то время и в тех обстоятельствах «нормальный» человек?

Хорни Карен (1885–1952) — немецко-американский психоаналитик, ведущий реформатор фрейдизма. Родилась в Гамбурге (Германия). Изучала медицину и защитила в 1913 году докторскую диссертацию. С 1920 года увлеклась психиатрией. В 1932 году переехала в США.

С 1937 года, с книги «Невротическая личность нашего времени», Хорни реформирует классический психоанализ. Она стремится усовершенствовать учение Фрейда путем замены биологической основы психики на социальную. Теории Хорни не дают понимания здоровой личности, но раскрывают огромное влияние на психику человека его социального окружения. В 1941 году Хорни основывает Американский институт психоанализа. Ею написаны книги: «О психологии женщины» (1934), «Невротическая личность нашего времени» (1937), «Новые пути в психоанализе» (1939), «Самоанализ» (1942 год), «Наши внутренние конфликты» (1945), «Неврозы и развитие человека» (1950) и др.

Существует ли для Хорни разница между «нормальным» человеком и невротиком? Да, только она сравнивает «нормального» невротика и настоящего. Отличие между ними лишь в размере противоречий между конфликтующими стремлениями. Здоровый человек страдает от ситуационных неврозов, неврозы характера — подлинная болезнь, так как в их основе находится стойкий конфликт.

Невротик (по Хорни) попадает в своеобразный замкнутый круг. Рассмотрим его на примере соперничества. Невротик постоянно сравнивает себя с другими, даже когда это бессмысленно — со знаменитостями на экране телевизора, с соседями, с родственниками, друзьями, посторонними людьми. Он хочет превзойти весь мир! Невротику важнее обойти всех, чем создать или сделать что-то стоящее. Желание быть самым лучшим может быть как осознанным, так и не осознанным. Неосознанное желание проявляется в виде фантазий, невротик и не догадывается, насколько важную роль в его жизни играют эти фантазии, что они направляют его мысли и поведение.

Любая неудача при реализации «наполеоновских планов» переживается, как полный провал. А чужой успех переживается, как собственный успех — невротик очень завистлив. К тому же невротик постоянно сравнивает себя с «идеальным Я», и получается, что невротик соперничает как с окружающими его людьми, так и с самим собой! Жизнь невролика, образно говоря, представляет собой непрерывную борьбу нанайских мальчиков — «реальное Я» против «идеального Я».

Соперничество неотделимо от враждебности. «Реакции невролика определяются ненасытным и неразумным ожиданием, что никто во всем мире, кроме него самого, не может быть умным, влиятельным, привлекательным, популярным, — пишет Хорни в статье «Культура и невроз» (1936). — Они становятся разъяренными или переживают свои старания как тщетные, если кто-нибудь другой напишет хорошую пьесу или научную работу, сыграет выдающуюся роль в общественной жизни. Если такая установка сильно выражена, то в ситуации психоанализа, например, можно наблюдать, как любой прогресс в лечении пациент рассматривает как победу аналитика, абсолютно игнорируя тот факт, что он отвечает его собственным жизненным интересам».

Адлер считал, что чувство неполноценности — врожденная основа психики любого человека. Карен Хорни отказывается от слова — «врожденной», но в ее теории чувство неполноценности присутствует. Она пишет, что «чувство неполноценности является одним из наиболее распространенных психических нарушений нашего времени и культуры (...) Чувство неполноценности не всегда порождается невротическим соперничеством. Это сложное явление, которое может быть обусловлено различными обстоятельствами. Но оно всегда связано с отказом от соперничества и служит этой цели». (Карен Хорни, «Культура и невроз».)

В своих размышлениях Хорни отказывается от Эроса и Танатоса, но часто обращается к идее Фрейда о защитных механизмах нашей психики. Она пишет о таком защитном механизме, как идеализация — идеализация собственного образа, выдвигание на первый план реальных или мнимых положительных качеств. Этот защитный механизм не дает человеку разрешить конфликт или признать свою неспособность к его разрешению.

Свои отрицательные качества — реальные или положительные — человек часто переносит на других людей по аналогии с механизмом проекции по Фрейду. «Все вокруг стали невежливыми, грубыми, пожилого человека вперед не пропустят, придется самому всех расталкивать локтями, чтобы занять приличное место», — думает мужчина, который совершенно неожиданно оттолкнул вас от двери автобуса. «Все вокруг совершенно не соблюдают правил дорожного движения, как, уже красный свет, может, я успею проскочить?» — решает девушка, которая совершенно неожиданно «успевает проскочить» у вас под носом, когда вы переходите улицу на зеленый свет.

Невротик завистлив и враждебен по отношению к другим людям. Когда вступает в действие защитный механизм проекции, то невротик переносит собственные негативные чувства на окружающий мир. Парadoxально: страх начинает вызывать не только неудачей, но и успехом! «Если я желаю уничтожить каждого, кто добился успеха, я автоматически допускаю такие же реакции и у других. Итак, путь к успеху чреват для меня враждебностью со стороны других людей. Более того, при малейших неудачах в достижении своих целей я буду уничтожен». Успех для невролика — рискованное дело, а неудача — опасность уничтожения как личности. Что же делать? Единственный выход — отказаться от любых целей, предполагающих соперничество с кем-либо.

Карен Хорни утверждает, что мужчины завидуют тому факту, что женщины могут рожать детей. Эта зависть заставляет сильный пол отчаянно доказывать свои творческие способности, создавая цивилизации. В процессе психоанализа Хорни узнавала чувство зависти к женщинам по его внешним проявлениям — чувствам униженности и отчаяния.

Развитие человека, по Хорни, драматично, пессимистично и неизбежно невролично. Рождаясь, ребенок сразу попадает в замкнутый круг: Любой ре-

бенок тревожен— Тревога ведет к отчуждению— Появляется потребность возвыситься над другими людьми— Создается «идеальное Я»— Постепенно противоречия между «идеальным Я» и реальным становятся огромными, между ними пролегает пропасть...

«Мы живем в культуре соперничества и индивидуальности. Основаны ли грандиозные экономические и технические достижения нашей культуры на принципе соперничества, возможны ли они только на этой основе— этот вопрос должны решать экономисты или социологи. Психолог же может оценить ту личную цену, которую мы вынуждены за это платить»,— пишет Карен Хорни в работе «Культура и невроз».

Получается, что избавление от невроза— в первую очередь избавление от «идеального Я» и принятие себя со всеми недостатками? А как же расширять свое «Я», как человеку развиваться и самовыражаться? Ведь именно разница между «идеальным Я» и реальным создает своеобразную «разность потенциалов» в психике, которая помогает подростку «вырасти» из старых отношений с миром и окружающими его людьми. А взрослому человеку— развиваться в более полноценную личность. «Идеальное Я»— неизбежная и необходимая часть нашей личности, это синтез достижений человеческой культуры, оно содержит в себе единение с людьми. Освобождение от «идеального Я» приведет как раз к неврозу. Психика нормального человека несет в себе и реальное, и «идеальное Я», просто он умеет развести эти части своей личности в сознании.

«Страдание— наша тяжелая плата за все, что есть ценного в этой жизни,— за силу, за мудрость, за любовь».

«Страдание символизирует бесконечную возможность совершенствования, постоянное открытие радости».

Рабиндранат Тагор

(1861–1941, индийский поэт, мыслитель, общественный деятель.)

Сама Карен Хорни была достаточно оптимистична относительно перспектив избавления человечества от неврозов. Фрейд был уверен, что причина конфликтов внутри человека, и воздействовал (как казалось ему самому) на генетически заданные влечения человека. Хорни считает, что конфликт возникает в системе: человек— его социальное окружение. А воздействовать на межличностные отношения легче, чем на таинственное бессознательное. На первый взгляд, Хорни отшла от классического психоанализа так далеко, что возникает вопрос— можно ли ее считать неофрейдисткой?

Да, Хорни отказывается от Эдипова комплекса, от идеи всемогущества сексуальных влечений, но она оставляет неизгладимым постулат Фрейда о противостоянии человека и окружающего мира. Она продолжает изучение механиз-

мов психологической защиты, замеченных и описанных Фрейдом, а сексуальные извращения и агрессию считает не причиной невроза, а его результатом. Мало того— инструментом ее психотерапии служат все те же методы классического психоанализа, и цель психотерапии остается прежней— заставить человека осознать свои вытесненные комплексы.

Хорни, так же как и Фрейд, пытается раскрыть тайны женской психологии. У Фрейда движущей силой развития женщины является зависть к мужчине. Хорни считает эту мысль предубеждением мужчин-психоаналитиков. «Желание быть мужчиной,— пишет она в книге «Психология женщины»,— как указывал Альфред Адлер, может оказаться выражением желания иметь все те качества и привилегии, которые в нашей культуре считаются мужскими, такие как сила, смелость, независимость, успех, сексуальная свобода, право выбора партнера (...) каждый человек, принадлежащий к какому-то меньшинству или к менее привилегированной группе, имеет тенденцию использовать свой статус в качестве ширмы для чувств неполноценности, откуда бы они не происходили, и что важно постараться обнаружить их источники (...) желание быть мужчиной может прикрывать собой вытесненное честолюбие. Амбиции невротиков могут оказаться настолько разрушительными, что они насквозь пропитаны тревогой, и, следовательно, их приходится вытеснять. Это верно как для мужчин, так и для женщин, но благодаря особенностям состояния культуры вытесненные разрушительные амбиции у женщин способны заявлять о себе в сравнительно безобидном символе— в виде желания быть мужчиной».

«В любви оно (соперничество.— Ред.) может проявляться двумя способами: подлинное эротическое желание часто затемняется или замещается целями соперничества— быть наиболее популярным, иметь больше всего свиданий, любовных писем, любовниц (или любовников), выступать в качестве наиболее желаемого мужчины или женщины».

Карен Хорни, «Культура и невроз»

Мужчины и женщины по-разному относятся к возрасту и любви. Женщина больше чем мужчина боится потерять любовь и молодость. Почему? «Мы бы посчитали невротическим проявлением, если бы мужчины, приближаясь к пятому десятку, начинали испытывать страх и подавленность. Для женщины же это считается в порядке вещей, и в известном смысле это действительно естественно до тех пор, пока привлекательность представляет собой уникальную ценность. Хотя возраст— для всех проблема, он превращается в нечто ужасное, коль скоро в центре внимания находится молодость (...) Вряд ли женщина способна столь же серьезно отнестись к задаче развивать собственную личность, как она относится к своей любовной жизни, если в ней постоянно поддерживается настрой на то, что ее зрелые годы ценности не представляют, и она считает их преклонными».

Самоанализ Карен Хорни

Так как же нам избавляться от своего «идеального Я» и справляться с неврозами? Карен Хорни считает, что желание самореализоваться — самое естественное желание человека, поэтому на одном этом желании можно построить самоанализ.

«Цель жизни — самовыражение. Проявить во всей полноте свою сущность — вот для чего мы живем».

Оскар Уайльд, мастер парадоксов

Самоанализ Хорни на первый взгляд очень прост и построен на методе свободных ассоциаций и истолковании сновидений. Непрерывность и регулярность — вот основные правила самоанализа. Трудность же его состоит в том, что в процессе самоанализа человек неизбежно сталкивается с собственным сопротивлением, отрицательными эмоциями, неприятными открытиями о себе самом.

Читателю скорее всего интересно, подходит ли ему этот метод изучения собственной личности. Простого желания «узнать что-то о себе» (похожего на то, с каким мы отвечаем на вопросы игрушки-теста в популярной газете) недостаточно. Необходима сила воли, которая подтолкнет читателя к самореализации и развитию способностей и талантов, которые неизбежно тормозит в нас «наше трудное время». Трудное — потому что невролическое. Парадоксально, но невролические тенденции придают человеку чувство безопасности. Они — своеобразные барьеры, защищающие и ограждающие человека от трудностей. Невроз создает чувство безопасности, именно поэтому он всегда навязчив.

Самоанализ не конкурент анализу, проводимому в кабинете специалиста. Он может заполнить пустоту между сеансами, помочь справиться с сопротивлением. Главное — самоанализ не представляет из себя опасности для дилетанта. «Случаи самоанализа, которые я наблюдала, никогда не приводили к нежелательным последствиям», — пишет Хорни. Бывает, что самоанализ нарушает душевное равновесие человека. Значит, это равновесие с самого начала было неустойчивым и создавалось защитными механизмами. Случается, что самоанализ «выносит на свет такие аффективные состояния, как гнев и ярость, ранее отвергавшиеся сознанием». Но чаще мы сами чувствуем, чего нам следует избегать, и воздерживаемся от преждевременного толкования, которое мы еще не готовы принять. Мало того, при самоанализе мы реже наталкиваемся на непереносимые переживания, «тогда как анализ, сколь бы чувствительным он не был, может ошибиться и предложить пациенту преждевременное решение».

«Тот, кто поймет, что смысл человеческой жизни заключается в беспокойстве и тревоге, уже перестанет быть обывателем».

А.А. Блок (1880–1921) — русский поэт

Как же проходит самоанализ? Первый этап — распознавание невролической тенденции. Второй — понимание последствий этой проблемы. Третий — осознание более глубоких конфликтов. Для этого необходимо установить взаимодействие исследуемой проблемы с другой. Тогда, по мнению Хорни, разрывается порочный круг из различных невролических тенденций, то есть приходит понимание того, каким образом они взаимно усиливают друг друга и вступают в конфликт.

А теперь, убедив читателя, что самоанализ не такой уж простой, как кажется с первого взгляда, приглашаем его устроиться поудобнее, отложить книгу и высказывать вслух все, что придет в голову, не заботясь ни о морали, ни о логике (если есть возможность, то хорошо записать свой монолог на диктофон или магнитофон). Дайте волю собственным чувствам и мыслям..

Та процедура, которую читатель только что проделал, — это применение на практике метода свободных ассоциаций. Цель метода — понять, как работает наше сознание. Обратите внимание на оговорки, паузы, заминки и внутреннее сопротивление. Именно они сигнализируют о внутренних проблемах. Вам только кажется, что нет никаких препятствий для свободного самовыражения. На самом деле эти препятствия есть всегда, они находятся внутри нас.

Завтра утром читатель может попробовать толковать собственные сновидения. Помните, что сны уходят корнями в наши желания! Перечитайте главу о Зигмунде Фрейте. Еще лучше, если вы прочитаете его «Толкование сновидений» целиком. Попробуйте найти в своих сновидениях истинные намерения и обнаружить, как сновидение искажает эти намерения. Каким символом ваше сновидение маскирует звон будильника? Почему именно так? Какое сновидение кажется вам абсурдным? Что именно подсознание маскирует под абсурдом? Запишите свои «удобные» сны и сны, которые являются прямым исполнением желаний.

Не набрасывайтесь сразу на проблему, если ее заметили! Хорни считает, что бликфиг никогда не бывает хорошим методом разрешения психологических проблем. Гораздо важнее соблюдать регулярность самоанализа — «для любого человека куда легче прийти вовремя к психоаналитику, чем к самому себе». Необязательно заниматься самоанализом в одно и то же время, позвольте себе быть спонтанными. Это — «самый драгоценный и самый необходимый элемент». Позвольте себе быть творческими. Добавьте к самоанализу Хорни поиск архетипов по Юнгу или чего-то другого, что вам понравилось у другого психоаналитика. Ищите в себе Родителя, Ребенка или Взрослого. Называйте противоречащие части вашего «Я» любимыми словами.

Зарисовывайте свои сны, чувства и мысли. Попробуйте составить из ассоциаций что-то вроде рассказа. То, чем вы занимаетесь теперь, — ступень самоанализа по Хорни и психотерапии творчеством.

Замечательно, если удастся записывать свои ассоциации и сновидения. Записи помогают следить за развитием собственных мыслей. Не стоит анализировать только мысли или только эмоции. Если у вас появились подозрительные «провалы в памяти», то продолжайте работу, если вы упали духом — то это реакция на самоанализ, сопротивление невротической части личности.

Главное правило самоанализа: когда возникает сопротивление, то нужно продолжать проводить ассоциацию идей, отталкиваясь от этого сопротивления!

Какие типичные трудности возникают на пути человека, который решил заняться самоанализом? Во-первых, пассивность. Во-вторых, установка, что все и так хорошо, правильно и неизменно, зачем себя изучать? В-третьих, агрессия, которая направляется или на самого себя, или на психоанализ.

Легко заметить, что «Самоанализ» написан другой Карен Хорни, чем «Культура и невроз» — Хорни-оптимисткой. Теперь она уверена, что человек может сам, без участия психоаналитика, избавиться от нарушений психики. Наше «Я» всегда стремится выйти за собственные пределы, узнать о своих способностях, скрытых маской невроза. Самоанализ помогает любому человеку реализовать свою сущность, которая скрывается в глубинах сознания.

Анна Фрейд. Психоаналитическое лечение детей

Удивительно, но в начале XX века ни один психотерапевт не использовал в работе с детьми ни одного специфически «детского» подхода. А это означает, что детской психиатрии еще не существовало. Первым из психоаналитиков использовал игру в психотерапии с детьми Зигмунд Фрейд в 1909 году. Фрейд видел своего маленького пациента Ганса только один раз, внимательно наблюдал, как мальчик играет и посоветовал его отцу определенным образом реагировать на поведение сына. Отец Ганса воспользовался рекомендациями Фрейда, и поведение Ганса значительно улучшилось. До Фрейда психоаналитики и педагоги считали, что невротические нарушения у детей возникают в результате плохого воспитания или обучения. Фрейд же пытался найти причину трудностей Ганса в его эмоциях.

Сразу предупредим читателя, что психоанализ ребенка так же отличается от психоанализа взрослого человека, как сам ребенок отличается от взрослого. Ребенок — существо незавершенное, в детскую психику труднее заглянуть, потому что ребенок мыслит скорее образами, чем абстрактными кате-

гориями. Ребенку трудно, а порой и невозможно объяснить такие слова, как невроз, комплекс, зависть, защитный механизм. Ребенок не может описать свое беспокойство словами, как это легко делает взрослый. Детей не интересует собственное прошлое и, тем более, стадии развития собственной личности. Даже подросток не сразу понимает, что такое личность. В общем, методы, зарекомендовавшие себя в работе со взрослыми клиентами, отказываются работать с детьми.

Анна Фрейд считала, что психоаналитик, работающий с детьми, должен ставить перед собой сразу три дополнительных задачи одновременно:

1. Убеждать ребенка-невротика, что он болен.
2. Вновь и вновь завоевывать его доверие.
3. Убеждать ребенка пройти курс лечения.

Взрослый человек приходит к психоаналитику, потому что им движет страдание. Он платит за лечение, и эта плата заставляет его проникнуть вглубь своих проблем. Наконец, взрослый человек идет к тому психоаналитику, которому доверяет. Ребенок еще не способен сравнивать себя с другими, не осознает тяжести своего психического состояния, и ему непривычно раскрывать себя перед незнакомым человеком. Поэтому Анна Фрейд не считала тратой времени играть с ребенком, шить, вязать, чтобы стать в его глазах «необходимой».

Первоначально Анна Фрейд использовала игру как способ установления контакта с ребенком. Но работая с детьми, пережившими бомбежки Лондона во время Второй мировой войны, она сделала удивительное открытие. Ребенок, который имел возможность выразить в игре свои переживания, освобождался от страхов и невроз у него не развивался. Анна Фрейд подробно описала различия в реакциях на бомбежку Лондона у взрослых и детей в книге «Дети и война» (1944). Взрослые стремились вновь и вновь рассказывать о своих чувствах психотерапевту, а дети молчали. Их реакция на пережитый страх выражалась игрой: ребенок строил дома из кубиков, сбрасывал на дома воображаемые бомбы-кубики, дом горел, завывали сирены, приезжали машины «скорой помощи», уводили в больницу убитых и раненых. Подобные игры могли продолжаться несколько недель...

Анна Фрейд родилась 3 декабря 1895 года в Вене. Младшая дочь Зигмунда Фрейда (всего у классика психоанализа было шесть детей). Анна — единственная среди детей Фрейда стала заниматься психоанализом. Зигмунд Фрейд щепетиво, но метко называл Анну «верная Англикона», потому что она хранила и лелеяла принципы классического психоанализа. Отказалась от места воспитательницы в детском саду и стала исследовать пути применения классического психоанализа в работе с детьми. В 1938 году Анна была арестована нацистами, но вскоре выпущена на свободу. Гитлер лично назначил

за нее большой выкуп, уплатила его Мария Бонапарт. Анна уехала в Лондон, где ухаживала за смертельно больным отцом. После смерти Фрейда открыла Центр психоаналитических исследований при Хэмпстедской педиатрической клинике. Приблизительно в это время Анна свои практические наблюдения сводит в единый метод — игровой психотерапии. Она автор книг «Введение в психоанализ для воспитателей», «Психоаналитическое лечение детей» — сборников лекций, докладов и статей, написанных и прочитанных в разное время. Также Анна Фрейд опубликовала неизданные работы отца.

Уже на стадии завоевания доверия можно многое узнать о ребенке, анализируя его фантазии, рисунки и сновидения, о которых маленький пациент рассказывает по собственному желанию. Единственная трудность, с которой может справиться не каждый психоаналитик, — неспособность ребенка к свободному ассоциированию, потому что весь психоанализ построен на методе ассоциаций. (Современный психолог, владеющий не только психоанализом, легко стимулирует такого «трудного» пациента, для которого действие важнее слов, к свободному ассоциированию любым творчеством — рисунками, лепкой, совместной ролевой игрой — или проективными тестами (глава «Индивидуальная психология».)

Когда доверие завоевано, Анна Фрейд рекомендует разбирать с маленьким пациентом те его поступки, из-за которых он испытывает постоянную тревогу. Цель подробных бесед — осознание ребенком того, что многие его плохие поступки не приносят ему никакой пользы, а только вредят. Ребенок должен знать, что все, о чем он рассказывает психоаналитику, останется тайной. Взрослое окружение ребенка должно смириться с тем, что психоаналитик на какое-то время займет значительное место во внутреннем мире ребенка. Ребенок и психоаналитик заключают своеобразный союз против проблем.

Вторая мировая война резко затормозила развитие психоанализа. Нацисты не только стерилизовали душевнобольных, но и пропагандировали идею умерщвления новорожденных с физическими недостатками. Позже нацисты решили распространить эту акцию на взрослых душевнобольных и инвалидов. В 1933 году Гитлер приказал публично сжечь книги Фрейда. Племянник Геринга, который был психоаналитиком, какое-то время покровительствует Обществу психоанализа, исключив из него всех евреев. Символом уничтожения немецкой школы психоанализа стали арест Анны Фрейд и смерть Фрейда на чужбине. Многие ведущие психоаналитики того времени эмигрировали в США, что подняло американскую психиатрию на новый уровень. Упадок немецкого психоанализа привел к подъему американского.

Когда к психоаналитику приходит взрослый, то лечение начинается с анализа прошлого. Но у ребенка прошлого или нет, или оно невелико! Обращаться к памяти мальчика бессмысленно. Что же делать? Во-первых, поддерживать постоянный контакт с семьей мальчика. Во-вторых, записывать в с

е детские воспоминания маленького пациента. В-третьих, уделить особое внимание анализу сновидений. Как это ни удивительно, но дети не хуже взрослых понимают правила истолковывания сновидений. Как пишет сама Анна Фрейд, ребенок «забавляется этим исследованием отдельных элементов сна, похожим на игру в кубики, и очень гордится, когда у него что-то получается...»

Многие дети умеют не только фантазировать, но и рассказывать истории с продолжениями. «Из таких рассказов с продолжением врач лучше понимает внутреннее состояние ребенка», — считает Анна. Рисунок — самое богатое поле для интерпретаций психоаналитика. В рисунке символически отражаются тревоги мальчика, чувства к окружающим, желания, мечты и идеалы.

В начале XX века критерий психического здоровья психотерапевты формулировали так: «Здоров тот, кто умеет любить и работать». Сейчас элементы игровой культуры присутствуют во всей культуре — от литературы, живописи и театра до высокой моды, которая демонстрирует не что иное, как карнавальные костюмы. В начале XXI века критерием психического здоровья становится другой лозунг: «Здоров тот, кто умеет любить, работать и играть».

Всякий ли «взрослый» психоаналитик может работать с детьми? Психоанализ сильнее меняет ребенка, чем взрослого, — ведь невроз для ребенка не является определяющим фактором. Говоря языком классического психоанализа, «Сверх-Я» ребенка еще не сформировано и на него легче воздействовать. Психоаналитик, работающий с детьми, одновременно выступает в роли педагога. Поэтому неверным является предубеждение, что с детьми психоаналитику (и вообще психологу) работать легче: психоаналитик должен иметь хорошую теоретическую подготовку, знания по педагогике и психологии, терпение, уметь ясно и просто выражать свои мысли.

«Воздействие на «Сверх-Я» ребенка идет по двум направлениям: вначале аналитическое, то есть глубокое и детальное исследование его биографии, элементов, ее составляющих, — в той степени, в какой «Сверх-Я» стало у него самостоятельным (...) Воспитательное, путем влияния на ребенка извне, посредством внесения разного рода изменений в его отношения с воспитателями, создания новых впечатлений и пересмотра требований, налагаемых на ребенка внешним миром», — пишет Анна Фрейд в книге «Психоаналитическое лечение детей».

Читателю могло показаться, что Анна Фрейд мало уделяет внимания детской сексуальности. Это не совсем так. Просто для Анны Фрейд существование детской сексуальности очевидно, так же как и ее роль в неврозах маленьких пациентов. Современники Анны считали, что лечение психоанализом может сделать ребенка безнравственным. Анна возражала оппонентам: «Если «Я» и «Сверх-Я» ребенка достаточно прочны и значительны, чтобы

привести к неврозу, то они способны также, при небольшой помощи со стороны, научить его сдерживать свои сексуальные и агрессивные устремления, подавленные в результате успешно проведенного психоанализа».

Зигмунд Фрейд очень мало работал с детьми, но хорошо понимал значение игры для ребенка. «Нам следует искать в ребенке первые следы воображения. Самая любимая и всепоглощающая деятельность ребенка — это игра. Возможно, мы можем сказать, что в игре каждый ребенок подобен писателю: он создает свой собственный мир, или, иначе, он устраивает этот мир так, как ему больше нравится. Было бы неверно сказать, что он не принимает свой мир всерьез; напротив, он относится к игре очень серьезно и щедро вкладывает в нее свои эмоции», — писал Фрейд в статье «Случай маленького Ганса...» (1955).

В чем новизна и оригинальность теории Анны Фрейд? Во-первых, она воспринимает личность ребенка не только как совокупность Оно — Я — Сверх-Я, но и как открытую систему, находящуюся в постоянном развитии. Во-вторых, теория Анны творчески соединяет психоанализ и педагогику, игру и науку, психотерапию и философию. В-третьих, она обнаружила, что детские игры — не просто копирование взрослых или, как считала ее современница Мелани Клейн, о которой будет рассказано чуть позже, — проявление конфликтов бессознательного. Детская игра по Анне Фрейд — сознательная деятельность ребенка. Детство неотделимо от игры.

Методики Анны Фрейд не разбираются подробно, потому что Анна опиралась на классический психоанализ и они неизбежно в чем-то устарели. После Второй мировой войны игровую терапию с детьми стали активно осваивать различные психологические школы. (Позднее читатель сможет ознакомиться с современными вариантами игровой психотерапии, сочетающей в себе последние достижения психологической науки.)

Обзор ключевых книг по психоанализу

Читателю, конечно, интересно узнать и о других психоаналитиках — противниках и последователях Фрейда. Мы ограничились разбором тех научных концепций, которые доступны неспециалистам, популярны и близки к практике. Читатель, которого интересует сплав философии и психоанализа, может обратиться к трудам **Эриха Фромма** (1900–1980), американского психоаналитика, философа по образованию, создавшего радикально-гуманистический психоанализ. Имя Фромма можно поставить в один ряд с именами Канта, Гегеля, Толстого, Достоевского.

Фромм выделяет две основные ориентации характера человека — эгоизм и альтруизм. По Фромму, основная цель психоаналитического процесса — осознание истины, а не приспособление к обществу и данной культуре. В

Эрих Фромм

процессе психоанализа человек учится понимать, какие его мысли связаны с подлинными чувствами, а какие — с культурными штампами, не имеющими корней в характере.

Фромм опрокидывает с ног на голову представление о «нормальном» человеке. По Фромму, невротики нормальнее внешне психически здоровых людей: «Те, у кого симптомы заболевания проявляются открыто, показывают, что их человеческие способности подавлены не полностью. Что-то в них протестует и таким образом говорит о существовании конфликта. Они больше не так серьезно, как те, чье приспособление к данной культуре завершилось полным успехом». Для Фромма симптомы — не враги, а друзья, говорящие нам о том, что не все в порядке. А психоаналитик «является не наставником по приспособлению, а, пользуясь выражением Платона, «целителем души» («Психоанализ и религия»).

Отто Ранк (1884–1939) — немецкий психоаналитик, ученик Фрейда, считает, что причина неврозов — в неудачном преодолении родового травматизма, и пытается связать вместе человеческую биологию и психологию. Акт рождения предполагает сильный шок, который человек пытается преодолеть в течение всего детства. Последствия родового травматизма обнаруживаются на всех этапах развития личности. Лечение неврозов, по Ранку, заключается как раз в освобождении от этого первичного шока путем психотерапии, которую сам Ранк называет «терапией воли». Во время сеансов психотерапии пациент пытается вспомнить муки своего рождения и овладеть этим состоянием.

Ранк проводит смелые аналогии родового травматизма и художественных персонажей. Персонажи греческой мифологии «отражают боль и страдания, сопровождающие муки отделения от матери. Эти телесные муки воплощены в статуях, в таких благородных формах, таких отстраненных от всего человеческого, но в то же время так глубоко человеческих» («Родовой травматизм», 1924). Нить Ариадны, по Ранку, символизирует пуповину, йога нацеливает на нирвану (полное освобождение от эмоций и мыслей), как на внутриматериную ситуацию. Даже препятствия, которые встречают на своем пути герои волшебных сказок, и те напоминают о страхе трудностей при рождении.



На первый взгляд кажется, что связь родового травматизма со всей культурой надумана. Но все-таки именно Ранк первым раскрыл значение рождения как первого психологического опыта, первым обратил внимание на отношения мать-ребенок. Позднее будут созданы школы, где будут рассматриваться понятия «хорошая» мать и «плохая» мать, внутриутробные фантазии и фантазии раннего возраста. Представительницей одной из таких школ является Мелани Клейн.

Мелани Клейн (1882–1960) родилась в Вене, переехала в Лондон, была пациенткой одного из учеников Фрейда. Ее первым клиентом был собственный сын. На основании этого опыта Мелани прочитала несколько публичных лекций, и в 1927 году ее пригласили выступить в Британском обществе психоанализа. Психоанализ Клейн направлен на то, чтобы пациент ощутил себя «целостной личностью». Для этого пациент вспоминает свою психическую жизнь, когда он был новорожденным, ощущает первичную зависть и вновь обретает чувство безопасности.

Именно Мелани Клейн первой сказала, что игры ребенка – язык его бессознательного. Она интерпретировала игру ребенка, выражая, благодаря интуиции, то, что ребенок не может сформулировать словами.

Анна Фрейд выступила с резкой критикой идеи Мелани Клейн, потому что не считала зависть и благодарность объектами, интересными для психоаналитика. В 1955 году обе женщины, будучи коллегами – детскими психотерапевтами, разрываю отношения и создают две разные группы по подготовке психоаналитиков. В 1957 году Клейн издает книгу «Зависть и благодарность».

Она считает, что ребенок подвержен внутренним конфликтам с момента рождения. Психика малыша зависит от взаимодействия двух чувств – зависти и благодарности. «Зависть – это чувство гнева, которое испытывает субъект, опасаясь, что кто-то другой воспользуется и насладится чем-то желанным для него самого; это завистливое стремление завладеть этим объектом или причинить ему вред». Ревность же, в отличие от зависти, предполагает отношения человека по крайней мере с двумя людьми. Ревность возникает, когда человек думает, что кто-то похитил любовь, которая по праву причитается ему самому. Благодарность – это чувство признательности. Именно от благодарности зависит способность ребенка к исправлению и к сублимации.

Сублимация – обращение внутренних побуждений на социально признанные идеи.

Бруно Беттельгейм (1903–1990) – немецкий психоаналитик, родился в Вене, в 1939 году эмигрировал в США. В 1938 году попал в концентрационный лагерь. Именно этот трагический эпизод подтолкнул психолога к будущим исследованиям. Теория Беттельгейма соединяет психоанализ и соб-

ственный жизненный опыт ученого: он пишет о страданиях и способностях человека переносить ситуации на грани жизни и смерти. Беттельгейм много занимался с детьми, страдающими аутизмом (полной замкнутостью на внутреннем мире), и именно результаты успешного психоанализа аутичных детей принесли ему известность.

В 1973 году психоаналитик публикует книгу «Психоанализ волшебных сказок». Оказывается, все эти чудесные сказки нужны не только для обучения чтению и развлечения, они играют важную роль в формировании личности ребенка. Сказка осмысливается ребенком не сразу, она читается, перечитывается и постепенно усваивается, как совокупность решений в жизни. Сказка, по выражению самого Беттельгейма, помогает ребенку «навести порядок в своем внутреннем доме». Персонажи, с которыми ребенок себя отождествляет, позволяют ему освобождаться от некоторых внутренних проблем. Испытания, через которые проходит сказочный герой, учат ребенка бороться за то, чтобы стать самим собой, и адаптироваться к жизни.

Беттельгейм задает очень интересный вопрос – откуда берутся сказки? На этот вопрос уже пытались ответить филологи, антропологи, мифологи, а теперь психоаналитики. Сказки – кладовая знаний (или – коллективных архетипов по Юнгу), которые обращаются напрямую к нашему бессознательному. Сказки могут исправлять нарушения в поведении ребенка. Беттельгейм советует родителям не читать сказки, а рассказывать и пересказывать, мысленно намечая канву сказки и позволяя себе любые импровизации.

Беттельгейм не первый психоаналитик, который обратил внимание на связь психоаналитической (глубинной) психологии с литературным творчеством. И Фрейд, и Юнг, и Верн, и Мэй – все они черпали идеи для своих теорий не только из психотерапевтической практики, но и из литературы, как классической, так и современной. Каждый из нас, читая и перечитывая русских классиков – Достоевского, Гоголя, Чехова, Толстого, Бунина, призадумывался порой: а нужна ли она вообще, наука психология? Не лучше ли искать ответы на вопросы, которые ставит перед нами жизнь, в книгах, обращаясь за советом не к рядовому психологу из рядовой консультации, а к литературной «величине», мудрому человеку, познавшему жизнь глубоко и умевшего рассказать об этих глубинах в ярких и доступных образах?

Такой же вопрос задал себе ведущий американский психолог Олпорт, представитель так называемого персонологического направления в психологии личности. И дал на него парадоксальный ответ: «Со своим скудным оснащением современный психолог выглядит как самонадеянный самозванец. И таким он является, по мнению многих литераторов». Что ж, попробуем опровергнуть или подтвердить мнение Олпорта и «многих литераторов» в следующей главе.

Ответ на тест

Подсчитайте сумму баллов за ответ на каждый вопрос, пользуясь таблицей:

Ответы №№	Да	Нет
1, 4, 6, 8, 10	1	-1
2, 3, 5, 7, 9	-1	1

Если сумма баллов от «5» до «10», то вы типичный экстраверт, если от «-5» до «-10», то — интроверт. А если от «-4» до «4», то вы, скорее всего, амбаверт.

Глава 7. ПСИХОЛОГИЯ МЫШЛЕНИЯ

«Очень важно — не сдерживать вопросы. Любопытство имеет собственную причину существования. Никогда не теряй святого любопытства».

Альберт Эйнштейн

«Если ты достаточно углубишься в занятия, ты получишь представление о возможностях твоего разума. Что ему показано, а что — нет. И через какое-то время ты поймешь, какой образ мысли тебе подходит, а какой — нет. И это поможет тебе не затрачивать много лишнего времени на то, чтобы прилаживать к себе какой-нибудь образ мышления, который тебе совершенно не годится, не идет тебе. Ты узнаешь свою истинную меру и по ней будешь подбирать одежду своему уму».

Джером Д. Сэлинджер, «Над пропастью во ржи»

Первобытное мышление

Что такое первобытное мышление? Мы не имеем возможности узнать, как именно мыслили наши далекие предки, но до сих пор сохранились народности, не знающие металлов и общественный строй которых напоминает каменный век. Это коренные австралийцы, фиджийцы, туземцы Андаманских островов. Их мышление и изучают психологи.

Леви-Брюль (о нем подробно рассказывалось в главе «Психология личности») — крупнейший специалист по первобытному мышлению — так определяет этот термин: «Выражение «первобытное» является чисто условным символом, который не должен быть понимаем в буквальном смысле». (Все дальнейшие цитаты взяты из книги Леви-Брюля «Первобытное мышление», 1930 год.)

Леви-Брюль считает, что мышление первобытного человека является «пралогическим». Это слово не означает — «нелогическое». Дети туземцев учатся не хуже детей европейцев в миссионерских школах, языки туземцев порой не менее сложны, чем языки современные, а в своих произведениях искусства туземцы обнаруживают мастерство и изобретательство. Так что же такое «пралогическое» мышление? «В огромном количестве случаев первобытное мышление отличается от нашего, — пишет Леви-Брюль. — Оно совершенно иначе ориентировано. Там, где мы ищем вторичные причины, устойчивые предшествующие моменты (антецеденты), первобытное мышление обращает внимание исключительно на мистические причины, действие кото-

рык оно чувствует повсюду. Оно без всяких затруднений допускает, что одно и то же существо может в одно и то же время пребывать в двух или нескольких местах. Оно обнаруживает полное безразличие к противоречиям, которых не терпит наш разум. Вот почему позволительно называть это мышление, при сравнении с нашим, праологическим».

Подобное мышление встречается и у современного человека. «Праологическое» и логическое мышление сосуществуют в сознании любого человека, пересекаясь между собой. Первобытное мышление — полностью мистическое. Точнее сказать, что первобытные люди жили в мистическом мире. «Ни одно существо, ни один предмет, ни одно явление природы не являются в коллективных представлениях первобытных людей тем, чем они кажутся нам». Так, например, у племени гичолов сокол и орел обладают мистическими силами, которые находятся в перьях. Если шаман надевает на голову некое подобие головного убора из перьев этих птиц, то он становится способным видеть то, что под землей, лечить людей, изводить солнце с небес и т.п.

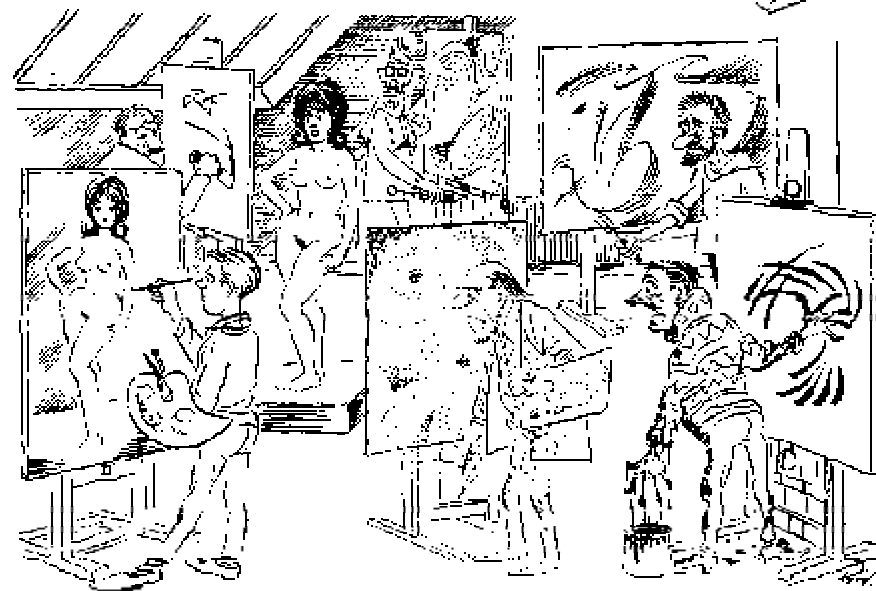
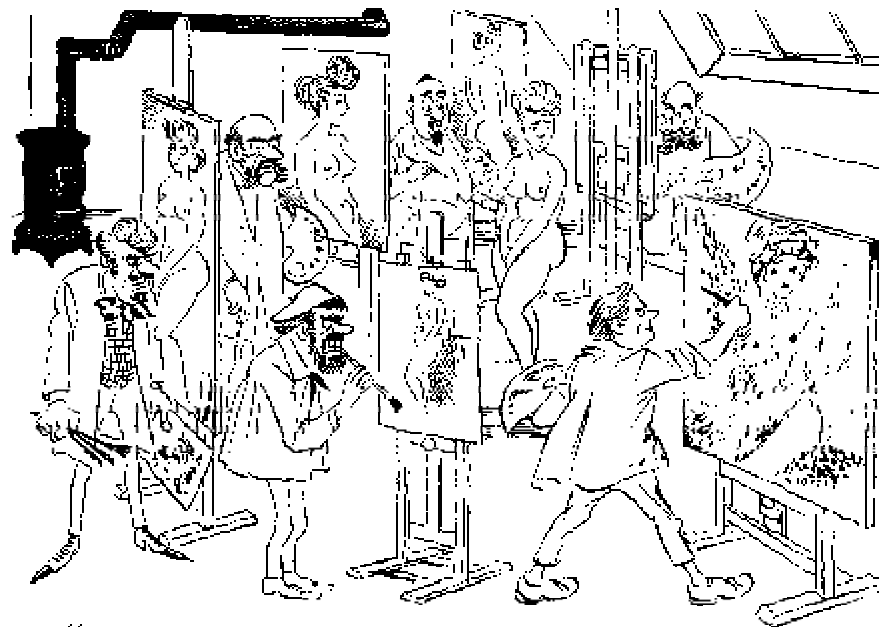
Органы человеческого тела тоже имеют мистическое значение, а рисунки — такие же реальные, как и существа, с которых они писались. Древние китайцы верили, что портрет или скульптура являются вторым «я» живой реальности, мандалы (племя из Северной Америки) считают, что портреты могут заимствовать у оригиналов часть их жизненного начала. Леви-Брюль приводит пример, как один член этого племени говорил про человека, рисовавшего бизонов, — «этот человек уложил в свою книгу много наших бизонов, я знаю это, ибо я был при том, когда он это делал, с тех пор у нас нет больше бизонов для питания».

«Счастливы, кто мог познать причины вещей и поверг под ноги все страхи и неуловимую судьбу».

Вергилий Марн Публий (70–19 годы до н.э.) — римский поэт

Современный человек видит в портрете цвет, рост, вес, форму и т.п. Первобытный человек воспринимает портрет как единое целое и видит в нем смешение реальных и мистических свойств. Первобытный человек верит в мистику своего имени и.. тени. «Индеец рассматривает свое имя не как простой ярлык, но как отдельную часть своей личности, как нечто вроде своих глаз или зубов, — рассказывает Леви-Брюль. — Он верит, что от злонамеренного употребления его именем он так же верно будет страдать, как и от раны, нанесенной какой-нибудь части его тела. Это верование встречается у разных племен от Атлантического до Тихого океана».

На побережье Западной Африки местные жители верят, что связь между человеком и его именем настолько тесна, что именем можно ранить. Имя местного царя никто не знает.. Подобных суеверий у первобытных племен



множество. Если вы наступите на тень туземца из Фиджи, то нанесете ему смертельную обиду. Если вы вонзите гвоздь или нож в тень уроженца Западной Африки, то его племя вас будет судить как настоящего преступника.

Что же касается снов, то это лишь для нас с вами сон — низшая форма восприятия. Для первобытных людей сон — высшая форма восприятия, ведь материальный мир не мешает общаться с духами. «Для членов нашего общества, — замечает Леви-Брюль, — даже наименее культурных, рассказы о привидениях, духах и т.д. являются чем-то относящимся к области сверхъестественного: между этими видениями, волшебными проявлениями, с одной стороны, и фактами, познаваемыми в результате обычного восприятия и повседневного опыта, с другой стороны, существует четкая разграничительная линия. Для первобытного же человека, напротив, этой линии не существует».

Если сравнить мышление религиозного или суеверного человека из современного мира с мышлением первобытного человека, то основное различие следующее: религиозный человек верит в существование двух миров — реального материального и духовного, первобытный человек видит один, единый мир, целиком мистичный.

Опрос тысячи студентов Техасского университета и студентов из университетов в Коннектикуте и Калифорнии (США) показал, что больше половины образованных молодых людей верит во Всемирный потоп и Ноев Ковчег, около трети — в «пришельцев», привидения, духов и снежного человека. А вот астрологам доверяют не больше 15 процентов. Американский профессор Ф. Харролд, который и руководил этим исследованием, с грустью заметил: «Для ведущих в научном отношении нации все это — признаки низкого уровня системы образования».

Бесполезно объяснять туземцам наше понятие о причине и следствии. Они свободно смешивают причину и следствие, меняют их местами, а порой соединяют в логическую цепь два или несколько несвязанных событий, предметов, людей. «Однажды вечером, — вспоминает Леви-Брюль, — когда мы беседовали о животных страны, я, желая показать туземцам, что у нас, во Франции, водятся зайцы и кролики, при помощи теней моих пальцев изобразил против света на стене фигуры этих животных. По чистой случайности туземцы назавтра наловили рыбы больше обыкновенного: они решили, что причиной богатого улова были именно те фигурки, которые я им показывал».

Еще одна интересная особенность первобытного мышления — «партиципация» (сопричастность) между существами или предметами из коллективных представлений. В коллективных представлениях некоторые существа или предметы являются не только самими собой, но и чем-то иным.

Представители племени трумаи из северной Бразилии верят, что они — водяные животные. Члены другого племени, бороро, уверены, что являются попутаями. Это не означает, что они превращаются в попутаяв после смерти

или попутай — священные животные. Их выражение — не образ. Бороро считают себя настоящими попутаями прямо сейчас. Современному человеку непонятно, как можно одновременно быть человеком и птицей, а туземец удивится непонятности европейца. Туземец из племени бороро одновременно человек и попутай, как гусеница — гусеница и почти бабочка. Первобытное мышление не боится противоречий. Именно поэтому трудно следить за ходом этого мышления.

Что такое практическое мышление

С чего начинать психологический анализ мышления современного человека? Конечно, с образа. А чье мышление брать за образец? Большинство психологов принимает за образец мышление ученого. Но в ходе развития цивилизации первым появилось практическое мышление! Первым, кто среди отечественных психологов стал писать о возможностях изучения практического мышления, был Теплов.

Борис Михайлович Теплов (1896–1965) — советский психолог, профессор, действительный член АПН СССР. С 1946 по 1953 год руководил кафедрой логики и психологии Академии общественных наук. С 1958 года главный редактор журнала «Вопросы психологии». С 1950-х годов в лаборатории в Институте психологии изучал основные свойства нервной системы человека. Эти исследования стали базой для развития дифференциальной психологии в нашей стране (дифференциальная психология изучает различия между людьми и группами людей). Все дальнейшие цитаты взяты из книги «Проблемы индивидуальных различий», 1965.

Теплов считал, что нельзя сводить практическое мышление до наглядно-действенного мышления. Наглядно-действенное мышление помогает нам решать задачи, глядя на вещи и манипулируя с ними. Да, человеческое мышление началось именно с этого мышления. Так мыслит первобытный человек, именно так мыслит и современный ребенок. Но практическое мышление не является простым манипулированием объектами.

«Различие между теоретическим и практическим мышлением заключается в том, что они по-разному связаны с практикой: не в том, что одно из них имеет связь с практикой, а другое — нет, а в том, что характер этой связи различен, — пишет Теплов. — Работа практического мышления в основном направлена на разрешение частных конкретных задач: организовать работу данного завода, разработать и осуществить план сражения и т. п.»

«Теоретик» отвечает лишь за конечный результат своей работы, «практик» — за весь процесс мыслительной деятельности. «Теоретик» может бес-

конечно долго проверять и отвергать гипотезы, «практик» — часто не имеет времени для проверок. Теплов считает, что думать — ум ученого «выше», чем ум полководца, заблуждение: «Ум Петра Первого ничем не ниже, не проще и не элементарнее, чем ум Ломоносова». Так как практическому мышлению психологи уделяли мало внимания, Теплов решает восстановить справедливость и пишет целую главу про ум полководца.

Психолог уверен, что деятельность полководца предьявляет исключительные требования к его уму. В первую очередь полководцу нужны ум и воля — сложный комплекс психических свойств: энергия, упорство, мужество, решительность, сила характера. «Эта мысль совершенно бесспорная, — утверждает Теплов и продолжает свою мысль: — Наполеон в свое время внес в нее новый важный оттенок: не в том только дело, что полководец должен иметь и ум, и волю, а в том, что между ними должно быть равновесие, что они должны быть равны. «Военный человек должен иметь столько же характера, сколько и ума». Если воля значительно превышает ум, полководец будет действовать решительно и мужественно, но мало разумно; в обратном случае у него будут хорошие идеи и планы, но не хватит мужества и решительности осуществить их».

Конечно, равновесие ума и воли встречается редко. Что лучше: нарушение равновесия в пользу ума или воли? История показывает, что воля важнее. Переход Суворова через Альпы был совершен почти на одной воле.

Большинство психологов считает, что придумывание планов — функция ума, а их исполнение — функция воли. «Это неверно, — утверждает Теплов. — Исполнение планов требует ума не меньше, чем воли. А с другой стороны, в деятельности полководца задумывание плана обычно неотделимо от его исполнения». Ум и воля неразделимы.

Еще Аристотель разделил все психические способности на два класса: познавательные способности и движущие способности. Он первым противопоставил ум и волю. Психологи прочно усвоили это разделение, но не заметили то, что у Аристотеля соединяет эти два понятия: душу. Именно душа, по Аристотелю, скрепляет волю и ум. Аристотель вводит новое в психологии понятие: «решение» или «намерение». Решение по Аристотелю — это «стремящийся разум». Поэтому можно сказать, что единство воли и разума выражается в практическом мышлении, а ум полководца — одна из многообразнейших форм этого мышления.

Стихия, в которой протекает военная деятельность, — это опасность, считает Теплов. Почему же в ситуации опасности ум полководца не приглушается, а наоборот: качество и продуктивность мышления резко повышаются? «Повышение всех психических сил и обострение умственной деятельности в атмосфере опасности — черта, отличающая всех хороших полководцев, хотя проявляться она может очень различно, — говорит Теплов. — Бывают полководцы с относительно ровной и неизменной умственной работоспособ-

ностью: их ум производит впечатление работающего всегда на полной нагрузке. Таковы, например, Петр Первый или Наполеон, но эта «ровность», конечно, лишь относительная. И у них обострение опасности вызывает повышение умственной деятельности». Историки пишут, что Наполеон становился тем энергичнее, чем больше была опасность.

Полководцы, которые как бы «экономят» психические силы, в трудные моменты умеют мобилизовать все свои психические ресурсы. Когда нет опасности, то они кажутся вялыми, равнодушными, неактивными. Это лишь поверхностное впечатление. На самом деле в них идет огромная подготовительная работа. «Таков был Кутузов, — пишет Теплов, — в спокойные минуты производивший впечатление ленивого и беззаботного». В минуту опасности Кутузов всегда был на своем месте — и в ночь штурма Измаила, и в Бородинском сражении.

Еще интереснее военачальники, которые обнаруживали свой военный талант лишь в минуту опасности. «Таков, по-видимому, был Конде, который «любил пытаться совершать невозможные предприятия», «но в присутствии противника находил такие чудесные мысли, что в конце концов все ему уступало». Таков был маршал Ней, о котором Наполеон писал: «Ней имел умственные озарения только среди ядер, в громе сражения, там его глазомер, его хладнокровие и энергия были несравнены, но он не умел так же хорошо готовить свои операции в тиши кабинета, изучая карту».

Все три типа военачальников опровергают известный психологический закон «Йеркса-Додсона»: сильная или очень слабая мотивация ведет к ошибкам в деятельности. Перенапряженное внимание полководца должно мешать ему выдвигать сражения. На деле это не так. Почему? Возможно, этот закон действует не для всех людей: ум полководца является исключением?

Как мыслит полководец — конкретно: схватывая все целое единым взглядом, или абстрактно: в виде смысла суждения, связывающего различные идеи? Теплов считает, что «во многих областях научного творчества представители обоих типов ума могут достигать больших, иногда — великих результатов, но в военном деле конкретность мышления — необходимое условие успеха». Великий военачальник — «тень деталей» и «тень целого».

Давайте рассмотрим более подробно, как происходит анализ предстоящего строения и как именно мыслит полководец. В первую очередь полководец анализирует сведения о противнике, которые зачастую являются противоречивыми, непонятными и непонятно как связанными друг с другом. Итак, главная особенность мышления полководца до сражения — колоссальная сложность материала, который необходимо проанализировать.

В результате этого анализа возникает план сражения, причем чем он проще, тем лучше. Вторая особенность мышления полководца до сражения — простота и ясность продуктов анализа: планов, решений, комбинаций.

«Превращение сложного в простое — этой краткой формулой можно обозначить одну из самых важных сторон в работе ума полководца, — пишет Теплов и добавляет: — Успешное разрешение в труднейших условиях войны той задачи, которую я условно назвал «превращением сложного в простое», предполагает высокое развитие целого ряда качеств ума».

Во-первых, это способность к анализу. Во-вторых, умение одновременно видеть целое и детали. «Здесь требуется синтез, — замечает Теплов, — осуществляющийся не с помощью далеко идущей абстракции, — тот синтез, который можно видеть у многих ученых, особенно ярко у математиков и философов, а конкретный синтез, видящий целое в многообразии деталей. В этом отношении ум полководца имеет много общего с умом художника». Художнику и писателю также приходится создавать характер, анализируя поступки, речь и малейшие душевные движения героя. А ситуация, в которой действует герой, почти всегда исключительная.

«Он почти всегда берет самую исключительную действительность, ставит своего героя в самое исключительное положение, и с какой поражающей верностью рассказывает он о состоянии души этого человека!»

Ф.М. Достоевский об Эдгаре По

«Мой гений состоял в том, — писал Наполеон без несвойственной ему скромности, — что одним быстрым взглядом я охватывал все трудности дела, но в то же время и все ресурсы для преодоления этих трудностей; этому обязано мое превосходство над другими».

Чем сильнее полководец, тем сильнее в нем равновесие между анализом и синтезом. Что представляет это равновесие с точки зрения психологии? В первую очередь это свобода и гибкость ума. «Ум полководца никогда не должен быть заранее скован и связан этими предварительными точками зрения. Полководец должен иметь достаточный запас возможных планов и комбинаций и обладать способностью быстро менять их или выбирать между ними. Человек, склонный превращать работу анализа в подтверждение заранее принятой им идеи, человек, находящийся во власти предвзятых точек зрения, никогда не может быть хорошим полководцем».

«Воля — целеустремленность, соединенная с правильным рассуждением..»

Платон

«Волю и желание нельзя смешивать... Я хочу действия, которое тянет в одну сторону, в то время как мое желание тянет в другую, прямо противоположную».

Д. Локк

Интересно проследить, как Наполеон составлял планы сражений. Он никогда не выработывал детальных планов, а лишь намечал основные идеи, или «объективы», как он их сам называл. Важнее всего для него была хронологическая последовательность событий и пути, которыми придется двигаться. План корректировался и менялся непрерывно во время сражения.

Надо добавить, что Наполеон умел очень быстро «сочинять планы». У него от природы были сильно развиты воображение и комбинаторные способности. Он знал о них и развивал их непрерывно до уровня величайшего мастерства. Поэтому не стоит говорить, что Наполеон не имел подробного плана сражения, он имел их несколько и располагал огромным количеством конкретных данных, которые служили материалом для выработки плана. Так что в минуту опасности Наполеон выбирал между несколькими планами сражения! Благодаря особенностям своего мышления, он имел огромное преимущество перед практически любым противником.

«Мы начали с утверждения: деятельность полководца предъявляет очень высокие требования к уму, — заканчивает анализ мышления полководца Теплов. — В дальнейшем мы сделали попытку доказать, развить и конкретизировать это положение. Теперь, подводя итоги, мы должны внести в него некоторое уточнение: для полководца недостаточно природной силы ума; ему необходимы большой запас знаний, а также высокая и разносторонняя культура мысли. Умение охватывать сразу все стороны вопроса, быстро анализировать материал чрезвычайной сложности, систематизировать его, выделять существенное, намечать план действий и в случае необходимости мгновенно изменять его — все это даже для самого талантливого человека невозможно без очень основательной интеллектуальной подготовки».

Суворов был одним из наиболее образованных русских людей своего времени, Наполеон выделялся образованностью среди окружавших его военных. И все-таки самая главная черта характера полководца — работоспособность.

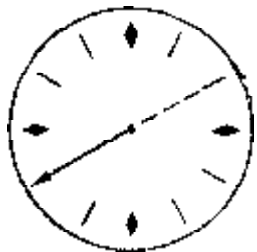
«Работа — моя стихия, — с гордостью говорил Наполеон. — я рожден и устроен для работы. Я знаю границы возможностей моих ног, знаю границы для моих глаз; я никогда не мог узнать таких границ для моей работы».

Тарле Е., «Наполеон»

Что такое визуальное мышление

Читатель легко узнает, как он мыслит, решив следующую задачу (очень легкую) и проследив за процессом ее решения. «Сейчас 5 часов 40 минут. Сколько времени будет через полчаса?».

Первый вариант решения: вы складываете 30 минут и 40 минут, получаете 70 минут, потом от 70 отнимаете 60 и получаете 10 минут. Ответ: 6 часов 10 минут. Второй вариант решения: вы представляете круглый циферблат часов и две стрелки, одна из которых — минутная — стоит под косым углом на расстоянии двух пятиминутных делений от вертикали циферблата. 30 минут — это полукруга. Поэтому вы передвигаете минутную стрелку на половину циферблата, на противоположную сторону. Глядя на полученную картинку, вы говорите ответ: 6 часов 10 минут. При втором варианте решения читатель использовал силу своего «визуального» мышления. Этот термин ввел в психологию американский психолог Арнхейм.



Рудольф Арнхейм (род. в 1904 году) — американский психолог, один из основоположников современной психологии искусства. Именно работы Арнхейма положили начало современным исследованиям роли образов в мышлении. Арнхейм — ведущий специалист в области изучения особенностей визуального мышления. С 1968 года — профессор психологии в Центре визуальных искусств при Гарвардском университете.

Не только люди умеют мыслить визуально. Вспомните эксперименты гештальтпсихологов и бихевиористов с лабиринтами, в которых бегали крысы и несчастные шимпанзе, которые упорно доставали бананы с потолка клетки. Именно визуальное мышление помогало им представить последовательность поворотов или конструкцию из нескольких ящиков.

«Все и повсюду прибегает к визуальному мышлению, — пишет Арнхейм в своей книге «Визуальное мышление» (1969). — Оно направляет фигуры на шахматной доске и определяет глобальную политику на географической карте. Два ловких грузчика, поднимаемая рояль по выходящей лестнице, пользуются визуальным мышлением, чтобы представить себе сложную последовательность подъемов, толканий, наклонов и разворотов инструмента».

Визуальное мышление так же трудно, как и логическое, абстрактное мышление. Мнение о том, что чувства лишь собирают информацию, а дальнейший ее анализ совершает голый, бесчувственный разум — ошибка. Чувства — не слуги интеллекта, а его соратники. «У тех, кто считает, что художники мыслят, — считает Теплов, — распространено мнение, что мышление, будучи по необходимости неперцептивным процессом, должно предшествовать созданию образа, так что, скажем, Рембрандт вначале интеллектуально раздумывал над убогостью человеческого бытия и лишь потом вложил результаты своих размышлений в свои картины. Если считать, что художники не думают только тогда, когда рисуют, то нужно понять, что основной сто-

соб, которым художник пользуется, чтобы справиться с проблемами существования, — это изобретение и оценка образов и манипулирование ими. Когда такой образ достигает конечной стадии, художник воспринимает в нем исход своего визуального мышления. Другими словами, произведение изобразительного искусства является не иллюстрацией к мыслям его автора, а конечным проявлением самого мышления».

Эта мысль Теплова делает более понятной роль наглядных материалов в обучении. Образ помогает объяснить свойства каких-либо объектов. Именно поэтому мы рисуем в начальной школе абстрактные круги, треугольники, квадраты — чтобы представлять наглядно общее понятие: «круг», «квадрат», «треугольник», которых нет в природе в чистом виде! «Иногда считают само собой разумеющимся, что простой показ картинок, изображающих определенного рода объект, позволит учащемуся подхватить мысль, как подхватывают насморк. Но никакую информацию о предмете не удастся непосредственно передать наблюдателю, если не представить этот предмет в структурно ясной форме!»

Нет вещей только абстрактных или только конкретных. Конкретны все вещи — и физические предметы, и умственные образы. Когда предмет перед глазами и мы им пользуемся, то мы мыслим «руками». Если же предмет физически отсутствует, то у нас есть память о нем. Память поставляет знания об этом предмете в образах. Когда мы мыслим абстрактно, то мы оперируем с этими самыми образами. Предмет и его образ — это то же самое, как человек и его фотография. Мы можем по фотографии представлять человека, разговаривать с ним, вспоминать, как мы общались, рвать фотографию в клочки.

Психологи конца XIX и начала XX века, как ни странно, считали, что существует мышление без образов. Это мнение выросло из того факта, что ни один испытуемый не мог внятно рассказать, что с ним происходит, когда он мыслит. Теплов считает, что ошибка психологов того времени произошла потому, что опыт не совпадал с понятием образа. Образ мыслился как нечто яркое, красочное, полное и верное. На самом деле образ чаще всего бывает бледным, неполным, незавершенным.

Беркли писал, что чаще всего воображает при слове «человек» человеческое туловище без конечностей. Один из испытуемых Коффки при словестимуле «христ» увидел лишь портфель в непонятно чьей руке. Предметы-образы чаще всего возникают как бы висящими в воздухе, на пустом фоне, без какого-либо окружения. А вот смысл образа ясен всегда!

Любое слово чаще всего вызывает обобщенный образ. Испытуемые Коффки видели слово «флаг» как «довольно темный», «развешающийся трехцветный»; «поезд» — как нечто среднее между пассажирским и товарным; «монета» — в виде круглой монеты без определенного достоинства; «человек» — как схематическую фигуру без признаков пола. Нецелостность

умственного образа — не недостаток, а достоинство нашего мышления. Именно эта нецелостность помогает отличать образ от предмета!

Нецелостность выделяет в предмете существенное (вспомните портфель юриста). «Например, холодность человека — это не отдельное автономное свойство, как если бы мы говорили о холодной печке или холодной луне, а общее качество, влияющее на многие стороны поведения этого человека».

Теплов выделяет два понятия — емкость и тип. Емкость — сумма свойств, по которым мы узнаем предмет — реальный или абстрактный. Тип — структурная основа предмета. Когда мы говорим, что лягушка — это маленькое холодное зеленое животное, которое умеет прыгать и плавать, то мы рассказываем о емкости «лягушка». Когда мы показываем фотографии нескольких видов лягушек, то в голове у зрителя формируется тип «лягушка». В творчестве писатель, художник, психолог пользуется преимущественно типами, а не емкостями!

Четыре типа темперамента — это типы, типажи Кречмера (см. главу «Индивидуальная психология») — тоже типы, оптимист и пессимист — типы. Чтобы понять типажи Кречмера, надо их *увидеть*. Сам Кречмер отмечал, что его типажи основаны на примерах «самых блестящих проявлений». Это классические случаи, счастливые находки, они не так-то часто встречаются в реальной жизни.

Итак, абстрактный образ всегда конкретен и нецелостен. А может ли умственный образ быть абстрактным? Психологи начала XX века считали, что нет, потому что их испытуемые не могли описать свое мышление. Теплов считает, что да: «И все же я решаюсь предположить, что «абстрактное» воображение принадлежит к числу обычных орудий мозга». Наблюдатели описывали свое мышление как абсолютно безобразное, потому что под образами они понимали подобие людей, животных и вещей. «Воспитанный на реализме традиционной живописи, такой наблюдатель, возможно, был просто неспособен постичь «абстрактные» образы».

Как мы мыслим: словами или... мыслями? Что такое слово?

Еще Аристотеля и Платона волновала проблема отношения мысли к слову. Слово — это та единица мышления, которая далее неразложима (как молекула вещества) и которая содержит все свойства, которые присущи мышлению. Слово имеет личностный смысл для любого человека, свое значение.

«Следует сказать, — пишет Выготский, — прежде всего, что мышление и речь имеют генетически совершенно различные корни. Этот факт можно считать прочно уста-

новленным целым рядом исследований в области психологии животных. Развитие той и другой функции не только имеет различные корни, но и идет на протяжении всего животного царства по различным линиям».

Лев Семенович Выготский (1896–1934) — советский психолог, основатель культурно-исторической концепции развития высших психических функций. Профессор Института психологии в Москве. Именно Выготский выдвинул положение о том, что высшие психические функции (логическая память, произвольное внимание, понятийное мышление) осуществляются с помощью орудий «духовного производства» — знаков. Сначала эти знаки возникают как совместные, потом становятся индивидуальными. Самые известные сочинения: «Мышление и речь» (1934), отрывки из которого приводятся далее, «Эпизоды по истории поведения» (совместно с А.Р. Лурия, 1930), «Развитие высших психологических функций» (1960), «Воображение и творчество в детском возрасте» (1968), «Психология искусства» (1968).

Чем отличается мышление человека и человекообразных обезьян? Те и другие умеют доставать бананы с потолка, ориентироваться в лабиринте (шимпанзе зачастую лучше, чем люди) и открывать сложные замки. Но зато у обезьян отсутствуют представления! Им трудно поставить один ящик на другой и сблизить равновесие или снять кольцо с гвоздя. Они «не видят» решения проблемы!

У шимпанзе есть «речевое общение», но это лишь выражение эмоций. Жесты животных ничего не обозначают, кроме желаний и побуждений, направленных на другие предметы. Выготский описывает забавные моменты из экспериментов Келлера, когда «шимпанзе начинает то движение или действие, которое оно хочет произвести или к которому хочет побудить другое животное (подталкивание другого животного и начальные движения ходьбы, когда шимпанзе «зовет» его идти с собой; хватательные движения, когда обезьяна хочет у другого получить бананы и т.д.). Все это — жесты, непосредственно связанные с самим действием». Речь человека — не только несет в себе эмоции, но и помогает установить контакт с другими людьми. У шимпанзе присутствует эта функция речи, но без мышления. Речь обезьян — это воздействие, но не лапой, а звуком.

Мышление ребенка также проходит доречевую стадию, похожую на мышление шимпанзе. Этот возраст (приблизительно с 10 по 12 месяцы) так и называется — «шимпанзеподобный». Первые слова ребенка, его крики, лепет не имеют отношения к речи интеллектуальной. Эти звуки выполняют социальную функцию, служат своеобразными «средствами связи» со взрослыми членами семьи. «С несомненностью удалось установить однозначные специфические реакции на человеческий голос у ребенка уже на третьей неделе жизни (предсоциальные реакции) и первую социальную реакцию на человеческий голос на втором месяце. Равным образом смех, лепет, показы-

вание, жесты в первые же месяцы жизни ребенка выступают в роли средств социального контакта».

До двух лет мышление и речь развиваются параллельно, и лишь в этом возрасте «пересекаются». Два года — это возраст, когда ребенок открывает, что каждая вещь имеет свое имя. Именно с этого возраста ребенок очень быстро расширяет свой словарь. «Как известно, — пишет Выготский, — животное может усвоить отдельные слова человеческой речи и применять их в соответствующих ситуациях. Ребенок до наступления этого периода также усваивает отдельные слова, которые являются для него условными стимулами или заместителями отдельных предметов, людей, действий, состояний, желаний. Однако в этой стадии ребенок знает столько слов, сколько ему дано окружающими его людьми». И еще одна деталь — именно с двух лет ребенок сам стремится узнавать слова, ему интересно, как называются кошка, мышка и собака.

Итак, подведем итоги: до двух лет речь развивается параллельно мышлению, животные не владеют речью, речь состоит из слов, слово — единица речи, и каждое слово обладает личностным смыслом для каждого человека.

Теперь попробуем ответить на следующий вопрос: какой бывает речь? Оказывается, внешней и внутренней. Внутренняя речь немного напоминает образы, которыми мы мыслим, она — сокращенная и часто состоит из одного сказуемого. «Представим, что несколько человек ожидают на трамвайной остановке трамвая «Б» для того, чтобы поехать в определенном направлении, — пишет Выготский. — Никогда кто-либо из этих людей, заметив приближающийся трамвай, не скажет в развернутом виде: «Трамвай «Б», которого мы ожидаем, для того, чтобы поехать туда-то, идет», но всегда высказывание будет сокращено до одного сказуемого: «Идет» или «Б».

«Я давно хотел спросить у вас одну вещь». — «Пожалуйста, спросите». — «Вот», — сказал он и написал начальные буквы: К, В, М, О, Э, Н, М, Б, З, Л, Э, Н, И, Т. Буквы эти значили: «Когда вы мне ответили: этого не может быть, значило ли это никогда или тогда». Не было никакой вероятности, чтобы она могла понять эту сложную фразу. «Я поняла», — сказала она, покраснев. «Какое это слово? — сказал он, указывая на «Н», которым означалось слово никогда. «Это слово значит «никогда», — сказала она, — но это неправда». Он быстро стер написанное, подал ей мел и встал. Она написала: «Т, Я, Н, М, И, О». Он вдруг проясил: он понял. Это значило: «Тогда я не могла иначе ответить». — Она написала начальные буквы: «Ч, В, М, З, И, П, Ч, Б». Это значило: «Чтобы вы могли забыть и просить, что было».

Л.Н. Толстой, «Анна Каренина»

Этот эпизод заимствован Толстым из своей биографии: именно так он объяснялся в любви своей будущей жене — С.А. Берс. На первый взгляд такое понимание с помощью одних сокращений кажется выдумкой. На самом

деле между людьми, живущими в большом психологическом контакте, подобное понимание является скорее правилом, нежели исключением.

Аналогично мы говорим сами с собой. Наша внутренняя речь состоит из мыслей, а не из точных слов. Мы говорим почти одними сказуемыми. «Тема нашего внутреннего диалога всегда известна нам, — объясняет последний факт Выготский. — Подлежащее нашего внутреннего суждения всегда наличествует в наших мыслях. Оно всегда подразумевается. Лишь как-то замечает, что себе самим мы легко верим на слово и что поэтому потребность в доказательствах и умение обосновывать свою мысль рождаются только в процессе столкновения наших мыслей с чужими мыслями. С таким же правом мы могли бы сказать, что самих себя мы особенно легко понимаем с полуслова, с намека».

Внутренняя речь, как считает Выготский, есть в точном смысле речь почти без слов. В ней личностный смысл слова преобладает над его значением. Смысл слова похож на понятие емкости, введенное Тепловым: это все психологические ассоциации, которые возникают в нашем сознании при проговаривании — внешнем или внутреннем — этого слова. Значение — одна из этих ассоциаций, значение сходно с типом. «Реальное значение слова не константно (непостоянно. — Ред.). В одной операции слово выступает с одним значением, в другой оно приобретает другое значение», — пишет Выготский.

«Каждое слово имеет только то значение, в каком может воспринять его слушатель. Вы не уясните значения чести человеку бесчестному или любви тому, кто чужд ей. Стараясь извести значение этих слов до их понимания, вы дойдете только до того, что у вас не будет больше слов для выражения и чести и любви».

Джон Рескин (1819–1900), английский писатель-моралист

Слово «попляши» без контекста имеет много смыслов и одно постоянное значение. В известной крыловской басне «Стрекоза и муравей» это слово приобретает сложный смысл: «веселись и погибни». Поэтому смысл слова — явление сложное и изменчивое. «Слово приобретает свой смысл только во фразе, но сама фраза приобретает смысл только в контексте абзаца, абзац — в контексте книги, книга — в контексте всего творчества автора, — считает Выготский. — Действительный смысл каждого слова определяется в конечном счете всем богатством существующих в сознании моментов, относящихся к тому, что выражено данным словом».

Слово не существует без смысла, смысл может существовать без слов. Многие поговорки имеют один и тот же смысл, выраженный разными словами. Некоторые поговорки и афоризмы говорят о разном личностном смысле одного и того же слова. Вот как разные народы объясняют такой личностный недостаток, как «малодушие»:

«Высшее мужество в том, чтобы стать выше гнева и любить обидевшего».

Персидская мудрость

«Если кто-либо знает, какое решение он должен принять, чтобы произвести нечто хорошее или помешать чему-либо дурному, но не делает этого, то это называется малодушие».

Спиноза Бенедикт (1632–1677) – нидерландский философ

«Возмущение непреодолимым злом и покорность злу, с которым можно совладать, свидетельствуют о малодушии. Что можно сказать о человеке, который негодует на дурную погоду и покорно сносит оскорбления?»

Антуан Ривароль (1753–1801) – французский писатель-моралист

«Самый презренный вид малодушия – это жалость к самому себе».

Марк Аврелий Антонин (121–180) – римский император, философ-стоик

Бывает так, что один и тот же смысл разные народы выражают не только разными словами, но и разными образами, например:

«Совесть – это зритель и судья добродетели».

Античный афоризм

«Совесть – тысяча свидетелей».

Античный афоризм

«Нечистой совести обвинитель не нужен».

Английская пословица

«Совесть – половина веры, а может быть, и вся».

Азербайджанская пословица

«Не прощай себе, и тогда легко будет простить другим».

Талмуд

Значения слова совсем по-другому взаимодействуют друг с другом, чем смыслы. Значения соединяются, а смыслы – вливаются друг в друга. «Слово, проходя сквозь какое-либо художественное произведение, вбирает в себя все многообразие заключенных в нем смысловых единиц и становится по своему смыслу как бы эквивалентным всему произведению в целом. Это особенно легко пояснить на примере названий художественных произведений. Такие слова, как Дон Кихот и Гамлет, Евгений Онегин и Анна Каренина, выражают этот закон влияния смысла в наиболее чистом виде. Здесь в

одном слове содержится смысловое содержание целого произведения». Словоосочетание «мертвые души» имеет несколько значений, но название одноименной гоголевской поэмы гораздо глубже. Мертвые души – это все герои поэмы, которые еще не умерли, но уже не живут, они духовно мертвы.

Мы мыслим практически чистыми значениями, которые по глубине содержания напоминают название гоголевской поэмы. Внутренняя речь находится между словом и мыслью, она – мысль, связанная со словом. Как пишет Выготский, «если внешняя речь есть процесс превращения мысли в слова, материализация и объективация мысли, то здесь мы наблюдаем обратный по направлению процесс – процесс, как бы идущий извне внутрь, процесс испарения речи в мысль».

В том, что речь и мысль – разные вещи, легко убедиться, наблюдая за собой в тех случаях, когда мысль никак не выражается словом. «Мысль не состоит из отдельных слов так, как речь. Если я хочу передать мысль, что я видел сегодня, как мальчик в синей блузе и босиком бежал по улице, я не вижу отдельно мальчика, отдельно блузы, отдельно то, что она синяя, отдельно то, что он без башмаков, отдельно то, что он бежит, – рассуждает Выготский. – Я вижу все это вместе в едином акте мысли, но я расчленяю это в речи на отдельные слова. Мысль всегда представляет собой нечто целое, значительно большее по своему протяжению и объему, чем отдельное слово. Оратор часто в течение нескольких минут развивает одну и ту же мысль. Эта мысль содержится в его уме как целое, а отнюдь не возникает постепенно, отдельными единицами, как развивается его речь».

Итак, мысль рождает внутреннюю речь, а внутренняя речь – внешнюю? Нет, перед возникновением мысли есть еще один этап – мотивация мысли: эмоция и воля. Выготский сравнивает мысль с нависшим облаком, которое проливается дождем, а мотивацию для мысли – с ветром, который и привел в движение облака. Поэтому понимание мысли другого человека без понимания цели его высказывания неполное.

«Слова, которые рождаются в сердце, доходят до сердца, а те, что рождаются на языке, не идут дальше ушей».

Аль-Хусри (?–1061), арабский писатель

Вот теперь мы можем подвести итог анализу возникновения мысли и слова и закончить его словами Выготского: «В живой драме речевого мышления движение идет обратным путем – от мотива, порождающего какую-либо мысль, к оформлению самой мысли, к опосредованию ее во внутреннем слове, затем в значениях внешних слов и наконец – в словах».

«Корень злых дел в дурных мыслях».

Л.Н. Толстой

«Поступки — плоды помыслов. Были разумны помыслы — будут хороши поступки».
Бальтасар Грасиан (1601–1658) — испанский писатель-моралист

«Слово — тень дела».
*Демокрит из Абдер (ок. 360 — ок. 280 до н.э.),
 греческий философ, энциклопедист*

«Слово есть образ дела».
*Солон (ок. 638 — ок. 559 до н.э.) —
 один из семи мудрецов Древней Греции, законодатель*

Возможно, есть и другие пути движения от мысли к слову. Все мы на собственном опыте знаем, что существуют обрывочные движения в мышлении, не доходящие от мысли к словам и наоборот. Возможно, часть нашего мышления, как подводная часть айсберга, скрыта от нашего сознания в подсознательном?

Этапы творческого мышления. Как развивать «творческую»?

Начнем с того, что выдвинем предположение об отсутствии у человека нетворческого мышления. Любое мышление — творческое в той или иной степени. Классическая психология считает творческой любую деятельность, в результате которой создается новый материальный или духовный продукт.

Станиславский Константин Сергеевич (1863–1938) — русский актер, режиссер и педагог сценического искусства, считал, что творчество — это потребность познания и воплощения «жизни человеческого духа». Сверхзадача, по Станиславскому, определяется сверхсознанием (проще говоря, интуицией) и не переводится с языка образов на язык логики. Актеру подвластны лишь действия и реплики изображаемого персонажа, что же касается переживаний, то они регулируются не сознанием и волей, а подсознанием.

Английский ученый Грахам Уоллес в 1926 году все же попытался перевести творчество с языка образов на язык логики и вывел в процессе творчества четыре стадии. Это подготовка, созревание, озарение и проверка. Озарение — интуитивное схватывание нужного результата, иначе говоря — «инсайт». Это тот самый момент, когда Архимед выскочил голый из ванны с криком «Эврика!», когда Ньютону на голову упало яблоко и т.п.

Роберт Вудвортс (1869–1962) — американский психолог, считает, что в реальном творчестве все четыре стадии переключаются друг друга: «Даже в исследовании одной и той же проблемы мозг может бессознательно вынаши-

вать какой-либо один ее аспект, будучи в то же время сознательно поглощенным подготовкой или проверкой другого аспекта этой же проблемы» (цитата из книги Вудвортса «Экспериментальная психология», 1950).

«Психология творчества — одна из наименее развитых отраслей науки. Пусковой механизм, включающий творческий процесс, — это эмоциональный толчок, часто не до конца осознаваемый мотив, с которого все начинается. Вот отчего так трудно писать «по заказу» — нет тех эмоций, которые влекут и влекут к открытию в себе еще не познанного, но уже ощущаемого едва ли не физически?» — пишет Артур Петровский в работе «Записки психолога».

Один известный химик рассказывал Вудвортсу о своей необыкновенной рассеянности во время второй стадии творческого процесса — созревания: «Я вспоминаю одно утро, когда я принял ванну, побрился, принял другую ванну и, протянув руку за сухим полотенцем, только тогда вдруг сообразил, что это была вторая ванна и что мой ум уже целый полчаса был основательно сконцентрирован на проблеме. Этот пример дает ясную картину происходящего. Мозг не утомлен: он так полон проблемой, что нет необходимости ссылаться на что-нибудь; он глубоко сосредоточен. Это работа над проблемой. Если он работает вплоть до прихода решения, мы склонны легко забывать, что он работал все время».

Так что, скорее всего, «озарение» — не внезапно, точнее — оно внезапно для сознания. Озарение — закономерный результат работы бессознательного. Вудвортс приводит данные, что 72 процента поэтов и 76 процентов художников рассказывали ему и другим психологам о стадии созревания. Мало того, большинство из них свидетельствует, что вынашиваемая идея время от времени возвращается! Интереснее всех психологов о возвращении вынашиваемых идей рассказал Гельмгольц.

Герман Гельмгольц (1821–1894) — немецкий физиолог, психолог, математик и физик. Разработал учение о цветовом зрении, теорию восприятия музыкальных звуков и знаменитую концепцию «бессознательных умозаключений». Гельмгольц дал математическое обоснование закона сохранения энергии. Все статьи и выступления Гельмгольца по поводу процесса научного открытия сыграли важную роль для развития психологии творчества и психологии творческого мышления в частности.

В 1896 году Гельмгольц выступил с речью при получении медали имени Грете. Приведем его высказывания.

«Я могу сравнить себя с путником, который предпринял восхождение на гору, не зная дороги; долго и трудно взбирается он, часто вынужден возвращаться назад, ибо дальше нет прохода. То размышление, то случай открывают ему новые тропинки, они ведут его несколько далее, и, наконец, когда цель достигнута, он, к своему стыду, нахо-

дит широкую дорогу, по которой мог бы подняться, если бы умел верно отыскать начало. В своих статьях я, конечно, не занимал читателя рассказом о таких блужданиях, описывая только тот проторенный путь, по которому он может теперь без труда взойти на вершину..

Признаюсь, как предмет работы, мне всегда были приятны те области, где не имелешь надобности рассчитывать на помощь случая или счастливой мысли, но попадая довольно часто в такое неприятное положение, когда приходится ждать таких проблесков, я приобрел некоторый опыт насчет того, когда и где они мне являлись, — опыт, который может пригодиться другим.

Эти счастливые наидия нередко вторгаются в голову так тихо, что не сразу заметишь их значение, иной раз только случайность укажет впоследствии, когда и при каких обстоятельствах они пришли: появляется мысль в голове, а откуда она — не знаешь сам. Но в других случаях мысль осеняет нас внезапно, без усилия, как вдохновение.

Насколько могу судить по личному опыту, она никогда не рождается в усталом мозгу и никогда за письменным столом. Каждый раз мне приходилось сперва всячески переворачивать мою задачу на все лады так, что все ее изгибы и сплетения закрепи прочно в голове и могли быть снова пройдены наизусть, без помощи письма.

Дойти до этого невозможно без долгой продолжительной работы. Затем, когда прошло наступившее утомление, требовался часок полной телесной свежести и чувства спокойного благосостояния — и только тогда приходили хорошие идеи. Часто.. они являлись утром, при пробуждении, как замечал и Гаусс. Особенно охотно приходили они.. в часы неторопливого подъема по лесистым горам, в солнечный день. Малейшее количество спиртного напитка как бы отпугивало их прочь».

Чем отличается творческое или критическое мышление

Творческое мышление — мышление, результатом которого является открытие нового или усовершенствование старого. Критическое мышление проверяет открытия, решения, усовершенствования, находит в них недостатки, дефекты и дальнейшие возможности применения. Каждый человек сочетает в себе и то, и другое мышление, вот только зачастую мы мешаем свободному течению мыслей при творческом мышлении и затыкаем уши, откалываясь прислушиваться к голосу внутреннего критика.

«Ты начинаешь фантазировать, увлекаемый собственным воображением; толчком могли послужить слова Флоры, или скрип открываемой где-то двери, или крик ребенка — и вот странная потребность разума призывает тебя заполнить пустоту, сплетая сложную паутину, создавая нечто новое».

Хулио Кортасар, «Танго возвращения»

«Если вы хотите мыслить творчески, — пишут известные американские психологи, специалисты в области психологии мышления и в том числе «мозгового штурма» — Халл, Линдсей и Томпсон, — вы должны научиться предоставлять своим мыслям полную свободу и не пытаться направить их по определенному руслу. Это называется свободным ассоциированием. Человек говорит все, что приходит ему в голову, каким бы абсурдным это не казалось. Свободное ассоциирование первоначально использовалось в психотерапии, сейчас оно применяется также для группового решения задач, и это получило название «мозгового штурма».

Кельвин Халл (род. в 1909 году) — американский психолог, крупный специалист в области исследования личности, темперамента, анализа сновидений. Профессор Западного резервного университета в Огайо (с 1940 года).

Гарднер Линдсей (род. в 1920 году) — американский психолог, занимается социальной психологией, теорией личности, проективными тестами. С 1956 по 1957 год был профессором психологии университета в Сиракузах, с 1957 года профессор Миннесотского университета.

Халл и Линдсей выпустили несколько совместных работ, из которых выделяется «Психология личности» (1957) и учебник по психологии («Психология», 1975, выпущена в Нью-Йорке, совместно с психологом Р. Ф. Томпсоном из Гарвардского университета), цитаты из которого будут обсуждаться далее.

Внешне «мозговой штурм» выглядит очень просто: собираются в одном помещении за одним столом много людей, и каждый говорит все, что ему приходит в голову по поводу заданной темы — как продать больше машин, как ускорить доставку продукции до потребителя, как и за счет чего увеличивать прибыль. Крилика, разумеется, запрещена. Все идеи тщательно записываются, чем больше хороших идей, тем больше шансов для появления по-настоящему отличной идеи.

Почему именно в группе чаще возникают новые продуктивные творческие идеи? Во-первых, пишут Линдсей, Халл и Томпсон, «человек средних способностей может придумать вдвое больше решений, когда он работает в группе, чем когда он работает один». Возможно, это связано с тем, что мысль одного человека может стимулировать другого? Эксперименты современных психологов показывают, что оптимальным для творческого процесса является чередование периодов индивидуальных и групповых периодов работы.

Во-вторых, групповая ситуация вызывает соревнование между членами группы. Конечно, до тех пор, пока соревнование не превратилось в спор враждебных и критических друг к другу установок!

В-третьих, чем больше идей, тем лучше их качество. «Последние 50 идей являются, как правило, более полезными, чем первые 50, — пишут психологи. — Очевидно, это связано с тем, что задание все больше увлекает участников группы».

Практика показывает, что критиковать выдвинутые идеи должны другие люди! Недостатки собственного творчества не замечаются или замечаются с трудом. Самый эффективный мозговой штурм — длительный, в течение нескольких дней. Качество идей в последующие дни выше, чем в первый. Скорее всего, здесь срабатывает эффект «созревания» идей, о котором уже писали раньше.

Творческому человеку полезно уметь пользоваться своим критическим мышлением. Оно есть у каждого, просто не каждый к нему прислушивается. «Какие препятствия стоят на пути критического мышления? — задают вопросы американские психологи и сами на него отвечают. — Одним из них является опасение быть слишком агрессивным. Мы часто учим наших детей, что критиковать — значит быть невежливым. Тесно связан с этим следующий барьер — боязнь возмездия: критикуя чужие идеи, мы можем вызвать ответную критику своих». Еще один барьер на пути критического мышления — переоценка собственных идей. «Когда нам слишком нравится то, что мы создали, мы неохотно делимся с другими нашим решением. Добавим, что чем выше тревожность человека, тем более он склонен ограждать свои оригинальные идеи от постороннего влияния».

Чаще всего в жизни требуется равновесие между творческим мышлением и критическим. Поэтому чрезмерная стимуляция творческой фантазии приводит к тому, что критическая способность остается недоразвитой. Критическое мышление и критическая установка — разные вещи! Хотя критическое мышление и отбраковывает некоторые идеи, его суть позитивна — поиск правильного решения. Критическая установка — стремление критиковать ради критики — не имеет отношения к критическому мышлению и ее конечная цель отрицательна и разрушает творчество.

У творчества тоже есть свои препятствия внутри человека. Во-первых, это конформизм — желание быть похожим на других. Во-вторых, это цензура: внешняя и внутренняя. «Люди, которые боятся собственных идей, склонны к пассивному реагированию на окружающее и не пытаются творчески решать возникающие проблемы, — пишут американские психологи. — Иногда нежелательные мысли подавляются ими в такой степени, что вообще перестают осознаваться. Superego — так назвал Фрейд этого интернализованного цензора».

В-третьих, это ригидность — косность мыслей, действий, деятельности. Ригидность часто приобретает в ходе школьного обучения, потому что современная педагогика нацелена на закрепление знаний, принятие на сегодня, и не учит ставить проблемы на завтра. Четвертое препятствие для творческого мышления — слишком высокая мотивация. Она ведет к желанию получить ответ немедленно, но большинство людей получают этот самый ответ во время отдыха. «Поэтому ценность ежегодных отпусков состоит не

столько в том, что, отдохнув, человек будет работать лучше, сколько в том, что именно во время отпуска с большей вероятностью возникают новые идеи».

Стратегия Уолта Диснея: реалист, мечтатель и критик

Современные бизнесмены знают, что творческий подход к работе приносит больше прибыли, чем любые технологии (!). Одна нефтяная компания в конце XX века наняла группу психологов, которые пытались выяснить, чем отличались творческие люди от нетворческих. Результат оказался удивительным, хотя и предсказуемым: «Творческие работники считали себя творческими, а остальные — нет. Творческий подход редко связан с открытием больших различий, больше же с наблюдением и объединением нескольких мелких концепций. Ты становишься более творческим, когда позволяешь разуму соединять много разных фактов, концепций и процессов. Чем меньше ограничений ты для себя определишь — тем лучше». (Джозеф О'Коннор, Джон Сеймур, «НЛП тренинг, высшая ступень».)

Знаменитый американский художник-мультипликатор Уолт Дисней разделил свой творческий процесс на три этапа: сначала действует «мечтатель», затем «реалист», потом «критик». Мечтатель думает о чем угодно, свободно ассоциирует, создает возможности. Лучше всего мечтать, сидя (стоя, лежа) на определенном месте (стул, кресло, диван, гамак). Еще лучше вспомнить о тех моментах из прошлого, когда вам приходилось работать по-настоящему творчески. Если вы будете достаточно долго вспоминать эти моменты из прошлого (стараясь пережить их как можно ярче), сидя на определенном месте, то (как считают О'Коннор и Сеймур) вы ассоциируете с этим местом мечтателя.

Реалист — это та часть вашей личности, которая будет просматривать мечты, выкидывать ненужные, организовывать мечты в план и действовать. Реалиста можно ассоциировать с другим местом в пространстве. Если ваш мечтатель предпочитает гамак, то реалисту подойдет письменный стол. Сядьте за письменный стол (на стул, кресло, диван) и вспомните, когда вы обдумывали план действий, который впоследствии оказался эффективным.

Мечты и план, составленный из «просеянных» мыслей, это хорошо, но план, который критиковала и оценивала другая часть вашей личности, — еще лучше. Вам придется найти третье место (для критика) и вспомнить те времена, когда вам удавалось очень хорошо раскритиковать свой или чужой план. Цель критики — улучшение плана, а не его разгром! А теперь можно «прогуляться» по всем трем местам, где живут три части вашей личности и подумать еще о какой-нибудь проблеме. Что специалисты по НЛП советуют делать в каждой роли:

1. *Мечтатель.* Вы можете вести с собой дискуссию или просто парить в потоке ассоциаций и собирать идеи. «Сны наяву могут пригодиться для передвижений во времени, — пишут О'Коннор и Сеймур. — Лучшим примером этого были размышления Альберта Эйнштейна о том, как выглядело бы путешествие на тот конец пучка света. Его умозаключения революционизировали современную физику, «самую сложную» и с виду — самую объективную из всех наук, и положили начало теории вероятности».
2. *Реалист.* Можно записать все идеи и составить план (или планы). Если план плох, то надо вернуться на место мечтателя. Если хорош, пора просыпаться крилику.
3. *Крилик.* Чего в вашем плане нет? Что нужно добавить? Что убрать? Если план крилику не нравится, то надо опять возвратиться к мечтателю и реалисту. Если план крилику понравился, то.. все равно надо вернуться в позицию мечтателя. Вдруг вам придут в голову еще несколько прекрасных идей?

Зачем разделять эти три части личности? Современные психологи считают, что это необходимо. «Часто бывает, что начинаешь мечтать и создавать план, как вдруг крилик перебивает тебя негативным комментарием или реалист считает намерения неосуществимыми, — пишут О'Коннор и Сеймур. — В такой ситуации твой разум не будет действовать свободно».

Можно соединить стратегию Диснея с развитием нестандартного мышления — образного и логического, решая головоломки и хитроумные задачи. Например, такие:

1. Представьте, что ваш корабль тонет в Тихом океане, к тому же на судне начался пожар. Все навигационные приборы и средства связи вышли из строя. Вы срочно эвакуируетесь на спасательном плоту и можете взять с собой лишь 10 предметов из списка: зеркало для бритья, канистра с водой, карта Тихого океана, средство от комаров, маленький радиоприемник на транзисторах, рыболовная снасть, канистра со спиртом, рулон полиэтиленовой пленки, компас, консервы, крепкая веревка, шоколад, спасательный жилет, канистра с горючей смесью, спички, шнурок, нож. А если успеете взять лишь 5 предметов, то какие и почему? (Задача на нестандартное и логическое мышление.)
2. Сейчас вы будете решать задачу. Она у вас, конечно, получится. Если задачка, которую вы решите после того, как справитесь со следующей, окажется труднее, чем та, которую вы решите после того, как покончите с этой задачей, то вы перейдете сразу к последней. Отложите ручку и лист бумаги и попробуйте разобраться «в уме», о каких именно задачах сказано выше. И решите ли вы третью задачу? Помните, что вы всегда решаете задачи по порядку. (Задача на логическое и визуальное мышление.)

3. Попробуйте представить, как выглядит черная дыра и нарисуйте ее. Как выглядит «совесть», «трусость», «смелость»? Нарисуйте на одном и том же листе бумаги справа — «хорошо», а слева — «плохо». А в центре нарисуйте свое настроение. (Плохому настроению читатель может нарисовать улыбку «до ушей». Не правда ли, вам стало веселее?) (Задача на образное мышление.)
4. Смогут ли 33 читателя залезть все вместе в телефонную будку? А 34? А сколько читателей заполнят будку полностью? Средний читатель (или читательница) весит 60 кг. Объем будки — 2 м³. Один кубический метр воды весит 1000 кг. В нашей задаче мы будем считать (для удобства подсчета), что читатель не на 90, а на 100 процентов состоит из воды.) Это, конечно, задача-шутка. Но в 1975 году в Калифорнии был установлен мировой рекорд — в телефонную будку зачем-то одновременно залезли 26 взрослых человек. (Задача на нестандартное мышление и чувство юмора.)
5. Что может быть прозаичнее коробка спичек, кусок мыла, зубной щетки, шампуня и бритвы? Но если вы попытаетесь объяснить, как выглядят эти предметы без слов, то получится.. Во-первых, не у каждого получится изобразить коробок спичек. Во-вторых, попробуйте изобразить эти предметы в действии (горящую спичку, пенящееся мыло и т.д.). (Задача на образное мышление и раскрепощение — снятие внутренней цензуры.)
6. Если вам понравилось предыдущее задание, то у вас хорошо развито образное мышление и артистизм. Вот вам еще вопросы: какие дома и какая мебель в квартирах у треугольных существ? Какие в этих домах двери и окна? Стулья и столы? Как выглядят велосипед для треугольного существа и лыжи? А в какой одежде и обуви они ходят? (Задача на образное и нестандартное мышление.)

Типы ученых: циклотимики и шизотимики.

Что такое «научная революция» с точки зрения психолога

Кто обладает идеальным равновесием между творческим и критическим мышлением? Разумеется, ученый. Но это не означает, что все ученые одинаковые! Первым среди психиатров, кто заинтересовался нормальным мышлением и попытался выделить различные типы мышления ученых, был немецкий психиатр Кречмер (1888–1964). (О нем и его теории о типах строения человеческого тела: пикниках, атлетиках и астениках будет подробно рассказано в главе «Индивидуальная психология».) Кречмер разделил всех ученых на два типа: циклотимиков и шизотимиков.

Циклотимики (строение тела чаще всего по пикническому типу: плотное телосложение). Они увлекаются различными науками. Им нравится накапли-

вать и описывать конкретный научный материал. Ими движет, как пишет Кречмер, «наивная любовь к чувственному, к непосредственному созерцанию и «ощупывание» самих предметов». Науки, которые предпочитают циклотимиками — ботаника, зоология, анатомия, физиология, геология, то есть науки наглядно-описательные.

«Верь своим чувствам, они не обманут тебя» — таков научный девиз Гете, между тем все остальное для него является «неисследованным», что можно признавать только с осторожностью,» — пишет Кречмер. Ученые-циклотимики стремятся популяризировать свою науку. По всей видимости, это связано с подвижностью, стремлением к наглядности, красноречием. Недостаток циклотимиков — отсутствие возможности по крупицам накапливать наибольшую силу. Циклотимиками не любят концентрироваться, углубляться и систематизировать.

Шизотимиками (строение тела чаще всего по астеническому типу: худощавое телосложение). Они встречаются, по мнению Кречмера, чаще всего среди физиков и математиков. Кречмер соглашается с мнением известных математиков, что они, как правило, люди нервозные, чудаковатые и оригинальные. «У Ампера, по-видимому, был приступ шизофренического расстройства, а неясный психоз Ньютона скорее всего можно толковать как легкую позднюю шизофрению». В пользу теории Кречмера говорит лишь факт, что математики редко занимаются медициной и наоборот, а вот склонность к математике и философии часто встречаются одновременно.

Кречмер делит всех шизотимиков на два типа: людей точной и ясной логики и на романтических метафизиков. Оба склада мышления тесно связаны между собой. Те, кто занимается логикой, испытывают потребность в романтике, а романтики — в упорядочивании своих идей.

«Только немногие люди (это, конечно, касается и других групп) отличаются такой односторонней шизотимической или циклотимической конституцией, чтобы они при добром желании и хороших способностях не могли проникнуться противоположным стилем мышления и чувствований, если только этого требуют внешние обстоятельства. И только немногие специальные отрасли науки так односторонне направлены только или на наглядное или на систематическое, что они не могут привлекать к себе противоположный тип».

На сколько бы типов мы ни делили ученых, суть их работы остается прежней — изменение нашего взгляда на науку, природу и самих себя. Именно так считает Томас Кун, американский ученый, крупный специалист в области истории психологии и других наук. Кун уверен, что любая научная революция в любой науке — это прежде всего изменение взгляда на мир.

Томас Сэмюэл Кун (род. 18 июля 1922 года) — профессор Калифорнийского (с 1958 года) и Принстонского (с 1964 года) университетов. С 1968 по

1970 год — президент американского Общества историков науки. Первое образование Куна — физика, поэтому он все время обращается к анализу научных открытий в этой науке. Далее приводится отрывок из книги Куна «Структура научных революций» (1975).

Что такое наука? Возможно, это постепенное накопление новых фактов? Или уточнение и совершенствование теорий? Нет, наука, в первую очередь, это качественные сдвиги («научные революции») в системе аксиом (основ) научного знания. Научные революции меняют восприятие другими учеными своего предмета и ставят новые задачи для исследования. Научные революции всегда подрывают традиции науки.

Кун называет «нормальной наукой» исследования, которые опираются на прошлые достижения. «Нормальный» ученый ставит задачи в контексте прошлого опыта своей науки и может заранее предсказать результат. «Конкретные задачи исследователя, — пишет Кун, — являются, таким образом, своеобразными задачами-головоломками, решение которых может служить пробным камнем для проверки его таланта и мастерства». Результаты, которые получает «нормальный» ученый, расширяют научное знание или уточняют его.

«Нормальная наука не ставит своей целью нахождение нового факта или теории, ее успехи состоят не в этом. Однако в научных исследованиях вновь и вновь открываются явления, — замечает Кун, — о существовании которых никто не подозревал. Они открываются непреднамеренно в ходе игры по одному набору правил, но их восприятие требует разработки другого набора правил. После того как эти «нормальные» для существующей парадигмы явления становятся элементами научного знания, наука никогда не остается той же самой».

Кун считает, что в период «научных революций» ученые видят новое и получают новые результаты, даже когда пользуются старыми методами исследования. «Элементарные прототипы для этих преобразований мира ученых представляют известные демонстрации с переключением зрительного гештальта. То, что казалось ученому уткой до революции, после революции оказывалось кроликом».

«После создания теории Коперником западные астрономы конца XVIII века, используя традиционные инструменты, иногда такие примитивные, как кусок нити, неоднократно открывали, что кометы странствуют в космическом пространстве, которое считалось раньше безраздельным владением неизменных звезд и планет. Сама легкость и быстрота, с которыми астрономы открывали новые явления, когда наблюдали за старыми объектами с помощью старых инструментов, вызывают желание сказать, что после Коперника астрономы стали жить в другом мире. Во всяком случае, изменения, происшедшие в их исследованиях, были таковы, как если бы дело обстояло таким образом, — пишет Томас Кун в «Структуре научных революций».

На самом деле в экспериментах гештальт-психологов испытуемый понимает, что перед ним всего лишь двойственное изображение. Он может сказать, что видит линии, которые складываются то в утку, то в кролика. В науке все по-другому — или утка, или кролик. «Период, когда свет считался «то волной, то потоком частиц», был периодом кризиса, — отмечает Кун, — и он закончился с развитием волновой механики и осознанием того, что свет есть самостоятельная сущность, отличная как от волны, так и от частиц».

Ученый-астроном не скажет, глядя на Луну: «Раньше я видел планету, а теперь вижу спутник» или «Я вижу то планету, то спутник». Он говорит: «Раньше я считал Луну планетой и ошибался. На самом деле это спутник Земли». Примеры из астрономии Кун считает самыми близкими к психологическим явлениям, потому что сообщения о небесных телах излагаются с помощью терминов, которые относятся к чистому наблюдению. Конечно, аналогичные изменения взгляда на мир можно найти в любой другой науке, например в химии...

«Научившись видеть кислород, Лавуазье также должен был изменить свою точку зрения на другие, более известные вещества. Он, например, должен был увидеть руду сложного состава там, где Пристли и его современники видели обычную землю. Другими словами, в результате открытия кислорода Лавуазье по-иному увидел природу. И так как нет другого выражения для этой гипотетически установленной природы, которую Лавуазье «видел по-иному», мы скажем, руководствуясь принципом экономии, что после открытия кислорода Лавуазье работал в ином мире», — пишет Кун в той же работе «Структура научных революций».

Возможно, читателю показалось, что изменение взгляда на мир всего лишь интерпретация предыдущего знания и наблюдений. На самом деле «научная революция» не интерпретация неизменных фактов! «Ученые говорят о «пелене, ставшей с глаз», об «озарении». И хотя такие проблески интуиции зависят от опыта, достигнутого с помощью старой парадигмы, они не являются логически связанными с каждым отдельно взятым элементом этого опыта, что должно было бы иметь место при интерпретации, а вместо этого они суммируют большие части опыта и преобразуют их в другой, весьма отличный опыт, который с этого времени соединен уже не со старой, а с новой парадигмой».

Возможно, именно поэтому представители каждой новой психологической школы так мало общаются друг с другом? «Те, кто называл Коперника сумасшедшим, когда тот утверждал, что Земля вращается, не просто ошибались или заблуждались. Неотъемлемым атрибутом объекта, который мыслится ими как «Земля», являлось неизменное положение. Соответственно открытие Коперника не было просто указанием на движение Земли, но составляло новый способ видения проблем физики и астрономии — способ,

который изменил смысл как понятия «Земля», так и понятия «движение». Фрейд ввел в психологию «подознательное». Этот термин не просто объединяет и называет все, что мы неосознаем. Этот термин — по Фрейду — означает, что нами зачастую движут неосознаваемые мотивы и желания. Гештальтисты придумали «гештальт». Многие люди, не только психологи, замечали свойство нашего сознания объединять предметы в единую структуру. Но понятие «гештальт» означает больше — то, что наше сознание функционирует по принципу гештальта: и восприятие, и память, и мышление, в особенности творческое мышление!

«В заключение — несколько слов о том, как убеждаются ученые в необходимости перехода к новой парадигме, — подводит итог своим (и нашим) размышлениям Кун. — Если говорить об отдельных ученых, то они принимают новую парадигму по самым разным мотивам. Некоторые из этих мотивов — например, культ Солнца, который помог Копернику стать коперниканцем, — лежат вообще вне сферы науки. Другие основания могут зависеть от особенностей личности, ее биографии».

Будущее психологии мышления: «таблетки памяти» и «порошок гениальности»

Что будет с мясом, которое слишком долго варилось в кастрюле? (Этот вопрос действительно имеет прямое отношение к будущему психологии мышления.) Белки в переваренном мясе разрываются на короткие фрагменты, включающие в себя несколько аминокислот (аминокислоты — «кирпичики», из которых состоят животные белки). Эти фрагменты называются пептиды, в живых организмах именно пептиды служат химическими регуляторами всех процессов. Одни пептиды меняют температуру тела, другие — повышают или уменьшают иммунитет, третьи — улучшают внимание и память. Пептиды из третьей группы заинтересовали ученых из лаборатории биологического факультета МГУ, которой руководит доктор биологических наук Андрей Александрович Каменский.

Ученые придумали препарат — искусственный аналог природного пептида, — который улучшает память крыс и повышает их способность к обучению. Удивительно, но на животных с хорошей памятью препарат почти не действует, а вот «тупые» крысы умнеют на глазах!

В это же время в одном из научно-популярных французских журналов появилось сенсационное сообщение, что обнаружена «молекула памяти». Этой «молекулой» являлось органическое вещество растительного происхождения, и оно действительно повышало запоминаемость. Но — в больших дозах это вещество становилось опасным! Крысы бились в конвульсиях и нередко наступала смерть зверьков.

Ученые предположили, что «плохая память» вызывается недостатком пептидов, поэтому препарат не улучшает память, а доводит ее до максимального уровня для данной крысы. Главное, что вреда от пептидов нет, потому что в организме крыс (и в человеческом организме) существует сложная и мощная система разрушения избытков пептидов.

Как же проверяют память и сообразительность хвостатых зверьков? Так же, как это когда-то делали бивевористы — с помощью «проблемных» ящиков и лабиринтов. Вот крыса попадает в камеру «пассивного избегания». Внешне камера выглядит как домик, в котором две комнаты — одна темная, другая светлая. Любая крыса, которая первый раз попала в этот домик, первым делом прячется в темный угол. А там, на полу, — металлическая сетка со слабым электрическим током! Как только крыса почувствовала удар тока по лапам, она тут же выбегает на светлое место.

Через несколько дней крысу вновь запускают в камеру «пассивного избегания»... Если крыса получила свою порцию пептидов, то ее память о прошлом «уроке» улучшается в 3–3,5 раза, то есть она реже пытается забежать в темноту.

Второй проблемный ящик похож на камеру «пассивного избегания», но в нем уже весь пол под током. А спрятаться можно лишь на полочке, запрыгнув на нее! Еще интереснее «норковая камера». Это проблемный ящик, в котором много темных отверстий. Крыса, повинаясь инстинктам, как только видит небольшую темную норку, засовывает туда голову... Нет, там нет электрического тока. Просто около клетки стоит экспериментатор и записывает в блокнот количество «норков» в «норки» в единицу времени. Чем больше «норков», тем умнее и любопытнее крыса. Разумеется, крысы, которых подкормили пептидами, любознательнее.

На самом деле крыс пептидами не кормят. Пептидный препарат вводится зверькам через нос. Все дело в том, что и в человеческом мозге, и в крысином существует так называемый гематоэнцефалический барьер, функция которого — оберегать мозг от посторонних веществ. Поэтому бесполезно пептидами кормить или вводить их крысам внутримышечно и в кровь. Так что словосочетание «таблетки памяти» всего лишь красивое образное выражение. Если подобный препарат для человека и появится, то это будут какие-нибудь прозаичные «капли для носа».

Омешно выглядит проблемный ящик под названием «баня». Крысу сажают в пластиковый пенал — с одной стороны вылезает хвост, с другой — нос. Потом пеналы раскладывают вдоль стола, так, чтобы хвосты всех крыс свисали вниз, в воду. Вода подогревается до 56 градусов — это нижний порог болевой чувствительности для крыс (для нас это тот момент, когда мы отдергиваем руку от чашки с чаем — «горячо!»). Крысы, подкормленные пептидом, отдергивают хвост от воды в 1,5 раза... нет, не раньше, а позже своих «необученных» собратьев. Все дело в том, что пептиды меняют порог чувствительности (в данном случае повышают его).

Конечно, управление памятью это еще не управление мышлением. Но все-таки эксперименты Каменского — большой шаг в деле изучения возможностей крысиного, а след за ними и человеческого мышления... Вот только чем ближе ученые к разгадке воздействия на наши мысли, тем страшнее.

«Один препарат, который «работает» в 50 раз дольше, чем природный белок, уже синтезирован в Институте молекулярной генетики АН СССР в лаборатории кандидата химических наук Владимира Николаевича Незавидько, — пишет журналист В. Христофоров в статье «Таблетки памяти», «Порошок гениальности», «Живая вода» и другие чудеса» («Техника — молодежи», №4, 1987 год), — и успешно проходит предклинические испытания у Каменского.

Клинические испытания препарата будут проведены в текущей пятилетке. Если они завершатся успешно, мы получим не просто средство для улучшения памяти, а вещество, способное снимать усталость, помогающее легче переносить стрессовые ситуации, повышающее работоспособность.

Хорошо, кабы так! Строгий администратор может быть доволен: человек, закапавший в нос перед началом трудового дня этот препарат, перестанет отвлекаться от работы по пустякам. Каждый сотрудник будет предельно сосредоточен на работе... Но это будет уже не человек, а именно сотрудник-робот.

Почему обезьяны до сих пор не заговорили?

Зоопсихологи, да и не только они, давно заметили, что шимпанзе любят «рисовать»: беспорядочно чиркать по бумаге карандашом, красками, мелом, фломастерами. Один из английских зоопсихологов, специалист по приматам, Д. Моррис, устроил как-то распродажу подобной живописи. Покупателей оказалось очень много, одну картину купил сам.. Пабло Пикассо. Что же касается речи, то тут дело с приматами обстоит сложнее.

В течение всего XX века ученые зоопсихологи проводят один и тот же эксперимент: молодых шимпанзе помещают в человеческую обстановку и приставляют к ним глухонемых инструкторов. Шимпанзе играют игрушками детей, пользуются чашками, тарелками, щетками, комнаты, где живут обезьяны, обставлены мебелью. С шимпанзе играют в «человеческие» игры... Все это лишь для того, чтобы шимпанзе начали разговаривать на языке жестов.

А вот Алекс, африканский серый попугай, умеет считать и дает ответ о форме предмета, его цвете и материале. Американская исследовательница Айрин Петтерберг обучала Алекса несколько лет, чтобы добиться таких необычных результатов. Алекс умеет считать до шести и процент правильных ответов доходит до 78,9 процента!

Дети, которых воспитывают глухонемые родители, начинают разговаривать на языке жестов к шестому-девятому месяцу жизни. А шимпанзе — около трех-четырёх месяцев! Получается, что молодые шимпанзе умнее человеческих детей? Не будем спешить с выводами.

Шимпанзе так и остаются на уровне жестового общения, а мышление детей развивается до уровня абстрактных понятий. Можно ли выработать абстрактные понятия у человекообразных обезьян? Лингвист Э. Фон Глазер-Фельд придумал язык, который понятен и людям, и обезьянам, и ЭВМ. Например, все животные в этом языке делятся на «знакомых приматов», «незнакомых приматов» и «неприматов» (приматы — люди и обезьяны).

Алфавит этого языка состоит из знаков, каждый знак имеет не только свой рисунок, но и свой цвет. Рисунков знаков только 9, но 9 и цветов. Поэтому возможное число знаков — 81. Цвет всегда жестко связан с конкретной областью: черный — грамматика, красный — пища, зеленый — части тела. Порядок слов в «языке обезьян» тоже очень жесткий — надо говорить «пожалуйста, машина, дай», а не «пожалуйста, дай, машина». Общение с животными ведется только через компьютер, который запоминает все высказывания (обезьян и человека-экспериментатора). Почему?

Все дело в том, что языковые способности высших обезьян лучше проявляются, если обезьяна общается не с человеком и не с машиной, а с человеком через машину. Обезьяна может подкреплять машинный язык жестами. Очень смешно наблюдать, как две шимпанзе «разговаривают» между собой через машину: они непрерывно жестикулируют и издают звуки, обозначающие различные эмоции.

Датский ученый Петерсон в 1978 году предположил, что все обезьяны тоже немножко «правши», так как у них за голосовые сигналы ответственно левое полушарие головного мозга, как и у человека. Получается, что язык жестов и язык слов были связаны на уровне мозга еще у наших предков?

Наибольших успехов в обучении этому языку достигла самка шимпанзе по имени Лана. Она после нескольких сотен повторений научилась задавать правильные вопросы и заканчивать их точкой. Мало того, Лана научилась придумывать новые понятия! Она называла «фанту» — «Кока-кола, которая оранжевая», а однажды увидев, как один из участников опыта пьет настоящую кока-колу вне комнаты, где была Лана, попросила машину дать ей кока-колу.

Первая просьба была неправильной: «Пожалуйста, машина, дай, кока-кола». Вторая тоже: «Пожалуйста, Лана, пить, кока-кола, в этой комнате». Компьютер ответил: «Нет». Третья: «Пожалуйста, Лана, пить, это, вне комнаты». Участник опыта через машину переспросил: «Пить что?» Тогда Лана нашла свою ошибку и набрала правильную фразу: «Лана, пить, кока-кола, вне комнаты, точка». Кока-кола тут же была получена.

Можно ли научить робота различать буквы и чувствовать?

Вы никогда не задумывались, как вы отличаете букву «А» от буквы «Б»? Ведь разные буквы могут быть написаны любым шрифтом, любым размером и даже с пометками! Оказывается, в нашем головном мозге при различении двух букв происходит очень сложная операция — распознавание образов и их сличение, а научить компьютер такой операции совсем непросто.

Ученые обнаружили, что наш глаз в первую очередь обращает внимание на ключевые элементы букв: углы, изломы линий. То есть те участки изображения, где форма предмета и его структура резко меняются. Казалось бы — чего проще: выдели в каждой букве ключевые элементы и загрузи компьютер этой информацией.. Да вот только глаз просматривает эти ключевые элементы много-много раз. Советский психофизиолог А. Ярус доказал, что наши глаза совершают очень быстрые — так называемые саккадические — скачки. Взгляд чаще всего направляется на ключевые элементы букв или других изображений. Головной мозг за это время синтезирует зрительный образ.. Вроде бы все понятно, но как тогда мы с первого взгляда узнаем старого школьного товарища, которого не видели много лет?

«Протезы у детей временные, — возразила О-Мару, продолжая безотчетно гладить его руку, — они хрупкие, ломаются. Ребенок не может достаточно надежно ими владеть. Боже мой, — она опять заплакала, — никогда ни одна женщина не сможет погладить его по руке.. У него будут кибернетические механизмы вместо рук. Совершенно одинаковые, выпущенные на конвейере аппараты.»

Борис Романовский, «Две руки»

Ученые предполагают, что в нашей голове находится своеобразная «фильмотека», и ее кадры составляют лица людей, с которыми мы когда-либо встречались, фотографии, предметы, картины и т.д. Поэтому в случае «внезапного» узнавания мы просто-напросто сличаем образ перед глазами с образом из «фильмотеки». Можно ли научить этой внешне «простой» работе сличения образов робота? С этой сложнейшей задачей справились в Институте электронных управляющих машин совместно с учеными Института атомной энергии имени И. В. Курчатова и Института проблем передачи информации АН СССР.

Первый робот, который умеет разбираться не только с печатными буквами, но и с написанными от руки, называется «Обучающийся классификатор рукописных символов» (сокращенно ОКРУС). Конечно, его скорость чтения пока невелика — одна буква за три секунды (!). Примем, что удивительно, латень читается легче русского алфавита. Как же «читает» робот и откуда берутся ошибки?

Во-первых, в русском алфавите много похожих букв: «Ш» и «Щ», «О» и «С». Во-вторых, многие буквы сложны для распознавания (как буква «О») — в них присутствуют элементы всевозможных ориентаций. Давайте проследим, как ОКРУС читает букву «О».

Сначала он «убирает» середину буквы, остаются лишь две «крышки» от «О». Потом исчезают «крышки», остаются лишь параллельные полоски, чуть под наклоном. Это работают целевые фильтры, причем процедура повторяется несколько раз. Выделенные элементы (световые) переводятся в электрические сигналы. ЭВМ обрабатывает результаты и формирует код буквы. Специальный блок расшифровки (ученые называли его — адаптивный классификатор) сравнивает этот код с кодами, которые хранятся в его памяти. Человеку повезло: мы очень легко распознаем зрительные образы, скорее всего живая ЭВМ — зрительный анализатор — более приспособлена для выделения ключевых элементов изображения...

Почему роботы не чувствуют? Первый ответ, который приходит в голову, — потому что на их «руках» нет кожи. Ответ, как ни странно, совершенно правильный, ведь именно кожа — уникальный инструмент осязания. Ученые из фирмы «Бонвилл сайентифик» из Солт-Лейк-Сити придумали «искусственную кожу». Как она выглядит? Сначала представьте тонкую пленку, сделанную из особого соединения на основе фтора и водорода, похожую на полиэтилен, но обладающую пьезоэлектрическими свойствами: при нажатии или нагревании пленка вырабатывает электрический ток, а если ток подводится к ней самой, то она начинает вибрировать с ультразвуковой частотой. Можно сказать, что эта пленка чувствует силу и тепло.

«Когда он вырастет, ему поставят биопротезы, — попытался возразить он, — и он сможет ими работать не хуже других людей.

— Я не хочу! — закричала она. — У людей живые руки разные.. Твоя правая — сильнее и больше, — с нежностью сказала она, — а на левой на пальцах выросло несколько волосинок.

Она встала.

— Я пойду пройдуся. Не ходи за мной, милый!»

Итак, ученые обтянули такой пленкой руку робота. Причем пленки два слоя, а между этими слоями — прокладка из силиконовой резины. Первый слой пленки получает электрические импульсы и, вибрируя, посылает звуковые волны (ультразвук) ко второму слою. Второй слой пленки превращает вибрацию обратно, в электрические сигналы.

Что будет, когда робот ошибется и схватит ненужный предмет? Резина в тех местах, где пальцы робота соприкасаются с предметом, сдвигается, и звуковые волны проходят по ней быстрее. Поэтому электрические сигналы на второй пленке создают как бы отпечаток детали. Если форма этого элек-

трического отпечатка совпадает с шаблоном, значит, деталь выбрана правильно. Если нет — то робот будет брать другие детали, пока отпечатки не совпадут.

Итак, уже созданы искусственная кожа и «полимерные чувства». Последние могут пригодиться не только роботам, но и людям, у которых нарушена чувствительность кожи после парализации. Такой человек может схватить ручку раскаленной сковородки, не чувствуя жара, или не может взять телефонную трубку: ведь пальцы утратили чувствительность, и трудно понять — взяли вы что-либо в руку или нет.

«Ямато долго следил за ее фигуркой в синем халатике-кимоно. А когда она скрылась за деревьями, задумчиво посмотрел на свои руки.

— Как она заметила, что мои протезы прижились по-разному? — прошептал он».

Ученые придумали перчатку из искусственной кожи. Ее устройство похоже на устройство искусственной кожи у робота, только электрические сигналы поступают не в ЭВМ, а в специальное устройство, которое может прикрепляться на любой участок тела, который не потерял чувствительность. В это устройство встроена специальная мембрана, которая тем сильнее давит на тело, чем больше величина электрических импульсов. Человек постепенно привыкает по давлению определять степень теплоты предмета и силу, с которой взят предмет.

Можно ли стать гением в результате.. внушения?

Итак, что же получается, спросит читатель? Ученые улучшают память крысам, обучают человеческому языку обезьян и погуаев, учат роботов чувствовать и читать буквы, как первоклашку. Кто же будет думать о человеке? О том, как ему стать более творческим? Нельзя ли, к примеру, стать гением в результате внушения, ведь творческие люди, как мы говорили раньше, отличаются от нетворческих всего лишь своей самооценкой? Именно этот вопрос задал себе психолог-гипнолизер Райков перед началом своих знаменитых экспериментов...

Одному испытуемому Райков внушил, что он — известный американский шахматист начала XX века Поль Морфи. Испытуемый играл с прославленным Михаилом Талем в состоянии внушения и в обычном состоянии после внушения. Таль дал заключение, что игра в состоянии гипноза сильнее на два разряда! Мало того — испытуемый изменился даже внешне, изменилось его поведение. Он стал требовать высокие гонорары, стал решительным и агрессивным. До внушения это был человек робкий, скованный, пригнанный.

И что самое любопытное — испытуемый *ничего* не знал о Поле Морфи, ни факты его биографии, ни о манере его игры. Испытуемый только слышал, что это великий шахматист и все! Может быть, он лишь *играл* в великого шахматиста? Нет, состояние испытуемого под гипнозом сходно с поведением артиста лишь внешне. Артист, играя роль творческой личности, будет копировать внешние признаки образа, а испытуемые Райкова по-настоящему создавали творческие произведения.

Есть простое упражнение на проверку творческих способностей и развитие нестандартного мышления: нужно найти необычное применение обычным предметам — ключу, утюгу, ножницам, сваренному вкрутую яйцу. Испытуемые Райкова до гипноза отвечали стандартно, после гипноза их ответы поражали неординарностью и остроумием.

Что касается вареного яйца, то один из испытуемых придумал оригинальную идею, как его использовать. Оказывается, с его помощью можно вычислить... среднюю плотность Земли! Дело в том, что сваренное яйцо вращается быстрее сырого, и если сравнить ускорение вращения с увеличением плотности яйца, то по скорости вращения Земли физикам легко вычислить ее плотность. Кстати, когда этого испытуемого спросили, почему он не рассказывает о простых способах употребления яиц, он презрительно сказал: «Ну, таких банальных ответов вы от меня не дожидаетесь.»

Факты остаются фактами: если испытуемому сказать: «Рисуйте как можно лучше!», то он рисует как может и что может. Если же ему внушить: «Вы — художник Регин (Шишкин, Дали)!», то рисунок окажется по крайней мере профессиональным. Почему внушение так мощно реализует потенциальные возможности, заложенные в человеке, пока остается неясным.

Психологи выяснили лишь один факт, который проливает свет на различие между сознательной установкой и бессознательным внушением: сознательная установка «рисуйте как можно лучше» воздействует в основном на левое полушарие головного мозга, а внушение — на правое. Левое полушарие отвечает за логику и речь, правое — за образное мышление. Получается, что в творческом процессе очень важен самогипноз?

«Речи, влагаемые мной в уста моих героев, я совершенно отчетливо слышу, прежде чем перенесу на бумагу. Не просил ли меня думать, что я создан для своего искусства? Когда, измученный физически и духовно, я сажусь писать, точно какая-то благодетельная волшебная сила пленяет мой взор разными интересными картинами. Верь мне, что в такие минуты я не сочиняю, а вижу то, что потом записываю. Вспомни, когда видения исчезают, я замечаю по своей усталости, что эти минуты облегчения страданий не даром достались мне».

Диккенс — Форстеру, «Лайт», 1890 год

Современники Нильса Бора (знаменитого датского физика) вспоминают, что он в процессе решения физических задач производил впечатление заипнотизированного. Многие писатели чувствуют все, что происходит с их персонажем. Французский писатель Флобер (1821–1880) сам описывал, что чувствовал все симптомы отравления госпожи Бовари..

Скорее всего, гипноз раскрепощает и мобилизует творческое мышление. Когда испытуемые Райкова выходили из состояния гипноза, они, конечно, переставали представлять себя великими художниками, поэтами, музыкантами. Но они не оставались прежними! Многие отмечали повышение творческого потенциала, интереса к миру, подъем душевных сил, некоторые начали писать стихи.

Некоторые психиатры считают, что причиной многих неврозов является недостаток образного мышления. Прямолинейное, логическое мышление часто не видит выхода из конфликта, а человек с образным мышлением видит ситуацию во всех ее возможных вариантах, контекстах и моделирует различные возможности выхода из конфликта. Так что совет психологов, как справиться с трудностями современной жизни, будет банален: перечитайте предыдущую главу «Психология в литературном творчестве» и побольше читайте хороших книг, развивая образное мышление..

Шахматная машина — гроссмейстер?

Может ли машина думать быстрее человека? Да, и эта машина называется калькулятор. А может ли машина быть «умнее» человека, например, обыгрывать нас в шахматы? Оказывается, скоро и на этот вопрос нам придется давать положительный ответ.

Январь 1988 года. Пресс-конференция в Париже. Чемпион мира по шахматам Гарри Каспаров отвечает на вопрос журналистов, обыграет ли его компьютер. «Ни в коем случае, — уверенно заявляет знаменитый шахматист, — и если у кого из гроссмейстеров возникнут затруднения в игре с компьютером, я с удовольствием дам им совет».

Десять месяцев спустя... Штат Калифорния, Лонг-Бич. Гроссмейстер Бент-Ларсен (когда-то претендент на мировую шахматную корону) терпит поражение от машины, названной «Глубокой мыслью». Машина участвовала в шахматном турнире наравне с людьми. Она обыграла еще пять гроссмейстеров, одну партию свела вничью и.. заняла первое место вместе с гроссмейстером Энтони Майлсом. Правда, все деньги (10 тысяч долларов) получил человек..

Читатель уже спрашивает, зачем вообще учить машину загонять в угол деревянную фигуру под названием «король»? Не лучше ли тратить силы и средства на создание таблеток памяти и роботов, которые умеют чувство-

вать? На самом деле создание мощного шахматного компьютера представляет собой задачу по психологии мышления и техническую проблему одновременно. Вот что по этому поводу говорил Клод Шеннон (американский ученый, основоположник теории информации) еще в 1950 году:

«Цель исследований, связанных с созданием шахматной машины, заключается в том, чтобы разработать техническое средство, которое можно было бы применить в практически более важных приложениях. Построение шахматной машины является идеальным началом по нескольким причинам. Задача строго определена как в смысле дозволённых операций (шахматные ходы), так и в смысле конечной цели (поставить «мат» королю). Она не настолько проста, чтобы быть тривиальной, но и не настолько трудна, чтобы не поддаваться решению. Кроме того, такая машина могла бы соревноваться с человеком, что позволило бы однозначно судить о способностях машины к логическим рассуждениям подобного типа».

Итак, предсказание Шеннона сбылось: машина играет в шахматы, соревнуется с человеком и нередко выигрывает. Как же это получается? Давайте заберемся в глубины электронного мозга машины и попробуем понять, как именно машина вычисляет самый лучший ход в конкретной ситуации. Допустим, что она играет с человеком. Человек сделал первый ход: E2 — E4.

Программа, заложенная в машину, каждому возможному ходу приписывает некоторое число, «разыгрывает» следующие возможные ходы противника для каждого хода из первой группы, опять приписывает этим ходам числа и т.д. Легко заметить, что группы ходов чередуются: сначала ходы машины, потом противника — человека. Каждая новая группа ходов охватывает приблизительно в 38 раз больше позиций. «Глубокая мысль» действительно является глубокой, потому что изучает возможные ходы для десяти групп ходов (программисты называют эти группы — слоями). Когда «Глубокая мысль» изучила десять слоев, она движется по сложнейшему «дереву» вариантов ходов назад, подсчитывая числовые очки. Наилучшим ходом она считает тот, у которого наибольшая сумма. Конечно, обидно тратить такое количество времени и усилий, на то, чтобы сделать простой ход: E7 — E5. (Читатель, интересующийся шахматами и математикой, может посмотреть запись партии Анатолия Карпова (экс-чемпиона мира по шахматам) против «Глубокой мысли» — человек выиграл! — и иллюстрацию к методам поиска по дереву игры.)

«Глубокая мысль» может проследить игру на много ходов вперед, но мало замечает. Она все помнит, но ничему не учится. Да, она никогда не совершит грубых ошибок. Но и никогда не превзойдет саму себя, у нее отсутствует «вдохновение». Она не моделирует человеческое мышление! Она всего лишь достигает того же эффекта в шахматной игре за счет компью-

терных программ, которые создали люди. Получается, что не «Глубокая мысль» играет против человека, а коллектив ее создателей играет против чемпионов? Точнее, хитрая конструкция из соединительных проволочек и кремниевых кристаллов, созданная изобретательными людьми, коллективом людей, соревнуется в логической задаче с одной, талантливой личностью..

Когда-нибудь будут созданы шахматные компьютеры («Чересчур глубокие мысли»), которые будут просчитывать не десять слоев, а сто, тысячу, миллион — столько, сколько понадобится, чтобы вычислить все ходы противника и ответные собственные ходы. Тогда «Чересчур глубокая мысль» может шокировать противника неожиданным заявлением на первом же ходу партии: «Белые выигрывают на 504 ходу, если начинают с E2 — E4». И шахматная игра превратится в занятие для детей, как «крестики-нолики». Но это будет очень и очень не скоро, потому что шахматы допускают 10 в 120 степени возможных разви́тий игры!

Поэтому для современных ученых важнее понять, на какой глубине, на каком слое есть смысл заканчивать анализ позиций шахматному компьютеру. Программисты уже научили машину не дублировать поиск и не просматривать одинаковые варианты (ведущие к одной и той же позиции). До недавнего времени шахматный компьютер мог совершить своеобразное шахматное.. самоубийство, внезапно пожертвовав несколько фигур. Это связано с тем обстоятельством, что если на последнем уровне расчетов компьютер добрался до позиции, в которой у него будет материальное преимущество, то он будет стремиться к этой позиции. (Так и хочется сказать — бессознательно.) Сейчас во все шахматные программы введены так называемые стадии дополнительного анализа. Дополнительный анализ исследует лишь те ходы, при которых теряются или приобретаются фигуры. Поиск хода не прекращается, пока не будет достигнуто «равновесие» по фигурам.

Что может быть проще чувства и памяти: ощущения тепла и холода, воспоминания о чем-то и.. хода E7 — E5? Да, для человека это просты́е вещи, точнее — привычные. Но как же трудно их смоделировать! Еще труднее понять, как протекает литературное творчество, ведь в нем нет определенных «ходов», для него невозможно построить алгоритм, аналогию понятиям «шах» и «мат», оно неограниченно во времени.. И все-таки попытаемся разобраться в секретах литературного мастерства, посмотрим на литературу с точки зрения психолога.

Ответ к задаче номер 1. Глава «Психология мышления»

Самые важные предметы — те, что помогают привлечь внимание к терпящим бедствие. Это горючая смесь — ее можно поджечь спичками; зеркало — с его помощью можно сигналить солнечными зайчиками. Следующие по важности предметы — те, что утоляют жажду или голод. Это канистра с

водой, шоколад, консервы и.. полиэтиленовая пленка. С ее помощью можно собирать дождевую воду. Наименее важны радиоприемник без радиопередатчика, компас и карты— ведь с их помощью ни передать сообщение, ни определить свое положение. Не нужно и средство от комаров— в Тихом океане они не летают. А вот спирт может заменить йод и зеленку, на снасть рано или поздно удастся поймать рыбу. А про спасательный жилет, шнурок и нож и говорить нечего— ведь плот может прохудиться!

Итак, вот как выглядит первая пятерка— спасательный жилет, шнурок, нож, канистра с водой, зеркало. Дополнительная пятерка— полиэтиленовая пленка, спички, консервы, шоколад, горючая смесь.

Ответ к задаче номер 2. Глава «Психология мышления»

Попробуйте перечитать условие задачи, мысленно ставя над задачами номера. «Сейчас вы будете решать задачу»— задачу номер 1. «Следующей» окажется задача номер 2. Задача номер 3 находится после «следующей». Вот что у нас получилось: «Если задача номер 3 окажется труднее задачи номер 2, то решив ее, вы перейдете к задаче номер 4».

Ответ к задаче номер 4. Глава «Психология мышления»

2 кубических метра воды, которые помещаются в будку, весят 2000 килограммов, это $2000 : 60 = 33,333...$ читателей. В общем, 33 читателя можно «залить» в телефонную будку, а вот 34— уже нет.

Глава 8.

ИСТОРИЯ «ПСИХОЛОГИЗМА» В ЛИТЕРАТУРЕ

«Для меня литература (настоящая литература!)— это запись человеческого опыта, использующая много различных форм, манер и стилей. Опыт, разумеется, накапливается и внутри и снаружи, и запись его может связать точнейшие и тончайшие впечатления от внешнего мира с самыми туманными и таинственными эмоциями, возникающими в мире внутреннем (...). В юности, когда только что осталось позади раннее детство, именно потому, что в эту пору все так ново, непривычно и увлекательно, мы особенно ощущаем воздействие чужого опыта. А такое воздействие, ощущаемое на разных уровнях личности,— это, на мой взгляд, и есть то, что заставляет прирожденного писателя писать и писать, как бы оно ни было тягостно, как бы мало ни давало удовлетворения. Он должен творчески реагировать на это воздействие, для того чтобы хоть на время от него освободиться. Всякое это бьет по нему сильнее, чем по большинству людей, и он вынужден как-то с этим справляться».

«Писательство, бесспорно, должно быть причислено к вредным профессиям: оно изнашивает и поглощает тебя всего без остатка. Часами сидишь один, как паук, и ткешь свою паутину. Творческий процесс может идти прекрасно, но переносить его результаты на бумагу— тяжкий труд».

Джон Бойнтон Пристли, «Заметки на полях»

Что такое творческое воображение

Зачем человеку воображение? Зачем думать о том, чего нет и, может быть, никогда не будет? Не лучше ли потратить время на изучение свойств, связей и отношений реальных вещей, предметов, людей?

Без фантазии и воображения мир стал бы намного скучнее и бледнее. Именно воображение позволяет нам выходить за пределы реального мира, свободно перемещаться в пространстве и во времени, проходить сквозь стены, соединять несоединимое, уноситься мыслью в прошлое... С точки зрения психолога воображение— это особый, не сводимый ни к каким другим психический процесс. Воображение создает образы предметов, людей, ситуаций, соединяя и перекombинируя имеющиеся у человека знания, умения, мысли, идеи.

Именно поэтому творческому человеку так важно получить хорошее образование: чем больше знаний, тем больше возможностей для комбинации образов. Открывать новое можно лишь овладев всеми накопленными знани-

ями в нужной области, иначе придется изобретать велосипед, ломиться в открытую дверь! Какие еще качества необходимы творческой личности и писателю, в частности? Сначала ответим на другой вопрос: когда возникло воображение?

«Но чаще всего, особенно в наше время, о чрезвычайно плодовитом — хотя и страдающем поэте или художнике — существует твердое убеждение, что он хоть и существо «высшей породы», но должен быть безоговорочно причислен к «классическим» невротикам, что он — человек ненормальный, который по-настоящему никогда не желает выйти из своего ненормального состояния...»

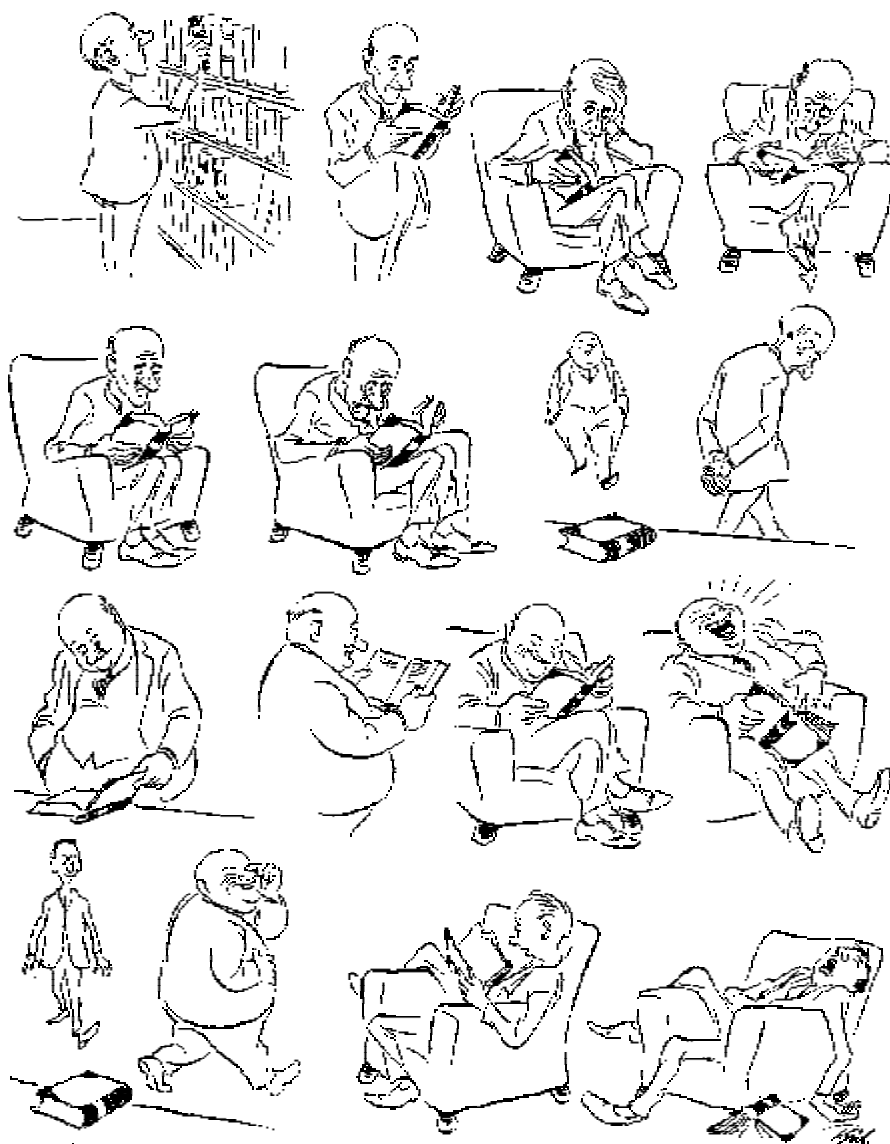
Джером Д. Сэлинджер, «Синим: введение»

Воображение было уже у первобытного человека — ведь нельзя вытаскивать наконечник стрелы или копать яму для зверя, не предвидя результат этих действий. Поэтому когда первобытный человек ломал ветки и делал стрелы для лука, то в его голове работало воображение и в его сознании присутствовал образ готового лука и убитого стрелой зверя. Именно развитием воображения можно объяснить возникновение религии и суеверий. Чем больше развито воображение, тем страшнее: природа подавляет первобытного человека, он не знает, чего ожидать через пять минут, — вот на горизонте показалась темная туча, что это значит? То ли будет дождь, то ли смерч, то ли это начинается солнечное затмение? Первобытный человек ничего не может объяснить, и у него нет выхода, как считать, что грозовая туча — месть богов за что-то...

Воображение не пассивно, оно тесно связано с волей, но некоторые психологи до сих пор считают, что все открытия сделаны в результате случайного совпадения нескольких образов или случайного столкновения человека с неким предметом, другим человеком, обстоятельствами. Получается, что для создания нового, творческого продукта нужно ждать счастливого случая?

Нет, воображение всегда преднамеренное (чистым примером непреднамеренного воображения могут служить сны). Воображение связано с усилием. Вспомните, как ребенком вы придумывали «историю», чтобы избежать наказания за разбитую вазу или разорванные брюки-кофточку-платье. Вы фантазировали не свободно, а с усилием, может быть даже мучительно. Вы верили в ту ситуацию, которую придумали. Она для вас полностью заменила настоящие обстоятельства!

Именно так думает писатель. Он «проживает» вымышленную ситуацию как реально бывшую с ним самим. Он управляет потоком своих ассоциаций. Можно сказать, что писатель обладает организованной фантазией. Люди с организованной фантазией — не только писатели, но и ученые, художники, конструкторы — при решении творческих задач отбрасывают



Херлуф Бидstrup. Читатели одной книги

образы, не связанные с задачей. Если фантазия плохо организована, то воображение и фантазия работают по методу «свободных ассоциаций» все время. Поэтому такой человек часто спохватывается: «А о чем шла речь? А с чего мы начали?»

«Так вот, мне кажется неоспоримым фактом, что очень многие люди во всех концах света, притом люди разных возрастов, разного умственного уровня, разной культуры, с каким-то особенным любопытством, даже с упоением интересуются теми художниками и поэтами, которые не только прослыли большими мастерами, но в чьи биографии можно сразу отыскать какие-то зловещие, ярко выраженные черты характера, например, они — крайние эгоцентрики или напропалую изменяют женам, страдают неизлечимыми болезнями вроде скротечной чохотки, слепоты, глухоты, а то и питают слабость к просидуткам и, вообще, явно или тайно привержены к оплуду или разврату, в широком смысле слова, скажем к инцесту, гомосексуализму и так далее и тому подобное, помилуй их Бог, вырождков несчастных».

Джером Д. Сэлинджер, «Синдор: введение»

Итак, писатель вовсе не невротик, а человек образованный, волевой, с хорошо развитым воображением. Образы у писателя очень яркие, и иногда доходит до смешного, когда персонажи путаются с реальными людьми. Л.Н. Толстой признавался, что путал факты, события и людей с теми, что создало его мощнейшее творческое воображение. Возможно, Лев Толстой был эйдестиком?

Эйдектизм — способность некоторых людей к сохранению и воспроизведению чрезвычайно живого и детального образа увиденных предметов, сцен, а порой — и образов людей.

Психологи считают, что в дошкольном и младшем школьном возрасте эйдектизм является скорее нормой, чем исключением. Взрослые эйдектики чаще всего встречаются среди мнемонистов, художников, писателей, музыкантов. Эйдектические образы переживаются подобно настоящим! Но есть писатели, у которых образы бледные, расплывчатые, напоминают образы-схемы. Что же скрывается за таинственным словом «художественный образ» с точки зрения психологии?

Художественный образ с точки зрения психологии

Психологи говорят, что образ — это единица субъективной картины мира. Кстати, субъективная картина мира имеет не три измерения, а пять (!). Любой образ находится в трех координатах пространства, в четвертом измерении — во времени и в пятом — в своем значении.

Значение конкретного образа у данного человека психолог может узнать, проанализировав его сознание с помощью различных геометрических моделей внутреннего мира. Чаще всего это совокупность различных шкал, построенных по принципу: «холодно — горячо», «плохо — хорошо», «важно — неважно» (подробнее см. главу «История психодиагностики»).

Литературоведы скажут вам, что художественный образ — идеализированная конструкция, которая не соотносится непосредственно с реально существующим предметом. Образ может быть фотографическим и основанным на вымысле. Но художественный образ всегда результат осмысления действительности!

Итак, писатели мыслят образами, ученые — понятиями. В чем разница между понятиями и образами? Понятие выделяет в предмете общие черты. Для современного человека существование понятий «стол», «чашка» кажется очевидным. Но в IV веке до нашей эры Платону приходилось доказывать существование понятий, которые он называл «идеи вещей»!

«А я вот, Платон, стол и чашу вижу, а столности и чашности не вижу», — говорил Диоген Платону. Платон же упрямо отвечал: «И понятие: чтобы видеть стол и чашу, у тебя есть глаза, а чтобы видеть столность и чашность, у тебя нет разума».

*Из книги Диогена Лаэртского
«О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов»*

Стоит ли противопоставлять понятийное и образное мышление? Они дополняют друг друга: понятийное мышление обнаруживает закономерности в этом мире, образное мышление «оживляет» эти закономерности. Именно поэтому поэта понять легче, чем ученого, ведь поэтическое творчество воспринимается и сознанием, и подсознанием..

Научное понятие и художественный образ всегда обобщения, только художественный образ к тому же и экспрессивен, эмоционален. Образ выражает отношение писателя к герою. Меланхолик или сангвиник для любого психолога всего лишь меланхолик и сангвиник. И сколько про них не рассказывай, это всего лишь абстракция. А вот Ослик Йа-Йа или Винни-Пух — это уже литературные персонажи, типажи, которые создают перед глазами читателя своеобразный «манекен», к которому он может примерять своих знакомых.

Вот три типажа человеческих характеров, придуманных Хулио Кортасаром («Жизнь хронопов и фамов»): «Черепашки — большие поклонницы скорости, так оно всегда и бывает. Надейки знают об этом, но не обращают внимания. Фамы знают и насмеются. Хронопы знают и каждый раз, встречая черепаху, достают коробочку с цветными мелками и рисуют на черепаховом панцире ласточку».

«Литературное творчество имеет своим источником два вида любознательности. Это любознательность в отношении к людям, развитая до такой высокой степени, что становится подобной любви, и это — любовь к ряду выдающихся шедевров литературы, любовь столь всепоглощающая, что она обладает всеми важнейшими свойствами любознательности».

Торнтон Уайлдер (1897–1975), американский писатель

«А знаешь, почему я смеялся? Ты написал, что твоя профессия — писатель. Мне показалось, что такого прелестного эвфемизма я еще никогда не видел. Когда это литературное творчество было твоей профессией? Оно всегда было твоей религией».

Джером Д. Сэлинджер, «Симор: введение»

Научное понятие однозначно, художественный образ допускает множество толкований. Вот басня Бабурия «Мужик и аист» (сюжет этой басни восходит еще к древнегреческим трагедиям):

«Наставил мужик на пашне силков и поймал вместе с уничтожавшими его посевами журавлями Аиста.

— Отпусти меня, — прихрамывая, просит он, — я не журавль, я Аист, птица святой жизни, чью своего отца и кормлю его. Валяны на мои перья — цветом они не похожи на журавлиные!..

— Уймись, — перебил его мужик, — с кем ты попался, с тем я тебе и сверну шею. Бери, не заводи знакомства с негодьями, не то наживешь беды вместе с ними».

Из книги: Потебня А.А., «Эстетика и поэзия»

В чем смысл этой басни? Не стоит связываться с негодьями, с ними и погибнешь? Можно надеяться на милосердие? С кем воровал, с ними и отведишь? Писатели, кстати, не любят переводить язык образов на язык понятий. Лев Толстой в письме к Н.Н. Страхову (23.26 апреля 1876 года) так писал об «Анне Карениной»: «Если же бы я хотел сказать словами все то, что я имел в виду выразить романом, то я должен бы был написать роман тот самый, который я написал, с начала».

Формы поведения персонажа и психологические тесты

Как это ни парадоксально звучит, но порой трудно разграничить, какой текст можно отнести к психологическим тестам, а какой — к художественным зарисовкам. Давайте вспомним замечательные портреты Феофраста. Что это — тесты или наброски рассказов, где профессионально (с писательской точки зрения) описано поведение неких персонажей? И то, и другое, скажет читатель и будет прав. По всей видимости, во времена Феоф-

раста знание о психике человека не разделялось на психологическое и литературное. О тестах будет подробно рассказано в главе «История психодиагностики», а сейчас мы поговорим о формах поведения человека в литературе, о том, как писатели через поведение показывают внутреннее состояние героев.

Формы поведения — самый древний аспект изображения персонажей в литературе. Что такое форма поведения? Это выражение внутренней жизни человека через внешние черты: не только через действия, но и через жесты, интонацию, походку, мимику, позы, одежду, причёску (психологи объединяют такое знание в психологию проницательности). Формы поведения всегда едины и придают персонажу законченность. Что важнее: изображение внешности героя и его поведения или рассказ о его внутреннем мире? И то, и другое. Душа человека всегда выступает в каком-либо внешнем облике. Н.В. Гоголь писал в «Авторской исповеди», что мог угадывать человека лишь тогда, когда ему представлялись самые мельчайшие подробности его внешности.

«Но оттого, что Симор часа три пробыл в их обществе, смотрел на них, улыбался им, оттого, что он, по-моему, их любил, он принес, ничего не спрашивая, почти всем гостям именно их собственные пальто, а мужчинам — даже их шляпы и ни разу не ошибся. (С дамскими шляпами ему пришлось повозиться.) Разумеется, я вовсе не хочу сказать, что такое достижение характерно для китайских или японских поэтов, и, уж конечно, не стану утверждать, что именно эта черта делает поэта поэтом. Но все же я полагаю, что если китайский или японский стихотворец не может узнать, чье это пальто с первого взгляда, то вряд ли его поэзия когда-нибудь достигнет истинной зрелости».

Джером Д. Сэлинджер, «Симор: введение»

Формы поведения можно условно разделить на индивидуальные и социальные — выражающие принадлежность человека к определенному кругу. В пьесе «При сестрах» А.П. Чехова есть любопытный эпизод, когда Ольга выражает недовольство нарядом Наташи. Розовое платье с зеленым поясом, по мнению Ольги, безвкусно. Именно в этом эпизоде происходит первое столкновение двух различных внутренних миров, в которых живут сестры, и зарождение будущего конфликта между ними.

Для одного социального круга какая-то форма поведения естественна, для другого она выглядит странной. В «Пилмаллионе» (пьеса Бернарда Шоу) Элиза говорит Пикерингу о том, как повлияло на нее его поведение, обычное для джентльмена — оно пробудило ее уважение к себе: «Ну вот то, что вы вставали, говоря со мной, что вы снимали передо мной шляпу, что вы никогда не проходили первым в дверь». Эти внешние и мимолетные для постороннего взгляда движения Пикеринга изменили Элизу внутренне!

Формы поведения всегда связаны с внутренним миром человека, с тем, каким он хочет казаться, носит ли он маску или нет, старается выглядеть естественным или открыт миру. Всегда интересно читать те эпизоды, где автор показывает через поведение героя его маски. А через маски, в свою очередь, просвечивает истинная суть человека...

«По воскресеньям, например, этот чертов Хаас ходил и жал ручки всем родителям, которые приезжали. И до того мил, до того вежлив — просто картинка. Но не со всеми он одинаково здоровался — у некоторых ребят родители были попроще, победнее. Вы бы посмотрели, как он, например, здоровался с родителями моего соседа по комнате. Понимаете, если у кого мать толстая или смешно одета, а отец ходит в костюме с ужасно высокими плечами и башмаки на нем старомодные, черные с белым, тут этот самый Хаас только протягивал им два пальца и притворно улыбался. А потом как начнет разговаривать с другими родителями — полчаса разливается!»

Джером Д. Сэлинджер, «Над пропастью во ржи»

На языке психологов такая черта характера называется «сноб». А следующая зарисовка Сэлинджера — о подлости — ничуть не уступает характеристам Феофраста: «А сын ее был самый что ни на есть последний гад во всей этой мерзкой школе. Всегда он после душа шел по коридору и бил всех мокрым полотенцем. Вот какой гад. (...) Вообще, конечно, такие типы, как этот Морроу, которые бьют людей мокрым полотенцем, да еще норовят ударить лобовее, такие не только в детстве сволочи, они всю жизнь сволочили». Порой автор через героя открывает нам и свое лицо.. Добродушное лицо проказника и шалуна..

«Какое чудесное занятие: оторвать пауку лапу, положить ее в конверт, надписать — господину Министру Иностраных дел, добавить адрес, спуститься, припрыгивая, по лестнице и бросить письмо в почтовый ящик на углу.

Какое чудесное занятие: иди по бульвару Араго и считать деревья, и у каждого пятого кашана задерживаться на мгновение, стоя на одной ноге, пока кто-нибудь на тебя не посмотрит, и тогда издай короткий боевой клич и крутануться волчком, расставив руки широко, почти как птица какуй — крылья, где-нибудь на севере Аргентины». (Эти строчки мог написать только человек добрый, внутренне свободный и, разумеется, с чувством юмора. Не правда ли, так и хочется вместе с ним отправиться на ближайший бульвар и летать, как птица?)

Хулио Кортасар, Из цикла «Материал для валяния»

Порой автор не скрывает, что его персонаж носит маску и не одну. Петр Алексеевич из «Неточки Незвановой» Ф.М. Достоевского, отправляясь к жене, передевает лицо с одной маски на другую: «Вдруг, едва только он успел заглянуть в зеркало, лицо его совсем изменилось. Улыбка исчезла как

по приказу, и на место ее какое-то горькое чувство.. искривило его губы, какая-то судорожная боль нагнала морщины на лоб его и сдвинула ему брови. Взгляд мрачно спрятался под очки, — словом, он в один миг, как будто по команде, стал совсем другим человеком».

Чаще всего писатели один раз описывают внешность героя и больше к ней не возвращаются. Поведение героев, напротив, встречается в любых текстах и там, и тут, равномерно или неравномерно, можно сказать, что формы поведения «рассеяны» по всему произведению. С чем это связано? В первую очередь с тем, что внешность героя меняется меньше и реже, чем поведение. Вспомним «Войну и мир» Толстого. Вот молодой Болконский разговаривает с Пьером об отъезде на войну, и лицо Болконского дрожит «нервическим оживлением каждого мускула». Вот он же встречается с Пьером через несколько лет... Болконский удивляет Пьера «потухшим взглядом».

А Сэлинджер — великий мастер психологических деталей — вместо того, чтобы красочно рассказывать о чувствах влюбленных, описывает щучку девушки глазами ее любимого человека. Два прозаичных на первый взгляд описания рассказывают нам, что произошло в душе молодого человека во время свидания. Первое описание обнаруживает, что одежда любимой кажется продолжением ее самой и вызывает теплые чувства. Второе — еще раз указывает на характер молодого человека, на то, что ему очень важно выгладеть «как все». «На ней была щучка из стриженного енота, и Лейн, идя к ней навстречу быстрым шагом, но с невозмутимым лицом, вдруг подумал, что на всем перроне только ему по-настоящему знакома щучка Фрэнни. Он вспомнил, как однажды, в чьей-то машине, целуясь с Фрэнни уже с полчаса, он вдруг поцеловал оборот ее щучки, как будто это было вполне естественное, желанное продолжение ее самой».

Это цитата из начала рассказа «Фрэнни», когда герои встречаются на вокзале. Мы видим, что на щучку переносится отношение к девушке, а через несколько страниц Лейн еще раз *увидит* щучку Фрэнни: «Он взглянул на щучку стриженного меха, косо висевшую на спинке стула Фрэнни, — на щучку, которая так взволновала его на вокзале чем-то удивительно знакомым, — и в его взгляде мелькнуло что-то, определенно похожее на неприязнь. Почему-то его особенно раздражала измятая шелковая подкладка. Он отвел взгляд от щучки и уставился на бокал с коктейлем, хмурясь, словно его несправедливо обидели». Почему же так расстроился Лейн? Почему он злился не только на Фрэнни, но и на ее щучку?

«Ясно было одно: то чувство удовлетворения, которое он испытывал полчаса назад, оттого что завтракал там, где полагается, с такой девушкой, как надр — во всяком случае, с виду все было как надр, — это чувство теперь испарилось начисто». Лейн злился, потому что Фрэнни не соответствовала его представлению о «девушке, такой, как надр».

Психологический портрет

Что может быть проще для писателя, чем создать портрет персонажа? Только.. создать настоящий портрет персонажа. Многие писатели честно рассказывают о трудностях своего ремесла именно в связи с сочинением портретов..

«Если меня попросят просто описать *Симора*, то есть *Симора* вообще, я мог бы несомненно дать довольно живой портрет, но передо мной *Симор* появляется одновременно и в восемь, и в восемнадцать, и в двадцать восемь лет, кудрявый— и уже сильно лысеющий, в красных полосатых шортах скаута из летнего лагеря— и в мятой защитной гимнастерке с сержантскими нашивками, и сидит он то в позе «падна-сана», то на балконе кино, на Восемьдесят шестой улице (...). В общем, лучше сначала выспаться. Спокойной ночи. Спокойной ночи, миссис Калабаш. Спокойной ночи, Растреклятый Литпортрет».

Джером Д. Сэлинджер, «Симор: введение»

Портрет персонажа— это в первую очередь его лицо, фигура, одежда. Кажется, что может быть проще описания глаз человека: голубые, зеленые, карие? Оказывается, глаза недаром называют «зеркало души», и описать глаза *по-настоящему* сложно. Порой писатель сам раскрывает перед нами «кухню» подобного описания:

«У *Симора* глаза были темные, очень большие, очень широко расставленные и, уж конечно, ничуть не косолабые. Но, по крайней мере, двое моих родителей уверяли меня, что я в рассказе как-то хотел задел *Симора*, и, как ни странно, мне это удалось. А на самом деле у него на глаза то и дело набегала какая-то тень, вроде прозрачной паутины, — то появится, то пропадет, но только никакой «паутины» тут не было, и я, как видно, совсем запутался. Кстати, другой писатель, тоже любитель пошутить, — Шопенгауэр, — где-то в своей веселенькой книжке тоже пытался описать похожие глаза, и тоже, к моей великой радости, попал в совершенно такой же переплет».

Джером Д. Сэлинджер, «Симор: введение»

«Незнание» портрета героя может быть особым литературным приемом. Этот прием часто использовал Кортасар для создания особой, загадочной, напряженной атмосферы в рассказе: «..Ведь он ничего не знает о Мишель, и в самом деле— абсолютно ничего (у нее серые глаза, пять пальцев на каждой руке, не замужем, прическа, как у девочки), действительно— абсолютно ничего» (рассказ «Секретное оружие»). И когда портрет Мишель появляется перед нами второй раз, мы опять не узнаем о ней *ничего*: «Мишель возвращается в старых брках и ужасно экстравагантной блузке.

— Ты похожа на гриб, — говорит Пьер ласково: такие слова мужчины обычно говорят женщинам, которые носят слишком свободную одежду». В третий раз мы видим Мишель в момент самого напряженного момента рассказа. И опять она ускользает от нас, как и от героя: «..Мишель, сидящая на краю кровати, поднимает глаза и смотрит на него, она подносит руку ко рту, видимо хотела закричать (но почему волосы у нее не распушены, почему на ней не ночная сорочка небесного цвета, почему она в брках и выглядит старше)».

Психологический портрет включает в себя как природные черты внешности человека, так и социальные— одежду и способ ее носить, манеры, мимику, переживаемые чувства. Через внешний облик персонажа писатель может показывать истинные чувства своего героя, а может и скрывать. Можно обманывать читателя несоответствием внешнего и внутреннего мира персонажа.

В жизни много обыденности, блеклых красок, в литературном произведении показаны контуры жизни, самые яркие ее моменты. Это же относится и к психологическому портрету. Он включает в себя самые важные черты. Зачем? Затем же, зачем писатель ставит своего героя в самые интересные, исключительные положения, — чтобы ярче выявлялся характер. Можно рискнуть и провести аналог психологического портрета в литературном произведении с психологическим тестом— и там, и там герой попадает в несколько экстремальных ситуаций, в которых наиболее четко проявляется определенная черта характера.

Типажи, которыми оперирует психолог, — меланхолик, сангвиник и т.п.— похожи на стандартные описания-клише в литературе. Стройный стан литератор сравнивает с березкой, глаза у него голубые, как небо, волосы герони, разумеется, золотистые.. Взгляд героя орлиный, голос у него, как труба, глаза, как звезды.. Писатели часто протестуют против подобных клише прямо в своих произведениях. У великого английского поэта и драматурга Шекспира есть сонет, в начале которого демонстрируется полный отказ от стандартных описаний внешности. Этот сонет начинается так: «Ее глаза на звезды не похожи..»

Но на самом деле все приемы бессмертны и универсальны. Можно вовсе обойтись без описания внешности, а красавицу сравнить с.. красавицей. И получится художественно и образно, особенно, если автор— Пушкин:

Все в ней гармония, все диво,
Все выше мира и страстей;
Она покоится стыдливо
В красе торжественной своей..

(из стихотворения «Красавица»)

Очень кратки и емки портреты в сказках. Если это «красна девица», то о ней «ни в сказке сказать, ни пером описать». Если это старая некрасивая ведьма, то «Баба Яга — костяная нога». Психологический портрет — это не просто черты внешности, это внешний отпечаток внутреннего мира и изменений в нем. Психологический портрет не нуждается в большом количестве деталей. Неполнота образа тем и замечательна, что дает возможность читателю достроить своего князя Андрея в «Войне и мире» Толстого, свою Наташу. Толстой лишь намекает нам о внешности этих героев. У Наташи тоненькие руки, у князя Андрея красивое лицо..

Л.Н. Толстой — мастер рефлексии, самоанализа. Вот фраза: «Старый князь в это утро был чрезвычайно ласков и старателен в своем обращении с дочерью». Мы не знаем, было ли подобное поведение князя случайным, является ли оно привычкой или вызвано какой-то внешней причиной. Поэтому Толстой показывает нам старого князя со стороны: «Это выражение старательности хорошо знала у отца княжна Марья». Теперь читатель может сделать вывод, что поведение князя в то утро было привычным..

Любопытно перечитать роман Ф.М. Достоевского «Идиот», чтобы проследить, со скольких точек зрения показан психологический портрет каждого героя, и удивиться психологическому мастерству писателя. Например, психологический портрет Настасьи Филипповны находится в «семи психологических измерениях»! Это восприятие генерала Епанчина, его трех дочерей, князя Мышкина и Гани Иволгина.

Психологическое значение деталей. Одежда — внешнее выражение отношения к себе и к миру

Литература — не живопись, герой меняется на протяжении всего повествования. Меняется что-то внутри у персонажа, а как следствие, меняется и его внешний облик. А зачем менять что-то внутри у персонажа, спрашивает читатель? Писатель пишет о жизни человеческой, а внутренние движения души героя и есть жизнь. Писатель наблюдает за этими движениями и тем, как они отражаются во внешнем облике. Немного труда, немного мастерства, немного таланта — и из этих наблюдений получается художественное произведение (может быть...) Похожее (на первый взгляд) на лонгитюдное исследование личности в психологии, когда за одним человеком (или группой людей) психолог наблюдает много лет.

Костюм человека несет в себе огромное психологическое содержание. То, как мы одеваемся, может рассказать опытному наблюдателю многое — как мы относимся к себе, к другим людям и к миру. Поэтому мы предлагаем читателю немного отдохнуть от литературоведческих изысканий и ответить на вопросы следующего теста.

Тест: «По одежке встречают...»

Все мы относимся к моде по-разному — с восторгом, почтением, пренебрежением. Сама же многоликая мода относится к нам совершенно одинаково. Она всем дарит возможность выделиться или слиться с толпой, коренным образом переделать себя или остаться прежним, и даже — обмануть окружающих внешним блеском. Но недаром поговорка «По одежке встречают...» имеет всем известное продолжение. Мы одеваемся именно так, как этого требует наш характер. А это означает, что любой внимательный человек в силах составить по вашему внешнему облику точный психологический портрет. Вот, например, если вы всегда одеты, как...

1. «Клоун» — то ваш девиз по жизни — экстравагантность, экстравагантность и еще раз экстравагантность. Во всем — от поступков до выбора спутника жизни. Как в моде, так и в жизни вы ищете возможность выделиться. Вы согласны переплачивать, чтобы появиться первым в ресторане, когда все ходят в сером и наоборот. Но все-таки в первую очередь вам важна не стоимость вещи, а идея. Вряд ли вы находите в согласии сами с собой.

«Не думаю, что человек пишущий может когда-нибудь окончательно отказаться от своего старого канаречно-желтого галстука. Уверен, что раньше или позже этот галстук непременно вырвет в его прозе, и тут, пожалуй, ни черта сделать нельзя».

Джером Д. Сэлинджер, «Над пропастью во ржи»

Психологи считают, что вычурная экстравагантность в одежде — канаречные галстуки и т.п. — говорит о любовании собственной персоной и пренебрежительном отношении к окружающим.

2. «Бедный родственник» — вы не стремитесь слиться с одетой по прошлогодней моде толпой, вы одеваетесь суперскромно. Не потому, что бюджет не позволяет развернуться, а потому что только так вы чувствуете себя «в своей тарелке». Психологи считают, что такой «стиль одежды» свидетельствует о вашем уважении и некоторой боязливости по отношению к окружающим. Возможно, вы зря пренебрегаете собой?
3. «Брильянты и лохмотья» — вы сознательно сочетаете несочетаемое, всем своим внешним видом демонстрируя пренебрежение к себе и окружающим. Наверное, это так и есть? Окружающие, в свою очередь, думают, что у вас в голове «зайцы в прятки играют».
4. «Художник» — для вас мода — не возможность выделиться или слиться с толпой, не повод продемонстрировать возможности кошелька, а шанс продемонстрировать собственное «я» через одежду. Вещи обладают для вас не только фактической стоимостью, но и внутренним содержанием.

5. «Невидимка» — окружающим трудно вспомнить, в чем вы были одеты. Подобный стиль в одежде говорит о гармонии ее владельца с миром и самим собой. Возможно, такая золотая середина между стремлением выделиться из толпы и слиться с ней и называется идеальным вкусом. Понятно, что такой вкус (и соответственно, такой характер) встречается нечасто.
6. «Атаман» — если вы давно вышли из подросткового возраста, но предпочитаете банданно, кожаную косуху в заклепках, несколько килограммов цепей и суровое выражение лица, то вы.. нет, вы не смелый и уверенный в себе человек. Скорее, наоборот, вы боитесь показывать свое истинное лицо и прячетесь за удобной маской. Между прочим, существует мода и на подобные маски. Ведь всегда существуют люди, которые находятся в переходном положении от размытого «мы» к определенному «я». Обычно это подростки и молодые люди до 25 лет. Так что долго в «атаманах» не задерживайтесь.
7. «Профессиональная маска» — летная форма и пилотка, рабочий комбинезон и малярная кисть, малиновый пиджак и золотая цепь...

«На нем, старшем лейтенанте службы связи, была очень забавная фуражка летчика военно-воздушных сил — с огромным козырьком и тульей, из которой была вынута проволока, что обычно придавало владельцу фуражки какой-то очевидно заранее задуманный, беззаветно-храбрый вид. Но в данном случае фуражка своей роли не выполняла. Она главным образом работала на то, чтобы мой собственный, положенный по форме и несколько великоватый для меня головной убор выглядел как шутовской колпак, вполыхах вылащенный кем-то из мусоропровода».

Джером Д. Сэлинджер, «Над пропастью во ржи»

К подобным маскам часто сохраняется привязанность на всю жизнь. Так что когда вы встречаете в лесу дядю в наглухо застегнутой гимнастерке и строгих брюках со складкой, или с удивлением смотрите на растолстевшую спортивную звезду, которая бродит по Третьяковке в кроссовках, тренировочных штанах и широченной майке, то не забывчивость и не неряшливость, а профессиональная маска, которая приросла к лицу. Психолог сказал бы, что такие люди предпочитают регламентированный стиль в одежде. Другими словами, их профессия наложила на них свой неизгладимый отпечаток. И это естественно, каждому свое. Кому хочется оказаться в положении всеми осуждаемой неряшливой актрисы в мешковатом платье или солидной рассеянной профессорши, удивляющей студентов розовым пальто в «жутких розочках» и голубыми лаковыми босоножками на чудовищных платформах? Кстати, если вы собираетесь устраиваться на работу, то заранее выясните, какой стиль одежды предпочитают будущие коллеги и будущие начальники! Потому что — «по одежке встречают»...

Психологическое значение одежды и вещей в литературном произведении

Что может быть проще, чем описывать одежду персонажа? Только настоящему описывать эту самую одежду. «Жуткая тема — «одежда» — тоже должна где-то найти себе место, — иронизирует над самим собой и трудом писателя Сэлинджер в рассказе «Симор: введение», который по сути представляет собой самое настоящее пособие по психологии творчества. — Как удивительно удобно было бы писателям, если бы они могли позволить себе описывать костюмы своих персонажей вещь за вещью, складку за складкой. Что же нас останавливает? Скорее всего, желание оставить читателя, которого мы и в глаза не видели, в полном неведении либо из-за того, что мы считаем его не таким знатоком людей и нравов, как мы сами, либо оттого, что нам не хочется признать, что он-то прекрасен, а может, и лучше нас, понимает все до мельчайших подробностей».

Забавно пишет Сэлинджер про «понимание» читателя, но еще забавнее, когда герои литературного произведения сами занимаются «психологическим анализом форм поведения», то есть пытаются по внешности и поведению человека угадать, кто он такой. И порой безуспешно! «Недурной наружности, в парижском платье, ходит этак по комнате, и в лице этакое рассуждение.. физиономия.. постулки (...) И денег не платит и не едет. Кому же б быть, как не ему?» Это «психологи» Бобчинский и Добчинский из комедии Гоголя «Ревизор» делают вывод о том, кто же такой таинственный незнакомец Хлестаков. Разумеется, ревизор!

«Ему вдруг захотелось понять, что именно в этой женщине такого странного? Во-первых, она, должно быть, девушка очень молоденькая, шла по такому зною простоволосая, без зонтика и без перчаток, как-то смшно размахивая руками. На ней было шелковое, из легкой материи («матерчатое») платье, но тоже как-то очень чудно надетое, едва застегнутое, и сзади у талии, в самом начале юбки, разорванное; целый клоч отставал и висел болтаясь. Маленькая косыночка была накинута на обнаженную шею, но торчала как-то криво и боком. К довершению, девушка шла нетвердо, спотыкаясь и даже шатаясь во все стороны». Это рассуждение Раскольникова из романа Достоевского «Преступление и наказание» — не что иное, как психологический анализ внешности и поведения одного персонажа глазами другого.

Раскольников делает правильный вывод о том, что могло случиться с девушкой: «Вот, смотрите, совсем пьяная, сейчас шла по бульвару: кто ее знает, из каких, а не похоже, чтоб по ремеслу. Варнее же всего, где-нибудь напоили и обманули.. в первый раз.. понимаете? Да так и пустили на улицу. Посмотрите, как разорвано платье, посмотрите, как оно надето: ведь ее одевали, а не сама она одевалась, да и одевали-то неумелые руки, мужские».

Отношение одного персонажа к другому можно передать прямо, а можно — косвенно — через отношение к одежде...

«На стуле около кровати лежало платье Фиби. Она очень аккуратная для своих лет. Понимаете, она никогда не разбрасывает вещи куда попало, как другие ребята. Никакого неряшества. На спинке стула висела светло-коричневая жакетка от костюма, который мама ей купила в Канаде (...) Мама ее хорошо одевает, очень хорошо. Вкус у моей мамы потрясающий — не во всем, конечно. Коньки, например, она покупать не умеет, но зато в остальном у нее вкус безукоризненный».

Джером Д. Сэлинджер, «Над пропастью во ржи»

Или через отношение к манерам персонажа...

«За ужином я не переставал наблюдать за обеими женщинами, потому что, по моему глубокому убеждению, которое я до сих пор сохраняю, ни где человек не высказывается так ясно, как во время еды. Старуха плетала крупник с торопливой жадностью, громко чавкая и заливая в рот огромные куски хлеба, так что под ее дряблыми щеками вздувались и двигались большие тули. У Олеси даже в манере есть была какая-то врожденная порядочность».

А.И. Кулжин, «Олесья»

Одежда может многое рассказать о нашем внутреннем мире, а наш внутренний мир, в свою очередь, отражается в нашей одежде. Так что нет ничего удивительного, что рубашка может быть «глубоко несчастной».

«Он снял китель и взглянул на себя в зеркало: лицо его, — обычное офицерское лицо, серое от загара (...) — имело теперь возбужденное, сумасшедшее выражение, а в белой тонкой рубашке со стоячим крахмальным воротничком было что-то юное и глубоко несчастное».

И.А. Бунин, «Солнечный удар»

Для писателя нет обыденных и загадочных предметов, действий, фраз. Булгаков показывает преобразование Маргариты из обычной женщины в ведьму через рядовую сцену: женщина перед зеркалом совершает свой туалет. «Справившись с собой, Маргарита открыла ее и увидела в коробочке жирный желтоватый крем. Ей показалось, что он пахнет болотной тиной. Кончиком пальца Маргарита выложила небольшой мазочек крема на ладонь, прием сильнее запахло болотными травами и лесом, и затем ладонью начала втирать крем в лоб и щеки. Крем легко мазался и, как показалось Маргарите, тут же испарялся (...) Оциганье по краям в нищотку пинцетом брови ступились и черными ровными дугами легли над зазеленевшими глазами.

Тонкая вертикальная морщинка, перерезавшая переносицу, появившаяся тогда, в октябре, когда пропал мастер, бесследно пропала. Исчезли и желтые тени у висков, и две чуть заметные сеточки у наружных углов глаз. Кожа щек налилась ровным розовым цветом, лоб стал бел и чист, а парикмахерская завивка волос развилась. На тридцатилетнюю Маргариту из зеркала глядела от природы кудрявая черноволосая женщина лет двадцати, безудержно хохочущая, скалящая зубы».

В чем необыкновенный эффект этой сцены? В том, что она представляет собой реальный образ мечты каждой женщины. О чем мечтает женщина, которая покупает новый крем? Помолодеть и стать красавицей. Преображение Маргариты в красивую молодую ведьму — художественный образ, выражающий веру женщин в чудо.

«Душу каждой женщины греет одна великая иллюзия, в которой женщина и не подумает засомневаться. Это святая вера, что благодаря новому платью (если само собой, тут кое-что ушить, а там кое-что переделать) она станет неотразимой красавицей и для нее откроется дверь в новую, волшебную жизнь».

Джон Бойнтон Пристли, «Женщины и их наряды»

Лишь писатель может увидеть за обыденностью мечту любимой женщины и воплотить эту мечту на бумаге. И так, любой предмет, любая вещь может выражать характер персонажа, желания, мечты. Поэтому можно сравнивать вещь с человеком и, наоборот, человека с вещью, предметом...

«Ты понимаешь, что в этой роскошной комнате с зеркальными стенами ты — самый роскошный, самый дорогой предмет: красивая женщина (...) Ты любишь разбивать вещи. Любишь их швырять. Раньше ты любила незаметно подставлять ножку официантам: важные, солидные господа, с которыми ты сидишь, беззаботно беседуют, и вдруг содержимое подноса летит на пол или к кому-нибудь из них на колени — ха-ха-ха, как ты смеялась! (...)

Джойс Кэрол Оутс

(современная американская писательница, род. в 1938 году), «Ты»

А платье можно сравнить со второй кожей:

«Ей стало неловко, что Конрад видит ее платье вот так, висцами, будто это не платье, а лианы, покровы, ее раскрашенная кожа. «Ты посмотри, ты только посмотри», — сказал Конрад с отвращением; он выпалил свой старый и очень мятый ярко-синий костюм. «Жизнь пошла на смарку», — сказал Конрад. Это верно, одевался он плохо, вещи, которые он носил, были лишены стиля, безлики, так что люди смотрели на Конрада, а как он одет, не видели».

Джойс Кэрол Оутс, «Тяжкое бремя плоти»

Психологическое и литературное время

Каждая культура и каждая эпоха по-своему трактуют время. Литература лишь отражает это восприятие времени. Самая плавная характеристика литературного времени — его дискретность, прерывистость. Эта характеристика совпадает с психологическим временем прошлого. Когда мы вспоминаем, то мы выбираем лишь существенные фрагменты. Писатель обозначает пустоты словами: «прошло несколько дней (недель, лет, веков)», в сказках используются обороты — «долго ли, коротко ли» — без обозначения длины. Зачем нужны эти пустоты? Прерывистость литературного времени создает динамику сюжета. А мы воспринимаем эту динамику как динамику жизни персонажей.

Если мы вспоминаем школьные годы, то моменты, как мы ходили (ездили, летали) в школу скорее всего окажутся пропущенными, это всего лишь промежутки между событиями. Так же поступает и писатель — выбрасывая ненужные промежутки, дороги, раздумья, разговоры. Все, что нужно, читатель достроит сам, собственным воображением.

Вторая характеристика литературного времени — его топологичность. Литературное время может сжиматься и растягиваться, как и время психологическое. Все мы знаем по собственному опыту, что плохое настроение растягивает время как резину, а радость превращает время в скакун. Скудный урок тянется бесконечно, интересный — мелькает как мгновение..

«Время — ребенок, что, играя, двигает пешки».

Гераклит Эфесский (ок. 520 — ок. 460 до н.э.) — греческий философ

Писатель может остановить время: для этого используются описания природы, рассуждения героя и т.п. Писатель может писать вне времени. Чаще всего находятся вне времени басни, мифы, сказки, фантастика. Здесь используется условное время: «У сильного всегда бессильный виноват», «На планете такой-то после восхода третьего солнца..» Время «останавливается» в афоризмах, восточной поэзии и поговорках..

«Короткий период жизни достаточно долг для того, чтобы жить честно и хорошо».

Античный афоризм

«Жизнь, как пьеса в театре: важно не то, сколько она длится, а насколько хорошо сыграна».

Сенека Луций Анней (ок. 4 до н.э. — 65 н.э.) — римский философ-стоик, поэт, государственный деятель

Люди, которые испытывают разные чувства, по-разному воспринимают время. Одиночество всегда вне времени:

«Но кто сможет охватить и измерить, как бесконечно долго тянулось это время вне времени и пространства? Этого не расскажешь, и не опишешь, и никому не объяснишь, как губит и разрушает человека одиночество, когда вокруг одна пустота, пустота и все тот же стол, и кровать, и умывальник, и обои, и молчание, и все тот же служитель, который не поднимая глаз просовывает в дверь еду, все те же мысли, которые по ночам преследуют тебя до тех пор, пока не начинаешь терять рассудок».

Стефан Цвейг (1881–1942), австрийский писатель, «Шахматная новелла»

Художественное время может быть циклично, то есть привязано к временам года, времени суток, дням недели, месяца и т.д. Это свойство художественного времени идет еще от античных поэтов. Ночь всегда имела символический смысл господства мистических сил, чаще всего злых. Поэтому нечистая сила (инопланетяне, веземные животные и т.п.) в фантастике (к которой можно смело отнести «Мастера и Маргариту») чаще всего появляется по ночам.

«Та зашла, всунула рожу голову в форточку, вытянула сколько могла руку, ногтями начала царапать нижний шпингалет и потрясать раму. Рука ее стала удлиняться, как резиновая, и покрылась трушной зеленью. Наконец зеленые пальцы мертвой обхватили головку шпингалета, повернули ее, и рама стала открываться. Римский слабо вскрикнул, прислонился к стене и портфель выставил вперед, как щит. Он понимал, что пришла его гибель».

Рама широко распахнулась, но вместо ночной свежести и аромата лип в комнату ворвался запах погребя. Покойница вступила на подоконник. Римский отчетливо видел пятна тени на ее груди.

И в это время радостный неожиданный крик петуха долетел из сада, из того низкого здания за тиром, где содержались птицы, участвовавшие в программах. Горластый дрессированный петух трубил, возвещая, что к Москве с востока каплет рассвет. Дикая ярость искажала лицо девицы, она испустила хриплое ругательство, а Варенуха у дверей взвизгнул и обринулся из воздуха на пол».

Михаил Булгаков (1891–1940), «Мастер и Маргарита»

Большинство писателей идет по пути «концентрации времени» — это Достоевский, Булгаков, Маяковский, Толстой. А Чехов, наоборот, предпочитал «разводить время» до минимальной концентрации.. В рассказе «Хамелеон» все действие — точнее, бездействие — происходит в течение получаса, но мы неотрывно следим за этим «бездействием» на протяжении трех с половиной страниц! Давайте посмотрим на этот рассказ с точки зрения стороннего, не знакомого с художественной литературой наблюдателя. Мы увидим,

как «через базарную площадь идет полицейский надзиратель Очумелов в новой шинели и с узелком в руке». Затем этот персонаж начинает долго, налюбно и путано рассуждать на тему, чья же перед ним кусачая собака. Почему-то читать не скучно. Почему? Потому что Чехов — хороший психолог и показывает, как человек может менять свое мнение с белого на черное пять раз, и каждый раз — искренне верить в свою правоту! Давайте выберем характерные фразы Очумелова, которые показывают, как быстро меняется его точка зрения и, соответственно, мысли..

«Я покажу вам, как собак распускать! Пора обратить внимание на подобных господ, не желающих подчиняться постановлениям! Как оштрафуют его, мерзавца, так он узнает у меня, что значит собака и пропой бродячий скот! (...) Нашо она достанет до пальца? Она маленькая, а ты ведь вон какой здоровила! Ты, должно быть, расковырял палец гвоздиком, а потом и пришла в твою голову идея, чтоб соврать. (...) У генерала собаки дорогие, породистые, а эта — черт знает что! Ни шерсти, ни вида.. подлость одна только (...) И скажи, чтобы ее не выпускали на улицу.. Она, может быть, дорогая, а ежели каждый свинья будет ей в нос сигаркой тыкать, то долго ли испорчить (...) Она бродячая! Нечего тут долго разговаривать.. Ежели сказал, что бродячая, стало быть, и бродячая (...). Так это иная собачка? Очень рад.. Возьми ее.. Собачонка ничего себе.. Шустрая такая.. Цап этого за палец!»

Многие современные писатели любят «игры со временем».

«Ехать в метро — все равно как сидеть в самих часах. Станции — это минуты, понимаешь, это наше время, обыкновенное время. Хотя я знаю, есть и другое время, и я стараюсь понять, понять.. (...) Вруно, если бы я только мог жить, как в эти минуты или как в музыке, когда время тоже идет по-другому.. Ты понимаешь, сколько всего могло бы произойти за полчаса минуты.. Тогда люди, не только я, а и ты, и она, и все парни, могли бы жить сотни лет, если бы мы наши такое «другое» время — мы могли бы прожить в тысячу раз дольше, чем живем, глядя на эти чертовы часы, идиотски считая минуты и завтрашние дни.»

Хулио Кортасар, «Преследователь»

«Игры со временем» — не что иное, как приближение к психологическому времени. В своем внутреннем мире любой человек свободно перемещается из прошлого в будущее и назад. Мы можем задерживаться в каждом моменте прожитого и в любом месте столько, сколько пожелаем.. Возможно, именно поэтому —

«Литература началась с фантастики, а не с реализма, — как пишет Хорхе Луис Борхес, — к фантастике относятся все космогонии; мифология, отражающая народное мировидение, — также. При этом несколько тем беско-

нечно повторяются.. К ним относятся, в частности, тема превращений, тема двойничества или страха утраты личности. Тема талисманов, магических причинно-следственных связей, противопоставленных реальным, затем — смешение сна и яви, бредовых видений и обыденности, а также (пожалуй, самая распространенная) тема путешествий во времени». (Цитируется по книге «Книга песчинок» Фантастическая проза Латинской Америки.)

А возможно, и слова «писатель», «психолог» — условность? Почему бы не назвать Кортасара психологом, который изучает внутреннее, психологическое время? Его интересуют провалы во времени, моменты, когда в одной точке сходятся прошлое, настоящее и будущее. Он пытается остановить мгновение..

Художественное время можно условно разделить на психологическое время, в котором живет персонаж и психологическое время, в котором движутся события. Первое время чаще всего длиннее. В литературоведении популярен пример из рассказа Толстого «Севастополь в мае», когда Праскужин перед смертью переживает за секунду столько событий внутренней жизни, что они занимают *полторы* страницы! Толстой использует прием — растягивания психологического времени персонажа — намеренно, он пишет: «Прошла еще секунда, — секунда, в которую целый мир чувств, мыслей, надежд, воспоминаний промелькнул в его изображении».. А потом заканчивает эпизод изменением перспективы: «Он был убит на месте осколком в середине груди».

Ни один писатель не ставит своей целью продемонстрировать «литературные мускулы», так же как психолог-профессионал не демонстрирует клиенту знание специальных терминов. Психолог пытается понять, чем живет его клиент, и навести человека на его собственное решение. Писатель использует любые литературные приемы для определенной цели, определенного воздействия на читателя. Что хотел сказать нам Толстой, мы можем только предполагать. Например, писатель переживал и хотел передать читателю свои чувства и мысли о том, как хрупок внутренний мир человека, сколько чувств, мыслей, надежд умирает вместе с человеком! Умирает целый мир. Возможно, этот эпизод есть художественное воплощение мысли, как необратима смерть и как бесчеловечна любая война.

Литературное время бывает «динамичное» и «статичное». В реальной жизни каждая весна — особая, каждый обед имеет другой вкус. Но как показать обыденность жизни в книге? Как рассказать о днях, похожих как листки календаря, о буднях, об устойчивом укладе жизни, о повторяемости событий? Обратимся к «Евгению Онегину» Пушкина и выпишем несколько зачинов строф:

«Они хранили в жизни мирной привычки милой старины..», «Онегин едет на бульвар..», «Онегин полетел к театру..», «Домой одеться едет он..» Для Онегина — время, которое он проводит в театре или на бульваре, раз-

ное, но для автора — Пушкина — это время видится однообразным. Зачины строф показывают отношение поэта к жизни героя.

Чаще всего в литературных произведениях используется замкнутое время, по аналогии с замкнутостью, конечностью человеческой жизни. А.С. Пушкин был одним из первых русских писателей и поэтов, кто решил использовать открытый финал. Вот что говорит поэт в «Евгении Онегине»:

Вы за Онегина советуете, друти,
 Опять приняться мне в осенние досуги.
 Вы говорите мне: он жив и неженат.
 Итак, роман еще не кончен (...)

«Есть у меня интересней сюжет для комедии, но не придумал еще конца. Кто изобретет новые концы для пьес, тот откроет новую эру. Не даются подлые концы! Герой или женись, или застрелись, другого выхода нет».

А.П. Чехов, из письма А.С. Суворину от 4 июня 1892 года

Итак, мы попытались вычлениить какие-то закономерности художественного времени, но все-таки надр признать, что у каждого писателя в его произведениях художественное время совершенно особенное. И это естественно, ведь писатель живет в своем психологическом времени, которое зависит от эпохи, характера, окружения, настроения и множества других причин, от глобальных до внешне незаметных.

Что такое литературный психологизм?

Мы рассмотрели литературное творчество с точки зрения психологии. А теперь давайте посмотрим на психологию с точки зрения литературы.

Писатель описывает переживания, мысли, чувства героев, чтобы изобразить внутренний мир человека. Чем острее и глубже проникает писатель в этот мир, тем больше в литературном произведении психологизма. Психологизм — система средств и приемов, которые направлены на раскрытие внутреннего мира героев.

Конечно, живопись и скульптура также могут изображать душевные состояния героев, но лишь через внешнее выражение чувств — мимику, жесты, позы. Значительная часть наших душевных процессов протекает в вербальной форме, в форме внутренней речи. Только литература в силах воссоздать процесс мышления, процесс возникновения или прекращения чувства, принятие импульсивного или волевого решения и даже — отчасти — наши бессознательные импульсы! Именно поэтому литература — самое «психологичное» искусство.

«Они стояли на том же месте, только газета валялась на земле, а женщина, приложившись спиной к парапету, судорожно водила рукой по камням — классический и бессмысленный жест затравленного человека, который хочет спастись».

Хулио Кортасар, «Слоны дьявола»

Наибольшие возможности для писателя-психолога представляет эпический вид литературы, когда человеческая личность показана глазами других людей в различные моменты времени на фоне какой-либо исторической эпохи, в реальных или вымышленных обстоятельствах. Проще говоря, эпос — это рассказ о том, что происходило с героями.

Чаще всего эпическое произведение имеет грамматическую форму прошедшего времени и представляет собой рассказ от третьего лица. Почти так же пишут психологи-классики, рассказывая о типажах, которых они заметили в реальной жизни. Но на этом сходство между психологической книгой — пусть даже самой популярной — и литературным произведением и заканчивается.

Литературное произведение — описание вымышленных персонажей, пусть даже и очень типичных. Психология всегда берет что-то из реальности и обобщает, но не добавляет фантазию! Художественный текст — это сплав высказываний персонажей, их действий и повествования. Поэтому именно в художественном, а не научном тексте происходит максимальное проникновение во внутренний мир человека. Писатель реконструирует действительность, а не сводит ее к схемам, как в психологии.

«Почему человек не может спокойно заняться работой, пока анекдот не будет рассказан? По-моему, до сих пор никто толком этого не объяснил, и лучше, пожалуй, не сглатывая свой ум и совесть, поведать все, как было: ведь, по сути, никому не стыдно дышать или там надевать ботинки — это в порядке вещей. А вот когда происходит что-то особенное, ну, скажем, в ботинок залез паук или в легких слышится странный треск, точно стекло лопнуло, — тут уж каждый спешит рассказать, рассказать приятелям по работе или врачу.. «Ах, доктор, когда я делаю вдох..» Рассказать, да и все тут, рассказать, лишь бы избавиться от проливной щекотки в животе».

Хулио Кортасар, «Слоны дьявола»

Любое эпическое произведение — художественный «отпечаток ума и чувств» писателя. Психологическая книга — «отпечаток ума» психолога. В конечном итоге любая схема сознания: Оно, Я, Сверх-Я или более сложное, как у Юнга, говорят о том, как воспринимает свое сознание конкретный психолог. Нам остается лишь «примерить» эти образы на себя, согласиться с ними или не согласиться.

Психологическую книгу могут читать не все. Во-первых, не всем она интересна. Во-вторых, не всем понятны специальные научные термины. Ли-

тература избегает терминов. Психолог описывает симптомы и называет совокупность этих симптомов — депрессия. Писатель описывает внутреннее течение депрессии у своего персонажа.. У психолога язык специальный, у литератора — образный.

В любой ли культуре возникает психологизм? Конечно, нет, ведь психологизм — это внимание к конкретной личности. Подобное внимание отсутствует в тоталитарных культурах, потому что в них ценность человека определяется его общественным положением, профессией и т.п., а не его мыслями. Они никому не интересны. Поэтому в тоталитарных культурах психологизм всегда возникает как контркультура.

Когда появились первые литературные произведения, про которые можно сказать, что они проникнуты психологизмом? Еще в эпоху поздней античности. Именно тогда люди стали задумываться над внутренней жизнью человека.. В Средние века психологизм угасает и вновь появляется в Европе лишь в эпоху Возрождения..

Какие существуют общие для всех современных писателей приемы психологического изображения? Это прямая и косвенная формы психологического изображения. Прямая форма показывает характер изнутри с помощью внутренней речи, памяти и воображения персонажа. Косвенная форма — это психологическая интерпретация поведения персонажа, его речи и мимики. Вторая форма появилась намного раньше первой, еще во времена Гомера:

«Рек, — и Пелида покрыло мрачное облако скорби.

Быстро в обе он руки сквапавши нечистого пепла,

Голову всю им осыпал и лик осквернил свой прекрасный;

Сам он, великий, пространство покрывши великое, в праже

Молча простерся и волосы рвал, безобразно терзая».

Гомер, «Илиада» (перевод Н.И. Гнедима)

Третья форма психологизма — прямое название чувств. Стендаль предпочитал третью форму, Толстой — вторую и первую. Какая форма более психологична? Конечно, последняя, первая, ведь через внутреннюю речь автор может проследить за малейшими движениями в душе героя, объяснить читателю связь между поступками. И намекнуть на то, что герой пока про себя не знает..

Третье лицо дает возможность свободно обращаться с психологическим временем: останавливаться на анализе психологических состояний и кратко сообщать о несущественных для сюжета, но длительных периодах времени, которые в тексте пропущены. «Сконцентрированное» психологическое время создает концентрацию психологизма в художественном произведении, а читатель имеет возможность следить не только за сюжетными линиями, но и за изменяющимся внутренним миром персонажей.

Третье лицо дает возможность автору переходить от авторской речи к речи персонажа. Чаще всего писатели пользуются так называемой несобственно-прямой речью — она принадлежит автору, но несет на себе отпечаток психологии героя. Несобственно-прямая речь повышает напряжение в тексте, насыщает психологизмом, и весь текст получается как бы «пропитанным» мышлением героя. В следующем отрывке из романа Ф.М. Достоевского «Преступление и наказание» авторская речь плавно переходит во внутренний монолог героя — Раскольникова — в виде несобственно-прямой речи.

«И вдруг Раскольникову ясно припомнилась вся сцена третьего дня под воротами; он сообразил, что, кроме дворников, там стояло тогда еще несколько человек (...) Так вот, стало быть, чем разрешился весь этот вчерашний ужас. Всего ужаснее было подумать, что он действительно чуть не полюб, чуть не погубил себя из-за такого ничтожного обстоятельства. Стало быть, кроме найма квартиры и разговоров о крови, этот человек ничего не может рассказать. Стало быть, и у Порфирия тоже нет ничего, ничего, кроме этого бреда, никаких фактов, кроме психологии, которая о двух концах, ничего положительного. Стало быть, если не явится никаких больше фактов (а они не должны уже более являться, не должны, не должны!), то.. то что же могут с ним сделать? Чем же могут его обличить окончательно, хоть и арестуют? И, стало быть, Порфирий только теперь, только сейчас узнал о квартире, а до сих пор и не знал».

Самоанализ и психологический анализ в литературе

Еще один прием психологического изображения — самоанализ и психологический анализ, который состоит в том, что персонаж сам раскладывает свои сложнейшие душевные переживания на элементы или это за него делает другой персонаж. Порой писатель доводит этот анализ до такой степени психологической точности, что рассуждения героя похожи на решение психологической задачи. Вот отрывок из «Героя нашего времени» М.Ю. Лермонтова:

«Я часто себя спрашиваю, зачем я так упорно добиваюсь любви молодой девушки, которую обольстить я не хочу и на которой никогда не женюсь? К чему это женское кокетство? — Вера меня любит больше, чем княжна Мери будет любить когда-нибудь; если б она мне казалась непобедимой красавицей, то, может быть, я бы завлекся трудностью предприятия. Но ничуть не бывало! Следовательно, это не та беспокойная потребность любви, которая нас мучит в первые годы молодости (...) Из

чего же я хлопочу?— Из зависти к Грушницкому? Ведняжа, он воее ее не заслуживает. Или это следствие того скверного, но непобедимого чувства, которое заставляет нас уничтожать сладкие заблуждения ближнего?»

Итак, герой Лермонтова— Печорин— ставит вопрос: почему я добиваюсь любви Мери? Он отбрасывает возможность женитьбы, оболыщения, зависти к другу и азарт охотника перед интересной и трудной добычей. Потребности в любви давно уже нет, Печорин разочарован в любви. Что же остается?

«А ведь есть необъятное наслаждение в обладании молодой, едва распустившейся души! (...) Я чувствую в себе эту ненасытную жадность, поглощающую все, что встречается на пути; я смотрю на страдания и радости других только в отношении к себе, как на пищу, поддерживающую мои душевные силы. Сам я больше неспособен безумствовать под влиянием страсти; честолюбие у меня подавлено обстоятельствами, но оно проявилось в другом виде, ибо честолюбие есть не что иное, как жажда власти, а первое мое удовольствие— подчинять моей воле все, что меня окружает...»

Печорин обнаруживает истинную причину, зачем ему нужна любовь Мери— это предчувствие наслаждения от обладания душой другого человека. Затем он рассуждает о причине этого наслаждения, о его природе. И делает вывод: обладание душой другого человека— еще большая власть, чем обладание его телом.

Модный в конце XX века прием психологизма— поток сознания— представляет собой предельную форму внутреннего монолога. Внутренний монолог всегда хаотичен, а поток сознания хаотичен вдвойне. Л.Н. Толстой— первый из русских писателей, кто открыл этот прием:

«Да, бить, что я думал?— не забыть. Как с государем говорить буду? Нет, не то— это завтра. Да, да! На ташку надулить... тулить нас— кого? Гусаров. А гусары и усы. По Тверской ехал этот гусар с усами, еще я подумал о нем, против самого Гурьева дома... Старик Гурьев... Эк, славный малый Денисов! Да, все это пустяки. Главное теперь— государь тут. Как он на меня смотрит, и хотелось ему что-то сказать, да он не смел. Нет, это я не смел. Да это пустяки, а главное— не забывать, что я нужное-то думал, да. На— ташку, нас— тулить, да, да, да. Это хорошо».

Л.Н. Толстой, «Война и мир»

Портрет человека, который состоит из описания его внешности, мимики, жестов, особенностей походки так же является психологическим приемом в художественной литературе. Пейзаж обозначал душевное состояние героя с давних пор, но, оказывается, мир вещей тоже может косвенно обозначать душевное состояние героя.

Мастером психологического интерьера был А.П. Чехов. Каждый раз, когда у его героев происходит изменение в сознании, писатель показывает это изменение через впечатление от окружающей среды, от вещей, порой— на первый, невнимательный взгляд!— таких обыденных. «Дома он увидел на стуле зонтик, забывший Юлией Сергеевной, схватил его и жадно поцеловал,— так пишет Чехов в рассказе «Три года», описывая сильное чувство своего героя к любимой женщине.— Зонтик был шелковый, уже не новый, перехваченный старою резинкой; ручка была из простой белой кости, дешевая. Лаптев раскрыл его над собой, и ему казалось, что около него даже пахнет счастьем».

«Глупец видит не то дерево, которое видит умный».

Уильям Блейк (1757–1827)— английский поэт и художник

И последний прием (последний в данной главе, а не у писателей) психологизма— это прием умолчания.

«Это не я убил,— прошептал было Раскольников, точно испуганные маленькие дети, когда их захватывают на месте преступления.

— Нет, это вы-с, Родион Романович, вы-с, и некому больше-с,— строго и уверенно прошептал Порфирий.

Они оба замолчали, и молчание длилось даже до странности долго, минут с десять. Раскольников облокотился на стол и молча ершил пальцами свои волосы. Порфирий Петрович сидел смирно и ждал. Вдруг Раскольников презрительно посмотрел на Порфирия.

— Спать вы за старое, Порфирий Петрович! Все за те же ваши приемы: как это вам не надост, в самом деле?»

Ф.М. Достоевский, «Преступление и наказание»

Стоит ли сравнивать психологию и литературу? Психология— наука о том, как мы приспосабливаемся к внешней жизни, как изменяется наша внутренняя жизнь под влиянием внешних обстоятельств. Литература— описание (максимально приближенное к жизни) того, как человек живет во внешней реальности. Точнее: внутреннее присутствие человека во внешней реальности. Художественное произведение всегда уникально, в нем рассказывается о частных «Я». Психология претендует на обобщение, пытается рассказать о всех «Я», построить схему, под которую удастся подогнать сознание всех людей.

Психология изучает оболочки личности— игры, маски, пытается разглядеть истинное «Я» человека через тесты, психоанализ, поведение. Литература идет другим путем— создает искусственную реальность и помещает туда человека.

«Ни солнце, ни судьба человеческая не допускают, чтобы на них глядели пристально: на первое мы вынуждены смотреть сквозь драгоценный камень, на второе — через поэзию».

Тортон Уайлдер, «Мартовские иды»

«Поэтический мир — это плод не более глубокого прозрения, а более острой тоски. Поэзия — особый язык внутри общего языка, призванный описывать жизнь, которой никогда не было и не будет, но образы ее так заманчивы, что люди проникаются ими и видят себя не такими, каковы они на самом деле».

Там же

Каждый писатель описывает героев, используя свои переживания и свое восприятие мира. У каждого писателя свой психологизм. А у каждого психолога своя психология, свое видение чужих психологических теорий...

Современная психология и психологизм в литературе

Что может подсказать современная психология писателю? Давайте заглянем в современные книги по сложному НПП (подробнее см. главу «Психология XXI века») и попробуем применить советы — как готовить статьи и составлять лекции — для написания литературного произведения.

1. Помните о цели. Все время задавайте себе вопрос: о чем я пишу?
2. Используйте слова, которые вызывают различные впечатления зрительные, слуховые, вкусовые и т.д.
3. Используйте вопросы. Не правда ли, вопросы стимулируют интерес читателя?
4. Пусть читатель представляет себе автора. Например, так:

«Я больше не сажусь за пианино и разучился танцевать; в футбол я не играю; бильярд и шахматы смешно и вспоминать; в былые годы я немного рисовал, но больше не рисую; и даже по-французски говорю я скверно; я задыкался, прибавляю в весе, и у меня немеет правый бок».

Джон Бойнтон Пристли, «Чужие свершения»

5. Художественное произведение не должно быть похоже на лекцию. Лучше рассказывать, чем объяснять.
6. Когда вы пишете от первого лица, то автор может казаться слишком авторитетным. Второе лицо — удобнее, уменьшает дистанцию между читателем и писателем. Третье — самое сложное, но в нем заключено больше всего возможностей.

7. Следите, чтобы информация чередовалась со зрительными впечатлениями-картинками.
8. Сознательно выбирайте, где быть загадочным, а где ясным и простым.
9. Подсчитайте свой «Индекс туманности», который помогает определить ясность стиля. Выберите любой отрывок из своей лекции (стихотворения, рассказа, романа), который содержит от 100 до 300 слов. Вычислите среднее количество букв в предложении (число А). Для этого необходимо общее количество слов разделить на общее количество предложений. Не надо считать имена собственные и существительные, которые начинаются с заглавной буквы! Сложные слова нужно считать за одно слово, если составные элементы имеют один или два слога.

Теперь попробуйте вычислить количество 3-сложных и более сложных слов на сто слов (число В). Не надо считать слова, третий слог которых образован за счет изменения формы — приставки, окончания, изменения формы глагола! Индекс туманности = $(A + B)$. Теперь эту сумму нужно умножить на 0,4. Если ваш индекс туманности от 7 до 10, то ваш слог очень ясный. Чаще всего индекс туманности имеет численное значение от 9 до 12. 10. На какой точке зрения вы стоите?

Вы можете находиться в первой позиции, это то, что читатель думает на основании собственного опыта. Чаще всего первая позиция соответствует рассказу от первого лица.

Вторая позиция — точка зрения другого человека. Смотреть на что-то с чужой точки зрения и соглашаться с чужой точкой зрения — разные вещи. Пока мы не поняли чужую точку зрения, мы не можем принимать решение — соглашаться с ней или нет!

Третья позиция (метапозиция) — обобщенный взгляд на человеческие отношения со стороны. К третьей позиции близка эпическая форма литературы. Помните, что чем больше у вас точек зрения, тем больше информации об окружающем мире вы можете воспринять!

11. Используйте метафоры и шутки для изменения состояния читателя.

«Короче говоря, из-за одежды Симора вся наша семья часто доходила почти до полного отчаяния. Мои описания, по правде говоря, далеко отстают от действительности. Много было разных вариантов. Скажу только кратко и сразу закрою эту тему: можно всерьез расстроиться, если ждешь летним вечером, под пальмами отеля «Билмор», в час коктейлей, и вдруг видишь, что твой полубог, твой герой взлетает по широкой лестнице, сияя от предстоящей радости, но ширинка у него не совсем застегнута».

Джером Д. Сэлинджер, «Симор: введение»

«Миссис Силберн села, как и следовало ожидать, — подумал я, — в то единственное кресло, которое облюбовал для сна моя покойный бульдожка; подлокотники,

обитые грязным вельветом, были насквозь просплены и прожеваны во время ночных его кошмаров».

Джером Д. Сэлинджер, «Выше стропила, плотники»

Метафоры организуют художественное произведение. Один из способов такой организации — петли из метафор. Вы начинаете историю А, потом историю Б, потом историю В и т.д. Все эти истории незаконченны! Завершаете вы их в обратном порядке — сначала заканчивается история В, потом — история Б, и лишь затем — история А.

Можно «сконструировать» художественное произведение, как спираль метафор, которые будут содержаться одна в другой, как матрешки. Каждая из них будет вызывать определенное эмоциональное состояние. История А может вызывать страх, Б — веселье, а В — уважение к самому себе. У читателя чувство страха будет переходить в веселье, а веселье в чувство собственного достоинства и т.д. Может быть чтение таких историй полезнее тысячи походов к психотерапевту? Разумеется, психотерапевтический эффект литературного произведения зависит от качества метафор, точнее — от их художественности.

12. Вы умеете использовать пространство литературного произведения? «Используй все доступное пространство, — пишут Джозеф О'Коннор и Джон Сеймур в книге «НПТ тренинг, высшая ступень» о навыках чтения лекции. — Физическое пространство — есть метафора пространства умственного, поэтому старайся заполнить его наилучшим образом. Если хочешь дать самую скучную презентацию, встань за трибуной, положи перед собой объемистую стопку записей, смотри в них неотрывно и стой как вкопанный, монотонно читая текст. Через 5 минут те слушатели, которые еще не заснули, скорее всего выйдут из зала». Аналогичный вывод можно сделать для литературного произведения. Как будет выглядеть «самый скучный рассказ»? В нем лишь один герой, который читает по бумажке монотонный текст, а автор следит за героем без эмоций..

13. Правильно используйте времена глаголов! «Используй действительный залог, чтобы заинтересовать людей тем, о чем говоришь. Страдательный же залог — с целью ослабления напряженности в зале и отвлечения людей от их опыта. Просто удивительно, насколько быстро можно вызвать сонное состояние, постоянно используя страдательный залог. Не так ли?

Также можно использовать безличную форму. Прочти следующие 4 предложения и проверь свою внутреннюю реакцию на них. Вызвали ли они одинаковый эффект? Можно создавать мысленные образы. Можешь создавать мысленные образы. Мысленно создай образ.. Сейчас».

Сеймур и О'Коннор считают, что большинству взрослых трудно охватить смысл предложения, содержащего более 18 слов. Они дают свои советы, как

понижить коэффициент прозрачности: «Ограничь до минимума сложноподчиненные предложения в своей речи. Короткие односоставные предложения воздействуют эффективнее. Длинные предложения с многочисленными обстоятельственными придаточными, которые изменяют смысл высказывания по ходу его произнесения, не слишком привлекут внимание, хотя могут развить способности к запоминанию в дальнейшей перспективе (если, конечно, таковая имеется); а могут и вообще привести к утрате смысловой нити предложения, так как дойдя до конца, забываешь, что было в начале. Надеюсь, это имеет какой-нибудь смысл — пожалуйста, не перечивай еще раз это предложение!»

Еще Сеймур и О'Коннор уверены, что любой ключевой факт, чувство, мысль должны повторяться в лекции (и как мы понимаем, в художественном произведении) три раза. «Одно из «железных правил» выступления гласит: «Скажи участникам, что ты хочешь им сказать; потом скажи им это и в конце скажи им, о чем ты говорил». Повторение важнейших моментов очень существенно для обучения. Что это было? Повторение самых сложных моментов.. Да, но они должны быть умело выделены. Если ты хотел составить представление о конструкции данной книги, то обнаружил бы, что ключевые моменты повторяются многократно разными способами и в разных местах».

Кстати, та книга, которую держит в руках читатель, содержит в себе немало намеренных повторов ключевых моментов. Попробуйте их найти!

ИСТОРИЯ Глава 9. ПСИХОДИАГНОСТИКИ

Но живут, живут в N измереньях
Вихри воль, циклоны мыслей, те,
Кем смешны мы с нашим детским зреньем,
С нашим шагом по одной черте!

Валерий Брюсов, «Мир N измерений»

Геометрия есть познание всего сущего.

Платон

Кто придумал первый тест и кто был первым психодиагностом?

Что стоит за нашим желанием «протестироваться» и что такое тест — игра, напоминающая разгадывание кроссворда, гадание на картах или научная задача? Можно ли, анализируя результаты тестов, узнать о своих и чужих скрытых способностях? Можно ли узнать что-то о своем глубинном «Я» и изменить это «Я»? Тесты ставят перед нами много вопросов. Но, главное, мы к ним равнодушны.. Попробуем ответить на все заданные вопросы и заодно поиграть в «психодиагностика» — попрактиковаться в тестировании самого себя, своих знакомых и друзей? Да, отвечает читатель, вот только хорошо бы делать это с удовольствием, а не расстраиваясь по поводу нерешенного задания и низкого IQ. Обещаем, что поводов для расстройства не будет. А в связи с IQ читателю приготовлен сюрприз для его домашнего любимца.. Но об этом позднее. Сначала попробуем вместе ответить на вопрос, кто был первым психодиагностом?

Может быть, это был древнегреческий ученый Феофраст? (Вот теперь читатель может сравнивать меткие характеристики Феофраста с тестами современных психологов и решать, что лучше и что хуже.)

Первые тесты были составлены еще три тысячи лет назад в Китайской империи для отбора самых умных кандидатов при приеме на гражданскую службу. Но научному тестированию — немногим более 100 лет (!).

Возможно, первым научным психодиагностом был английский психолог Гальтон, который попытался описывать индивидуальность характеров с помощью математических методов? В 1869 году Гальтон выпустил книгу «Наследственный гений». В этой книге он пытался переложить дарвиновский закон

естественного отбора на происхождение умственных способностей. Гальтон ошибался, считая, что лишь гены определяют наш интеллект, но зато он первым заговорил о важной проблеме — генетической обусловленности способностей.

Ограниченность Гальтона как ученого состояла в том, что он отвергал любые другие причины возникновения способностей. Гальтон изучил огромный биографический материал, который касался родственных связей выдающихся личностей Англии, и обнаружил, что высокая даровитость определяется степенью родства. Но шанс стать талантливым все равно есть лишь у одного ребенка из 4-х!

Фрэнсис Гальтон — английский психолог и антрополог. Основоложник дифференциальной психологии — науки о существовании индивидуально-психологических различий между людьми. Разрабатывал математические и экспериментальные методы для изучения этих различий. Гальтон разработал ряд методов, которые позволяют выяснить соотношение между наследственностью и внешними влияниями. Одним из таких методов является метод близнецов (см. главу «Индивидуальная психология»).

Гальтона продолжает волновать вопрос о происхождении «выдающихся умов», и психолог рассылает крупнейшим английским ученым разных специальностей анкету, по материалам которой была написана еще одна книга «Английские люди науки: их природа и воспитание». В ней Гальтон упорно повторяет свою мысль о решающей роли наследственности в развитии интеллекта, а воспитание — по его мнению — порой играет отрицательную роль.

Итак, уже написаны две книжки про связь ума и наследственности, но.. Гальтона продолжает волновать вопрос, откуда берутся «суперинтеллекты»? Необходимо собрать огромный статистический материал и по обычным людям, не только по выдающимся личностям. Такой случай предоставляется Гальтону в 1884 году на Международной выставке в Лондоне. Там Гальтон организовывает антропометрическую лабораторию. (В дальнейшем лаборатория продолжала свое существование в Южно-Кенсингтонском музее в Лондоне.)

Более 9 тысяч человек прошли через эту лабораторию. У них измерялись различные сенсомоторные качества: различные виды чувствительности, время реакции и т.п.

Оказалось, что наследственность предопределяет сенсомоторные качества практически так же, как она определяет вес, рост, цвет глаз и волос. К сожалению, эти результаты экспериментов Гальтон не включил в свою третью книгу — «Исследования о человеческих способностях и их развитии» (1883). Возможно, он чувствовал непрочность своих гипотез?

А теперь обратим внимание на ход научных рассуждений Гальтона. Он придумывает ошибочную гипотезу — что интеллект определяется наследственностью и только ею — и упорно, годами доказывает эту гипотезу. Воз-

никает вопрос: может быть, Гальтону зачем-то нужно, чтобы его гипотеза подтвердилась? Да. Все дело в том, что если гипотеза Гальтана верна, то человеческий род можно улучшать как породу собак, кошек, лошадей. Можно сортировать людей на «породистых» и «непородистых».

Именно Гальтон ввел в психологию слово «тест». Так он называл испытания, проводившиеся в его лаборатории. Этот термин сразу же стал необычайно популярен в Америке и в Европе. В широкий оборот «непсихологов» он вошел после статьи Кэттелла (американского психолога, ученика Гальтона) «Умственные тесты и измерения» (1890, журнал «Mind» («Разум»)).

Гальтону не дает покоя его гипотеза, и он основывает науку «евгенику». Задача евгеники, по словам самого Гальтона, «содействовать размножению рас, наиболее способных мыслить и подниматься по ступеням высокой благой цивилизации, вместо того чтобы по ложному инстинкту оказывать помощь слабым и задерживать размножение сильных и энергичных личностей». Это не что иное, как расизм. По счастью, евгеника не стала общепсихологическим учением. А теперь прервемся на пару минут и отдохнем с карандашом в руках.

Тест «Несуществующее животное»

Попробуйте придумать и нарисовать несуществующее животное. Вот только не ленитесь и не берите животное из мультфильма — оно уже кем-то придумано. Дайте животному имя. Подумайте и запишите: как движется ваше животное, как ест, летит ли (и что), как размножается, чем развлекается? Какого оно пола? Какой у него характер? Где оно живет? А теперь, глядя на рисунок и записи, вы узнаете кое-что и о себе.

Этот тест напоминает вам ерунду и детские каракули? На самом деле он является образным выражением мысли И.М. Сеченова: «Всякая мысль заканчивается движением».

1. Если у вашего животного есть шипы, колючки, рога, когти, клыки, зубы, то вы сами «человек с шипами». Вы склонны к агрессивным реакциям.
2. Если у вашего животного большие уши — то вы любите слушать о себе сплетни, глаза — любите наблюдать за другими, рот — любите разговаривать.
3. Если животное расположено в левой нижней части листа бумаги, то вы рисовали его в плохом настроении, если в правом верхнем — вы были очень энергичны и активны.
4. Если животное расположено высоко — около верхнего края листа, то у вас высокая самооценка, вы удовлетворены своей жизнью и любите самоутверждаться.
5. Если животное прорисовано где-то около нижнего края листа, то вы подавлены, нерешительны, «зациклились» на препятствиях к достижению цели. Оглянитесь вокруг — мир большой, препятствия можно и обойти!

6. Если животное имеет две и более головы (эдакий несуществующий Змей-Горыныч), то ваш характер очень противоречив. Если ваше животное производит впечатление «шатающегося» на листе бумаги, то у вас шаткая самооценка или вы никак не приспособились к окружающим вас людям. Попытайтесь представить, куда двинется животное, если вы его «открепите». Если животное движется в одну сторону, то у вас есть план действий, как наладить свою жизнь. Если животное «разъезжается» в стороны, то ваши мысли пока хаотичны. Попробуйте написать рядом с животным свои ближайшие цели в жизни. А теперь напишите, как вы представляете способы их достижения, и нарисуйте рядом другое животное, которое может действовать так, как вам надо. Измените образ своего «Я»!
7. Если животное нарисовано линиями, которые поднимаются вверх, то у вас много сил — физических и душевных. Если линии «падают», то у вас низкий тонус. Срочно займитесь спортом!
8. Если ваше животное напоминает круг, ничем не заполненный, то вы очень скрытный человек. Если линии, которыми нарисовано животное удвоены, то вы очень подозрительны.
9. Если линии, которыми нарисовано животное, плохо состыкованы, имеют перерывы, то вы обладаете взрывчатым характером. Если у животного есть ресницы (кстати, чаще ресницы рисуют девочки и молодые женщины), то вы любите «порисоваться» перед окружающими.
10. Если вы придумали про ваше животное целую историю (где оно живет, чем питается и т.д.), то у вас хорошее воображение. То же самое можно сказать про оригинальные рисунки, где животное соединено с роботом или другим механизмом. Правда, большинство психиатров считают, что вмонтирование в животное механических частей говорит о некоторой шизоидности. Но на то они и психиатры, чтобы выискивать у нас симптомы. На самом деле большинство подростков и взрослых людей, стремящихся к оригинальности, не обходятся в рисунке несуществующего животного без пропеллеров, гусениц от танков, шлемов, роботообразных конечностей или антенн. Все же мы живем в XXI веке!
11. Какое имя вы дали животному — так вы относитесь и к окружающим. Если вашего нарисованного друга зовут смешно или вычурно, то вы склонны подсмеиваться над друзьями или «выпендриваться». С другой стороны, нарисовать зеленого инопланетянина и назвать его «Вася» — тоже оригинально и может говорить о стремлении привлечь к себе внимание.
12. И, наконец, самая смешная и самая важная часть вашего животного — его хвост. По мнению психологов, хвост символизирует отношение к собственным мыслям и действиям (!). Если хвост повернут вправо, то вы чаще всего переживаете по поводу своих действий, влево — мыслей.

Если хвост направлен вверх, то вы — оптимист, вниз — пессимист. Чем пышнее хвост, тем вы самоуверенней и эгоистичней. Если у вашего животного пышный хвост и крылья, вы склонны «задавливать» других людей. А теперь, прочитав анализ этого теста, попробуйте нарисовать такое животное, чтобы психолог, который будет анализировать ваш рисунок, составил о вас наилучшее мнение. Это «Несуществующее животное» под номером 2 — ваше идеальное «я». Не правда ли, симпатичное?

13. Не выбрасывайте листочки с рисунками и результаты тестов-опросников! Вы сможете сравнить их результаты по отдельным чертам личности — общительность, агрессивность и т.д. Кстати, именно так «изучают» испытуемых студенты-психологи, которые обучаются психодиагностике. Они берут одного, «генерального» испытуемого и «испытывают» на нем целую батарею методик. Результаты одного теста являются лишь карандашными набросками, а общий портрет личности «генерального» испытуемого «в красках» создается в конце тестирования. Угадайте, кто сейчас «генеральный испытуемый» для вас? Да, да, вы сами, уважаемый читатель.

Интеллектуальные тесты: возникновение и развитие

Практика психодиагностики требовала измерения не только сенсомоторных реакций (чем занимался Гальтон), но и высших психических функций. В 1904 году французский психолог Бинэ получает задание от педагогов найти объективную основу для определения интеллекта. Перед Бинэ стоит непростая задача, ведь нужно отделить детей способных, но ленивых, от умственно отсталых! Бинэ вместе с другим французским психологом — Сином создал в 1905, 1908 и 1911 годах варианты специальных шкал из нескольких заданий. Эти шкалы позволяют отбирать умственно отсталых детей. Психологи старались не использовать для своих шкал задания, выполнение которых требует специального обучения.

В качестве показателя интеллекта Бинэ и Симон использовали умственный возраст — умственный уровень ребенка, который может не совпадать с физиологическим возрастом. Если ребенок справляется с заданиями, которые выполняют большинство его сверстников, то он нормален. Если нет, то он умственно отсталый. Бинэ и Симон ввели понятия: «Mental Age» — умственный возраст и «Chronological Age» — хронологический возраст.

Интеллект (от латинского «intellctus» — разумение, постижение, понимание) — устойчивая структура умственных способностей человека. Интеллектуальные тесты трактуют интеллект как способность приспособиться к жизни. Но существуют и базовые структуры интеллекта, независи-

мые от культурных влияний. Таких структур современная психология выделяет от 1–2 до 120 (!). Интеллект человека зависит от эмоциональной сферы и силы воли.

В 1916 году шкалы Бинэ — Симона были настолько существенно изменены психологами из Стэнфордского университета, что новая шкала получила самостоятельное название — тест Стэнфорд — Бинэ. Именно в этом тесте впервые появился IQ. В 1955 году была опубликована шкала Векслера, состоящая из 11 тестов. Эти шкалы содержат более разнообразные задания, чем все предыдущие модификации. Здесь присутствуют и невербальные задачи — «сложить фигуру из частей», и задания на понимание (поговорок, поговорок, поведения в сложных и элементарных обстоятельствах), и арифметические задачи. Есть задания на завершение картинок, расположение их по порядку и конструирование из кубиков блоков.

Альфред Бинэ (1857–1912) — французский врач, вместе с неврологом Шарко (см. о нем в главе «Классический психоанализ») экспериментировал с людьми, которые легко запоминали большие числа. Именно Бинэ разделил нашу память на три типа — на зрительную память, слуховую и двигательную.

Пример задания из шкалы Векслера (важна не только скорость выполнения заданий, но и точность):

На общую осведомленность.

1. Что такое антропология?
2. Откуда привозят кофе?
3. Кто изобрел первую паровую машину?
4. Насколько Нью-Йорк удален от Сан-Франциско?
5. Кто написал «Макбет»?

Арифметика.

1. Три человека могут закончить работу за 9 дней. Сколько человек закончат работу за 3 дня?
2. Автомобиль проезжает 20 миль за 30 минут. Сколько миль он проедет за 3 минуты?
3. Сколько яблок можно купить на 81 цент, если каждое яблоко стоит 9 центов?

Сходство (рассказать, чем похожи пары слов).

1. Кит и дельфин.
2. Аэроплан и поезд.
3. Яблоко и персик.
4. Закон и приказ.
5. Новелла и картина.

Общее понимание.

1. Почему у нас градуированный подоходный налог (богатые платят больше, чем бедные)?
2. Что бы вы сделали, если бы кто-то упал за борт, а вы находились в лодке?
3. Почему государство требует от водителей наличие водительских прав?

Внимание (счет цифр вперед и назад).

1. Повторите числа в следующем порядке (числа зачитываются вслух экспериментатором): 3, 8, 4, 6, 2, 9, 1.
2. Повторите числа в обратном порядке (обратном тому, в котором зачитывались): 6, 4, 1, 8, 2, 5, 7.

Является ли «размер» IQ отражением истинного уровня интеллекта?

Скорее всего, нет. Потому что подобные задания тестируют не природные различия между людьми, а навыки и умения. На результаты тестов влияют как тренированность испытуемого к подобным тестам, так и настроение, личность экспериментатора, результаты предшествующих тестов.

Сейчас легко купить книгу, которая целиком посвящена интеллектуальным тестам, и узнать количество своего серого вещества. Большинство тестов, измеряющих интеллект, провоздки и помещение их в эту книгу нецелесообразно. Психологи МГУ придумали свой, адаптированный к нашей культуре, вариант зарубежного теста на интеллект (теста Вандерлика). Его выполнение требует мало времени. Этот тест будет предложен читателю в следующей главе.

Измерим интеллект всей своей семьи, включая домашних животных?

Итак, перед читателем 24 вопроса. Задания, включенные в тест, разные по сложности. Время выполнения — 10 минут. Засекайте время и не обманывайте самих себя!

1. Одиннадцатый месяц года, это — октябрь, май, ноябрь, февраль.
2. Слово «суровый» является противоположным по значению слову: А. Резкий, Б. Строгий, В. Мягкий, Г. Жесткий, Д. Неподавшийся.
3. Какое из приведенных ниже слов отлично от других? А. Определенный, Б. Сомнительный, В. Уверенный, Г. Доверие, Д. Верный.
4. Ответьте «да» или «нет». Сокрытие «н.э». означает: нашей эры или новой эры?
5. Какое из следующих слов отлично от других: петь, звонить, болтать, слушать, говорить?

6. Какое из приведенных ниже слов относится к слову «жевать» как «обоняние» к «нос»? Список слов: сладкий, язык, запах, зубы, чистый.
7. Предприниматель купил несколько подержанных автомобилей за 3500 долларов, а продал их за 5500, заработав на этом 50 долларов за автомобиль. Сколько автомобилей он перепродал?
8. Слова «стук» и «сток» имеют сходное значение; противоположное; ни то, ни другое.
9. Три лимона стоят 45 коп. Сколько стоят 1,5 дюжины?
10. Сколько из этих 6 пар чисел являются полностью одинаковыми?

5296	5296
66986	69686
834426	834426
7354256	7354256
61197172	61197172
83238324	83238234

1. Какое число является наименьшим? 6; 0,7; 9; 36; 0,31; 5.
2. Расставьте предлагаемые ниже слова в таком порядке, чтобы получилось правильное предложение. Ответ — две последние буквы последнего слова. Слова: есть, соль, любовь, жизнь
3. Две из приведенных ниже фраз имеют одинаковый смысл. Какие? А. Держать нос по ветру. Б. Пустой мешок не стоит. В. Трое докторов не лучше одного. Г. Не все то золото, что блестит. Д. У семи нянек дитя без глаза.
4. Предположим, что первые два утверждения верны. Тогда заключительное будет: верно, неверно или неопределенно? Утверждения: «Все передовые люди — умные. Все передовые занимают крупные посты. Некоторые умные люди занимают крупные посты».
5. Поезд проходит 75 сантиметров за четверть секунды. Если он будет ехать с той же скоростью, то какое расстояние он пройдет за пять секунд?
6. «Расстилать» и «растянуть». Эти слова похожи по смыслу; противоположны ни то, ни другое?
7. Смысл двух английских пословиц схож; противоположен; ни то, ни другое. «Швартоваться лучше двумя якорями. Не клади все яйца в одну корзину».
8. Если бы полкило картошки стоило 0,0125 рублей, то сколько килограмм можно было купить за 50 копеек?
9. Один из членов ряда не подходит к другим. Какой цифрой его можно заменить? 4, 8, 8, 4, 8, 8, 4, 8, 6.
10. Слова «отражаемый» и «воображаемый» являются сходными; противоположными; ни сходными, ни противоположными.

11. Сколько соток составляет участок 70 метров на 20 метров? (Сотка — десять метров на десять.)
12. Какие из приведенных ниже пословиц имеют сходный смысл? А. Куй железо, пока горячо. Б. Один в поле не воин. В. Лес рубят, щепки летят. Г. Не все то золото, что блестит. Д. Не по виду суди, а по делам гляди.
13. Значение следующих фраз — сходно по смыслу; противоположно; ни то, ни другое. «Лес рубят — щепки летят. Большое дело не бывает без потерь».
14. В печатающейся статье 24 000 слов. Редактор решил использовать шрифт двух размеров. При использовании шрифта большего размера на странице уменьшается 900 слов, меньшего — 1200 слов. Статья должна занять 21 полную страницу в журнале. Сколько страниц должно быть напечатано меньшим шрифтом? (Ответы в конце книги.)

Читатель отвечал на вопросы из теста «КОТ» — это русскоязычная адаптация теста Вандерлика. Тест Вандерлика был создан для отбора высококвалифицированных служащих и руководителей. Он помогает определить, какие генетически обусловленные способности есть у человека, какие ему следует развивать. Читателю дана половина вопросов, и время уменьшено приблизительно в два раза.

Попробуйте дать вопросы из «КОТ» вашему ребенку. (Если ему от 12–13 лет). Во-первых, он будет подготовлен к тестированию при приеме в учебные заведения. Во-вторых, вы узнаете, какие задания он предпочитает, с каким справляется лучше, с какими хуже.

Если он плохо выполняет числовые задачи, то подберите ему несколько книг по возрасту с головоломками. Если упражнение под номером 10 вызвало затруднения, то необходимы упражнения на концентрацию внимания (см. главу «Психология мышления»). Кстати, именно из таких упражнений составлены тесты на «канцелярские способности». Если трудно справиться с упражнениями типа 22, то помогут лингвистические задачи или чтение энциклопедий, толковых словарей, словарей пословиц и поговорок.

Кстати, решая эти задания, вы могли заметить, какой у вас уровень рефлексии (самонаблюдения). Если вы быстро обнаружили, какие задания вам даются сразу, и решали именно их, а более сложные пропускали, то вы умеете выбирать оптимальную стратегию действия.

Если у вас или вашего ребенка вызвало затруднение задание под номером 8, то творческие ассоциации носят хаотический характер, не рефлексировуются. Полезно решать задачи на математическую логику. Если трудность вызывает толкование поговорок, это может означать, что нарушена способность к обобщению и анализу материала. Ведь для того, чтобы сопоставить две пословицы, вам необходимо абстрагироваться от конкретной фразы, найти в ней смысл, так же поступить со второй пословицей, сравнить два смысла, найти или не найти область пересечения этих смыслов и возвратиться к

исходным пословицам. Получается, что в повседневной жизни мы и не замечаем такую сложную совместную работу сознания и подсознания. Воистину, думать — каторжный труд!

Если вас раздражает, что задания все время разного типа, значит, вы с трудом переключаетесь. Если вы тестируете своего друга, знакомого, ребенка, а он пытается с вами поговорить, улыбается, шулит, то он отвлекается. То есть его эмоции мешают интеллектуальной деятельности! А как же насчет баллов, спрашивает читатель, привыкший к численному анализу своего безусловно очень мощного интеллекта.

Нормы теста «КОТ» (удвоенные, для 50 заданий):

- Школьники 6 класса — 15 баллов
- Студенты (специальность — программирование и электронное оборудование) — 24 балла
- Студенты университета — 28 баллов
- Инженеры — 21 балл
- Начальники отделов и лабораторий — 27 баллов
- Управленцы (аппарат министерств и ведомств) — 25 баллов

Итак, если читатель набрал 14 баллов, то он может считать свой IQ близким к совершенству. Если нет, не огорчайтесь, вы можете подсчитать IQ у своей кошки, собаки, мышки. Вдруг ваш любимец — «Кошачий Эйнштейн»?

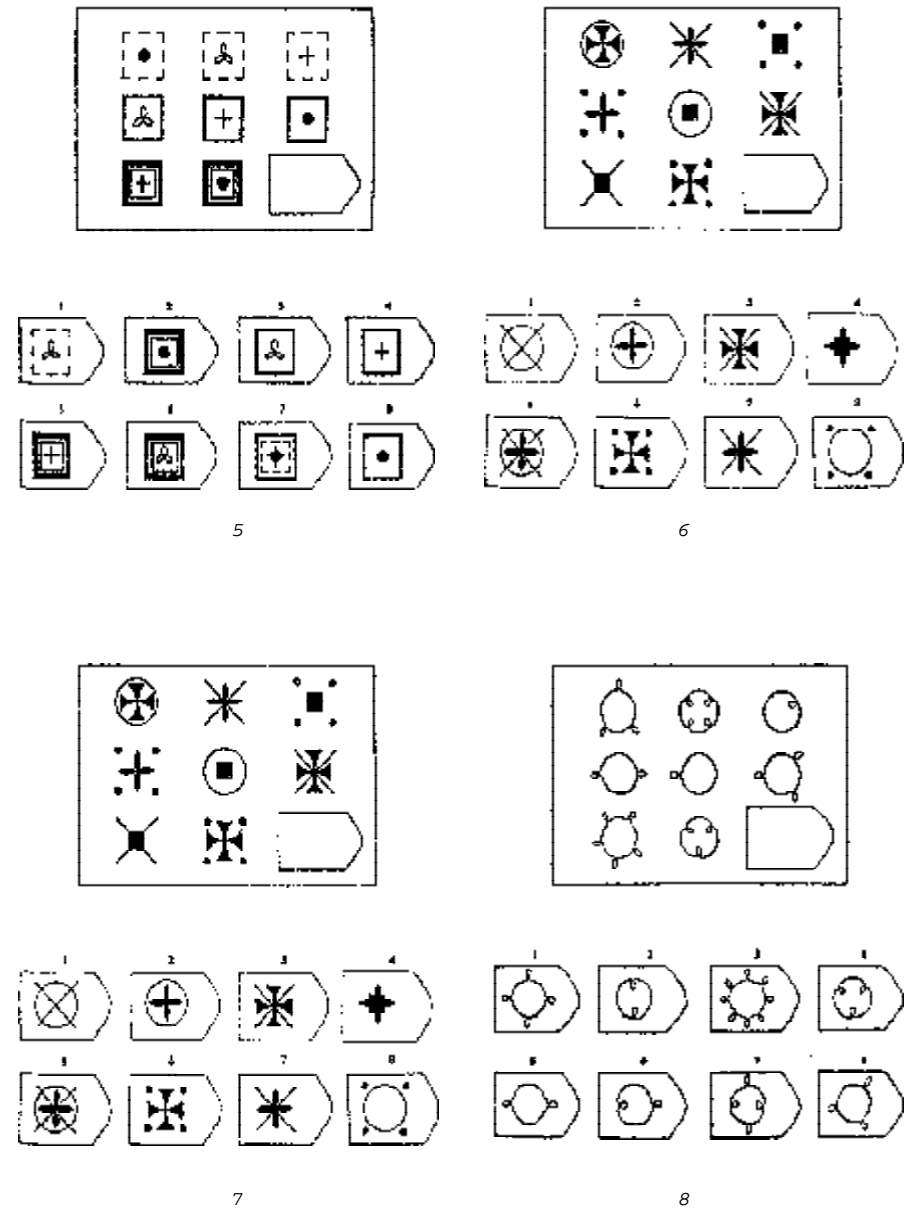
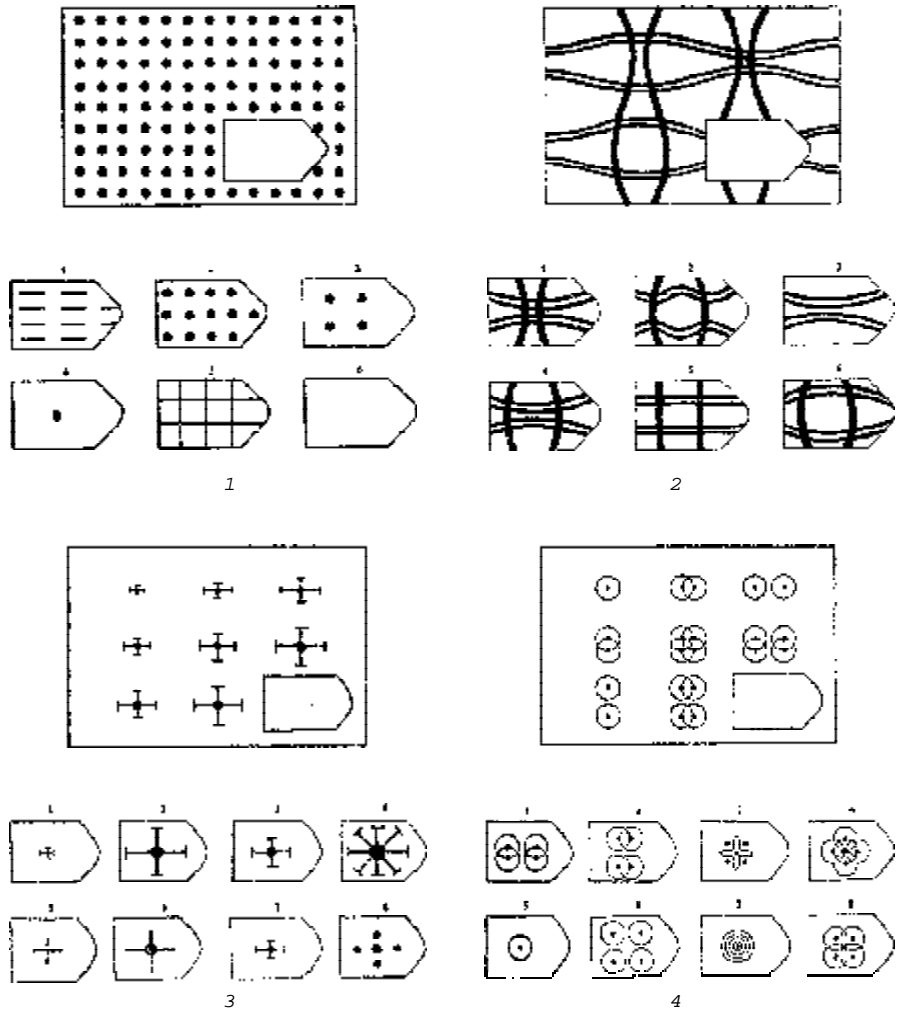
Американский зоопсихолог Элизабет Барт составила специальный тест из 26 пунктов, который определяет IQ у... кошек! Примеры вопросов: придерживается ли кошка режима в приеме пищи, умеет ли предсказывать изменения в погоде, соблюдает ли чистоту в квартире, умеет ли выражать настроение движениями хвоста. За каждый положительный ответ дается 5 баллов. Элизабет Барт специально подобрала количество вопросов и пятибалльную систему оценки, чтобы численные результаты ее теста соответствовали человеческому IQ. Некоторые кошки могут набрать 140 баллов, это очень умные кошки. А средний кот набирает от 70 до 80 баллов. И тоже живет себе да радуется..

Кроме тестов-опросников интеллект можно измерять и... таблицами. Тест «Таблицы Равена» был разработан английским ученым Дж. Равеном в 1930–1940-х годах. Многие аналогичные задания используются в тестах на интеллект. Поэтому читателю будет полезно ознакомиться с некоторыми таблицами. Этот тест подвержен влиянию научения. Проще говоря, вы и ваши дети наберете на какое-то количество баллов выше, если вместе «поиграете» в таблицы Равена и решите несколько заданий.

Таблицы Равена — тест на «общий интеллект». Всего в нем 60 таблиц. Все задания возрастающей трудности. Почему вам будет дано лишь несколько? Снова же — создание подобных тестов требует огромного труда коллектива психологов. Поэтому таблицы даются с целью ознакомления, чтобы не было удивления, заманательства и т.п. при приеме на работу, отборе в школу.

Этот тест требует концентрации внимания. Его результаты недостаточно надежны, потому что зависят от работоспособности, скорости реакции, памяти, внимания. Инструкция обычно следующая: «Определите закономерность, которая связывает фигуры на рисунке, и найдите недостающую фигуру из предложенных вариантов». Чаще всего на решение этого теста дается 30 минут. Иногда (так предлагал сам Равен) время не ограничивается. (Ответы в конце главы.)

МАТРИЦЫ РАВЕНА



Психодиагностика: зло или благо?

Итак, со времени, когда был придуман первый тест, прошло не так уж много лет (с точки зрения истории). Но психодиагностика развивалась по экспоненте (очень бурно), и в данный момент мы живем в мире тестов. По результатам тестов наших детей сортируют на способных и не очень, а нас — на перспективных специалистов и всех остальных. Хорошо это или плохо? Плохо, скажет читатель, уже пострадавший от подобной сортировки. Не знаю, ответит еще не пострадавший. Больше всего нареканий вызывают у «непсихологов» профессиональные тесты.

Попробуем убрать эмоции и проанализируем, что такое тесты для профессионального отбора. Они создаются так: первоначально проверяются на группе специалистов — людей, которые достигли лучших результатов в конкретной области деятельности. Затем тесты проходят апробацию на различных выборках испытуемых. А потом им подвергаются все вновь принятые на работу. Поэтому вопрос, который вам задали вчера при приеме на работу и на который вы не ответили, это всего лишь вопрос. Вопрос, который понравится психологу и на который ответил специалист. Значит, ваше незнание ответа на этот вопрос не может говорить об вашей профпригодности? Пока не будем говорить «да» или «нет». Фактом является то, что Россия сейчас переживает настоящий «психологический бум». Подобный «бум» недавно пережила Америка.

В период Первой мировой войны американские психологи протестировали 1 750 000 новобранцев. Во Вторую мировую войну тестам в США подверглось уже около 20 миллионов военнослужащих. Почему тестирование в первую очередь получило распространение в США и американские психологи так рьяно взялись за дело? Во-первых, сами американцы надеялись, что тесты помогут им решать практические проблемы. Во-вторых, именно в США в те годы промышленный прогресс шел ускоренным темпом. Бизнесмены верили, что от тестов будет выгода и скорая, не скупились на поддержку психологов-практиков. В-третьих... Может быть, проведем аналогию с поговоркой «Заставь дурака богу молиться, он себе весь лоб расшибет»?

Кроме профессиональных тестов, бывают тесты на интеллект, личностные (именно их упрощают для газет и журналов) и психиатрические. Личностные тесты делятся на опросники и проективные тесты. Самые интересные тесты — тесты креативности (на творческие способности). Кстати, почти любой тест одновременно выявляет и творческие способности. Что же относят психологи к творческим способностям? Беглость, гибкость и одновременно четкость мышления, чувствительность к проблемам, оригинальность, изобретательность. Обычно за наличие творческих способностей принимается факт решения творческих задач. Но их нерешение не является фактом отсутствия творческих способностей!

Вот простейший тест на наличие творческих способностей (другие примеры заданий на творческое мышление читатель может найти в главе «Психология мышления»). Возьмите шесть спичек и сложите из них четыре треугольника...

Время решения задачи не ограничено. (Ответ в конце книги.)

А нельзя каким-то образом измерить интеллект целиком, во всем его совершенстве, спросит читатель? Русский ученый — невролог и психолог — Григорий Иванович Россолимо (1860–1928) тоже задумался над этим вопросом и придумал «профиль личности». Россолимо выделил одиннадцать психических процессов, которые разбивались на пять групп: запоминание, воля, внимание, воображение и мышление, восприимчивость. Каждой группе психических процессов соответствовали свои задания (10 штук). Количество баллов за правильно решенные задания отмечалось на специальной шкале на графике. Пять групп психических процессов получали свой балл, и этот балл отмечался точкой на графике. Потом эти точки соединялись, получался «психологический профиль личности».

Еще Россолимо придумал способ перевода с графического языка на арифметический. В 1910 году книга Россолимо «Психологические профили личности» была переведена на немецкий язык и вызвала большой интерес в США и в Европе. Тесты Россолимо слишком громоздки, но читателю предлагается самому выявить свой психологический профиль по нескольким шкалам (вопросы взяты из нескольких опросников). Попробуйте угадать эти шкалы по вопросам, не заглядывая в ответы.

1. Когда вас о чем-нибудь спрашивают, вы чаще всего быстро находите ответ?
2. Бываете ли вы очень сердитыми и раздражительными?
3. Часто ли у вас меняется настроение?
4. Беспокоят ли вас различные перемены в жизни?
5. Вы считаете, что нужно покупать лишь надежные и прочные вещи?
6. Часто ли бывает так, что вас все раздражает?
7. Вам бы понравилась работа, где надо все делать очень быстро?
8. Вы всегда планируете, как будете себя вести при встрече с кем-либо?
9. Вы можете без особых трудов развеселить грустную компанию?
10. После того, как что-то сделано не так, вы испытываете утраченные надежды и утешаете себя тем, что любой на вашем месте поступил бы так же?
11. Вы привыкаете к одежде определенного покроя и неохотно меняете ее на что-то другое?
12. Вы когда-нибудь говорили неправду?
13. Когда вы чем-то заняты, то отключаетесь от внешнего мира?

14. Иногда вы чувствуете себя усталым без всякой причины?
15. Вы более обидчивы, чем большинство людей?
16. Вы любите шумные компании?
17. Вам трудно взяться за незнакомое дело?
18. У вас временами бывает чувство, что вам надоело все?
19. Бывает, что вы так волнуетесь, что не можете уделить на месте?
20. Вы охотно выполняете работу, которая требует сосредоточения на мелких деталях?
21. Вы любите утруждать сабантуи на работе?
22. Вы умеете веселиться, не сдерживая себя?
23. Вас легко огорчить?
24. Можете ли вы сказать про себя, что вы — беззаботный человек?
25. Вы долго расстраиваетесь, если оказались в глупом положении?
26. Вам трудно отказывать людям в их просьбах?
27. Вы любите часто ходить в гости?
28. Вы не любите, когда кто-то или что-то нарушает ваш привычный образ жизни?
29. Вам случалось говорить о ком-нибудь плохо?
30. Вас считают веселым человеком?
31. Вы избегаете непрочных вещей, пусть они и красивы?
32. Вам бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
33. Вы всегда уверены, что справитесь с делом, за которое взялись?
34. Вы когда-нибудь разговаривали грубо с людьми?
35. Когда на вас кричат, вы всегда кричите в ответ?

Большинство современных людей считает, что применение тестов — признак прогрессивности и новаторства, современности и научности (скорее «наукобразности»). Почему мы так легко воспринимаем тестирование? Возможно, мы думаем приблизительно так: мы разные, почему бы не протестироваться и не разложить по сортам? Почему не возникает вопрос, что это унижительно? Другой человек не имеет право решать за нас, что рассказывать о себе, а что — нет.

«Ключ» к опроснику:

Искренность — 2, 12, 21, 29, 34.

Тревожность — 3, 6, 14, 15, 18, 23, 25, 26, 32.

Влидность — 4, 5, 8, 10, 11, 13, 17, 20, 28, 31.

Экстраверсия — 1, 7, 9, 16, 22, 24, 27, 30, 33, 35.

Подсчет баллов по каждой шкале очень прост — каждый положительный ответ дает один балл. Теперь вы можете построить психологический профиль своей личности. По оси абсцисс — черта характера, по оси ординат — баллы. Чего в вас больше, читатель?

В нашей стране психодиагностика начала применяться в 1920–1930-е годы. В 1936 году вышло печально знаменитое постановление ЦК ВКП(б) «О педологических извращениях в системе наркомпросов». В чем же провинились педологи? Педологи стремились создать целостное учение о ребенке, включая генетический и социальный аспекты его развития. «В конце концов, это была весьма опасная затея — педологическое изучение социальной среды, в которой живет ребенок. Голод на Украине, где умирали целые села, раскулачивание, начавшиеся репрессии после убийства С.М. Кирова в 1934 году, — все это не могло не сказаться на личности ребенка, между тем педологи пытались «докопаться» до причин задержек психического развития и невролизации детей, — пишет А.В. Петровский в книге «Записки психолога». — Могло ли это остаться безнаказанным? Можно ли было допустить дальнейшее продвижение в этом направлении?» Риторический вопрос. И тесты пропали на много лет.. Не поэтому ли у нас вообще нет *никакого* отношения к тестам?

«Искренность» — обратите внимание на эти вопросы, они составляют «шкалу лжи», составную часть практически любого опросника. Все люди по-разному раскрываются, отвечая на вопросы. Кто-то привык немного привирать, кто-то чересчур откровенен. Шкала лжи призвана определить степень открытости и искренности человека. Для шкалы лжи используются различные вопросы: «Вы всегда переходите улицу на зеленый свет?» (трудно найти человека, который всю жизнь всегда стоит на зеленый свет, если вокруг нет машин), «Вы никогда не врете?», «Вы никогда не употребляли спиртные напитки?», «Вы никогда не употребляли нецензурные выражения в своей речи?»

Что такое «экстраверсия» и «тревожность», читатель знает, а о ригидности стоит поговорить подробно.

Как только граждане США подверглись «массированному обстрелу» тестами со стороны психологов, то сразу же начали ответную войну. В конце 1970-х годов в Конгрессе США прошла волна специальных слушаний, посвященных практике отбора персонала. В ряде штатов США приняты законы, запрещающие применение интеллектуальных групповых тестов в школе. Вынесены судебные решения, которые ограничивают применение различных видов тестов с целью «сортировки» людей. Отечественным психологам пора задуматься о нравственной цене психологической селекции людей! Или психологи слишком ригидны в этом вопросе?

«Ригидность» — затрудненность перестройки представлений. Ригидность бывает в разных сферах: аффективная ригидность — неизменяемость эмоциональных откликов на ситуацию, когнитивная (познавательная) ригидность — трудность перестройки восприятия и представлений в изменившейся ситуации, мотивационная ригидность — трудность перестройки мотивов в изменившихся условиях.

Если вы тревожны, то поддерживайте в себе бодрое, оптимистическое настроение. Удерживайтесь от чрезмерной траты энергии. Отвлекайтесь от раздражающих и тревожащих мыслей и переживаний. Обучайтесь методам регуляции эмоциональных состояний.

Несколько слов из лексикона психологов-профессионалов: «срезать» (на тестах), «прогонять» (через тесты), «отслеживать», «психологическое сопровождение». Эти слова свидетельствуют об отношении к людям, как к «человеческому материалу». Это не что иное, как нравственная деформация личности психолога. Эта деформация в первую очередь связана с отсутствием ответственности психолога за свои ошибки. «Психолог не несет ответственности ни за диагноз, ни за то, какое лечение будет проведено больному врачом. По той же схеме происходит использование психодиагностических данных при... психодиагностике профессиональной компетентности работника или профпригодности по запросу администрации». (Цитата из одной книги по психодиагностике.)

Если вы обнаружили в себе некоторое «количество» ригидности, то попробуйте изменить распорядок дня, привычный маршрут на работу (в школу, институт). Изучайте что-то новое, рискуйте. Смените прическу, костюм, обрежьте усы или бороду, в конце концов. Попробуйте развеселить окружающих. Побольше улыбайтесь и читайте веселые книжки. Ну, а если этот тест раскрыл в первую очередь вашу неискренность, то немного отдохните от психологии и почитайте о том, почему мы врем..

Только ли 1 апреля мы обманываем друг друга?

Не правда ли, окружающие люди слишком много врут? Задайте вопрос самому себе — часто ли я лгу? Если вам трудно сразу ответить на этот вопрос, то попробуйте в течение дня отмечать на листке бумаги малейшую неправду, которую вы сказали вслух. Что получилось? Что может получиться у ваших друзей? А у 147 добровольцев, которые по просьбе американских психиатров записывали за собой любую ложь в течение дня, получились не очень веселые результаты. Средний американец лжет 1–2 раза в день серьезно и еще больше по мелочам. Мужчины врут не меньше женщин, подростки почти в каждом разговоре обманывают родителей, а сами родители каждые две минуты из десятиминутного разговора говорят не то, что думают.

Хотите узнать, можно ли вас считать обманником или нет? Тогда ответьте на несколько просьб вопросов, проверяющих вашу память, в середине главы найдите спрятанный вопрос на внимание, и в конце статьи, ответив всего на два вопроса, вы узнаете о себе — насколько сильна в вас привычка обманывать.

Вопросы на проверку памяти:

1. Сколько раз в школе вы пользовались шаргалкой?
2. Какого числа вы последний раз кому-нибудь завидовали?
3. В какой день недели вы последний раз с кем-то спорили?
4. Сколько вам было лет, когда вам хотелось взять без спроса чужую вещь?

Один из ваших друзей всегда привирает? Зачем он это делает? Возможно, он просто хочет привлечь к себе внимание — одного конкретного человека или целого коллектива. Возможно, у вашего друга истерический характер. Тогда он не только во что бы то ни стало стремится обратить на себя внимание, а и не знает истинной правды о самом себе и других людях. Понаблюдайте за таким человеком в разной обстановке — у него дома, на работе, в транспорте. Истерический человек ведет себя по-разному с разными людьми и изменяет свою ложь под внешние обстоятельства.

Не путайте истерика с человеком с артистической жилкой! Каждый жест и слово будущего артиста рассчитаны на зрителей, он может что-то и приврать при случае. Но истерик врет почти всегда, не любит признаваться во лжи, завистлив, злопамятен, не признает свои ошибки.

Если лживость полностью перевесит все другие черты характера, то из истерика получится.. нет, не артист, а патологический лгун. Такой человек часто обладает хорошими способностями, но ни в чем не добивается успеха, потому что не может интересоваться ничем, кроме собственной персоны. Патологический лгун лжет мастерски, сам забывая, что говорит неправду. Кстати, такой человек даже может обмануть детектор лжи.

Можно ли обмануть детектор лжи?

Детектор лжи не может установить — соврали вы или не соврали. Он может только сделать вывод — волновались вы или не волновались. Патологический лгун врет «искренне», и детектор лжи не заметит у него колебаний пульса, давления и других физиологических изменений. Труднее обмануть детектор лжи, когда вы не знаете, зачем и на что вас проверяют. Знаете, как был вычислен советский разведчик Абель? Ему показывали слайды — виды природы, городов, в числе которых были снимки его родного города. Абель думал, что подвергается обманной проверке, и не контролировал себя. Волнение его выдавало..

Можно ли, пользуясь какими-нибудь хитрыми психологическими методами, угадать мошенника? Достаточно ли воспользоваться советами психологов и наблюдать за мелкими движениями предполагаемого мошенника? Считается, что когда человек лжет, он то почесывается, то поправляет прическу или одежду, постукивает ногой, часто смотрит на часы или не смотрит в глаза.. Да, если мошенник нервничает. А если нет?

Самые талантливые мошенники зачастую оказываются патологическими лгунами, они лгут искренне, как маленькие дети. Они лгут самоуверенно, не смущаются ничем, и их практически невозможно припереть к стенке. Один мошенник в XIX веке лежал в клинике на испытании и, возвращаясь в тюрьму, одним своим барским видом заставил нести свои вещи.. полицейского. Следователи не любят допрашивать мошенников, те изобретательны, обладают артистизмом, интуицией, мгновенной реакцией, изворотливостью. Что уж говорить про обыкновенного человека! Ему хотелось бы никогда не сталкиваться с мошенниками. Угадать — мошенник ли перед вами — нельзя, но можно тянуть время (мошенник старается поставить свою жертву в условия временного цейтнота), не жадничать (когда вам предлагают купить что-то подешевле) и прислушиваться к первому впечатлению. Кстати, психологи считают, что наше первое впечатление о человеке зависит на 38 процентов от тона голоса, интонации, на 55 процентов — от внешности, но в первую очередь от жестов. И только на 7 процентов — от того, что он говорит!

Этот факт взят из книги французского психолога Франсуа Солже «Правда о жестах». Получается, что один жест может полностью изменить смысл произнесенных слов? Оставим этот вопрос до главы «Психология XXI века».

Женщины более проницательны и скорее вычислят мошенника, чем мужчины. Но только если есть время к нему присмотреться. Мужчины лучше распознают лжецов «с первого взгляда», а женщины лучше распознают фальшь в словах другой женщины.

А что, если никогда не врать? Начнем с завтрашнего дня. Теперь, когда вы опоздали на работу, то придется честно признаваться, что проспали, а любимой женщине (мужчине) сказать, что у нее (него) на голове воронье гнездо, а не прическа. Если довели «правдливость» до абсурда, то у вас не останется ни друзей, ни знакомых. Абсолютная правдивость граничит с бестактностью. Так как же быть? Как найти «золотую середину» между полной откровенностью и патологической лживостью? И конкретно — говорить ли любимой женщине, что ей не идет ее нелепая прическа? Сначала задумайтесь, чего вы добиваетесь. Вы хотите ей подсказать или самоутвердиться? Посмотрите вокруг: вас часто обижают или обижаются на вас? Теперь сами догадайтесь, с какой стороны от вас «золотая середина». Заманчиво узнать общее правило или рецепт: когда врать нужно, а когда — нежелательно. Но подобных правил и рецептов нет. Есть только конкретная ложь конкретного человека во имя конкретной цели. Другими словами, именно вы отвечаете за ваш выбор — врать или не врать.

Кстати, вы ответили на вопросы в начале? Искали в середине вопросы на внимание? Напрасно, их там нет. А вопросы, на которые вы отвечали, не проверяют память. Это опять же вопросы на искренность. Так зачем же вас обманывал автор? Пока вы искали вопрос на внимание, вы прочитали саму главу.

Тесты-опросники. Агрессия и склонность к риску

Тесты-опросники, упрощенные варианты которых мы постоянно встречаем на страницах газет и журналов, измеряют различные черты нашей многогранной личности и выражают их в баллах. Но насколько близки эти баллы к реальности? Ведь каждый человек постоянно меняется, меняются его реакции на обстоятельства, баллы за ответы и соответственно черты характера? Получается — нет смысла что-либо измерять в сложнейшей человеческой психике? А почему же все мы так любим тестироваться, а психологи так любят тестировать нас? Попробуем понять это противоречие на примере опросника на «Агрессивность».

Для начала уточним, что агрессия может иметь разные цели. Агрессия — это:

1. Средство достижения цели.
2. Способ психологической разрядки.
3. Способ самоутверждения.

Агрессия — поведение, действие, направленное на нанесение физического или психологического ущерба другим людям. Агрессия часто возникает как реакция на фрустрацию. Агрессия сопровождается эмоциями гнева, враждебности, ненависти. Агрессивные действия могут направляться на самого себя, принимая форму аутоагрессии (суицид — самоубийство).

Ниже приводится выдержка из опросника Басса-Дарки (тест на агрессию, 1957 год). Басс и Дарки проделали огромную работу, рассматривая агрессию как комплексный феномен, и выделили 8 видов агрессии. Именно поэтому опросник не приводится полностью, из него даны лишь два фрагмента, которых достаточно, чтобы получить приблизительное представление о виде агрессии, которая порой охватывает читателя. Отвечайте как можно честнее, не пытаясь выглядеть «хорошим» перед самим собой!

Термин «психодиагностика» придумал Роршах в 1921 году. Сам Роршах не собирался вводить психодиагностику за рамки психиатрии. То, что происходит сейчас в обществе, когда люди не хотят пробовать свои силы, предпочитают доверять «профессионалам», ищут человека, который рассчитает им траекторию жизни, очень печально. А.Н. Винер («отец» кибернетики) говорил, что «человек, никогда не пробовавший выйти за пределы своих явных возможностей и гордящийся тем, что в списке его достижений нет ни одной ошибки, так и не испытал, вероятно, своих сил до конца. Такой человек заслуживает скорее не похвалы, а порицания за то, что предпочел душевное спокойствие выполнению духовного долга».

1. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
2. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
3. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.

4. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
5. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
6. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.
7. Я часто бываю не согласен с людьми.
8. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
9. Если я разозлюсь, то я могу ударить кого-нибудь.
10. С десяти лет я никогда не проявлял встывек гнева.
11. Я часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
12. Если кто-нибудь корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор.
13. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым не легко ладить.
14. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
15. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
16. Неудачи огорчают меня.

Начислите себе 1 балл за каждый ответ «нет» на вопросы 1, 3, 10 и 1 балл за каждый ответ «да» на остальные вопросы. Общая сумма — количественное выражение вашей агрессивности. Читатель, разумеется, хочет знать, с какой суммы баллов начинается «ненормальная» агрессивность. Но тест составлен так, что общая агрессивность не так важна. Важнее, какой ее «вид» преобладает. (В общем, если общая агрессивность у вас сейчас 15–16 баллов, то выпейте валерьянки. Это шутка.) Итак, какой вопрос соотносится с каким видом агрессии?

Вопросы под номерами 1 и 9 — физическая агрессия (направлена против другого человека); вопросы 2 и 10 — косвенная агрессия (сплетни, шутки, просто взрыв ярости — крик, топанье ногами, битье кулаками по столу); 3 и 11 — раздражительность (проявление резкости и грубости при малейшем возбуждении); 4 и 12 — негативизм (обычно направляется против начальства, учителей, родителей); 5 и 13 — обида (зависть и ненависть к окружающим), доходящая порой до обиды на весь мир за действительные или мнимые страдания; 6 и 14 — подозрительность (недоверие и осторожность); 7 и 15 — вербальная (словесная) агрессия — выражение агрессии через форму (ссора, крик, визг) или содержание (угроза, ругань, проклятия); 8 и 16 — чувство вины (обусловленное наличием убеждения у испытуемого, что он поступает злобно, а агрессия — это зло).

Теперь читатель может разобраться, какая агрессия свойственна именно ему, и подумать, стоит ли с ней бороться, а если стоит, то как это сделать. (Возможно, он найдет ответ в главе «Психология XXI века».) Всем известно, что шутки хороше «лекарство от злости». Еще агрессию снижает пере-

мена деятельности. Давайте снизим уровень агрессивности, попытавшись ответить на вопрос: насколько вы любите риск? Чтобы узнать о собственной склонности к риску, ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы.

1. Я часто говорю что-то, не обдумывая это заранее.
2. Жизнь без опасностей скучна.
3. Я люблю быструю езду.
4. Я часто меняю увлечения и хобби.
5. Не люблю дожидаться автобуса.
6. Не люблю людей, которые превращают серьезное дело в балаган.
7. Если синоптики обещают дождь, а на небе светит солнце, то я не беру зонг.
8. Азартные игры надо запретить!
9. Я никогда не ездил(а) без билета.
10. Экзамен — всегда риск.
11. Я предпочту небезопасную работу с частыми командировками безопасной, но однообразной.
12. В творческом деле главное — это дерзкий замысел.
13. Мне бы понравилось прыгать с парашютом.
14. Я всегда сдерживаю свои обещания.
15. Я доверяю людям.

(Часть высказываний взята из блока «склонность к риску» из опросника на «импульсивность» Айзенка, составленного в 1977 году.)

Отрицательные ответы на вопросы под номерами 8, 9 и 14 оцениваются в 1 балл. Положительные ответы на все другие вопросы — тоже в 1 балл. Если вы набрали от 10 до 12 баллов, то лучше выбирайте маршрут прогулок подальше от казино. Если меньше 4 баллов, то вы чересчур осторожны.

Что лучше — «осторожность» или «рискованность»? Если вы смогли выбрать однозначный ответ на этот вопрос, то у вас есть предубеждение по отношению к риску. У психолога таких предубеждений по отношению к вашей сумме баллов быть не должно! В тех ситуациях, когда вероятнее выигрыш, риск оправдан. Когда вероятность проигрыша выше, можно и поосторожничать. Практика показывает, что слишком высокий или слишком низкий уровень риска невыгоден: слишком высокий риск увеличивает проигрыш в проигрышных ситуациях, слишком низкий — вы недобираете выигрыш в выигрышных ситуациях.

Оптимальным можно считать изменчивый уровень риска — в зависимости от ситуации. И от сферы приложения «азарта». Кто-то никогда не рискует на работе, но рискует в сфере развлечений или в ситуациях, связанных с собственным здоровьем. «Склонность к риску», как и «агрессивность», не есть какое-то отвлеченное понятие, она всегда существует внутри какой-то деятельности. Если у вас есть «склонность к риску» в сфере творчества, то это хорошо. Это уже не риск, а стремление к высоким достижениям. Если

вы чересчур осторожны в сфере здоровья, то ваша осторожность может привести к ипохондрии (постоянным тягостным раздумьям о том, что сегодня болело, а что — нет). Риск в межличностном общении носит хорошо известное читателю название — экстраверсия. Риск редко является самоцелью. Чаще всего, рискуя, мы преследуем определенные цели.

Риск — психологический наркотик, черта характера или веяние времени?

Риск и женщины: Зачем рискует прекрасный пол?

Известно, что в XXI веке женщины не только водят машину, самолет и поезд, но сражаются с бьками, прыгают в затяжном прыжке с парашютом и конструируют лазеры. Зачем? Попробуем разобраться не спеша. Чаще всего цель героических поступков «странных» женщин — преодолеть стереотипы и открыть новые качества в собственном характере. Те качества, которые традиционно считались мужскими, — силу, смелость, выносливость, независимость и даже агрессивность. Психологи давно заметили, что успех в другой области поразительным образом влияет на результаты работы в основной профессии. Происходит так называемый «перенос положительного опыта». Поэтому прыжок с парашютом может помочь смело выйти на сцену (или зайти в кабинет к начальнику, в клетку с тигром и т.п.).

Но, прочитав эти строчки, не бегите сразу к ближайшей парашютной вышке! А главное, не ждите сразу успеха и награды за преодоление себя, как одна «странная» женщина, которая первой добровольно спустилась с Ниагарского водопада и умудрилась остаться в живых. Простая школьная учительница по фамилии Эдсон-Тейлор сама сконструировала бочку со стальными обручами, подвесила ко дну небольшую кузнечную наковальню и.. пустила в плавание котенка. Внизу водопада бочку поймали невольные зрители, но зверек, хоть и не получил никаких видимых повреждений, оказался мертвым.

Знакомые, друзья и родственники отговаривают упрямую женщину от рискованной затеи, но учительница все-таки решает попробовать.. 4 октября 1901 года она благополучно спускается с водопада. Результат путешествия — много синяков и никаких впечатлений, по ее словам — «я ничего не заметила в темноте и страшном шуме». «Королева тумана», как поэтически называла себя Эдсон-Тейлор, пускается в турне по разным странам, рассчитывая хорошо заработать. Но бочка и «королева тумана» сами по себе, без хорошо организованной рекламы, никому не интересны, и покорительница слижи заканчивает свои дни в полной нищете.

Кроме риска, который мы выбираем сами, существует риск, связанный с определенной профессией. Корин Гилинк, первая женщина-офицер в Бель-

гии, не нуждается в преодолении себя, чтобы стать смелой и отважной. Корин просто любит свою работу. Но каждый год рискует потерять ее из-за.. роста. Рост женщины-полицейского в Бельгии должны быть не меньше, чем 1 м 68 см. А у Корин — 1 м 66 см! Несмотря на отличную работу Корин, ее рост измеряют при каждом медицинском осмотре — то в вертикальном, то в горизонтальном положении. Последний раз количество злосчастных сантиметров оказалось в норме, но кто-то из коллег-мужчин (!) написал письмо в вышние инстанции, требуя повторной проверки. Врачи продолжают высчитывать сантиметры.. Кстати, в Голландии требования к росту женщин-полицейских отменили в 1980 году, признав их настоящей дискриминацией и нарушением прав человека. В конце концов, если хрупкой девушке трудно удержать в руках тяжелый револьвер, так дайте ей оружие полегче!

Женщины, которые успешно справлялись с работой, традиционно считавшейся мужской, были всегда. Еще в XVIII веке наша соотечественница княгиня Екатерина Романовна Дашкова возглавляла Академию наук. Академия не пришла в упадок под руководством женщины, а совсем наоборот. Дашкова вскоре возглавила вторую Академию — русского языка, много переводила, открыла два журнала и участвовала в составлении «Словаря Академии Российской». Княгиня Дашкова имела успех, как любая другая красивая женщина. Она «сделала блестящую партию» — вышла замуж за князя Дашкова, прекрасно танцевала в молодости на балах, неплохо рисовала и говорила на нескольких языках. Мало того — она обладала талантом руководить людьми и подготовила переворот, в результате которого на престол взошла Екатерина Вторая. Дашкова сама придумала план переворота, вербовала сторонников и отдавала приказы.

Француженке Мартин Монтейль повезло больше. Случилось неслыханное! В 1997 году ее назначили шефом бригады криминальной полиции. И Мартин заняла комнату номер 315 в здании на Набережной Ювелиров, где находится штаб-квартира парижской полиции. Под началом генерала Монтейль 115 крутых парней. Как выглядит женщина, которая с ними справляется?

Хрупкая, белокурая, элегантно одетая, она больше похожа на актрису, чем на женщину, недавно вступившую в бой с опасными бандитами. Недавно ее муж — тоже полицейский в генеральском звании — вступил в поединок с бандитами, будучи безоружным. Мартин быстро организовала засаду и спасла собственного мужа, до последнего мгновения не зная об этом поразительном совпадении. Таких женщин, как Корин и Мартин, не так уж и мало, стоит только оглянуться вокруг. Они смелы и отважны от природы, поэтому часто выбирают работу полицейского, каскадера, дрессировщика или личного телохранителя. В США, в частном детективном агентстве Холмса работает телохранителями очень много красивых девушек. Знаете, как называют их мужчины? «Гориллы в юбке». От зависти, разумеется..

Удивительно, но факт — сами «странные» женщины часто считают себя обыкновенными и не видят в своих поступках ничего особенного. Вот еще одна история, произошедшая в действительности: Лили Бут, живущая в пригороде Лондона, приехала в город за покупками вместе со своей дочерью. Грабитель вырвал у женщин сумочку и побежал со всех ног. Лили догнала его, одним ударом свалила с ног, скрутила ему руки за спиной и сама отвела в полицию. Полицейские удивились вдвойне — мало того, что немолодая женщина справилась с крепким мужчиной, этой женщине оказалось... 80 лет! На вопрос, как ей это удалось, Лили скромно ответила, что не считает произошедшее с ней чем-то особенным, форму поддерживает ежедневными пробежками и часто вспоминает приемы бокса и дзюдо, которым научилась во время Второй мировой войны в войсках самообороны.

Читателям, а особенно читательницам, хотелось бы узнать, что чувствовала Эдсон-Тейлор, вылезая из темной тесной бочки? Психологи знают ответ на этот вопрос. Она чувствовала радость преодоления опасности и торжество победы. Некоторым людям такие ощущения нужны как наркотик. Без регулярного переживания «чувства опасности» они не чувствуют себя нормально, у них нарушен гомеостазис — психологическое и физиологическое равновесие в организме. Они несутся с огромной скоростью по горной дороге, садятся за руль под изрядным градусом или ныряют в незнакомом месте с обрыва. Это уже не отвага и храбрость, это хроническая тяга к патологическому риску, как у алкоголиков или наркоманов.

Психологи давно заметили, что чем более стрессовой становится обстановка в обществе, тем больше в нем появляется людей, склонных к патологическому риску. Не потому ли в последние десятилетия во всех индустриально развитых странах стали популярными те виды спорта, занятия которыми связаны с переживанием опасности, — горнолыжный спорт, парашютный, подводное плавание, гонки на мотоциклах? Ведь население развитых стран страдает от так называемого «стресса жизни». Патологический риск может быть не только хроническим, а и ситуативным. У некоторых людей в ситуации стресса взрослая часть личности теряет контроль над внутренним «ребенком». И тогда-то этот «ребенок» отрывается на полную катушку...

Что, на первый взгляд, может быть тише, спокойнее и безопаснее, чем работа женщины-ученого в уютной библиотеке среди книг и журналов? Никаких водогладов, бьков, бандитов и грабителей. Но на самом деле женщина, решившая всерьез заняться наукой, испытывает сильнейшее противодействие мужчин-коллег. В чем причина этого явления — в культурных стереотипах? Или это проявление мужской зависти? Известный исторический факт — Эмми Нетер, выдающаяся алгебраистка, которую сам Эйнштейн считал самым значительным творческим гением среди женщин, коллеги-мужчины не хотели пускать в Геттингенский университет на должность при-

Дорин Кимура

ват-доцента. Лишь поддержка знаменитых математиков Клейна и Гильберта позволила справиться с предубеждением мужчин-профессоров. Гильберт сказал, что университетский сенат — не бани, и Эмми получила долгожданную должность.

Удивительно, но большинство мужчин уверено, что женщинам математика и физика «не даются». Они отворачиваются от фактов, что Эмми Нетер основала современную алгебру, а Ирен Кюри — дочь знаменитых физиков Пьера и Марии Кюри — получила Нобелевскую премию, как и ее родители. Мнение мужчин субъективно. Что по поводу женского и мужского ума думают психологи?

Дорин Кимура (рис. Кимура), профессор психологии из Канады, обнаружила, что женский мозг симметричнее мужского. Не значит ли это, что он совершеннее? Многие слышали, что тело человека несимметрично — одна половина чуть больше другой. Так вот, Дорин доказала, что способности к математике лучше у тех людей, у кого правая половина тела больше левой. И неважно, кто они — мужчины или женщины. Так что рассуждения о том, что точные науки не для прекрасного пола, всего лишь предубеждение сильной половины человечества. Сама Дорин честно признается, что работать ей сложно, и главной чертой в характере женщины-ученого считает твердость. «Нельзя быть подавленной и заниматься наукой», — вот ее собственные слова. Кстати, о преодолении себя — Дорин в последнее время всерьез увлеклась альпинизмом...

А вот в Японии, на Филиппинах и на Гавайях предубеждений по поводу женского ума нет! В Японии женщина-ученый или женщина-руководитель — дело обычное. Известно, что даже японской мафией одно время руководила женщина. Лекбопытны факты, как она попала на такой «пост». Она часто давала мужу — члену преступной группировки — советы и вскоре заметила, что управлять людьми у нее получается куда лучше, чем у супруга.

(На этом интересном факте можно закончить размышления о трудностях «женской доли». Можно было бы написать главу с провоцирующим заголовком «Как трудно умным мужчинам среди женщин», но это невозможно. В этом «невозможно» тоже проявляется субъективность автора этой книги, как и в подборе материала для книги.)



Кто вы — мужчина или женщина? Кто такие андрогины — люди или инопланетяне?

Не путайтесь странного вопроса. Он не имеет отношения к вашей физиологии, а лишь к психологии. Попробуйте, ответить на эти вопросы без предубеждения и быстро, особо не задумываясь.

1. Честолюбие не украшает женщину.
2. Настоящий мужчина не может плакать на людях.
3. Настоящий мужчина должен быть решительным.
4. У женщин настроение меняется сто раз на день.
5. Мужчина и нежность — несовместимые слова.
6. Сила и женщина — несовместимые слова.
7. Мужчина должен делать карьеру и зарабатывать деньги, женщина — заниматься хозяйством и рожать детей.
8. Иногда женщина может позволить себе быть агрессивной.
9. Иногда мужчина может заплакать.

Если вы ответили положительно на первые 7 вопросов, то вы живете в XIX веке. Именно в то время «мужские» и «женские» качества характера считались противоположными и взаимоисключающими друг друга. Мужчины, которые занимаются искусством, модой, и женщины, которые успешно делают карьеру в «мужских» видах бизнеса и науки, занимаются экстремальными видами спорта или руководят сильным полом, совсем не «странные», а, наоборот, совершенно нормальные. Психолог добавил бы, что они обладают ярко выраженной «андрогинностью» психики.

Андрогиния (от латинского «andros» — мужской и «gynēs» — женский) — понятие, введенное американским психологом Бемом для обозначения людей, которые успешно сочетают в себе как мужские, так и женские качества характера.

Ученые долго упорствовали, что в норме у прекрасного пола должны быть высокие показатели по шкале «женственность» и низкие — по шкале «мужественность». Современная психология признала тот очевидный факт, что «мужские» и «женские» качества независимы друг от друга. Да и слова «мужской», «женский» всего-навсего ярлыки.

Так называемые «андрогинь» — не роботы и не инопланетяне, и вовсе не находятся на перепутье между мужчиной и женщиной. Это совершенно нормальные физиологически и психологически мужчины и женщины, которые просто-напросто не боятся проявлять в жизни качества характера противоположного пола. Что ж, людям с андрогинной психикой можно только позавидовать: ведь они активны и чувствительны одновременно, «мужская» сила характера сочетается в их психике с «женской» интуицией. Ученые до-

казали, что такое сочетание черт характера дает человеку устойчивость к воздействию стрессов, потому что помогает лучше приспосабливаться к меняющимся обстоятельствам. К тому же «андрогинь», как свидетельствует статистика, успешнее строят карьеру и личную жизнь. Они не боятся ни кризиса, ни успеха, легче находят общий язык с партнером в браке.

Способность к риску и воспитание

От чего зависит соотношение «мужских» и «женских» качеств в нашем характере? От физиологии? Да, мужчины и женщины по-разному воспринимают окружающий мир. Представительницы прекрасного пола лучше различают вкусы и запахи, у нас чувствительнее кожа, мы лучше слышим — в браз чаще мужчин правильно воспроизводим мелодию — и «шире» видим в буквальном смысле этого слова: палочек и колбочек в наших глазах больше. Не эти ли скучные математические соотношения скрываются под загадочным словосочетанием «женская интуиция»? Возможно. Но все-таки набор «мужских» и «женских» качеств в нашем характере определяется в первую очередь воспитанием и давлением культурных стереотипов.

Сколько существует обидных поговорок по поводу женского ума! «Волос долог, да ум короток». А память у нас, конечно, девья. И интуиция подкачала — «выслушай женщину и сделай наоборот». Лично я (как женщина умная) считаю самым обидным выражение: «У женщины ум курицы, а у очень умной — полторы курицы». Но поговорки поговорками, а беспристрастная статистика сообщает, что талантливые дети чаще рождаются в семьях, где у отца есть «женские» качества характера, а у матери — наоборот. Это следствие лобового факта, давно замеченного психологами: девочке, чтобы не стесняться быть умной, успешной и отважной в жизни, очень важно родительское «разрешение», особенно отца.

Традиционное воспитание основано на подавлении в ребенке психологических черт характера противоположного пола. Например, домашние обязанности мы привыкли делить на мужские и женские. А почему бы время от времени не похвалить мальчика за чисто вьющую тарелку, а девочку — за ловко вкрученную лампочку? Почему бы не сказать девочке — «молодец!» — не только за аккуратность, трудолюбие и красиво заплетенную косичку, а и за смелость, риск, правильно решенную сложную математическую задачу? И главное — пореже говорить ей: не женское это дело решать задачу (прыгать с парашютом, входить в клетку с тигром и т.п.)

Анекдот про андрогиню

«Доктор, меня жена избивает!» — жалуется мужчина психиатру. «А вы на нее конкретно наедьте!» Мужчина приходит домой и начинает запугивать жену: «Значит, так!

Завтра мы с друзьями полночи пьем пиво, потом едем к подружкам, потом еще гуляем, а когда я приду домой, чтоб ты была в постели! И угадай, кто мне будет сапоги снимать?»

«Как кто? — ушмыляется жена, постукивая по мощной руке тяжелой сковородкой. — Патологоанатом!»

Кроме андрогинов, можно выделить маскулиных индивидов (мужчин и женщин с явно выраженными традиционно мужскими качествами — сила, агрессивность, решительность, честолюбие), феминных индивидов (мужчин и женщин, у которых, наоборот, ярко выражены традиционно женские качества — мягкость, нежность, эмоциональность). Если же у человека ни те, ни другие качества не проявляются, то его можно отнести к людям с неопределенной половой идентичностью. (Еще раз повторю, что вышеприведенная классификация относится не к физиологии, а к психологии. Человек может быть полноценным мужчиной, но обладать ярко выраженной феминной структурой психики.)

Графические тесты. Графология для всех

Вас часто подводит друг (подруга)? Как узнать, это случайность или ненадежность — одна из черт его (ее) характера? Ведь вы еще не успели съест с ним пуд соли и узнать друг друга досконально. Попросите его (ее) набросать небольшое послание. Сохраните записку и спешите домой, где хранится эта книга.

Нет, не спешите разглядывать буквы! Для начала посмотрите на внешний вид записки. Если друг (подруга) не пожалел для вас двойного листочка из тетради, то он (она), конечно, очень щедрый человек. Если послание набросано на старом обрывке театрального билета или на обороте чужой записки, то жмот, каких мало.

Теперь обратите внимание на строчки. Если они поднимаются вверх, то ваш друг оптимист, к тому же он энергичен и напорист. За ним как за каменной стеной, не так ли? Если строчки сползают вниз, то у вашего друга очень плохое настроение или он — пессимист по жизни.

Почерк без наклона — признак упрямства. Сильный наклон вправо — признак целеустремленности. А вот пишут с наклоном влево или большие оригиналы, или чересчур энергичные люди. Настроение у «левых» может меняться десять раз на дню. Так что загасайтесь терпением, ведь ваш друг может внезапно отклонить приглашение в гости без видимого предлога, бросить вас одного (одну) у входа в кинотеатр или отдалить назад крысу (хомячка, котенка, крокодильчика), которую он слезно выпрашивал целую неделю!

Если ваш друг любит обводить буквы по второму разу, то он, скорее всего, обидчив и несколько злопамятен. Особенно если почерк мелкий. Чем меньше по размеру буквы, тем более хозяин почерка аккуратен, пунктуален и.. скрытен.

Почерк «отличника» — мелкий, красивый и почти каллиграфический. Кажется, что человек не писал, а печатал. «Отличники» чаще всего люди скрытные и не очень-то щедрые.

Особенно стоит поговорить о нажиме. Сильный нажим чаще всего бывает у человека, склонного к решительным действиям, сильного, властного. Умеренный нажим свидетельствует о уравновешенности, силе воли, самообладании, глубоких привязанностях. Импульсивный неровный нажим бывает у людей, чей характер неустойчив. Они впечатлительны, неспособны к систематическому труду. Если такой человек в кризисный момент жизни и достигнет пика своей активности, то потом неизбежно наступит почти полное бездействие. Если нажим очень жирный, то хозяин такого почерка — человек чувственный, если очень слабый — неуверенный в себе и нерешительный.

Почерк размашистый и крупный говорит о щедрости, доброте и.. физической силе. Почерк неразборчивый и неровный намекает на неряшливость и веселый характер. А вот почерк с загогулинами, виньетками и росчерками на некоторых буквах, принадлежит человеку-загадке. Хозяева таких почерков относятся к письму, как к рисованию. Они чаще всего натуры художественно одаренные и артистические. А, значит, любят приврать и пустить пыль в глаза.

Нажим похож на походку человека, и существует определенная взаимосвязь между этими двумя факторами. Поэтому если хотите представить, как ходит обладатель почерка, то мысленно «пройдите» по его подписи или другим словам, которые он написал. Там, где подпись жирнее, идите тверже, где слабее — тихо и бесшумно. Там, где линия прерывается, поскачите на одной ножке, где линия чересчур ровная, изобразите походку военного. Эта игра позволяет «вчувствоваться» в подпись и почерк.

Князь Мышкин (персонаж из повести Ф.М. Достоевского «Идиот») не просто каллиграф-графолог, а психолог-графолог. «Они превосходно подписывались, все наши старые игумены и митрополиты, и с каким иногда вкусом, каким старанием! Взгляните на эти круглые «д», «а». Я перевел французский характер в русские буквы, что очень трудно, а вышло удачно. Вот еще прекрасный и оригинальный шрифт.. Черно написано, но с замечательным вкусом.. Дальше уж извещество не может идти, тут все прелесть! Бисер, жемчуг.. Росчерк — это наипаснейшая вещь! Этакой шрифт ни с чем не сравним, так даже, что можно влюбиться в него..» Для Мышкина почерк — выражение характера человека, а его воспроизведение — проникновение в душу человека. «Посмотрите, оно составляет ведь характер, и, право, вся

тут военно-писарская душа проглянула: разгуляться бы и хотелось, и талант просится, да воротник военный туго на крючок стянут, дисциплина и в почерке вышла, прелесть!»

Литераторы интересовались графологией не меньше психологов. В одном из рассказов Конан Дойла знаменитый Шерлок Холмс обнаруживает, что анонимная записка написана двумя людьми — отцом и сыном. У Акакия Акакиевича (персонажа Н.В. Гоголя из повести «Шинель») не просто лбгопытство, а страсть к переписыванию. «Вне этого переписывания, казалось, для него ничего не существовало. Там, в этом переписывании, ему виделся какой-то разнообразный и приятный мир». По всей видимости, это был внутренний мир хозяев почерков.

Вызывает удивление у читателя любовь Акакия Акакиевича к отдельным буквам. Некоторые буквы были для него фавориты, и если он до них добирался, то «был сам не свой: и поминался, и подмигивал, и помогал губами так, что в лице, казалось, можно прочесть всякую букву, которую вводило перо его». Возможно, Гоголь просто-напросто утрировал собственный интерес к букве? Ведь во времена Гоголя не было ЭВМ и пишущих машинок, поэтому писатели были и сочинителями, и писцами собственных сочинений. Они вживались и в персонажей, и в строчки, и в буквы..

Тест «Дом-дерево-человек»

Возьмите большой лист бумаги и нарисуйте человека, дом и дерево (в лбом порядке) в одной сцене. Время на выполнение этого теста не ограничено.

Этот тест придумал Дж. Бук в 1948 году. Многие психологи считают, что этот тест (особенно рисунок дерева) — увеличенная графология.

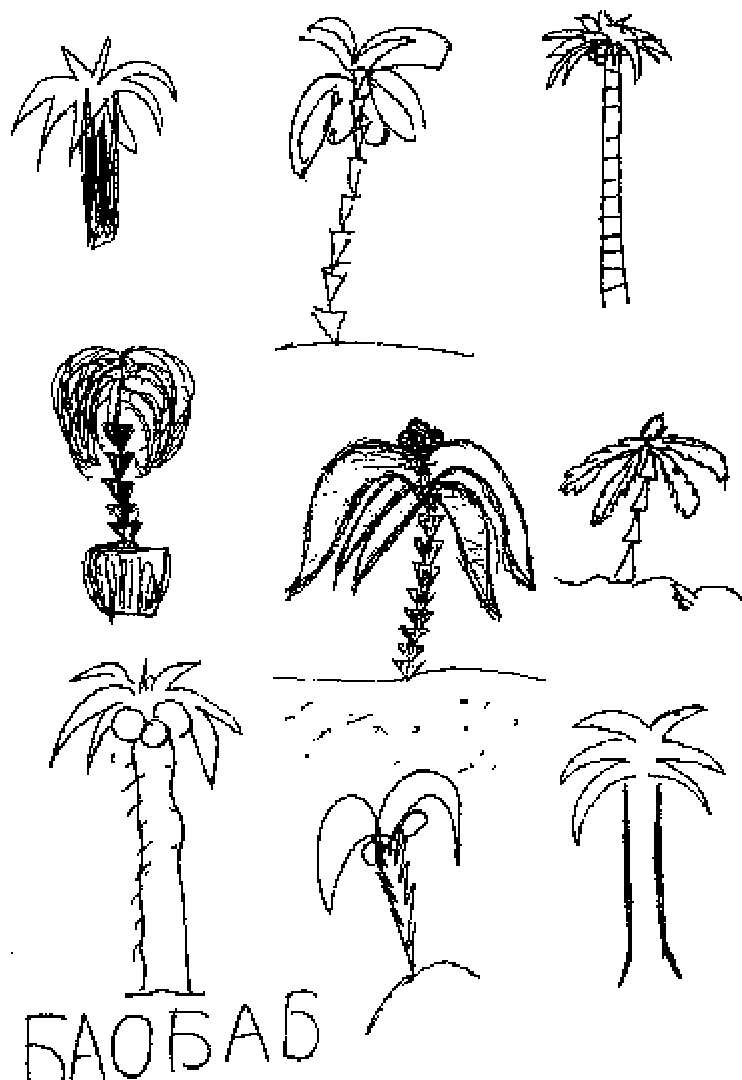
Представьте, что ваш рисунок пришел в движение. Что случится? Не угадет ли человек, дом или дерево? Кто куда пойдет? Запомните свое первое впечатление от рисунка. А теперь будем анализировать ваш рисунок по частям.

1. Дом.

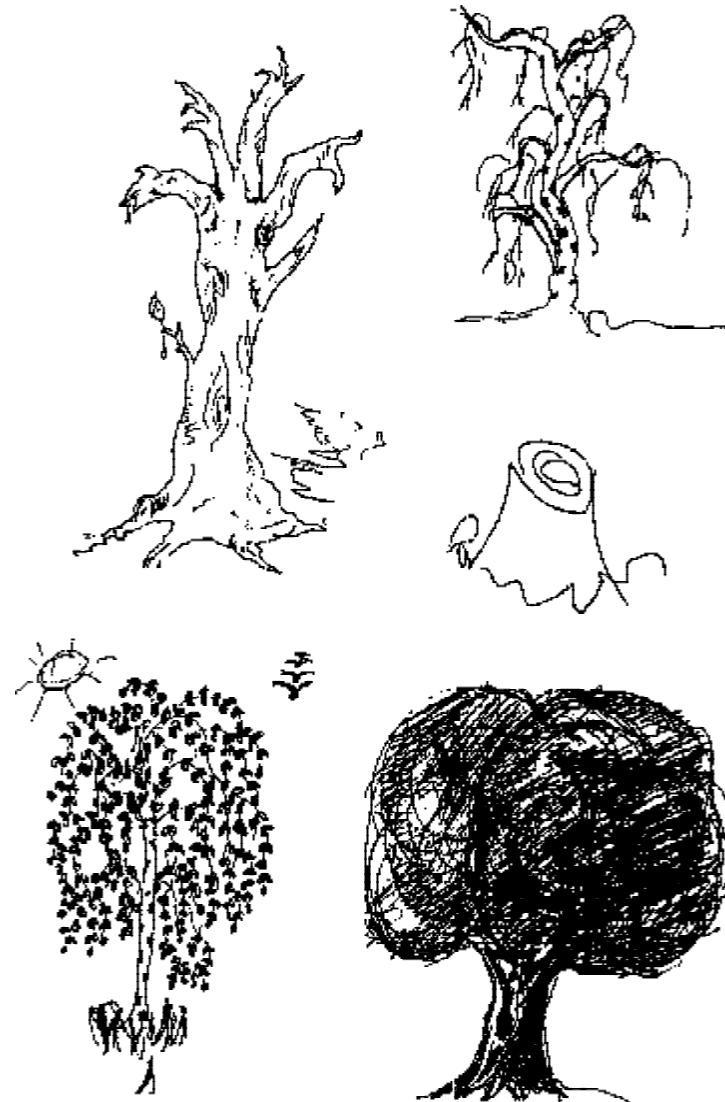
А. Качество дома. Качество дома свидетельствует о вашем отношении к самому себе. Если дом старый, покосившийся, то вы себя не очень-то любите! Если вы нарисовали лишь план дома, то это или негативизм, или выражение серьезных конфликтов в вашей личности.

Б. Стены. Тонкие, слабые, кривые боковые стенки — угроза катастрофы, тревожность. Прозрачные стены.. нет, не открытость, а стремление влиять на ситуацию. Отсутствие основы для стены — вы живете в мире фантазий.

В. Двери. Если дверей нет вообще, то вы с трудом раскрываетесь перед другими людьми, даже в домашнем кругу. На рисунке имеются только задние двери — отрешенность. Парадные двери, да еще несколько — открытость,



Разновидности в изображении дерева



Разновидности в изображении дерева

откровенность. Боковые двери — неприступность. Если вы повесили на дверь замок, то вы никого не впустите в свое «Я». Если из трубы идет дым — то это ваши эмоции. Густой дым — они вас переполняют, тонкая струйка — их вам не хватает.

Г. Окна. Сильно открыты окна — развязность и прямолинейность. Окна без стекол — враждебность. Окна занавешены плотно — отчужденность от людей, проблемы во взаимодействии с ними. Окна лишь на высоком верхнем этаже — вы живете в нереальном мире. Проснитесь!

Д. Крыша. Крыша — символ вашей фантазии. Если крышу сорвало ветром (редкий рисунок), то вами руководят против вашей воли. Если крыша прорисована чересчур толсто, то вас тревожит, как обуздать фантазию. Если, наоборот, чересчур тонко — то как бы эту самую фантазию развить. Если ваша крыша плохо сочетается с домом в целом, то ваша личность обладает сложной и плохо организованной структурой, напоминая известную басню Крылова про щуку, лебедя и рака.

Е. Ванная, труба, солнце, дорожка к дому, погода. Ванная изображена схематично — не несет значимой информации. Ванная прорисована лучше, чем дом, — вас сильно волнует проблема гигиены. Если трубы на доме нет, то вам не хватает эмоционального тепла. Своего или других людей. Если вы нарисовали трубу как ребенок — косо, — то вы легко регрессируете на детский уровень решения проблем: истерики, крики, агрессия, уход в себя — это ваши реакции. Солнце — авторитарность или источник тепла и силы. Дорожка к дому символизирует отношения с другими



Рисунок
А. Тарковского

людьми. Широкая дорога — экстраверсия. Маленькая и лишь за забором — интроверсия. Если же дорожка широкая вдали от дома, а ближе к нему все уже и уже, то вы лишь притворяетесь дружелюбным и общительным, сами же предпочитаете одиночество. Погода выражает ваше настроение. Дождь — печаль, снег — в зависимости от изображения снежинок. Если снежинки большие и красивые, то это радость, если на рисунке все в сугробах, то и ваша душа в сугробах. Чем хуже погода, тем враждебнее вы воспринимаете окружающую среду.

Ж. Цвет. Объемные, стандартные цвета говорят о стандартности характера. Количество цветов — обычно колеблется от 2-х до 5-и. Если у вас все серое, то вы боитесь эмоционального возбуждения. Если все разноцветное, как радуга, то с трудом контролируете эмоции. (Удивительно, но психологический анализ теста «Дом-дерево-человек» у художников-профессионалов дает приблизительно те же результаты!)

Стоит ли анализировать цвет изумительных деревьев с картины Матисса «Корсиканский пейзаж»? Стоит, потому что для Матисса цвет важнее линии. И его картины скорее колористические ребусы, чем пейзажи.

2. Человек.

А. Голова. Голова — это ваш интеллект. И сфера воображения. Нечеткая голова — робость, слишком четкая и одновременно большая — вы уверены, что самое главное для человека — его мозги. Если ваш человек противоположного пола и у него слишком большая голова, то вы подчеркиваете более высокий авторитет этого пола в окружающей вас социальной среде.

Б. Шея, плечи. Шея — контроль между интеллектом и желаниями, стремлениями, влечениями. Толстая короткая шея — вы часто уступаете своим подсознательным импульсам. Длинная тонкая шея — вы, наоборот, все время тормозите свои импульсы. Плечи — признак физической силы или символ власти. Мелкие плечи — вы чувствуете себя ничтожным.

В. Руки. Если руки очень длинные, то вы мечтаете чем-то завладеть. Руки вытянуты «по швам» — трудности в общении, страх. Если ваша рука напоминает боксерскую перчатку... Правильно, это агрессия, но вытесненная.

Г. Пальцы, ступни, ноги. Посчитайте количество пальцев на руках вашего нарисованного персонажа. Если их меньше пяти, то это символизирует вашу зависимость и бессилие. Если больше пяти — агрессивность и амбиции. (Или вы не умеете считать.) Ну, а если концы рук представляют собой одни пальцы без ладоней, то вы человек грубый и черствый. (Или не умеете рисовать.) Отсутствие на рисунке ступней может говорить о вашей робости. Чересчур длинные ноги — о стремлении к независимости. Чересчур неодинаковые — о препятствиях в стремлении к независимости.

Д. Поза человека. Человек сидит на краю стула — вы в страхе и одиночестве. Человек бежит... Все правильно, вы желаете убежать от проблем. Человек идет — хорошая приспособляемость к обстановке и окружающим

людям. Человек напоминает куклу — вы чувствуете себя куклой, которой руководят другие люди. Человек нарисован «палочками», «кружочками» — негативизм (так рисуют ершистые подростки). Баба-Яга — если нарисована мужчиной, то это враждебность к женщинам, если женщиной — то или отношение к себе, как к Бабе-Яге, или к другим женщинам. (Или отношение к психологу, который проводит тест.) Человека-клоуна часто рисуют подростки, которые ощущают себя неполноценными и отверженными.

Е. Фон, детали, оружие, контур, нажим. Если вокруг вашего человека тучи — то вы сейчас в депрессии или страхе, если солнце — вы в хорошем настроении. Если человек опирается на забор, то вы чувствуете себя незащищенным. Оружие, разумеется, — агрессивность. Карманы и пуговицы — зависимость. Человек стоит с широко расставленными ногами — черствость. В целом психологический анализ контура звучит так: чем больше острый угол, тем вы агрессивнее. Если все контуры закрутлены, то вы чересчур женственны. Если ваш рисунок напоминает эскиз, то вы тревожны и робки. (Как анализировать эскизный рисунок, где у человека в руках пара пистолетов?) Если вы часто стирали что-то ластиком и портили рисунок, то это «что-то» очень для вас значимо.

3. Дерево.

А. Корни. Наше бессознательное. Корни почти как ствол по длине — любопытство. Корни длиннее ствола — интенсивное любопытство, доходящее до трюволи.

Б. Ствол. Наши импульсы и инстинкты, которые мы частично осознаем. Ствол из одной линии свидетельствует об отказе реально смотреть на вещи. Ствол нарисован линиями с нажимом — вы решительны и активны. Линии ствола очень кривые — вы уверены в непреодолимости препятствий. Ветви и ствол не соединены — уход от реальности в мир мечты. Ствол связан с ветками и листвой — хороший интеллект, стремление к сохранению внутреннего мира.

В. Ветви. Активность — Пассивность. Если все ветви выходят из одного участка на стволе — вы до сих пор решаете свои детские проблемы и ищете защиту от мира вместо того, чтобы его осваивать. Ветви нарисованы одной линией — уход от реальности. Листва — сетка: вы стремитесь избегать неприятных ощущений. Листва — узор: вы очень женственны. Пальма (или другое экзотическое дерево) — стремление к перемене мест. Если ветви дерева напоминают ветви плакучей ивы, то вам недостает энергии и задора.

Рисунок в целом.

Если вы использовали три четверти листа — то вы хорошо приспособлены к жизни. Если вы еле уложились во весь лист — то вы стремитесь к самоутверждению. Если рисунок расположен в нижней четверти листа, то это выражение зависимости и стремления к власти. Если рисунок весь «покрыт листвой», то пока вы живете в мечтах. Если листвы нет, то вы почти

лишены фантазии или считаете ее излишней. Если вы нарушили инструкцию (нарисовали несколько домов, деревьев, людей или что-то не нарисовали), то это — выражение негативизма. Если превратили рисунок в пейзаж, то вы чересчур сентиментальны. Если добавили к дереву непонятные объекты, то необходимо понять, что именно вы хотели нарисовать. Дупло? Гнездо? Животное? Дупло может свидетельствовать о болезни — настоящей или мнимой, гнездо — о желании детей. Ну, а животное — это вы. (Или ваш негативизм. Или психолог, который проводит тест.)

А теперь протестируйте друзей, и вы убедитесь, что «нормальный рисунок» — редкость. По всей видимости, раз этот тест создавался для выявления психопатологии, то нормального рисунка как бы и не бывает. Относитесь к результатам тестирования с юмором! Обратите внимание на репродукции картин известных художников. Они почти всегда «ненормальны», потому что несут на себе печать индивидуальности художника.

Вот «Герника» Пикассо — жестокие образы, разорванные линии, люди и животные, разорванные на части. «Ненормальная» картина? Нет, это отражение действительности. «Герника» — панно высотой 3 м и длиной 8 м! — создана меньше чем за месяц. Потому что маленький мирный город Герника в стране басков, с населением 5 тысяч жителей, был уничтожен за одну ночь. Эта трагедия случилась 26 апреля 1937 года. «Герника» — олицетворение фашизма и зла. А «нормальная» картина — это фотография.

Магия цвета

Взгляните на девять разноцветных прямоугольников (Тест Лшера; здесь и далее см. цветную вклейку), рассмотрите их не спеша и постарайтесь выбрать самый симпатичный оттенок. Только ни в коем случае не подбирайте оттенок по принципу: этот цвет подходит для одежды, обоев, мебели или стен дома! Просто запомните тот цвет, который понравился в данный момент, когда вы читаете эти строчки. Теперь выберите самый приятный оттенок из оставшихся цветов. Вот вы и прошли простейшее цветотестирование. Как, разве это тест, это похоже на детскую игрушку, скажет читатель!

Вооружившись этой «детской игрушкой», психологи в Персии изучали эмоциональное «я» курящих опiums до и после курения. Вряд ли ученым удалось бы добиться от наркоманов ответов на длинный список серьезных вопросов. Компьютер тут тоже не поможет, а вот опрос по цветовому тесту занимает всего пару минут. О том, как же устроено эмоциональное «я» наркомана, немного позже...

Психологами замечено, что люди с похожими проблемами и даже похожими взглядами на жизнь часто предпочитают в тесте одни и те же цвета. Люди, охотно отрывающиеся от окружающей реальности, как, например, плу-

тешественники, гонимые тоской по дальним странам, предпочитают желтый. А при обследовании двухсот хронических алкоголиков оказалось, что они чаще всего отвергают желтый цвет, предпочтение отдается фиолетовому. Надеющийся выбирает желтый, разочарованный отвергает его. Желтый цвет выражает основную психическую потребность человека — раскрыться, желтому оказывают предпочтение люди, которые ищут изменений, чтоб достичь желаемого или избавиться от угнетающей зависимости.

Любопытно, что беременные женщины, которых тренируют для «безбоязненных» родов, предпочитают желтый цвет, нетренированные — фиолетовый. Предпочтение фиолетового цвета беременными вполне объяснимо, как выражение психологической неустойчивости, и как следствие — колебание между красным и синим. У женщин со специальной подготовкой неустойчивость меньше, сильнее выражено ожидание будущих изменений. Те матери, для которых ребенок не является исполнением надежд, часто отклоняют желтый цвет.

Раз уж мы заговорили о желтом цвете, то будет уместно процитировать Гете: «Желтый производит очень теплое, приятное впечатление. Этот эффект теплоты лучше всего проявляется, когда смотришь на природу через желтое стекло, особенно в пасмурные зимние дни. Глаз радуется, душа поет, кажется, что на нас повеяло настоящим теплом».

Подходящая ассоциация из физики: зеленый — заряженная, потенциальная энергия, желтый — разряженная, кинетическая. Но самая первая ассоциация, которая приходит в голову, — солнце! Может быть, поэтому желтый цвет воспринимается нами как легкий, сияющий и согревающий?

У многих детей любимый цвет — оранжевый. Что касается оранжевого цвета — желтое солнце плюс энергия красного — это веселье, зажигательный танец, радость, хохот... Вот картина Филиппа Андреевича Малявина «Вихрь» — действительно, квинтэссенция вихря, выраженная через танец. Но чем больше красного добавлено к желтому, тем более раздражающим и изнурительным он становится.

Если желтый цвет — символ освобождения и счастья, то золотой выражает чувство лучезарного счастья — вне зависимости от использования золота как средства платежа..

Каким образом цвет связан с нашими эмоциями? Современные ученые не могут точно ответить на этот вопрос. Начало исследований в этой области уходит в глубь веков. Ибн Сина (Авиценна) был первым, кто стал заниматься цветовой терапией. Он придумал сочетать определенные цвета с конституцией и рекомендовал соответствующие цветные лекарства, изготовленные из высушенных растений. Современные психологи подняли бы на смех такого коллегу — они уверены, что цвета могут действовать только оптически. Но кто знает, может быть, древние ученые глубже смотрели в суть вещей?

Каково символическое значение фиолетового цвета? В средневековой живописи по стеклу (роспись окон в церквях) и в римско-католическом церковном культе этот цвет является символом раскаяния, смирения, кротости, поэтому фиолетовый аметист в перстне кардинала (см. цв. вклейку: Михали Мункачи. Портрет кардинала) означает воздержанность. Фиолетовый цвет — символ мистики, магии и волшебства, это цвет, который не так просто понять.

Известный психолог Вундт приписывал фиолетовому цвету склонность к мрачно-меланхолической серьезности и одновременно к взволнованно-тоскливому настроению. Скорее всего, Вундт имел в виду сумеречный фиолетово-синий цвет. Посмотрим на картину Мартироса Сергеевича Сарьяна «Улица в Константинополе»: синие-сиреневые и желтые цвета дают оригинальное сочетание не только с точки зрения колористики (науки о цвете), но и психологии. Тревожность и сумеречность фиолетового цвета уравновешена сиянием желтых оттенков.

Слияние противоположностей, гармония противоречий — это одно значение фиолетового цвета. Второе значение фиолетового цвета — «внушаемость».

Проведенные исследования западных психологов показали, что низшие слои населения отдают предпочтение фиолетовому значительно чаще, чем средние, а средние — чем высшие. Этнологические научные экспедиции, проводившие обследования среди индейцев центральной Бразилии и среди непролук культурным влиянием негров Африки, установили, что фиолетовый цвет является там самым любимым. Те же самые результаты получены среди народов Среднего и Дальнего Востока. Напротив, в Америке и Средней Европе фиолетовый отвергается как неприятный.

Что же означает отклонение фиолетового цвета? Если сопоставить народы, которые его предпочитают или отклоняют, и если сравнить типы людей, которые отвергают или выбирают фиолетовый, то напрашивается вывод: чем выше и рациональнее культура, тем более подавлена в человеке способность к счастью и искренности.

И действительно, оглянемся вокруг — место сердечной общности занимают стремление к превосходству и соперничество. Непосредственное, искреннее восприятие заменяется простым подражанием моде...

Психологи, занимающиеся рекламой, утверждают, что мы воспринимаем фиолетовый как очень близкий, холодный, агрессивно-тревожный и обескураживающий. А как же мистика и волшебство? Не будем забывать, что психологию рекламы интересует прежде всего взаимодействие товара и цвета. Так что фиолетовый цвет интересен, но фиолетовый торт невозможен.

А чем замечательны составляющие фиолетового цвета — красный и синий?

Психологи проводили любопытные эксперименты: испытуемым показывалась на несколько минут карточка оранжево-красного цвета, и у них учащался пульс, повышалось давление и частота дыхания. А вот на темно-синий цвет нервная система реагирует иначе — пульс становится спокойнее, давление крови снижается, а дыхание замедляется. Похожие результаты получались со всеми испытуемыми вне зависимости от возраста, пола и национальности. С точки зрения физиологии это означает, что состояние возбуждения нервов соответствует частоте колебаний оранжево-красного цвета, а состояние замедления и успокоения — частоте колебаний темно-синего цвета.

Кстати, именно по этой причине в красный цвет окрашиваются предметы, указывающие на угрожающую опасность. Красный сигнал светофора заставляет водителя остановиться. Пожарные машины окрашены в красный цвет, так как они должны выразить высшую степень тревоги.

Швейцарский психолог Макс Люшер, выделивший психологию цвета в отдельную науку, писал, что красный цвет по своей сути означает революцию, переворот, и не потому ли окрашены в красный цвет революционные знамена? Красный цвет действует подавляюще на слабых людей, а пурпурный, с его холодной долей синего, действует еще более впечатляюще и одновременно сдерживающе, этот цвет можно охарактеризовать словами — роскошный и великолепный. Не потому ли одеяния королей, кардиналов и сенаторов были именно пурпурными?

Рембо считал, что женщину, одевающуюся в красное, легко соблазнить. Психологи не могут дать оценку этому мнению, так как они обязаны все высказывания обосновывать статистикой, но предпочтение красного означает в том числе и — «я нуждаюсь в интенсивных впечатлениях»...

Динамичный и предприимчивый человек считает самыми лучшими те сигареты, которые больше всего отвечают «красным» тенденциям его характера. Он обращает внимание не только на красный цвет упаковки, но и на рекламные изображения сцен, которые всегда должны иметь «красное значение», — спорт, победоносная борьба и так далее.

Помните картину Петрова-Водкина «Купание красного коня»? Художник изобразил коня именно в красном цвете, чтобы показать его импульсивный, быстро возбудимый темперамент. А вот что написал в 1888 году Ван Гог о красном цвете: «В своей картине «Ночное кафе» я попытался выразить, что кафе является таким местом, где можно разорить себя, сойти с ума, совершить преступление. В конце концов я попытался с помощью контрастов нежно-розового, кроваво-красного и цвета дрожей — все в атмосфере огненного ада — выразить притягательную силу мрака пивного заведения».

А теперь немного о синем цвете, который отражает потребность в покое. Символически синий соответствует спокойной воде, флегматичному темпераменту, женскому началу, левой стороне, горизонтальному направлению и плавному почерку. Вкусовое ощущение синего цвета — сладость.

Не всегда художники так серьезны.. Ваш любимый цвет — зеленый? Тогда послушайте, что сказал Кандинский о зеленом цвете: «Зеленый похож на толстую, очень здоровую корову, способную только пережевывать пищу и глядящую на мир глупыми, тупыми глазами». Вы не согласны? Да, Кандинский не совсем прав: зеленый цвет самый спокойный из существующих, но его спокойствие не пассивно — желтый и синий скрывают в нем как парализованные силы. Эти силы могут вновь активизироваться, поэтому в зеленом находится до поры до времени законсервированная, потенциальная энергия.

Люди экстрагавантные и эксцентричные считают зеленый несимпатичным. Они надеются добиться успеха без настойчивого труда, а лишь благодаря своей «гениальности». В зеленом заложена жизненная возможность, которая совершенно отсутствует в сером.

Серый цвет свободен от какой-либо психологической тенденции, серый — это нейтралитет, граница, а не территория, на которой можно жить. Если вы на первое место в тесте поставили серый, то вы не хотите раскрывать себя и спрятались за него, как за ширму.

Не серый ли цвет предпочитают курильщики опиума? Нет, по результатам цветовых тестов большинство из них перед курением ставят на первое место коричневый. Мрачному, тусклому коричневому нередко отдают предпочтение люди, которым кажется, что их конфликты неразрешимы. Непосредственно после курения или спустя десять минут 83 процента наркоманов отдали предпочтение красному и зеленому. Это предпочтение трактовалось как повышение чувства собственного достоинства и желание оградить себя от внешнего мира. Можно предположить, что курильщик опиума анестезирует свое «я» с помощью опиумного шарика и погружается в опьянение для внутреннего самоутверждения..

Коричневый цвет — сложный цвет, он получается в результате смешения красного и черного. Он теряет жизненную силу красного и в нем остаются только пассивные телесно-чувственные ощущения, или жизненное состояние тела. Отсюда понятно, почему к коричневому с предпочтением относятся крестьянское население.

Зададим еще один вопрос — почему осенняя и зимняя мода предлагает нам коричневые тона? мода и цвет — тема отдельного разговора, но кратко это можно объяснить так: коричневый в сочетании с некоторыми товарами ассоциируется с деревом и становится просто теплым, уютным и приятным цветом.

Кто больше знает о цвете — психологи или художники? Неизвестно — психологи вооружены научными методами, а художники столетиями выражали свои эмоции через цвет и не удивляются их взаимосвязи, ведь мир вокруг нас не черно-белый!

На последней картине Ван Гога черные вороны кружат под черно-синими грозовыми тучами над волнующимся желтым пшеничным полем.. Если желтый это надежда, то черный с желтым означает: хвататься за соломинку. Ван Гог принудительно вызывает последнюю надежду и стоит на грани самоуничтожения.

На картине космонавта Алексея Леонова «Вездеход идет через огненную лаву Венеры» только багрово-красный и черный цвета. Они одни создают атмосферу опасости на чужой планете. На другой картине о космосе художника-фантаста Андрея Соколова черное пятно на фоне голубовато-фиолетовых разводов ощущается как бездонная пропасть, таинственная и холодная. Посмотрим на название — «Черная звезда» или, как говорят астрономы, «черная дыра».

Красный цвет может создать эмоциональную накаленность интерьера при полном отсутствии людей, как это получилось у московского художника Роберта Фалька на картине «Красная мебель», а в определенном соотношении с черным цветом выразить «дух Африки» (картина «Натюрморт с африканской скульптурой»). (Роберт Фальк — один из так называемых «бубновалетовцев», художников, которые активно выставлялись с 1910 по 1917 год и были первыми авангардистами в русском искусстве.)

На картине другого «бубновалетовца» — Александра Куприна — лиловый, фиолетовый и черный цвета подчеркивают безжизненность искусственных цветов («Натюрморт. Розовые, лиловые и черные искусственные цветы на розовом фоне»). А бело-голубовато-синяя гамма другой картины — «Натюрморт с ножницами» — создает впечатление хрупкости фарфора и свежести.

Вы выбрали черный или белый цвет? Черный или белый символизируют окончательное решение, когда человек находится в кризисе. Черный — агрессивное упорство, белый — бегство. «Белый цвет — разрешение, бегство и освобождение, — пишет Макс Лкшер в своей книге «Психология цвета». Белый — это чистая доска, разрешение проблем и новое начало, не потому ли платье невесты — белое? «Если белый символизирует начало, то черный — граница, за которой прекращается «цветовая жизнь», черный — это абсолютный отказ, он выражает идею «ничто» или нет в боевом протесте», — считает Макс Лкшер. Возможно, именно поэтому знамена анархических и нигилистских союзов были черными, а знамя мира — белого цвета.

Некоторые европейские колледжи предлагают не только тесты для будущих кристов, химиков и спортивных тренеров, но и для.. художников! Будущий художник должен выбрать из двух картин ту, которая больше нравится. Одна — правильная репродукция знаменитого художника, вторая — искаженная: с нарушенной симметрией, цветом, пропорциями.

Вы спросите, а все же почему нигилизм ассоциируется с черным цветом, почему синий для всех означает покой, а красный — опасность? До сих пор

остаются загадкой психологические механизмы, обеспечивающие подобную ассоциативную связь. Может быть, начало этой связи — в физиологии? Виктор У. Тернер исследовал язык первобытных племен и обнаружил, что красный-белый-черный цвета являются первичной классификацией действительности. Например, на языке племени ндебунге белый означает благо, здоровье, чистоту, счастье, силу, радость, власть, жизнь и смех. Красный — кровь, добро и зло, силу; черный — зло, нечистое, страдание, колдовство, тьму и холод.

Не будем забывать, что наше отношение к цвету связано и с культурной нормой. В разных культурах — разная символика цвета: так, у европейцев черный — цвет траура, в то время как у японцев — белый, в Гонконге — синий, в Мексике — желтый, а в Бразилии — пурпурный. Известно, что в Латинской Америке неприязненно относятся к фиолетовому цвету, в Индонезии — к оранжевому и зеленому. В Европе зеленый цвет ассоциируется со здоровьем и природой, а в тропиках — с болезнью. Желтый цвет в Восточной Азии ассоциируется с банкротством, зеленый цвет священен для магометан, а кирпично-красный цвет любят на всем Востоке.

И все-таки, эмоциональное значение цвета сходно в разных культурах. Возможно, именно поэтому так сильно эмоциональное воздействие картины Фалька «Пейзаж с парусом», на которой цвет не привязан к определенному предмету: небо одновременно и голубое, и желтое; деревья — синие и зеленые; дома — разноцветные. Изменение привычных цветов создает ощущение свежести восприятия... Обратите внимание на дикие, непривычные «расцветки» лиц людей на картине немецкого художника Эмиля Нольде «Тайная вечеря» (1909 год). Эта картина похожа на средневековые иконы, на простоту и искренние рисунки детей или первобытных художников. Сам Нольде писал об этой картине так: «Я повиновался непреодолимому импульсу выразить глубокую одухотворенность и пылкое религиозное чувство. Я рисовал и рисовал, едва ли замечая, стоит ли на дворе день или ночь, рисую я или молось».

Кроме магии цвета существует и магия света. Свет воздействует на психику человека: чем короче световой день, тем хуже наше настроение. Американец Джордж Вейнгард считает, что причина этих расстройств находится внутри нас. Под действием темноты вырабатывается гормон мелатонин. Мелатонин снижает активность головного мозга и вызывает сонливость. Яркий свет уменьшает выработку мелатонина. Что же делать зимой, когда день заканчивается так рано? Пораньше вставать, выходить на улицу и использовать яркость утреннего света.

Нам осталось закончить наш экспресс-тест:

Вы уже выбрали один или два самых приятных оттенка? Теперь из оставшихся выберите два самых неприятных. Вот теперь вы узнаете кое-что о себе лично.

1. Предпочтение красного — энергичность и направленность на внешний мир.
2. Неприязнь к красному — пассивность или отсутствие энергии.
3. Предпочтение синего — стремление к покою, направленность на внутренний мир.
4. Неприязнь к синему — неумение расслабляться, отдыхать, нежелание сосредоточиться.
5. Предпочтение зеленого — «творческая», гармония во внутреннем мире.
6. Неприязнь к зеленому — нет желания реализовывать себя или отсутствие трудолюбия, низкая самооценка.
7. Предпочтение желтого — хорошее настроение, умение надеяться и верить.
8. Неприязнь к желтому — угнетенное состояние, разочарование.
9. Предпочтение фиолетового — чувственность, внушаемость, искренность, любовь к искусству.
10. Неприязнь к фиолетовому — подавлена способность к счастью и искренности.
11. Предпочтение коричневого — чрезмерная забота о материальном или внутренние конфликты.
12. Неприязнь к коричневому — временами забываете о себе и своих потребностях.
13. Предпочтение белого — отказ от внутренней борьбы с конфликтами.
14. Неприязнь к белому — не несет значимой информации.
15. Предпочтение серого — отказ от самораскрытия, утомление, уход в «свою скорлупу» от окружающих.
16. Неприязнь к серому — открытость перед миром и самим собой.
17. Предпочтение черного — явно выраженный внутренний протест, страх, вынужденное упорство. Кстати, такое предпочтение нормально для подросткового возраста с его хроническим нигилизмом.
18. Неприязнь к черному — отсутствие внутренних страхов.

Несколько лет назад в Германии была создана организация взаимопомощи жертвам тестирования. Отношение «жертв» к тестам различное: кто-то считает, что тесты — грубое вмешательство в его личную жизнь, кто-то — что тесты ни о чем не говорят и поэтому их результаты нельзя учитывать при приеме на работу.

Как относиться к результатам цветотестирования? Во-первых, это сокращенный и сильно упрощенный вариант теста Люшера. Во-вторых, этот тест опять же создан для выявления психопатологии. В-третьих, по мнению Жана Поля Сартра (см. о нем главу «Психология личности»), — «человек осужден быть свободным». От чего? От результатов тестов и мнения других людей в том числе.

Пиктограмма

Это тест на память. Читателю понадобится лист бумаги и ручка.

Вам будут даны десять слов, их надо нарисовать (лучше внутри квадратов или прямоугольников одинакового размера). Старайтесь обходиться без букв, цифр, значков доллара и т.п.! Лучше всего попросить друга, родственника продиктовать слова.

Итак, засекаем время: 1. «Вкусный ужин». 2. «Любовь». 3. «Болезнь». 4. «Обман». 5. «Счастье». 6. «Куча денег». 7. «Развилье». 8. «Сомнение». 9. «Дружба». 10. «Модная одежда». (Когда вы будете тестировать своих знакомых, вы можете добавить любые слова по своему желанию.)

На каждое слово дается 15–20 секунд. Нарисовали? А теперь попробуйте восстановить слова по рисункам!

Проследите за своими реакциями. Если какое-то слово вызывает торможение ассоциаций — вы не успеваете за 15–20 секунд зафиксировать рисунок — то оно для вас значимо. Если вы или ваш знакомый отказываетесь рисовать «легкое слово», например — «вкусный ужин» или «тяжелая работа», то спросите его или себя, с чем это связано. Бывает так, что любое слово испытуемый относит лично к себе. Например, отказ рисовать образ на «вкусный ужин» или «тяжелую работу» связывается с тем обстоятельством, что любой ужин — вкусный, а работы тяжелой не бывает. Если вы вопреки инструкции употребили буквы или цифры, то в вас силен негативизм, дух противоречия. Если вы много разговаривали во время рисования, то вы неуверены в себе в данный момент или тревожны.

А может быть, вам не понравился этот тест вообще? Это ваша реакция на фрустрацию.

Фрустрация — психическое состояние человека, вызванное непреодолимыми трудностями (объективными или воспринимаемыми так субъективно). Фрустрация — одна из форм психологического стресса.

Вернитесь к тесту на агрессию и прочитайте еще раз о видах агрессивных реакций.

Этот тест называется «пиктограмма», он не проверяет память и находится между рисуночными тестами и структурным анализом ассоциаций (о таких тестах чуть позже). «Пиктограмма» очень похожа на тест Роршаха. Результаты этих тестов часто сходны. Психологи, анализируя тест Роршаха и пиктограмму, выделяют такие признаки, как стандартность, оригинальность, стереотипность, четкость формы, особые феномены и т.д.

Посчитайте, сколько каких признаков есть в ваших рисунках. Сначала поищите индивидуально значимые образы. Обычно такие образы не содержат изображения человека. Пример: человек рисует на слово «счастье» — горы. При чем тут горы? Все дело в том, что человек увлекается альпинизмом. Любитель-аквалангист может в ответ на слово «счастье» нарисовать море, парашютист — небо.

Еще один пример индивидуально значимой реакции. Ребенок, который недавно сломал ногу, на слово «болезнь» рисует человека без ноги. Взрослый, недавно побывавший у стоматолога, может нарисовать зуб или врача в халате, или зубные щипцы (что именно — зависит от художественных способностей испытуемого).

На слово «разлука» чаще всего рисуют письмо. Письмо может быть как общим, так и индивидуально значимой реакцией. Существует реклама «позвоните родителям». Она могла навести вас на мысль о письме. Или вам кто-то не пишет и не пишет..

Чем больше у вас таких индивидуально значимых ответов, тем выше ваш эгоцентризм.

Эгоцентризм (от латинских слов «ego» — я и «centrum» — центр круга) — неспособность человека сосредоточиться на чем-то противоречащем его точке зрения. Эгоцентричный человек всегда сосредоточен на собственных интересах и порой не понимает, что существуют другие, противоположные точки зрения. Обычно эгоцентризм преодолевается к 12–14 годам. Эгоцентризм бывает познавательный (проявляющийся в ограниченном восприятии и мышлении), эмоциональный (когда человек замечает лишь свои чувства), коммуникативный (когда человек разговаривает сам с собой, не слушая других), моральный (когда человек не воспринимает моральную основу поступков других людей).

Читатель неудовлетворен, потому что у него нет под рукой точных баллов — как в тестах-опросниках. Во-первых, когда проективную методику использует психолог, то он дает заключение о характере человека лишь после использования нескольких других. Во-вторых, пиктограмма широко используется в психопатологии. Нет смысла раскрывать все секреты. Но вы не потратили время даром. В-третьих, сам процесс «рисования» слов немного развивает ваше воображение (и тренирует память).

Давайте пофантазируем вместе, как связаны картинки и ваши желания. Чем «эмоциональнее» рисунок, тем выше желание или нежелание. Например, словосочетание «Вкусный обед» нарисовано как одно дымящееся блюдо с чем-то вкусным. Итак, какой вариант анализа этого рисунка вам больше понравится:

1. Человек сидит на диете. Ему так хочется вкусно покушать!
2. Человек любит покушать, словосочетание «вкусный обед» воспринимается жизнерадостно.
3. Человек всегда очень занят, ему не до еды.

Правильный ответ — первый или второй. Кстати, если вы выбрали ответ номер один, то вы (скорее всего) сидите на диете или недавно с нее «слезли». Ответ номер два... Нет, не символ вашего обжорства, а всего лишь обычный, стандартный ответ.

Умеете ли вы отличать психологические серьезные тесты от тестов-игрушек?

Если вы считаете, что умеете, то поиграем в тест-самооценку, а потом отдохнем и ответим на вопросы еще более несерьезного теста, измеряющего вашу рассеянность.

Тест на самооценку

Нарисуйте четыре вертикальных отрезка одинаковой длины. Пусть нижний конец отрезка означает нулевой уровень «Здоровья», «Ума», «Характера», «Счастья». Отметьте на каждом из них (точкой) свой уровень всех вышеперечисленных качеств по сравнению со всеми людьми. Чересчур просто? Тогда переходите к следующему тесту...

Тест: «Насколько вы рассеяны?»

Вас не забавляет монотонный голос в метро, который занудно повторяет «При выходе из вагона не забывайте свои вещи!» Неужели существуют такие рассеянные граждане и гражданки, проживающие, по всей видимости, на улице Бассейной, которые регулярно возвращаются домой с работы без сумочек и пакетов с покупками, а из далекого путешествия — без чемоданов? Я раньше часто посмеивалась над мечтательными растяпами, которым заболитливый продавец кричит вдогонку: «Девушка (молодой человек), вы забыли сдачу, или она вам не нужна?» По-видимому, я раньше никогда не страдала от рассеянности. А теперь страдаю. Недавно я забыла зонтик в метро, перчатки — в такси, шляпку... Не помню, где я забыла шляпку! Что же со мной случилось? Пора протестироваться...

Австралийский психолог Брайан Костелло считает, что тесты могут во многом нам помочь — наладить семейную жизнь, выйти из жизненного кризиса, выбрать профессию. Костелло распространяет компьютерные программы-тесты. Любой желающий может узнать о себе все. Анонимно, разумеется! Вот только в опросниках Костелло очень много вопросов, их количество порой достигает 600!

Рассеянными нас делает усталость, неприятные или, наоборот, слишком радостные переживания, волнение перед экзаменом или важным деловым свиданием. У некоторых «счастливичков» рассеянность — постоянная черта характера. А насколько рассеяны вы? вспомните свой вчерашний день и ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

«Утро».

1. Легко ли вы просыпаетесь?
2. Часто ли проезжаете свою остановку или нужный поворот?
3. Вы всегда вздрагиваете, когда вас окликают на улице?
4. Сразу ли запоминаете, где расположено новое место работы?

5. Вы всегда смотрите внимательно по сторонам, когда переходите улицу?
6. Вы нелегко приспосабливаетесь к новым порядкам на работе?

«День».

1. Занимаясь своей работой, вы успеваете слушать сплетни соседок?
2. Вы никогда не знали наизусть дни рождения своих коллег?
3. Вам трудно вспомнить и рассказать коллегам все подробности модного фильма?
4. Вы очень любите разгрызывать коллег и знакомых?
5. Вы часто находите на улице чужие ключи и тому подобные мелочи?
6. Вы с трудом «вписываетесь» в новый коллектив?

«Вечер».

1. Вы всегда тщательно пересчитываете сдачу в магазине?
2. Вы часто принимаете незнакомого человека за знакомого?
3. Вы злитесь, когда вам мешают читать?
4. Любую вещь в вашей квартире вы находите мгновенно?
5. Вы никогда не проигрываете в карты (шашки, шахматы) из-за невнимания?
6. Вы планируете свой отпуск заранее во всех подробностях?

За каждый положительный ответ на вопросы под номерами 1, 4, 5 и отрицательный на вопросы под номерами 2, 3, 6 начислите себе один балл.

Если вы набрали от 12 до 18 баллов, то вы — настоящий Шерлок Холмс. Вы проницательны, наблюдательны и внимательны, а вашей памяти можно только позавидовать! Вы, случайно, не криминалистом работаете?

Если сумма баллов от 6 до 12 баллов, то порой вы страдаете от рассеянности — когда «выбиты из колеи», перегружены работой или над вами взяли вверх ваши эмоции. Но в ответственный момент вы умеете собраться и избежать ошибок.

Если вы набрали от 1 до 6 баллов, то, скорее всего, рассеянность — ваша постоянная спутница. Знакомые шутиливо подтрунивают над вами, рассказывают, как известный шахматист во время напряженного матча съел два обеда подряд, и цитируют классиков: «Вместо шляпы на ходу он надел сковороду..» Как же избавиться от такой неудобной черты характера, как рассеянность?

1. Обратите внимание на ответы к вопросам под номером 6. Если все они положительные, то вы — не только рассеянный, но и нерешительный человек. Да, нерешительные люди часто рассеяны. Они долго обдумывают, с чего же начать и часто берутся за несколько дел сразу, но не стремятся их закончить. Психологи установили, что средний человек в силах удерживать свое внимание на семи предметах. Практика показывает, что в реальной жизни действует первобытная арифметика — «одно

- дело, два, три, много».. Так что лучше не накапливать дела и проблемы, а рассортировать их на:
- а) проблемы, нерешаемые в принципе,
 - б) проблемы, которые нужно сесть и решить прямо сейчас,
 - в) проблемы, которые есть смысл отложить,
 - г) проблемы, которые можно переложить на других.
2. Проанализируйте, в чем именно проявляется ваша рассеянность. Может быть, у вас плохая память и вы забывчивы? Заведите ежедневник и лишней раз потренируйте память, вспоминая, что именно вы забываете. Психологи считают, что все мы склонны забывать, терять, портить вещи, нам неприятные, ненужные, надоевшие, устаревшие. (И действительно, забыл мою зонтик и перчатки порядком мне надарили!) Но не надо быть психологом, чтобы понять — раз встреча с молодым человеком (девушкой) вылетела у вас из головы, то он (а) занимал в вашей голове не очень-то много места..
3. Ваша рассеянность похожа на неаккуратность? Попробуйте не думать о посторонних вещах — и в первую очередь о тех, которые вызывают отрицательные эмоции! — когда что-то делаете. А может быть, вы не хотите это делать? Если есть возможность, разрешите себе немного поленился. Рассеянность бывает следствием как хронического стресса, так и слишком монотонной жизни. В том и другом случае мы слишком погружаемся в свой внутренний мир, мобилизуем все силы на решение проблем и отгораживаемся от собственных чувств.
4. Вернуться в реальный мир и в себя настоящую поможет простое упражнение «Воображаемое путешествие». Пройдитесь на работу пешком старым, хорошо известным маршрутом и представляйте, что вы находитесь в незнакомом городе. Внимательно разглядывайте окружающие предметы и людей. Пытайтесь угадать их профессии, семейное положение и увлечения. Ответьте на вопрос — о чем они думают, счастливы эти люди или несчастливы? Вот вы и стали немного внимательнее, наблюдательнее и проницательнее. Очень скоро друзья и знакомые будут называть вас не иначе, как Шерлок Холмс. А жизнь покажется уже не такой монотонной и полной тревог..
5. Хотите избавиться от хронической рассеянности? Живите ярче, стремитесь к новым впечатлениям, занимайтесь тем, что любите. Американские ученые обнаружили, что яркие впечатления, стрессы, эмоциональные переживания сопровождаются выбросом в кровь определенного набора химических веществ, которые отвечают за запоминание ситуаций, событий и фактов. Чем активнее ваша жизнь, тем больше выделяется этих веществ, тем крепче ваша память и внимание.
6. В психологии, как и в физике, существуют свои законы. Например, закон Йеркса-Додсона. Если перевести этот закон на язык повседневной жизни, то он будет звучать так: «Чем больше ваш страх ошибиться, тем

вероятнее ошибка», или так: «Чем больше вы стараетесь быть внимательным, тем более невнимательным становитесь». То есть если вам что-то не интересно, то вы это что-то делаете спустя рукава. Если же дело вам очень важно, то чрезмерный интерес тоже мешает выполнению задания, как это ни парадоксально звучит. Так что тестируйтесь, но не переутомляйтесь с тестами!

«Рассеянность в одном случае имеет в качестве причины невозможность на чем-то сосредоточиться, а в другом — одностороннюю сосредоточенность на чем-либо, и это стирает все другие впечатления, все, что рядом говорится и делается», — пишет Артур Владимирович Петровский в «Записках психолога».

Итак, какой из этих тестов серьезный, а какой ненаучный? Оба теста — игрушки? Вернемся на минуту к отрезкам. Отрезок «Ум» можно было заменить на два слова: «умный» — «глупый». А читатель мог бы просто сказать, какое качество больше ему подходит. Это, конечно, шутка, но..

Тест с отрезками — не шутка, а методика Дембо-Рубинштейн. Отмеченные на отрезках значения выражают общую удовлетворенность жизнью («счастье») и частные самооценки («здоровье», «ум», «характер»). Психолог получает информацию не из точек на отрезке, а из беседы с испытуемым о том, почему тот дал себе именно такие оценки. Этот тест помогает установить личный контакт с испытуемым и понять его систему ценностей. Точнее назвать этот тест — техника. Потому что это не тест в узком смысле слова, так же как и тест на рассеянность.

Тест на рассеянность — научно-популярный тест. Он одновременно является развлечением и может служить средством установления контакта. И даже вывести на метафорические пространства сознания испытуемого (о пространствах чуть позже). С чем связана ваша рассеянность? Это недостаток или милый казус? Рассеянных людей нельзя брать на работу, или умение концентрироваться необходимо лишь для определенных профессий? Вас раздражают рассеянные, улыбают, или вы сами такие же, как известный персонаж с улицы Бассейной? Вот мы и выяснили ваше отношение к шкале «внимательность — рассеянность» по отношению к себе, другим людям и вашим эмоциям. Ну, а теперь еще один тест. Это уже точно тест-игрушка. Какая из рожиц кажется вам более веселой — левая или правая?

Если вы выбрали ответ «левая», то ваш ответ совпадает с мнением 80 процентов населения земного шара и у вас преобладает правое полушарие головного мозга. Если ваш ответ — «правая», то у вас доминирует левое полушарие. Это не игрушка, а тест, который придумал психолог Дж. Джейн.



Как же относиться к тестам? Тесты, которые публикуются в научно-популярных изданиях или периодике, являются (в лучшем случае) кратким и более образным вариантом научных личностных тестов. Поэтому к их результатам лучше относиться с долей юмора. Ваши результаты по научным тестам должен анализировать психолог, а не сосед, знакомый, родственник, друг. Потому что даже «рассеянность» — это диагноз, и протестировав вас, психолог обязан дать рекомендации, как с ней бороться.

Какие личностные тесты мощнее — опросники или проективные методики?

Возьмите лист бумаги и нарисуйте фигуру человека, составленную из 10 элементов — геометрических фигур. Вы можете использовать только круги, квадраты и треугольники. Геометрические фигуры могут быть любого размера, но в рисунке обязательно должны присутствовать и круги, и треугольники, и квадраты. После окончания рисунка пересчитайте общее количество фигур и зачеркните лишние. Если фигур меньше десяти, то дорисуйте недостающие. Вы имеете право сделать два пробных рисунка-черновика. Это даже желательно..

Этот тест придумал графолог из Сан-Франциско Энн Махони (в его варианте теста присутствовала ломаная линия), а в 1966 году тест Махони был адаптирован к нашей культуре А.В. Либиньм. Адаптированный тест получил название «Конструктивный рисунок человека из геометрических фигур». На каких психологических связях основан этот примитивный на первый взгляд тест? Махони считал, что круг — символ доброты, дружбы и чувственности. Квадрат — символ логики, стремления к безопасности, практичности. Треугольник — символ агрессии, амбициозности, нетерпеливости. Ломаная линия — означает присутствие воображения, индивидуальности и начитанности.

А теперь подсчитайте количество различных фигур в вашем рисунке и запишите результат в виде трехзначного числа. (Кстати, не возбраняется подсчитать результат и по рисункам-черновикам, вдруг это рисунок вашего «подсознания»?)

Внимание, будьте аккуратны при записи результата! Сотни — количество треугольников, десятки — количество кругов, и, наконец, единицы — количество квадратов. Проверьте свое трехзначное число еще раз. А теперь вы узнаете свой тип личности. Существует два уровня анализа этого теста — один разделяет всех людей на 8 типов, второй (более тонкий) — на 63 подтипа. Символика геометрических фигур, по Либину, сходна с той, которая давалась Махони. Треугольник — наступательная фигура, ассоциирующаяся с мужским началом. Круг — фигура обтекаемая, символизирующая мяг-

кость, округлость, женственность. Квадрат — технический модуль (из него легко «строить» фигуру человека).

1. «Руководитель». Формулы рисунков — 901, 910, 802, 811, 820, 703, 712, 721, 730, 604, 613, 622, 631, 640. Вы скорее всего предпочитаете зеленый цвет в тесте Лкшера? У вас есть склонность к организаторско-руководящей деятельности. Вы легко адаптируетесь в любой среде, обладаете даром «рассказчика».
2. «Ответственный исполнитель». Формулы рисунков — 505, 514, 523, 532, 541, 550. Вы ориентированы на умение «делать дело». Вы ответственны и исполнительны, чувствительны к правдивости — высоко цените правду.
3. «Поэтический подтип». Формулы рисунков — 406, 415, 424, 433, 442, 451, 460. Этот подтип характеризуется разнообразием способностей. Таким людям тесно в рамках одной профессии. Часто они имеют неожиданное хобби. Людей, чей рисунок относится к формуле 424, можно к тому же охарактеризовать одной, но меткой фразой: «Не понимаю, как это можно плохо работать?»
4. «Ученый». Формулы рисунков — 307, 316, 325, 334, 343, 352, 361, 370. Чаще всего «ученые» обладают душевным равновесием, абстрактным мышлением (см. гл. «Психология мышления») и рациональностью. «Ученые» часто занимаются синтетическими видами искусства: режиссурой, мультипликацией, рекламой.
5. «Адвокат» или интуитивный тип. Формулы рисунков — 208, 217, 226, 235, 244, 253, 262, 271, 280. Люди интуитивного типа обладают сильной чувствительностью нервной системы, но и высокой истощаемостью. Чаще всего «адвокаты» выбирают профессии психологов, литераторов, адвокатов. Склонны к изобретательству. Обладают повышенным чувством новизны, современны. Часто бывают альтруистами и проявляют заботу о других людях.
6. «Изобретатель». Формулы рисунков — 109, 118, 127, 136, 145, 019, 028, 037, 046. Эти люди чаще всего выбирают профессии конструктора, архитектора, художника. Часто относятся к ярко выраженным интровертам. Живут по собственным моральным нормам. Эмоциональны и постоянно увлечены собственными замыслами.
7. «Эмоциональные». Формулы рисунков — 550, 451, 460, 352, 361, 370, 253, 262, 271, 280, 154, 163, 172, 181, 190, 055, 064, 073, 082, 091. Люди, рисунки которых относятся к этим формулам, чаще всего очень, даже чересчур эмоциональны. Они плачут в кино, путаются газетных сообщений и их любимая фраза: «Я так выбит из колеи!» На боли и заботы других людей тратят столько энергии, что не успевают реализовывать собственные способности.

- 8 «Черствые». Формулы рисунков — 901, 802, 703, 604, 505, 406, 307, 208, 109. Этот тип противоположность «Эмоциональным». Обычно люди «Черствые» равнодушны к бедам других людей. Склонны заставлять окружающих делать то, что нужно им. Бывает ситуативная «черствость», когда человек вынужденно замкнулся на своих проблемах.
- 9 И последнее — у вас есть три рисунка (вместе с черновиками). Первый рисунок — ваши доминирующие качества, второй — состояние в данный момент, третий — будущее, ваше идеальное «я». Выберите тот рисунок, результаты статистической обработки которого вам более приятны. Это и будет ваш словесный автопортрет.

Если вам не понравились результаты этого теста, не огорчайтесь. Он считается не самым надежным и в первую очередь служит для установления контакта с испытуемым для психолога-профессионала. Вы можете не составлять свой автопортрет из геометрических фигур, а нарисовать его «по-настоящему».

Что такое автопортрет? Его история уходит в глубь веков. Первыми художниками, которые рисовали автопортрет, по всей видимости, были первобытные люди. Автопортрет использовался в практических целях — для передачи сообщения о себе. Позднее автопортрет стал прерогативой художников. Почему одни из них часто рисуют себя, а другие — избегают этой формы творчества?

Возможно, это связано с тем обстоятельством, что автопортрет — это осмысление «Я», собственного духовного склада. Автопортрет — итог самопознания, а не начало. Именно поэтому мы предлагаем читателю эту простую на первый взгляд методику в конце главы. Автопортрет «рисунется» — психологически или красками — сквозь самокритичность. Создание автопортрета — очень долгий и трудоемкий процесс.

Тест «Автопортрет» чаще всего используется в США. Р. Бернс из Института человеческого развития из города Сизла придумал тест «Автопортрет» из трех частей. Испытуемые Бернса рисовали себя одного, дома в кругу семьи, на работе среди коллег. «Вы можете прийти домой, закричать или заплакать, но вы не можете сделать этого на работе. Все это оразится в вашем рисунке».

Итак, рисуем три автопортрета и пытаемся их расшифровать по одной и той же схеме.

1. Глаза. Большие глаза считаются красивыми, но в данном тесте это признак подозрительности и слишком большой чувствительности к общественному мнению. Маленькие глаза — самопоглощенность, закрытые глаза — интроверсия.
2. Голова. Чем больше голова, тем больше ваши интеллектуальные претензии. Слишком маленькая голова — чувство нереализованности в сфере интеллекта.

3. Нос, уши, рот. Чем больше уши.. вот и нет! Это не символ любопытства, это чувствительность к критике. Чем больше нос.. тем больше у вас сексуальных проблем. (Это всего лишь американский тест! Может быть, у нас нос — символ чего-то другого.) Отсутствие рта — депрессия или трудности в общении. Если рот выделен очень жирно — затрудненности с речью. Если — ноздри, то.. нет, не чувствительность к запахам, а агрессия (?).
 4. Руки. Рука — символ контакта с окружающим миром. Скованные руки — замкнутость, длинные и сильные — большие амбиции и любопытство к внешнему миру. Хрупкие руки — психологическая или физическая слабость.
 5. Ноги — символ активности личности. Чем длиннее ноги, тем выше ваша потребность в независимости. Короткие ноги — вы чувствуете себя зажатым обстоятельствами. Рисунок без ног — отсутствие основы в жизни. (Такой рисунок часто рисовали Бернсу в пустынях).
 6. Тип изображения. Если изображение можно назвать эстетическим, то у вас есть художественные способности. Если человек изображается схемой, то вы «ученый» по предыдущему тесту, склонны к мыслительному типу деятельности. Если ваше изображение реалистично, то вы несколько педантичны, ваш мыслительный стиль — анализ. Если вы изобразили себя метафорично (в виде какого-то предмета), то у вас есть неплохие данные для художника: воображение, оригинальность мышления, творческие способности, чувство юмора. Если ваш автопортрет можно назвать «Автопортрет в интерьере», то вы склонны к сюжетному описанию жизни. Вы, скорее всего, экстраверт. Если вы изобразили себя в каком-либо эмоциональном состоянии, то вы очень эмоциональны и обладаете высокой степенью рефлексии. Обратите внимание на свой рисунок: ваша эмоция противоположна той, которую вы сейчас переживаете? Если ваш автопортрет можно назвать «Человек в движении», то вы увлечены спортом, танцами и т.п. Если вы нарисовали себя со спины, то это или выражение негативизма, или чувство юмора, или выражение отрицательных чувств к самому процессу тестирования.
- Следующая статистика (собранная Е.С. Романовой и О.Ф. Потемкиной на основе опроса 500 испытуемых) позволит вам понять, насколько оригинален ваш «Автопортрет». А теперь сравним результаты двух тестов. Какой из них более правильный? Тот, который вам больше нравится!
- Реалистическое изображение лица анфас — 31 процент.
 - Реалистическое изображение человека в полный рост — 12 процентов.
 - Метафорическое изображение — 10 процентов.
 - Реалистическое изображение в полный рост с предметом — 9 процентов.

- Схематическое изображение в полный рост или в виде лица – 5 процентов.
- Портрет в интерьере – 4 процента.
- Сюжетное изображение – 2 процента.

Метафорическое пространство вашего сознания. Хотите узнать, как именно вы думаете?

Следующий список вопросов представляет собой шкалы, где есть два конца (например, умный и глупый, и точка «ноль»). Попробуйте дать сами себе пять видов характеристик по этим шкалам (сразу предупредим, что это очень трудоемкий процесс): какой вы, каким вы стараетесь казаться перед другими людьми, что другие они думают о вас, каким должен быть идеальный муж (жена, в зависимости от вашего пола), каким должен быть идеальный специалист в вашей профессии. Пример ответа по шкале «общительный – замкнутый». Вы человек общительный, хотите казаться общительным, другие воспринимают вас общительным и думают о вас, что вы такой и есть на самом деле. Идеальный муж (если вы – мужчина) – трудно ответить на этот вопрос? В таком случае ставьте «ноль». Идеальный специалист в вашей профессии (например, вы учитель) – человек общительный. Результат вашего анализа можно записать рядом с названием шкалы так:

«общительный – замкнутый» и рядом общ, общ, общ, «ноль», общ.

Или так: «общительный (1) – (0) – замкнутый (2)» и рядом – 1, 1, 1, 0, 1.

- 1) общительный – замкнутый;
- 2) умный – глупый;
- 3) сильный – слабый;
- 4) активный – пассивный;
- 5) добрый – злой;
- 6) оптимист – пессимист;
- 7) тактичный – бестактный;
- 8) эмоциональный – спокойный;
- 9) волевой – безвольный;
- 10) порядочный – подлый;
- 11) добрый – эгоистичный;
- 12) смелый – трусливый;
- 13) решительный – робкий;
- 14) альтруист – эгоист;
- 15) щедрый – жадный;
- 16) аккуратный – неряшливый;
- 17) глубокий – поверхностный;
- 18) реалист – мечтательный;
- 19) верный – неверный;
- 20) мужественный – женственный;

- 21) гибкий – инертный;
- 22) независимый – зависимый;
- 23) хитрый – простодушный;
- 24) разговорчивый – молчаливый;
- 25) отзывчивый – равнодушный.

Этот тест предназначен для реконструкции вашего сознания как системы представлений о мире и человеке в нем. Наше сознание воспринимает мир через образы и смыслы. Индивидуальное сознание определяется пространством, которые образуют оценочные шкалы, и расположением объектов (людей и предметов) в этом метафорическом пространстве.

По этому тесту метафорическое пространство делится на 25 мелких шкал и несколько крупных: общительность, эмоциональная устойчивость, самоуважение (остальные попробуйте назвать сами, их всего 5 штук).

Метафорическое пространство неоднородно. Где-то оно густо «заселено» (например, когда человек делит всех людей на хитрый и нет, умный и глупый), где-то зияют пустоты. Бывает так, что человек считает, что все умные люди хитрые и наоборот. Получается, что вместо двух внешних размерностей – есть лишь одна внутренняя.

Еще интереснее устроены наши внутренние психологические миры. Они зависят от эмоций. «В хорошем настроении люди бывают и отзывчивыми и равнодушными, в плохом – все вокруг кажется равнодушным». У автора этого высказывания в плохом настроении внутренний мир упрощается по крайней мере на одну шкалу. У одного человека метафоры устойчивы во времени, у другого меняются. Метафорическое пространство сознания, разумеется, не реальность, а удобное описание внутреннего устройства нашей психики. Мало того – использование любой техники, тестов для измерения и изучения метафорического пространства неизбежно ведет к потере специфики индивидуальной картины мира! Потому что индивидуальность сознания подгоняется под структуру теста.

А теперь, прежде чем переходить к рассказу о психологии индивидуальности – конкретным психологическим типам личности, – еще один маленький тест. (Его результаты пригодятся в следующей главе.) Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы (они взяты из опросника Айзенка, составленного в 1959 году):

1. Часто ли вы бываете в плохом настроении?
2. Считаете ли вы себя пылким человеком?
3. Чувствуете ли вы себя временами полным энергии, а порой вялым и пассивным?
4. Вам больше нравится действовать без составления предварительного плана?
5. Стучается ли так, что вы погружаетесь в счастье или несчастье без виденья на то причин?

6. Вы счастливы, когда занимаетесь делом, которое требует немедленных действий?
7. Свойственны ли вам частые колебания настроения?
8. Вы всегда первым проявляете инициативу в завязывании знакомств?
9. Мысли часто ускользают от вас, несмотря на все попытки сосредоточиться?
10. Вы склонны действовать быстро и решительно?
11. Часто ли вы «отсутствуете» во время общего разговора?
12. Когда вам не с кем поговорить, то вы чувствуете себя глубоко несчастным?

5–6 ответов «да» на нечетные вопросы свидетельствуют о вашем «невротизме». Высокий уровень невротизма часто бывает у людей, занимающихся творческим трудом, особенно у людей «художественного склада». Чем выше уровень невротизма, тем чаще человек склонен к мнительности и приписыванию себе отрицательных черт других людей и выискиванию у себя признаков конкретных типов личности (особенно патологических). Айзенк считал, что «экстраверсия—интроверсия» и «невротизм—отсутствие невротизма» и есть те две шкалы, которые определяют основу структуры личности.

Невротизм— параметр измерения личности, согласно которому всех людей можно расположить на своеобразной шкале. На одном конце окажутся нервозные, неадаптированные к жизни люди с неустойчивой психикой. На другом— зрелые, адаптированные, с устойчивой психикой. Нормальный человек находится где-то посередине между этими двумя типами!

Если вы найдете у себя почти все отрицательные качества типажей из следующей главы, не удивляйтесь! Это— всего лишь следствие вашей высокой эмпатии и внушаемости. 5–6 ответов «да» на четные вопросы говорят о высокой степени вашей экстраверсии. Эти вопросы специально вкраплены в тест на невротизм, чтобы отвлечь внимание читателя.

Закончить эту главу хочется словами московского епископа Анастасия, которые прозвучали на молебне в 1914 году по случаю освещения психологического института (цитата из книги А.В. Петровского «Записки психолога»): «Стремясь расширить круг психологических знаний, нельзя забывать о естественных границах познания души вообще и при помощи экспериментального метода в частности. Точному определению и измерению может поддаваться лишь, так сказать, внешняя сторона души, та ее часть, которая обращена к материальному миру, с которым душа общается через тело. Но можно ли исследовать путем эксперимента внутреннюю сущность души, можно ли измерить ее высшие проявления?.. Кто дерзнет экспериментально исследовать религиозную жизнь духа? Не к положительным, но к самым превратным результатам привели бы подобные попытки».

Ответы к главе 9

Тест «КОТ»

1. 3; 2. В; 3. Б; 4. Д; 5. 4; 6. 4; 7. 40; 8. 3; 9. 270 кубек; 10. 4 г; 11. 0,3 л; 12. «Н»; 13. 3 и 5; 14. Верно; 15. 1500 см; 16. 1; 17. 1; 18. 20; 19. 8; 20. 3; 21. 14; 22. 4 и 5; 23. 3; 24. 17.

Таблицы Равена

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8
№ правильного ответа	2	4	2	6	6	2	2	5

Задача со спичками. Творческая часть решения этой задачи— выход в трехмерное пространство. Три спички образуют на плоскости один треугольник, оставшиеся располагаются так, чтобы получилась пирамидка.

Глава 10. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

«По виду Ивана Никифоровича чрезвычайно трудно узнать, доволен ли он, или сердит; хоть и обрадуется чему-нибудь, то не покажет. Иван Иванович несколько боязливого характера. У Ивана Никифоровича, напротив того, шаровары в таких широких складках, что если бы раздуть их, то в них можно бы поместить весь двор с амбарами и строениями».

Н. В. Гоголь, «Как поспорится Иван Иванович с Иваном Никифоровичем»

«Я приехал в отель слишком рано, сел на кожаный диван под часами и стал разглядывать девочек (...) Я подумал, что большинство, наверное, выйдут замуж за каких-нибудь пусных типов. За таких типов, которые только и знают, что хвастать, сколько миль они могут сделать на своей дурацкой машине, истратив всего галлон горючего. За таких типов, которые обжигаются как маленькие, когда их обжигает не только в гольф, но и в какую-нибудь дурацкую игру вроде пинг-понга. За очень подлых типов. За типов, которые никогда ни одной книжки не читают. За ужасно нудных типов. Впрочем, это понятие относительное, кого можно считать занудой, а кого — нет. Я ничего в этом не понимаю».

Джером Д. Сэллинджер, «Над пропастью во ржи»

Типы высшей нервной деятельности

Итак, поговорим о типах личности? Попробуем понять, кого можно считать занудой, а кого нет? Но для начала нам придется выяснить, на чем основываются все классификации типов личности.

Типы личности базируются на типах темперамента, а последние, в свою очередь, на типах нервной системы. Словосочетание «тип высшей нервной деятельности» введено в психологию И.П. Павловым, известным во всем мире русским психологом. Павлов подразумевал под типом высшей нервной деятельности сочетание определенных процессов возбуждения и торможения в головном мозге и одновременно — «образец» поведения человека или животного.

Иван Петрович Павлов (1849–1936) — русский физиолог и психолог, последователь идей Сеченова. Павлов представлял организм человека как саморегулирующуюся систему. Регулятором выступает нервная система, а мозг служит интегратором всех процессов жизнедеятельности, включая психические.

Павлов подробно исследовал динамику образования условных рефлексов («вид пищи — выделение слюны»: безусловный рефлекс, «вид карточки определенного цвета — выделение слюны»: условный рефлекс). Психолог обнаружил, что органы чувств обладают сигнальной функцией — предвосхищением течения будущих событий. Выводы Павлова о динамике образования условных рефлексов и сигнальной функции органов чувств стали одним из истоков кибернетики.

Первоначально Павлов считал, что собаки с определенным типом нервной системы ведут себя одинаково: собаки со слабым типом нервной системы всегда трусливы, с сильным — всегда агрессивны и т.п. Но уже при жизни ученого стали накапливаться факты, противоречащие этой гипотезе. (Современные психологи и физиологи считают, что поведение в первую очередь зависит от воспитания и условий жизни животного.) Поэтому читатель должен помнить: деление на лбые «типы» всегда достаточно условно. Тип нервной системы не определяет поведение человека и животных, а лишь создает более благоприятные условия для развития и закрепления различных видов поведения!

Сколько же существует типов нервной системы на самом деле? Принято считать, что четыре. Но сам Павлов указывал, что возможных комбинаций основных свойств нервной системы может быть 24 (или еще больше). Основные свойства нервной системы — это ее подвижность, сила, уравновешенность нервных процессов возбуждения и торможения. Четыре независимых признака дают нам 256 (!) возможных вариантов их сочетания. Такое количество даже запомнить трудно, что тут говорить о их сопоставлении или выделении животных с определенным типом нервной системы из общей массы!

Раз выделение любого количества основных типов нервной системы условно, то психологи останавливаются на том количестве типов, которое удобно использовать для практической работы. Но бывают и казусы.. В 1963 году русский физиолог и психолог В.К. Красуский, обработав материал исследования на 116 собаках, выделил 48 разновидностей типов нервной системы. Причем классическая «павловская четверка» была среди них не очень-то заметна! Так что есть смысл говорить о свойствах высшей нервной деятельности, а не классифицировать всевозможные ее типы и подтипы.

Итак, поговорим о «павловской четверке». Начнем с силы нервной системы. Что это такое? Сила нервной системы — способность выдерживать длительное или часто повторяемое возбуждение или торможение. Примером возбуждения может служить многократное повторение громкого звука через короткие интервалы, а примером торможения — постоянное удлинение интервала между повторяющимися звуками. Именно с силой нервной системы связана способность сопротивления к посторонним раздражителям и высокие пороги раздражителей (низкая чувствительность к звукам, свету и т.п.).

Получается, что «сильная» нервная система лучше слабой? Не спешите с выводами. Сильная нервная система — система с низкой чувствительностью, а слабая — с высокой. Для многих видов деятельности (например, для артистов, художников) предпочтительнее высокая чувствительность нервной системы. Типы нервной системы и ее свойства вообще не следует оценивать по шкале: «хорошо — плохо».

«Было бы ошибочно полагать, что о силе нервной системы можно судить по продуктивности работы, — пишет Б.М. Теплов в работе «Типологические свойства нервной системы и их значение для психологии». — Продуктивность деятельности человека зависит, прежде всего, от таких факторов, как его отношение к труду, его интересы, его знания и навыки, в частности его умение организовать свою работу. Все эти факторы не зависят от силы нервной системы. Поэтому человек со слабой нервной системой может давать высокую продуктивность работы. О силе или слабости нервной системы говорит не продуктивность деятельности, а то, как протекает эта деятельность, сколь быстро и в чем проявляется утомление, какие способы помогают человеку бороться с утомлением, какой режим работы для него наиболее благоприятен. Коротко говоря, сила нервной системы проявляется не в том, какова продуктивность деятельности данного человека, а в том, какими способами и при каких условиях он достигает наибольшей продуктивности».

Второе свойство нервной системы — баланс процессов возбуждения и торможения. Это свойство зависит от легкости и быстроты, с которой нервная система переходит от процесса возбуждения к процессу торможения и наоборот. Легко возбудимая нервная система быстро образует положительные нервные связи (звук — пища), а «динамичная» по отношению к торможению — отрицательные (звук — удар током). Об уравновешенности нервной системы можно говорить в том случае, когда легко образуются и те, и другие связи.

Третье свойство нервной системы — подвижность нервных процессов. Сам Павлов не объяснял точно, что он подразумевает под этим свойством. Будем считать, что это — скорость переделки «знаков» раздражителей.

«Иногда полагают, что надо опускать пути изменения свойств нервной системы в желательную сторону. Такую точку зрения нельзя считать правильной. Во-первых, мы еще ничего не знаем о путях и способах изменения свойств нервной системы, но твердо знаем, что это изменение может совершаться лишь очень медленно и в результате изменения каких-то биологически существенных условий жизни. Во-вторых, неизвестно, что следует считать «желательными свойствами нервной системы». Слабая нервная система — это нервная система малой работоспособности (в физиологическом смысле!), но высокой чувствительности. Кто возьмется решить в общей форме

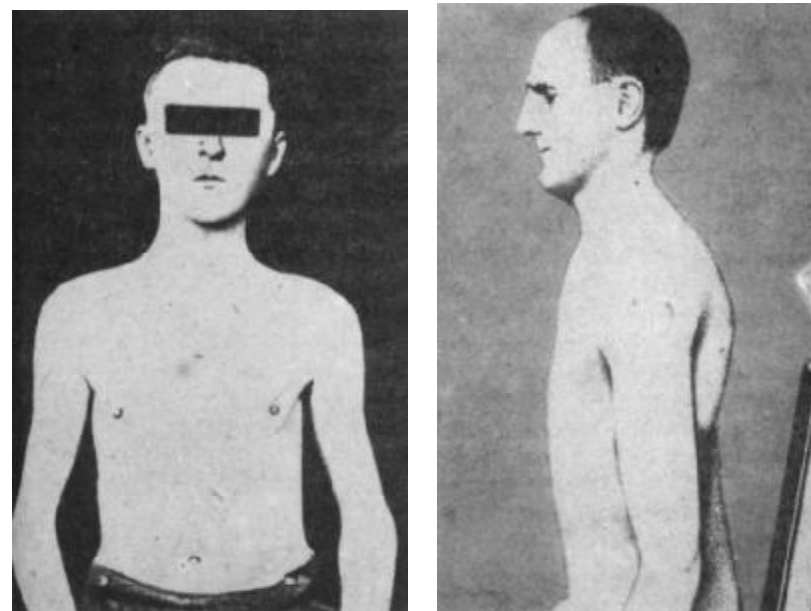
вопрос, какая нервная система лучше: более чувствительная, но менее работоспособная, или менее чувствительная, но более работоспособная?»

Б.М. Теплов (там же)

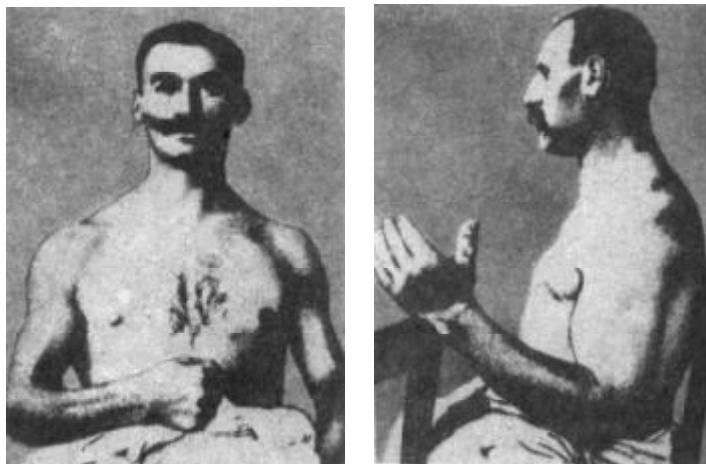
Сам Павлов проводил опыты преимущественно на собаках и переносил результат опытов с животных на человека. Это лишь один из способов изучения человеческой индивидуальности — сравнение с животными. Еще психологи выделяют общие свойства, которые есть у всех людей, но количественно различны. Потом группируют людей по типам памяти, типам мышления, типам телосложения. Связь между строением тела и характером интересовала многих психологов, самую стройную и ясную классификацию придумал Кречмер.

Астеники, атлеты и пикники — типы строения тела по Кречмеру

Интереснее всего изучать типологии характеров, «примеряя» их на себя. Для этого нам придется опять обратиться к тестам (но о-очень коротким).



Астенический тип



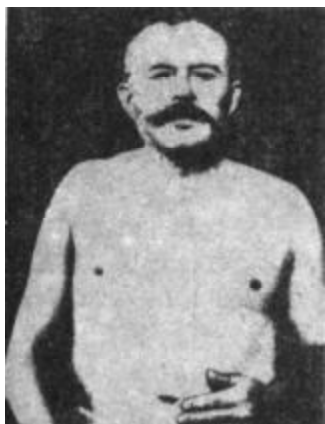
Атлетический тип

Тест 1. Попробуйте описать себя (максимально честно) в 10 предложениях так, чтобы было понятно, какой вы человек, что для вас важно, что вас интересует. (Этот тест — методика свободного самоописания, которая тем больше рассказывает об испытуемом, чем выше квалификация психолога. В 10 предложениях можно разглядеть общий облик метафорической структуры сознания, интроверсию и экстраверсию, самооценку, волю и общую энергию.)

Читая о типах Кречмера, попробуйте отнестись к рассказу из 10 предложений, как к чужому. Попробуйте увидеть себя со стороны!

Тест 2. Если вам больше нравятся графические тесты, с той же целью предлагается тест «Картина мира». Инструкция очень проста: «Нарисуйте картину мира, то есть образ мира, как он вам представляется».

Чаще всего люди рисуют «планетарную систему мира». В нее обычно входят планеты, солнце, луна и звезды. Такая картина считается стандартной, если исходит из образцов, усвоенных в школе. Если вы нарисовали пейзаж — то это ваша мечта. Вы бы хотели оказаться



Пикнический тип

внутри этого пейзажа. Если вы нарисовали то, что около вас сейчас, то вам лень думать. Если вы нарисовали схему, то у вас в первую очередь развито абстрактное мышление. Если вы нарисовали картину-метафору мира, то, напротив, — образное. А теперь посмотрите на свой рисунок и текст из 10 предложений, представьте, что это чужое творчество, и попытайтесь угадать, какому из типов Кречмера оно ближе. (Аналогично поступайте, читая и о других классификациях личности).

Эрнст Кречмер (1888–1964) — немецкий психиатр и психолог, директор неврологических клиник в Марбурге и Тюбингене. Профессор Тюбингенского университета, почетный член многих медицинских и научных организаций. На русский язык переведена самая популярная книга Кречмера — «Строение тела и характер» (первое издание в России — 1924). (Именно из нее взяты все последующие цитаты.)

Классификация Кречмера делит всех людей на три типа по строению тела.

1. Астенический тип — худощавый человек (чаще всего небольшого роста). Как пишет сам Кречмер: «Мы, следовательно, в тяжелых случаях имеем следующую общую картину: худого, тонкого человека, кажущегося выше, чем он на самом деле, с бедной соками и кровью кожей, с узкими плечами, с сухими тонкомышечными руками, с тонкокостными кистями, с длинной, узкой, плоской грудной клеткой, на которой можно пересчитать ребра, с острым реберным углом, с тонким, лишенным жира животом, с такими же руками и ногами.. Уже в детском возрасте эти люди бывают слабыми и нежными; в периоде созревания они быстро растут и выпячиваются, в периоде зрелости и старости они не обнаруживают ни малейшей склонности к правильному накоплению жира и развитию мышц..»
2. Атлетический тип — человек с сильным развитием скелета, мускулатуры и кожи. По всей видимости, Кречмеру нравился именно этот типаж: «Общий облик самых красивых экземпляров этого рода следующий. Среднего или высокого роста мужчина с особенно широкими и выступающими плечами, статной грудной клеткой, упругим животом, с формой туловища, уменьшающегося книзу, так что таз и все еще статные ноги по сравнению с верхними частями тела и особенно гипертрофичным плечевым поясом кажутся иногда тонкими. Плотная высокая голова прямо держится на свободной шее, причем линейные контуры, видимые спереди, придают шейной части плеча его особый отпечаток. Рост тела в общем выше среднего..»
3. Пикнический тип — человек среднего роста с плотной фигурой, мягким широким лицом и склонностью торса к ожирению. Кречмер сравнивает атлетический и пикнический тип: «Если атлетическое туловище кажется

прежде всего широким, то пикническое кажется прежде всего глубоким: если там трофический акцент лежит на плечевом поясе и концах конечностей, то здесь он лежит в центре туловища, на бочкообразно расширяющейся книзу грудной клетке и на обильном жирном животе. Конечности в среднем скорее коротки, чем длинны. Пикники обнаруживают определенную тенденцию к ожирению. Склонность к ожирению пикников держится в умеренных границах и в первую очередь проявляется в склонности к ожирению торса — жир преимущественно отлагается в компактном жирном животе. Кожа не дряблая, как у астеников, не утругая, как у атлетиков, но мягкая и хорошо облегает тело».

Шизоиды и циклоиды — типы темперамента по Кречмеру

Как же связаны тип телосложения и характер человека по Кречмеру? Он считал, что среди пикников чаще всего встречаются люди с циклоидным темпераментом.

Циклоидный темперамент — это не болезнь, а сумма симптомов, которые в легкой форме отражают основные симптомы маниакально-депрессивного психоза. Вот как выглядит типичный циклоид: «Темперамент циклоидов колеблется в глубоких, мягких, закрученных волнах настроения между веселостью и грустью, у одних — быстрее и мимолетнее, у других — сильнее и полнее. Только центр этих колебаний у одних направлен к гипоманиакальному, у других — к депрессивному полюсу».

Циклоидные люди отличаются душевностью. «Слово «душевность», — пишет Кречмер, — выражает собой то, что является общим для большинства всех этих натур при всем различии их настроений: мягкий, теплый, добросердечный, естественно откликающийся на радости и горе темперамент. Слово юмор родственно этому. Мы встречаем юмор при среднем типе циклоидных темпераментов, когда способность к смеху с гипоманиакальной стороны сочетается с душевной глубиной с депрессивной стороны».

Джон Бойтон Пристли (1894–1984) — английский писатель, драматург и эссеист, явно принадлежал к пикническому типу по своему телосложению. И все его произведения действительно проникнуты необыкновенным теплом, человечностью, оптимизмом и юмором. Сам Пристли был человеком тонким и мягким, но придумал себе забавную маску «ворчун и брюзга», которую не снимал на людях. Его типаж убедительнее любых психологических классификаций. Вот как он (вообще в нескольких предложениях!) демонстрирует разницу между двумя сложнейшими психологическими чертами личности — гордыней и тщеславием (психологи еще не придумали опросник, который разделит людей гордых и тщеславных):

«Люди, более мудрые, чем мы, не раз уже отмечали, что тщеславие — это по крайней мере естественное состояние человека, искренне стремящегося завоевать симпатии общества. Если же мы себя переоцениваем, не желая вместе с тем добиваться расположения других людей, то нас подстерегает гораздо мрачная альтернатива — гордыня, обрекающая человека на полное одиночество. Очень многих хвалят за сдержанность и так называемую застенчивость, тогда как в действительности они просто слишком горды и не рискуют ставить себя в глупое положение. Тщеславный человек будет валять дурака, лишь бы привлечь на себя внимание и вызвать аплодисменты; гордый человек требует к себе внимания, не желая при этом валять дурака, а очень гордый человек так высоко себя ставит, что и в аплодисментах не нуждается».

Интересно, что бы он написал по поводу типологии Кречмера? Скорее всего, она вызвала бы у него добрый смех, потому что эта типология напомнила бы ему произведения романистов-современников. «Однако в первом (романе. — Ред.) бедную жену бранят за то, что она держит чашку чая, отставив в сторону мизинец, а во втором ее клеймят с не меньшей страстью за то, что она пьет, поджав мизинец (...) Они не пощадят вас, если вы жена-ты, и будут издеваться, если не женаты; они вас назовут неловким плутом, если вы бизнесмен, политик или лицо какой-нибудь другой профессии, и слабохарактерным типом — если вы художник; прикончат вас в одном коротком и язвительном абзаце, если вы попытались расщелкаться с жизнью, но будут вас трепировать глав эдак с двадцать пять, если вы все-таки упорствуете в жизнелюбии, — понравиться им невозможно (...) Они (писатели былых времен. — Ред.) не измеряли их (героев. — Ред.) какой-то тайной меркой, не подвергали страшным и секретным тестам и не теряли времени попусту, стараясь разом удивить и устроить читателя ради того, чтобы привести его в восторг (...) Хотя им и удается попрекнуть мой покой во время чтения, могу сказать, что их уловки потеряли над мной власть. Я просто больше не поддаюсь их запугиваниям и ни за что не стану открывать их книги, даже когда за это предлагают плату. Пусть делают со мною что угодно: вводят в качестве героя следующих романов и говорят, что я такой уж человек; препроводив за стол, докладывают, как держу я свой мизинец — отставив, подогнув или макая в чашку с чаем».

Кроме душевности и чувства юмора (как у Пристли) циклоидов отличает общительность, сочувствие и сострадание к бедам другого человека. Циклоиды — практики, но они не любят готовые схемы. Они любят познакомиться с человеком, а уж потом думать, как действовать и как с ним общаться. Поступки асоциального характера среди циклоидов редки. Они деятельны, прилежны, солидны и экономны. «Мы встречаем у циклоидов много радости в работе, текучей практической энергии, — пишет Кречмер. — Но у них нет твердой, непреклонной, решительной энергии известных шизоидных темпераментов».

Шизоидный темперамент (Блейер, как вы помните, называл таких людей аутичными) — состоит из множества отдельных качеств характера. Кречмер в первую очередь выделяет такие, как: сдержанность, необщительность, серьезность, чужаковатость, застенчивость, чувствительность, нервность, честность. Шизоидные темпераменты находятся, как считает Кречмер, между полюсами раздражительности и тупости, так же как циклоиды находятся между печалью и веселостью.

Шизоиды — намного более сложные натуры, чем циклоиды. Астеники чаще обладают шизоидным темпераментом, чем пикники и атлеты. Шизоиды имеют поверхность и глубину. «Многие шизоидные люди, — пишет Кречмер, — подобны римским домам и виллам с их простыми и гладкими фасадами, с окнами, закрытыми от яркого солнца ставнями, но где в полусумраке внутренних помещений идут празднества (...) Молодой человек бесцельно проводит свои молодые годы. Он так вял и неуклюж, что хочется растолкать его. Он падает, когда садится на лошадь. Он смущенно, несколько иронически улыбается. Ничего не говорит. В один прекрасный день появляется томик его стихотворений, с нежнейшим настроением; каждый толчок, полученный от проходящего неуклюжего мальчишки перерабатывается во внутреннюю трагедию; ритм строго выдержан и отличается стильностью (...) Они (шизоиды. — Ред.) ищут, как красиво о себе сказал Сприндберг, одиночества, чтобы закутаться в шелк своей собственной души».

Шизоиды общительны очень избирательно или вообще не общительны. Они тяжело воспринимают чужих людей — с нервозностью и неуверенностью. «Аутизм большинства шизоидов и шизофреников представляет комбинацию обоих элементов темперамента: это — равнодушие с налетом боязливости и враждебности; это — холод и в одно и то же время страшное желание быть оставленным в покое. Судорога и паралич в одной картине». Дружба шизоидов — это избирательная дружба к одному. Любовь — любовь к женщине «вообще», поэтому все окружающие женщины делятся на святых и мегер. Шизоид никогда не растворяется в среде. Между ним и людьми всегда стеклянная завеса. Вот как описывается подобный характер в художественной литературе:

«Возвращаясь домой после как-то проведенного вечера, — ясно помню, что стемнело, — я остановился на тротуаре перед курсами и взглянул на освещенную витрину ортопедической мастерской. И тут я истугался до слез. Меня пронзила мысль, что как бы спокойно, умно и благородно я ни научился жить, все равно до самой смерти я навеки обречен бродить чужестранцем по саду, где растут одни эмальированные горшки и подкладные судна и где царит безглазый слепой деревянный идол — манекен, облаченный в дешевый грязевый бандаж. Непереносимая мысль — хорошо, что она мелькнула лишь на секунду».

Джером Д. Сэлинджер, «Голубой период де Домье-Смита»

Как связаны наш характер и наша конституция?

Как же связаны три типа конституции и два типа темперамента по Кречмеру? Среди 85 испытуемых Кречмера с циклоидным темпераментом 58 относились к пикническому типу телосложения. Среди 175 испытуемых с шизоидным темпераментом 81 имели астеническое телосложение. Кречмер сделал вывод, что атлетический тип телосложения, по всей видимости, тяготеет к шизоидному темпераменту: 31 человек из 175 шизоидов были атлетами, а среди 85 циклоидов атлетов оказалось всего трое. Разумеется, статистика Кречмера слишком мала, чтобы делать однозначные выводы по атлетам.

Что понимал сам Кречмер под конституцией и характером? «Под конституцией мы понимаем сумму всех индивидуальных свойств, которые покоятся на наследственности, т.е. заложены генотипически (...) Под характером мы понимаем сумму всех возможных реакций человека в смысле проявления воли и аффекта, которые образовались в течение всей его жизни. Следовательно, из наследственного предрасположения и всех экзогенных факторов: соматических явлений, психического воспитания, среды и переживаний».

Что же касается темпераментов, то Кречмер считает, что именно они влияют на окраску настроения, чувствительность или нечувствительность к различным психическим раздражениям, на психический и двигательный темп, и даже на характер движений — паралич, быстрый, стройный, мягкий, закрученный (это термины самого Кречмера). «Мы вновь видим у больших шизотимических и циклотимических групп корреляцию между строением тела и темпераментом (...) Мы вместо одностороннего параллелизма — мозг и душа — выставим сознательно и уже окончательно другой — тело и душа, метод мышления, который все больше и больше укореняется в клинике».

Русская литература о пикниках и астениках

«Иван Иванович худощав и высокого роста; Иван Никифорович немного ниже, но зато распространяется в толщину. Голова у Ивана Ивановича похожа на редьку хвостом вниз; голова Ивана Никифоровича на редьку хвостом вверх».

Н.В. Гоголь (1809–1852) — великий русский писатель

Свои выводы, сделанные на анализе черт характера и конституций большого количества обычных людей, Кречмер решил проверить на немногих великих людях. «Высокоодаренные вследствие своей малочисленности малопригодны для статистических исследований, но зато богаче резко выраженными типичными личностями. В этой главе дело идет не о том, чтобы доказать принципиально новое, а о том, чтобы проверить вывод».

Блестящим примером гениального вождя, которого можно смело отнести к пикникам и циклотимикам, Кречмер считает Мирабо (руководителя первого периода Французской революции). Как выглядел Мирабо? «Фигура с округленными формами и короткими членами, полная темперамента и мягкости — словом, типичный пикник», — пишет о нем Кречмер.

«Он обладал тенденциями храброго борца и осторожностью, способностями примиряющего политика: пламенный дух, полный ораторского таланта и пылающей чувственности, полный остроумия и сознания собственного достоинства, но при этом всегда справедлив и примирителен, весельчак, кутила, игрок, постоянный должник, но добродушный, как дитя, человек, который любил пожить и давал другим жить, друг человека, соваливший каждому нищему деньги в руки, беспечный, доступный, всюду пользовавшийся популярностью и кичившийся ею; мастер популярно выражаться, умевший руководить при самых горячих прениях, пропитанный тонким юмором и умевший в самый сухой официальный документ вставить умное замечание и прекрасный оборот».

Герои шизоимических темпераментов совершенно иные. Они настойчивы и последовательны, выносливы и спартански строги к себе, обладают утонченным эстетическим чувством и неподкупным чувством справедливости. Они склонны к идеализму, суховаты, лишены понимания отдельной личности и естественного человеколюбия. Всех шизоидов-гениев Кречмер подразделяет на моралистов, деспотов и фанатиков, людей холодного расчета. К моралистам Кречмер относит Жан Жака Руссо (1712–1778, французский мыслитель и писатель): «Непостоянный, робкий гиперэстетик Руссо, нелюдимый отшельник с сензитивным бредом преследования в своем внутреннем «Я», из своего убежища взволновал душу французского народа и дал непосредственные стимулы для Великой Революции: «Природа», «Право человека», «Государственный договор». Кречмер пишет, что шизоиды-гении не видят возможности, а только невозможность. «Они не видят путей, а знают только один путь. Либо одно, либо другое. Здесь — в рай, там — в ад. Горячая ненависть смешивается с трогательной благожелательностью».

Три типа строения человека по Шелдону

«Дело Кречмера» продолжил американский врач Шелдон. Шелдон также выделил три типа строения человека (сам он называл эти типы — «три первичных компонента телосложения») и назвал их: 1. Эндоморфный, 2. Мезоморфный, 3. Эктоморфный. Первый тип соответствует пикнику по Кречмеру, второй — атлету, третий — астенику.

Уильям Герберт Шелдон (1898) — американский врач и психолог. Профессор Чикагского (с 1936 года) и Гарвардского (с 1938 года) универси-

тетов. Директор лаборатории конституциональных различий Колумбийского университета. Все дальнейшие цитаты взяты из перевода работы Шелдона «Разнообразие темпераментов. Психология конституциональных различий» (Нью-Йорк — Лондон, 1942).

Шелдон решил не ограничиваться описанием типов конституции, как Кречмер, а количественно оценить каждый из трех компонентов в каждом человеке. Математически внешняя индивидуальность любого из нас оценивается всего лишь тремя цифрами: от 1 до 7. Процедуру подобной индексации конституции Шелдон назвал соматотипированием. Эндоморф получит следующий индекс: 7–1–1, мезоморф: 1–7–1, эктоморф: 1–1–7.

После того как Шелдон проиндексировал наши внешние данные, он решил взяться за человеческие характеры. Сначала психолог выписал из подручной литературы по психологии личности 650 (!) названий черт, характеризующих характер или личность. Потом долго комбинировал свойства, чтобы получить непересекающиеся черты. Их осталось 50. Каждую черту Шелдон также проиндексировал по семибальной шкале и обнаружил, что некоторые черты встречаются чаще у одного типа конституции, а другие — у другого. Эти связанные между собой совокупности черт Шелдон называет «первичными компонентами темперамента» — висцеротонией, соматотонией и церебротонией.

У висцеротоников, как считает Шелдон, преобладает пищеварительная система, у соматотоников — двигательный аппарат, а у церебротоников — высшая нервная деятельность. Крайний висцеротоник получал у Шелдона индекс: 7–1–1, крайний соматотоник: 1–7–1, крайний церебротоник: 1–1–7.

Шелдону хочется понять, как связаны индексы конституции и индексы характера, и он пять лет исследует 200 взрослых мужчин. В конце концов психолог обнаруживает высокую степень корреляции (80 процентов, т.е. 80 человек из 100 испытуемых) между типом темперамента и типом конституции с одинаковыми индексами. Теперь есть смысл говорить о существовании трех типов «характер-темперамент».

1 тип. Висцеротония.

Его характеризуют следующие черты: расслабленность в осанке и движениях, любовь к комфорту, любовь к пище, замедленные реакции, жажда похвалы и одобрения, приветливость, ориентация на других людей, стабильность эмоций, терпимость, глубокий сон, легкость в общении, потребность в людях в тяжелую минуту, общительность и мягкость в состоянии опьянения.

2 тип. Соматотония.

Его характеризуют: уверенность в осанке и движениях, любовь к физическим нагрузкам и приключениям, энергичность, жажда власти, склонность к риску, агрессивность в соревновании, громкий голос, тяга к действию в тяжелую минуту, ориентация на конечные цели и занятия, агрессивность и настойчивость в состоянии опьянения.

3 тип. Церебротония.

Здесь относятся: сдержанность манер и движений, повышенная скорость реакций, затруднения в установлении социальных контактов, трудность приобретения новых привычек, неумение предвидеть отношение к себе других людей, тихий голос, хроническая усталость, недостаточный сон, тяга к одиночеству в трудную минуту, устойчивость к действию алкоголя.

Все-таки классификация Шелдона не идеальная, потому что она достаточно абстрактна. А классификации характеров должны быть не абстрактными, а социальными. Ведь характер человека зависит от мировоззрения и окружения. Первым из отечественных психологов, кто попробовал включить в классификацию характеров мировоззрение человека, был Лазурский.

Классификация Лазурского: эндо- и экзопсихика

Лазурский разделил психику человека на эндопсихику и экзопсихику. Эндопсихика больше связана с нервными процессами и особенностями темперамента человека. Экзопсихика зависит в первую очередь от условий жизни, воспитания.

Эндопсихика — это совокупность основных психических функций и способностей, таких как память, внимание, мышление и воображение, аффективная возбудимость, воля, быстрота, обилие, сила движений, обдуманность или импульсивность в поступках. Эндопсихика — ядро личности, ее основа. Экзопсихика — это отношение личности к внешним объектам: к природе, вещам, людям, науке, искусству, религии, собственной душевной жизни.

Александр Федорович Лазурский (1874–1917) — русский психолог, сотрудник Бехтерева. Профессор психоневрологического института в Петербурге. Лазурский предложил изучать личность в условиях «естественного эксперимента». То есть исследовать конкретную личность в конкретных жизненных ситуациях. Лазурским собран огромный фактический материал, который и сейчас поражает психологов тонкостью наблюдений, широтой мыслей и необъёмностью взглядов.

В книге «Классификация личностей» Лазурский приводит интересный пример эндо- и экзокомплексов, которые предрасполагают человека к занятиям искусством. «Сильно развитое воображение, воспроизводящее и отчасти творческое, повышенная восприимчивость к внешним впечатлениям, значительная аффективная возбудимость, развитое эстетическое чувство. Все эти черты (эндокомплекса «художника». — Ред.) тесно, органически связаны между собой, составляя вместе одно неразрывное целое, так что значительное развитие одной из них почти неизбежно влечет за собой хотя бы некоторое развитие также и остальных».

Что же касается экзокомплекса «художника», то Лазурский рассматривает жизнь «богемь» в большом художественном центре — «молодежь, еще не успевшая как следует устроиться в материальном отношении, обычно холостая (так как не на что содержать семью), живущая компанией (так как одному в пустой, неудобной каморке скучно и тоскливо), неряшливая в своем костюме и домашнем обиходе (так как нет жены, которая следила бы за хозяйством), беззаботная (так как не о ком и не о чем особенно заботиться), живущая то впроголодь, то устраивающая кулежи (если кому-нибудь удастся выгодно продать картину или иным каким-нибудь способом достать денег), — все эти характерные черты обусловлены, очевидно, не столько внутренним психическим складом каждого из этих молодых людей, сколько теми внешними обстоятельствами, среди которых им приходится жить и работать».

Деление на эндо- и экзопсихику, разумеется, условно. Не все эндо-черты генетически обусловлены, не все экзо-черты являются отпечатком, который накладывает на человека среда и воспитание. Бывает так, что среда и воспитание способствуют развитию эндочерты или, наоборот, препятствуют ее развитию.

Лазурский считает, что психическое развитие человека завершается к 25–30 годам. «В дальнейшем ему предстоит, быть может, еще развить крайне интенсивную и разнообразную деятельность, но это будут лишь обнаружения уже сформировавшейся личности, сводящиеся преимущественно к ее экзопроявлениям». Психический уровень человека отличается у разных людей большим разнообразием. Психический уровень в первую очередь зависит от приращенной одаренности человека. Одаренность, как считает Лазурский, сводится к общему потенциальному запасу нервно-психической энергии. Признаки, говорящие о психическом уровне человека, следующие:

1 **Объем интересов.** Под этим термином Лазурский подразумевает «общее количество психической продукции, проявляющееся вовне обилием, разнообразием и сложностью (или, наоборот, бедностью, однообразием и примитивностью) отдельных психических проявлений». Не менее важен «уровень развития или дифференцированности интереса», то есть оттенки интереса.

2 **Сила, интенсивность отдельных психических проявлений.** «Если мы сравним, — пишет Лазурский, — какого-нибудь плохонького музыканта-любителя с выдающимся композитором или виртуозом-исполнителем, то увидим, что у последних в большинстве случаев и слух тоньше, и музыкальная память значительно более развита, и чувства, вызываемые звуковыми сочетаниями, гораздо ярче и интенсивнее и т.п. Эта более значительная степень развития отдельных способностей ведет к тому, что и проявления, и продукты деятельности таких людей ярко выделяются среди других, аналогичных им, но более слабых обнаружений, свойственных окружающим индивидуумам».

Нет смысла судить о человеке, исследуя не преобладающие в нем психические функции, а все остальное. Дарвин обладал огромной способностью к анализу и индукции, но был мало восприимчив к эстетическим впечатлениям. «Тот, кто захотел бы о психическом уровне Дарвина, — пишет Лазурский, — судить по его эстетическим проявлениям, впал бы, конечно, в самую грубую ошибку».

3. Сознательность и идейность психических проявлений. Чем выше духовная организация человека, тем лучше он ориентируется среди явлений окружающего мира и легче, и четче определяет свое отношение к тем или иным событиям.

Можно ли повысить свой психический уровень и как происходит это повышение? Сначала человек ставит себе задачи по материальному обеспечению своего «я». Потом в круг забот включаются другие люди, появляется бескорыстный интерес к природе, искусству, этическим ценностям. «Наконец, на высших ступенях дело доходит до того, что человек, увлекшись какой-нибудь идеей, готов пожертвовать для нее не только своими чувственными влечениями, своими материальными выгодами и удобствами, но и своим отношением к людям и даже жизнью». Это не отказ от собственных потребностей, а наиболее яркое проявление личности.

«Очень развитая личность, вполне уверенная в своем праве быть личностью, уже не имеет за себя никакого страха, ничего не может и сделать другого из своей личности, то есть никакого более употребления, как отдать ее всю вою, чтобы и другие были точно такими же самоправными и счастливыми личностями. Это закон природы, к этому тянет нормального человека».

ф. М. Достоевский

Как влияет на развитие личности окружающая среда? Лазурский считает, что на низшем уровне развития личности среда поднимает себе человека. «Часто получается значительное несоответствие между основными задатками и способностями данного человека, с одной стороны, и усвоенными им профессиональными навыками, взглядами и способами деятельности — с другой. В результате личность часто не дает и того немногого, что она могла бы дать при более самостоятельном и независимом отношении к окружающему».

У людей, которые принадлежат к среднему психическому уровню, больше шансов найти в среде свое место и использовать ее для своих целей. «Более сознательные, обладающие большей работоспособностью и инициативой, они выбирают себе род занятий, соответствующий их склонности и задаткам, работают продуктивно и с интересом, и в конце концов, будучи полезны обществу, успевают в то же время и себе обеспечить не только материальное благосостояние, но и некоторый комфорт, физический и духовный. Их можно назвать поэтому приспособившимися».

Что же касается высшего уровня развития личности, то у таких людей, конечно, еще больше возможностей приспособиться к среде. Но интенсивность душевной жизни заставляет человека переделывать эту самую «окружающую среду» — людей, вещи, культуру, мировоззрение. «Другими словами, здесь мы всегда встречаемся с более или менее ярко выраженным процессом творчества, в какой бы области оно не проявлялось — в духовной или материальной, в области науки, искусства или практической жизни и т.п.».

Не так важно, считает Лазурский, сколько талантов и в какой мере отпущено человеку, важнее, стремится он к самосовершенствованию или нет. «И этот именно «священный огонь», это стремление к возможно полному и всестороннему развитию и проявлению своих духовных сил мы считаем одинаково ценным, будет ли оно проявляться в яркой и разнообразной психике богато одаренного человека, или же в бедной, примитивной душе индивидуума, принадлежащего к низшему психическому уровню».

Типы личности по Лазурскому. Что такое альтруизм с точки зрения психологии

Какие же типы личности выделяет Лазурский?

1. Низший уровень: А. *Рассудочные люди* (которые стремятся обсуждать мотивы и последствия своих поступков, несмотря на слабую общую одаренность); Б. *Аффективные люди*. Они в свою очередь делятся на чувственных, подвижных и мечтателей (склонных к репродуктивному воображению); В. *Активные люди*. Они делятся на действующих беспорядочно, упрямых, покорно-деятельных.

2. Средний уровень: А. *Непрактичные* — ученые, художники (воображение частично репродуктивное и частично творческое), религиозные созерцатели. Б. *Практики-реалисты*: альтруисты, общественники, властные, хозяйственные.

3. Высший уровень. Здесь деление идет лишь по сфере интересов человека. Интересы могут быть совершенно различными, это и альтруизм, красота, религия, знание, и — власть, борьба, общество, государство и т.д.

Перед тем как рассказывать о некоторых конкретных примерах интересных личностей из классификации Лазурского, зададим себе вопрос: что такое нормальный характер, что такое нормальная личность? «Когда говорят о «нормальной личности», — пишет Ганнушкин в работе «Психиатрия, ее задачи, объем и преподавание» (1964), — то сплошь и рядом забывают, что соединение двух таких терминов, как «личность» и «индивидуальность», с одной стороны, и «норма» или «средняя величина» — с другой — такого рода соединение грешит внутренним противоречием; это есть соединение двух по существу совершенно несогласных друг с другом терминов».

Петр Борисович Ганнушкин (1875–1933) — русский советский психиатр. Создатель оригинальной концепции малой психиатрии: учения о психопатиях — пограничных состояниях между нормой и патологией. Ганнушкин считал, что изучение больных должно происходить вместе с изучением социальной среды, и уделял большое внимание профилактике душевных заболеваний. С 1918 года был профессором кафедры психиатрии и директором психиатрической клиники Московского университета. С 1930 года — директором 1-го Медицинского института. Сочинения: «Избранные труды», 1964. Если читателя интересуют основные типы патологических характеров, то можно почитать монографию Ганнушкина «Клиника психопатий: их статика, динамика и систематика» (1933). В этой книге даны яркие и детальные описания существенных особенностей патологических характеров.

Слово «личность» подразумевает индивидуальность, слово «норма» — отсутствие оной. «Когда говорят о наличии у кого-либо того или другого определенного характера, того или другого темперамента, то ведь тем самым, конечно, указывают на известную односторонность его психической организации, тем самым дают понять о наличии в сфере его психики известной дисгармонии, об отсутствии равновесия во взаимоотношении отдельных сторон его душевной деятельности». Получается, что «нормальный» человек характера не имеет вообще! «Такого рода человек, — утверждает Ганнушкин, — был бы, конечно, «бесхарактерным» в том смысле, что он всегда действовал бы без предвзятости и внутренние импульсы его деятельности постоянно регулировались бы внешними агентами...»

«Не является ли такой (нормальный. — Ред.) характер лишь идеалом? А если даже и допустить, что действительно встречаются люди, у которых чувства, мысли и действия находятся в полном равновесии, то не есть ли это уничтожение всякого характера, всякого индивидуального оттенка?»

Рибо (1839–1916) — французский психолог

Лазурский в своей книге приводит множество примеров из художественной литературы и фактов из биографий реальных людей. Альтруизм показан психологом на примере доктора Гааза. Этот человек — личность высшего уровня. (Под высшим уровнем развития личности Лазурский понимает силу, сознательность, богатство и скоординированность психических переживаний и проявлений человеческого сознания.)

Лазурский отдельно отмечает у личностей высшего уровня очень высокий уровень эмпатии — вчувствования, переживание чужого горя и радости. «Наиболее отличительной чертой Гааза, с течением жизни все более и более господствовавшей над всеми остальными, являлась его горячая, страстная и при том деятельная любовь к людям, особенно к людям несчастным и униженным, какими он считал арестантов. Избравши себе лозунгом: «Торопли-

тесь делать добро!», он всю жизнь неустанно стремился к его осуществлению; «самый верный путь к счастью» заключался, по его словам, «не в желании быть счастливым, а в том, чтобы делать других счастливыми».

Федор Петрович Гааз родился в 1780 году в Германии. Получил медицинское образование в Венском университете. В 1802 году переселился в Россию с князем Голицыным. В 1814 году ненадолго съездил в Германию, но потом окончательно поселился в Москве. Там и умер в возрасте 70 с лишним лет от роду. В России стал одним из лучших окулистов Москвы. Нашел практикой большое состояние, которое растратил на благотворительность. Написал одно из лучших сочинений о кавказских водах.

Гааз не стремился накапливать материальные ценности. Сорока семи лет от роду, как пишет Лазурский, Гааз имел дом в Москве, имение и суконную фабрику, лошадей и карету. В конце жизни Гааз был почти нищим. Все свои сбережения доктор растратил на арестантов, пытаясь улучшить их положение. «Занимая при основанной им арестантской больнице квартиру из 2-х комнат, он, когда больница бывала переполнена, клал больных в свою комнату и сам ухаживал за ними. Почти ежедневно ездил справляться и хлопотать по делам отдельных арестантов, часто рискуя своим здоровьем».

Гааз всей душой любил больных и обиженных. «Ради малейшего улучшения участи «несчастных» он всегда готов был пожертвовать своим самолюбием: уже стариком при всех просил у директора комитета прощения за сделанное им самовольно (хотя по существу и полезное) распоряжение, случилось иногда, что он со слезами, на коленях вымаливал у начальствующих лиц какое-нибудь снисхождение арестантам. Вообще он себя никогда не жалел, так, однажды, будучи уже пожилым человеком, он, с целью испытать действие придуманных им облегченных кандалов, надел их на себя и, несмотря на крайнюю усталость, шагал с ними у себя на квартире до тех пор, пока не прошел расстояние, равное первому арестантскому этапу».

Гааз, конечно, любил не только арестантов. Он любил всех людей, эта любовь переполняла его и изливалась на все живое. Известно, что доктор всегда покупал лошадей только на живодерне, стасая их от убоя. Но не следует представлять себе доктора Гааза плачущим над больным человеком или жеребенком со сломанной ногой. Да, Гааз был чувствителен к страданиям других, но одновременно очень настойчив в достижении целей. Там, где цель было слишком далека, Гааз ставил промежуточные цели. Он не мог предоставить заключенным нормальные тюрьмы и добивался хотя бы частичного улучшения положения заключенных.

Гааз устроил больницу на 120 мест при пересыльной тюрьме, отменил поголовное бритье головы у этапных, организовывал выкуты для заболевших в долговой «яме» и основал полицейскую больницу (которую так и называли — «Гаазовская»). В ней только при его жизни побывало 30 000 (!) человек, пострадавших от несчастных случаев и беспричинных.

Но в чем же проявилось творчество доктора Гааза, спросит читатель? Оно проявилось в новом *отношении* к людям. Гааз оказывал невиданное воздействие на внутренний мир заключенных. Сначала Москва считала Гааза чудачком, а после — еще при жизни — возвела его в лик святых. Кажется кощунственным изучать «святого» психологическими методами, но все-таки Лазурский берется за эту задачу и выделяет два психологических комплекса, которые составляют ядро личности доктора Гааза: самоотверженная любовь к людям и энергия и настойчивость, направленные на помощь им.

Рассудочный и активный типы личности по Лазурскому

Классификация типов личности Лазурского настолько обширна, что в пределах данной книги мы сможем рассмотреть лишь несколько ярких типов — альтруист (доктор Гааз) и два подтипа низшего психического уровня: рассудочный человек и активный.

Рассудочный человек низшего психического уровня любое действие сопровождает весьма обстоятельным обсуждением мотивов этого действия. Вот только рассуждения направлены не на выяснение каких-то теоретических проблем, а на решение прикладных вопросов, причем всегда имея отношение к обыденной жизни. Оглянитесь вокруг: вот они, рассудочные люди — расчетливые, рассудительные в речах, аккуратные, бережливые, склонные к порядку. Им можно только позавидовать, не так ли?

Не стоит, считает Лазурский, ведь «принадлежность к низшему психическому уровню накладывает резкий, характерный отпечаток как на их рассуждения, так и на все вообще их действия». Рассудочные низшего уровня медленно соображают, не обладают развитым мышлением и наблюдательностью. Они лишены возможности самостоятельно относиться к явлениям окружающей жизни, их идеи неоригинальны, а рассуждения бесплодны. «То же самое следует сказать и относительно их действий, — отмечает Лазурский, — всегда отличающихся подражательностью, отсутствием какой бы то ни было инициативы. Удачное копирование чужого («все как у людей») они считают высшим, к чему только можно и должно стремиться, всякое же новое, смелое начинание пугает их и представляется им совершенно неприемлемым. В то же время деятельность их, несмотря на постоянные расчеты и рассуждения, далеко не всегда носит целесообразный характер».

«Лейн, оставшись в одиночестве, курил и понемножку отпивал марлины, чтобы осталось до возвращения Фрэнни. Ясно было одно: то чувство удовлетворения, которое он испытывал полчаса назад, оттого что завтракал там, где полагается, с такой девушкой, как надо — во всяком случае, с виду все было как надо, — это чувство теперь истарилось начисто (...) Но тут он случайно поднял глаза и увидел вдали своего одно-

курсника с девушкой. Лейн сразу выпрямился и старательно переделал выражение лица — с обиженного и недовольного на обыкновенное выражение, с каким человек ждет свою девушку, которая, по обычаю всех девиц, ушла на минуту в туалет, и ему теперь только и осталось, что курить со скучающим видом да еще выглядеть при этом как можно привлекательнее».

Джером Дж. Сэлинджер, «Фрэнни»

Рассудочные слишком много внимания уделяют деталям и забывают о существенном. «Благодаря этому их успехи в деятельности и жизни даже в случае удачи бывают лишь посредственными и никогда не могут достигнуть той степени, как у более одаренных представителей рассудочного типа». Интересы рассудочных направлены лишь на удовлетворение материальных потребностей. Если рассудочные достигают определенного уровня и успеха в жизни, то делаются крайне самодовольными и самоуверенными. Глудость мешает им критически относиться к недостаткам и видеть собственные промахи.

Если же рассудочный человек попадает в полосу «незвездия», то у него проявляются другие черты: неуверенность в себе, робость, осторожность. «Хорошим образчиком такого консерватизма может служить чеховский «человек в футляре» — учитель греческого языка Беликов, который боялся буквально всего и своей мнительностью давил не только себя, но и всех окружающих. Его лейтмотивом было «ах, как бы чего не вышло».

Как формируется рассудочная личность низшего типа? Лазурский считает, что развитие такого характера способствует атмосфера потребительства, усвоенная в детском возрасте, а правилами поведения служат застывшие модели и шаблоны. Всякое же искреннее проявление личности ими осуждается.

Активные низшего уровня — это люди, у которых импульс к действию настолько силен, что никакого предварительного обдумывания смысла поступков не происходит. Эти люди склонны к немедленному и энергичному исполнению своих желаний. «При этом они отличаются обычно значительной самоуверенностью и зачастую смелостью («море по колено!»), вытекающей из недостаточного взвешивания последствий своего поступка. Так, Хлестаков, совершенно неожиданно для него принятый чиновниками за ревизора, быстро освоился со своей новой ролью и немедленно же начал пользоваться ее преимуществами, т.е. обирать деньги у чиновников и ухаживать за женой и дочерью городничего; когда Осип, хорошо понимавший всю шаткость и опасность их положения, доказывает ему, что уже пора ехать, он сначала не соглашается и лишь потом сдается на его уговоры».

Активные люди низшего типа, как это ни парадоксально на первый взгляд, совершенно не способны к систематическому труду. Зато они любят охоту, азартные игры и драки.

«Ноздрев во многих отношениях был многосторонний человек, то есть человек на все руки. В ту же минуту он предлагал вам ехать куда угодно, хоть на край света, войти в какое хотите предприятие, менять все что ни есть на все что хотите. Ружье, собака, лошадь — все было предметом мены, но вовсе не с тем, чтобы выиграть: это происходило просто от какой-то неутомимой ярости и бойкости характера».

Николай Васильевич Гоголь, «Мертвые души»

Но — «склонность если не к дракам, то к столкновениям в той или иной форме также характерна для энергичных, и притом не только низшего, но и более высокого уровней. Энергия вообще порождает склонность к борьбе, которая у лиц более высокого душевного склада направляется на достижение определенных, более или менее устойчивых целей». У представителей высших уровней энергия выражается в борьбе, у низшего — в драке или других, более грубых формах.

«Лицо Ноздрева, верно, уже сколько-нибудь знакомо читателю. Таких людей приходится всякому встречать немало. Они называются разбитыми мальми, съезут еще в детстве и в школе за хорошие товарищи и при всем том бывают весьма больно поколачиваемы (...) Они всегда говорюны, купилы, лихачи, народ видный (...) Ноздрев был в некотором отношении исторический человек. Ни на одном собрании, где он был, не обходилось без истории. Какая-нибудь история непременно происходила: или введут его под руки из зала жандармы, или принуждены бывают вытолкать свои же приятели».

Там же

Самоуверенность активных низшего типа иногда импонирует окружающим, производит на них впечатление, особенно на молодежь и людей неоглядных. Что же касается частых успехов в любви (точнее сказать — в интрижках), то глубокая страсть им не свойственна. «На женщину они смотрят в большинстве случаев очень цинично, как на самку, созданную исключительно для их удовольствия; такого сорта женщин они ищут, и среди такого сорта женщин они и пожидают свои легкие лавры». Лазурский приводит в качестве примера Анатолия Курагина из «Войны и мира» Л.Н. Толстого:

«Всякое свое желание он привык удовлетворять немедленно, не считаясь с препятствиями. Решив овладеть Наташей, он сразу же приступает к делу: при втором свидании уже объясняется в любви, затем подготавливает похищение и настойчиво старается осуществить его, несмотря на отговоры Дорохова (...) Ту же быстроту и натиск он проявляет и в ухаживании за француженкой Бурьен, сразу пробудившей в нем «то странное, зверское чувство, которое на него находило с чрезвычайной быстротой и побуждало его к самым грубым и смелым поступкам». Конечно, эту смелость не следует смешивать с сознательной, идейной стойкостью: этой последней мы напрасно стали бы искать у Анатоля».

Собираясь похитить Наташу, Анатолий ни на минуту не задумывается о последствиях такого поступка. Первая жена Анатолия еще жива. Похищая Наташу, Анатолий ломает и свою судьбу, и судьбу молодой девушки. «Этой полной неспособностью рассуждать, — считает Лазурский, — и объясняется то обстоятельство, что Анатолий, в нравственном отношении павший очень низко (живет паразитом, на чужой счет, ради своей прихоти готов, не задумываясь, сделать несчастным другого человека, не останавливается перед преступлением — двоеженством), тем не менее был убежден, что живет хорошо, считал себя безукоризненным человеком и искренне презирал подлецов и дурных людей».

Что такое акцентуация характера

Понятие «акцентуация характера» ввел в психологию Карл Леонгард. Это словосочетание обозначает чрезмерную выраженность каких-либо черт характера. У каждого нормального человека есть истерическая, параноидная или шизоидная черта (подробнее об этих терминах немного позднее), но они скрыты. Если эта черта достигает определенной силы, то она накладывает отпечаток на личность и становится заметной окружающим. При еще большем проявлении черта становится помехой для развития личности. Но все равно это акцентуация личности, а не ненормальность!

Карл Леонгард (род. 1904) — немецкий психолог, психиатр, невролог. Профессор неврологии неврологической клиники университета им. Гумбольда в Берлине.

Каждый человек уникален, и каждая черта характера у каждого человека имеет свое количественное и качественное выражение. Поэтому можно говорить о степени выраженности эгоизма или альтруизма, грубости или жадности, доброты или нежности. Если отклонение от нормы принять за «ненормальность», то нам придется всех (!) людей зачислить в «ненормальные». Это, разумеется, невозможно. Следовательно, чтобы разграничить акцентуации характера и патологию, нам необходимо найти ту количественную степень выраженности черты, при которой она уже не норма и приносит вред личности.

Тот человек, который не обладает никакими из тех качеств, которые при усилении становятся «ненормальными», не является личностью, наделенной индивидуальностью. Представив идеального человека, у которого все черты характера в норме, мы заметим, что он не склонен развиваться в неблагоприятную сторону. Но — вряд ли он отличится и в положительную. Акцентуированные личности способны развиваться как в положительном (с социальной точки зрения), так и в отрицательном направлении. Индивидуальность — это диапазон возможного развития личности.

Леонгард считает ненормальными личностями тех людей, которые испытывают трудности в приспособлении к жизни даже при отсутствии видимых трудностей или неблагоприятных условий среды. Нет отчетливой границы между «нормальным» человеком и акцентуированной личностью, между последним и «ненормальным». Методов, которыми можно было бы объективно оценивать степень акцентуации, тоже не существует. Обследование на основе тестов не приемлемо, потому что непонятно, как именно испытуемый понимает вопросы. Единственные методы, которые действительно работают с акцентуированными личностями, — наблюдение и исследование.

Именно Леонгард предложил психологам в первую очередь наблюдать за человеком, а не спрашивать его. Наблюдать, как он ведет себя в семье, на работе, в кругу друзей, в одиночестве. «И все-таки многое, что никак не проявляется им внешне, останется и тогда нераспознанным и может быть установлено лишь в том случае, если удастся вслушиться с ним в долгое и тесное общение. Как правило, такие наблюдения невозможны даже по отношению к пациентам, которые находятся в клинике. В этом случае люди находятся вне той сферы, в которой проявляется их личность». Что же касается детей, пишет Леонгард, то они быстрее привыкают к больнице и раскрываются гораздо больше, чем взрослые.

Так как же наблюдать за взрослыми людьми? Леонгард предлагает такой метод наблюдения, как наблюдения над мимикой, жестами, интонацией. «Если, например, нужно установить, действительно ли испытуемый ощущает горе, радость, воодушевление, надежду, опасение, разочарование и т.д., о которых он говорит, то по одним только его словам это нельзя выяснить с точностью, так как он может употреблять все эти слова как ему вздумается. Но по его мимике непосредственно видно, действительно ли происходит в нем то, о чем он говорит. Если это не так, значит, перед нами мимический безучастный человек, т.е. в данный момент равнодушный к тому, что он говорит, хотя он и уверяет, что печален или исполнен надежд».

Чаще всего акцентуации характера у детей сглаживаются с возрастом. У одних людей акцентуации характера проявляются постоянно, у других — в определенной обстановке. Социальная дезадаптация при акцентуациях характера практически отсутствует. Акцентуация характера бывает скрытой и явной. Явная акцентуация характера выявляется при продолжительном знакомстве, длительном наблюдении и т.д. Скрытая акцентуация характера выявляется порой неожиданно: под действием ситуаций и психических травм, которые предъявляют повышенные требования к «слабому месту» психики. А вот ситуации и психические травмы иного рода могут даже не выявить типа характера.

Интонация позволяет услышать то, что более близко к истине, чем слова. «Расслушав в словах некоторое промедление, некоторую растянутость интонации, мы понимаем, что словам сопутствует некоторое внутреннее со-

мнение. Неуверенность можно увидеть в мимике, ну, например, по появлению вопросительного или искательного взгляда или даже выражения рта, которые обозначают сомнение, показывая, что внутри вопрос еще далеко не исчерпан. Специального распознавания мимики не требуется, она воспринимается и включается в наше суждение непосредственно».

Итак, Леонгард говорит о таком неточном «методе», как наблюдения за мимикой, жестами, интонацией, и считает, что это и есть самый точный метод оценки другого человека. «Я же хочу, напротив, подчеркнуть, что это, пожалуй, самый точный метод из всех, которыми мы располагаем для оценки другого человека, потому что его душевное содержание находит самое непосредственное внешнее выражение и также непосредственно понимается другим человеком». Если мы чего-то боимся, то можем скрывать это чувство, но в мимике страх скрывается раза в два меньше, чем в словах и поступках.

Получается, что через две минуты общения внимательный человек может узнать о вас больше, чем по результатам исследований на основе множества тестов! Но эти «две минуты» общения должны быть содержательными. Леонгард рекомендует психологам поговорить с человеком о его самооценке — как он воспринимает мир, свое место в нем, кем ощущает себя: хозяином жизни или наоборот. Если покажется, что раскрывается какая-то черта характера, то можно, зацепившись за слова, уточнить, как понимать сказанное. «Если есть основания полагать, что перед вами личность с чрезмерной застойностью аффектов, тогда надо задать вопрос об обидчивости. Иногда исследуемые понимают этот термин неадекватно и думают, что речь идет об эмоциональной чувствительности. В таком случае им нужно разъяснить, что речь идет об обидчивости, вызванной ущемлением личности». Вопрос состоит в том, может ли человек пренебречь обидой, может ли он относиться к этому спокойно.

Уокер и не подозревал, что Макинтош не вносил, когда над ним смеялись. Он просыпался среди ночи — среди душной, влажной ночи в сезон дождей — и мучительно, утробно переживал заново насмешливое замечание, которое походя обронил Уокер неделю назад. Оно жгло его, переполняло его яростью, и он лежал и придумывал способы, как поспать с обидчиком».

Сомерсет Моэм, «Макинтош»

Но часто испытуемые не понимают, что речь идет о том, как они внутренне справляются с обидами. И продолжают отрицать черту мстительности, которая в них присутствует. Да, бывает так, что мстительность не проявляется внешне, но переживание обиды все равно присутствует. Леонгард пишет про таких людей: «Они пытаются отрицать свою склонность постоянно возвращаться к тому, что случилось однажды, но не могут скрыть той злорадности, которая живет внутри них. Некоторые выражают это прямо в сло-

вах, говоря, что, хотя они могут простить обиду, они не могут ее забыть». Если большинство обид сохраняется в памяти, то это говорит о существовании определенной черты характера — обидчивости.

Нужно отличать обидчивость от склонности бороться за справедливость. «Борцы за справедливость» считают свое качество положительным и не скрывают его. Конечно, если у человека нет вокруг неблагоприятных обстоятельств, а конфликтов все больше и больше, то это уже не акцентуация характера, а его патология.

«Он научился сдерживаться. Но его ненависть все росла и росла, пока не превратилась в настоящую манию. Он следил за Уокером с бдительностью безумца. Он тешил свое большое самолюбие, замечая каждую подлость Уокера, каждое проявление его детского тщеславия, хитрости, вульгарности. Уокер некрасиво ел, жадно и громко чавкал, и Макинтош наблюдал за ним с тайным злорадством. Он уливался каждой глупостью, сказанной Уокером, каждой грамматической ошибкой в его речи».

Там же

Демонстративные и аффективно-застойные акцентуации характера

Метод Леонгарда — наблюдение за мимикой, интонацией и жестами — плохо срабатывает с так называемыми демонстративными личностями. Демонстративные склонны приписывать себе те или иные качества и верить в то, что придумали. Они обладают актерскими способностями и легко вводят в заблуждение молодых врачей и даже опытных психологов. Ну а теперь читатель может увидеть два портрета из галереи образов акцентуированных личностей, созданных Леонгардом, и сравнить эти характеры между собой..

«Лучше всего можно узнать характеры их из сравнения: Иван Иванович имеет необыкновенный дар говорить чрезвычайно приятно. Господи, как он говорит! Это ощущение можно сравнить только с тем, когда у вас ищут в голове или полихонку проводят пальцем по вашей пятке. Слушаешь, слушаешь — и голову повесишь. Приятно! Чрезвычайно приятно! Как сон после купанья. Иван Никифорович, напротив, больше молчит, но зато если сплит слово, то держись только: отбреет лучше всякой бритвы».

Николай Васильевич Гоголь,

«Как поссорился Иван Иванович с Иваном Никифоровичем».

1. Демонстративный характер.

Сущность демонстративного характера — небывалая способность к вытеснению. «Процесс, происходящий при этом, — пишет Леонгард, — можно

правильно описать, употребив изречение Ницше («По ту сторону добра и зла»): «Я совершил это, — говорит моя память. — Я не мог совершить этого, — говорит моя гордость и продолжает повторять это непреклонно. В конце концов память уступает». Фрейд считал, что вытеснение — «плохой» защитный механизм, который приводит к неврозам. Леонгард, напротив, говорит о нормальности вытеснения: «Каждый человек в той или иной степени обладает способностью поступать таким образом с фактами, которые неприятны ему». Истерики умудряются полностью забывать некоторые факты. Поэтому — то они и лгут так искусно, забывая, почему они врут, зачем и что именно в их рассказе ложь.

Между враньем и истерической ложью есть одно существенное отличие: «Сознательная ложь вызывает угрызения совести и тревогу перед возможным разоблачением, ложь делает человека неуверенным, заставляет его испытывать смущение, иногда даже краснеть. Напротив, истерики лгут с самой невинной миной, какую только можно себе представить». Они верят в свою ложь, поэтому она для них в данный момент времени является вариантом правды.

Демонстративная личность может вызывать в своем сознании все, что вытеснено. «Аферисты» (профессиональные обманщики) не сохраняют по ошибке свое вымышленное имя, звание и вранье. Они врут соответственно обстановке и понимают, какая ложь и когда им выгодна. Получается, что вытеснение у демонстративных личностей очень и очень нестойко.

«То обстоятельство, что истерик до известной степени действует сознательно, учитывается в судебной психиатрии: истерический аферист подвергается такому же наказанию, как аферист здоровый. Так нельзя было бы поступить, если бы мы считали, что замысел и намерение могут зарождаться вполне подсознательно», — пишет Карл Леонгард.

Чего добивается истерик своим враньем? Того же, чего добивается неистерик: избежать усилий, конфликта, получить уважение, удовлетворение, радость. Истерики, так же как и обычные люди, стремятся произвести впечатление на окружающих. Причем даже не в большей степени, чем неистерики! Леонгард уверяет нас, что «никак нельзя утверждать с уверенностью, что тщеславные истерики по самой своей природе стремятся производить впечатление на окружающих в большей степени, чем обычные люди». Просто — на просто истерики вытесняют сдерживающие начала, которые присущи обычному человеку, и без особого стеснения себя расхваливают.

По всей видимости, Леонгарду никогда не нравились демонстративные личности и артисты, иначе как объяснить подобные утверждения: «Обычно человек стыдится заметно выделяться среди окружающих и превращаться в центр всеобщего внимания; даже если это происходит в результате его зас-

луг, он все же стыдится этого. Демонстративная личность вытесняет из своего сознания подобные сдерживающие соображения и обладает способностью безо всяких сомнений выдвигаться на первый план и наслаждаться своим положением».

Зато в профессиях, где нужно вживаться в психику другого человека, истерики работают очень успешно. Кроме профессии артиста, Леонгард упоминает профессию продавца и.. художника, к которым ученый относит и писателей: «Для всех художников, к которым я в широком смысле отношу и писателей, чрезвычайно полезна способность вживаться в то, что они изображают, если, например, поэт живет в том же образе, который он создает. С другой стороны, демонстративный характер идет на пользу фантазии, которая возникает из свободного образа мыслей».

2. Аффективно-застойный характер.

Основа этого характера — патологическая задержка эмоций. Обычно боязливый человек начинает бежать и освобождается от страха, яростный человек наказывает обидчика, и ярость его проходит. Если бегство или наказание невозможно, то все равно эмоции постепенно угасают, мысли перекачивают на что-то другое. У аффективно-застойных людей запускание аффекта происходит очень медленно.

Аффективно-застойный человек переживает сильнее свои успехи, чем остальные люди. Но он одновременно испытывает и гордость, и недовольство, что признание, которого он заслуживает, еще не произошло. Честолюбие таких людей — гремячая смесь себялюбия и чувствительности.

«Иван Иванович очень сердился, если ему попадет в борщ муха: он тогда выходит из себя — и тарелку кинет, и хозяйку достанется. Иван Никифорович чрезвычайно любит кушать и, когда сядет по горло в воду, велит поставить также в воду стол и самовар, и очень любит пить чай в такой прохладе. Иван Иванович бреет бороду в неделю два раза; Иван Никифорович один раз».

Н.В. Гоголь, там же

Аффективная застойность проявляется чаще всего там, где затронуты личные интересы — в сфере достижений, поэтому аффективные сильно озабочены своим престижем. Другое проявление застоя аффектов — ревность. «Ревность может овладеть не только мужчиной, но и женщиной в тех случаях, когда мужчина двойственно ведет себя; однако у женщин ревность редко становится столь опасной, как ревность мужчины, который чувствует себя не только обманутым в эротическом смысле слова, но в большей степени, чем женщина, оскорбленным в своем чувстве чести».

Идеи, на которых задерживается аффективно-застойный человек, всегда «сверхценные», даже если не носят характера безумия. Если же идея успеха или мысль об ущербе, который придется понести в результате измены, на-

столько овладеет человеком, что он утратит все другие интересы, то это уже одержимость параноидных личностей.

Аффективно-застойный комплекс проявляется как отрицательно, так и положительно. Честолюбие ведет человека к свершениям. Истерики могут быть самодовольными без реальных успехов, аффективно-застойным необходимо реальное признание. «Таким образом, честолюбие аффективно-застойных людей может стать могучим стимулом для позитивных свершений. Оно может привести также и к негативным последствиям, которые будут вызваны тем, что стремящийся к цели будет добиваться ее не только своим трудом, но и тем, что будет принижать и устранять окружающих, в которых он видит конкурентов себе самому».

Понятно, что при таком агрессивном поведении окружающие сопротивляются и начинают ответную «войну». Аффективно-застойный человек может одуматься и опять стремиться к достижению целей своим трудом. «Однако всемогуще и то, что на первый план выступит и другая черта его характера — обидчивость, он будет считать, что ему наносят ущерб, и реагировать на происходящее враждебно. В этом случае явный перевес приобретает негативная сторона аффективно-застойного характера: со всем, что не способствует удовлетворению собственных вожделений, начинается борьба на уничтожение».

Акцентуации характера у подростков. Гипертимный, циклоидный, лабильный, астено-невротический, сенситивный, шизоидный, истероидный, эпилептоидный и другие типы характера

Акцентуации характера не появляются внезапно у взрослого человека, они проявляются уже в подростковом возрасте и ранее, в детстве. Советский психиатр Личко систематизировал литературу по акцентуациям характера у подростков. Выдержки из его работы «Психопатии и акцентуации характера у подростков» (фрагменты монографий «Психопатии и акцентуации характера у подростков» (1977) и «Подростковая психиатрия» (1964) мы и предлагаем читателю в этой главе.

Андрей Евгеньевич Личко (род. в 1926) — советский психиатр, ведущий специалист в области подростковой психиатрии. Основатель первой в нашей стране подростковой психиатрической клиники.

Перед тем как говорить о конкретных типах акцентуации, зададим себе вопрос: что такое акцентуация характера у подростка и чем она отличается от патологии характера? «Всюду и всегда гипертимный подросток кипит энергией, шизоидный отгораживается от окружения незримой завесой, а истероидный жаждет привлечь к себе внимание, — пишет Личко. — Тиран

дома и примерный ученик в школе, тихоня под суровой властью и разнузданный хулиган в обстановке попустительства, беглец из дома, где царит гнетущая атмосфера или семью раздирают противоречия, отлично уживающийся в хорошем интернате — все они не должны приписываться к психопатам, даже если весь подростковый период происходит у них под знаком нарушенной адаптации».

1. Гипертимный тип.

Гипертимные подростки отличаются повышенной возбудимостью, общительностью, болтливостью, стремятся командовать сверстниками. Их недолюбливают воспитатели и учителя за «шум», гипертимные подростки учатся неровно — отвлекаются, неусидчивы, хотя часто обладают хорошими способностями и живым умом.

Гипертимные подростки почти всегда находятся в хорошем настроении. Они любят компании, но порой неразборчивы в выборе знакомств. «Контакт со случайными встречаемыми не представляет для них проблемы, — пишет Ляшко. — Устремляясь туда, где «кипит» жизнь, они порой могут оказаться в неблагоприятной среде, попасть в асоциальную группу. Вскочу они быстро осваиваются, перенимают манеры, обычаи, поведение, одежду, модные «хобби»...

Алкоголизация представляет для гипертимов серьезную опасность с подросткового возраста. Выпивают они в компаниях с приятелями. Предпочитают неглубокие эйфоризирующие стадии опьянения, но легко становятся на путь частых и регулярных выпивок..»

Гипертимики редко бывают аккуратными в занятиях и обещаниях, они охотно берут в долг, не задумываясь о том, что деньги придется отдавать. Гипертимики склонны переоценивать свои силы, но их самооценка отличается искренностью.

От гипертимных подростков следует отличать различные варианты гипертимной психопатизации. Если жажда развлечений выходит на первый план, то подросток начинает пренебрегать занятиями и ведет асоциальный образ жизни. Если на фоне гипертимности вырисовываются истероидные черты, то подросток с таким характером в трудную минуту пытается разжалобить других (вплоть до демонстрации суицидных действий) или прихвастнуть, приврать. Если к гипертимности прибавляется аффективная взрывчатость, то подросток раздражается и гневается каждый раз, когда сталкивается с неудачами. Нередко такие подростки утрачивают контроль над собой.

«Дальше я что-то не очень помню. Знаю только, что я вскочил с постели, как будто мне понадобилось кое-куда, и вдруг ударил его со всей силы, прямо по зубной цепке, чтобы она разодрала его подлую плотьку. Только не попал. Промажнулся. Служил его

по голове, и все. Наверное, ему было больно, но не так, как мне хотелось. Я бы его мог ударить сильнее, но бил я правой рукой. А я ее как следует не могу сжать. Помните, я вам говорил, как я разбил эту руку».

Джером Д. Сэлинджер, «Над пропастью во ржи»

Каким образом из акцентуации характера «вырастает» психопатия? Ляшко считает, что к развитию психопатий ведут как мелочная опека, так и диктат в семье. Воспитание по типу «кумира семьи» — избыток похвал по поводу мнимых и действительных талантов — также часто приводит к истероидно-гипертимным психопатиям.

2. Циклоидный тип.

Типичные циклоиды до переходного периода ничем не отличаются от остальных подростков. Переходный период в первую очередь меняет эмоции циклоида-подростка: «С утра ощущается вялость и упадок сил, все валится из рук. То, что раньше давалось легко и просто, теперь требует невероятных усилий. Труднее становится учиться. Людское общество начинает тяготить, компании сверстников избегаются, приключения и риск теряют всякую привлекательность. Прежде шумные и бойкие подростки в эти периоды становятся вялыми домоседами. Падает аппетит, но вместо свойственной выраженным депрессиям бессонницы нередко наблюдается сонливость. Созвучно настроению все приобретает пессимистическую окраску. Мелкие неприятности и неудачи, которые раньше начинали сыпаться из-за падения работоспособности, переживаются крайне тяжело». Чаще всего такие «депрессивные» фазы длятся две-три недели.

«Места наименьшего сопротивления» у циклоидов — не любовь к переменам. Типичные циклоиды неустойчивы к ломке жизненного стереотипа. Поэтому циклоиды с таким трудом привыкают к студенческой жизни. «Способность в период подъема на лету усваивать материал школьной программы здесь оказывается недостаточной. Упущенное приходится наверстывать усиленными занятиями, а в субдепрессивной фазе и это не приводит к желаемым результатам. Переутомление и астения затягивают субдепрессивную фазу, появляется отвращение к учебе и к умственной работе вообще».

Лабильные циклоиды (те, у которых «депрессивные» фазы длятся несколько дней) легче переносят перемены обстановки, образа жизни и собственного настроения. «Подростковые поведенческие реакции у циклоидов, как типичных, так и лабильных, обычно выражены умеренно. Эмансипационные устремления и реакции группирования со сверстниками усиливаются в период подъема. Увлечения отличаются нестойкостью — в субдепрессивные периоды их забрасывают, в период подъема находят новые или возвращаются к прежним заброшенным».

3 Лабильный тип.

Главная черта характера лабильных подростков — изменчивость настроения. Чаще всего еще в детстве они постоянно болеют инфекционными заболеваниями. Возможно, именно с этим фактором связана некоторая «пожизненная» инфантильность лабильных — они не любят брать ответственность за свои поступки и за собственную жизнь.

У лабильного подростка поводом для смены настроения может стать что угодно. «Кем-то нелестно сказанное слово, — пишет Личко, — неприятливый взгляд случайного собеседника, неспасший дождь, оторвавшаяся от костюма пуговица способны погрузить в уныние и мрачное расположение духа при отсутствии каких-либо серьезных неприятностей и неудач. В то же время какая-нибудь приятная беседа, интересная новость, мимолетный комплимент, удачно к случаю одетый костюм, услышанные от кого-либо, хотя и маловероятные, но заманчивые перспективы могут поднять настроение, даже отвлечь от действительных неприятностей, пока они снова не напомнят чем-либо о себе».

На первый взгляд кажется, что раз эмоции лабильных так часто меняются, то они неглубоки. Это не так. Лабильные подростки способны на глубокую любовь, крепкую дружбу, внимание к родственникам — но лишь к тем, к кому они сами чувствуют заботу и участие. «В дружбе они стихийно ищут психотерапевта. Они предпочитают дружить с тем, кто в минуты грусти и недовольства способен отвлечь, утешить, рассказать что-нибудь интересное, приободрить, убедить, что «все не так страшно», но и в то же время в минуты эмоционального подъема легко откликнуться на радость и веселье, удовлетворить потребность сопереживания».

Лабильные любят знаки внимания, похвалы и отличные отметки. Выговоры, осуждения, замечания переживаются тяжело. Еще тяжелее переносятся настоящие неприятности, утраты, несчастья. Лабильным подросткам чаще всего хорошо в семье, а «переходный возраст» проявляется капризами, перепадами настроения. Что же касается хобби лабильных, то, как пишет Личко, «им чужд и опьяняющий азарт игр, и скрупулезная дотошность коллекционирования, и настойчивое совершенствование силы, ловкости умений и высоты утонченных интеллектуально-эстетических наслаждений».

Лабильные подростки чаще всего хорошо знают, что они — «люди настроения». Они обладают поразительной интуицией на отношение к себе: сразу, при первом знакомстве чувствуя, кто как к ним относится.

4 Астено-невротический тип.

Основная черта этого типа — раздражительность, утомляемость и повышенная ипохондричность (повышенный интерес к своему здоровью, мнительность). Утомляемость чаще проявляется в физических занятиях, а не в умственных. Раздражительность проявляется в несильных вспышках гнева, которые быстро проходят, сменяясь слезами или раскаянием.

Ипохондричность выражается во внимательном прислушивании к телесным ощущениям. «Склонность к ипохондризации является особенно типичной чертой, — пишет Личко, — такие подростки (...) охотно лечатся, укладываются в постель, подвергаются осмотрам. Наиболее частым источником ипохондрических переживаний, особенно у мальчиков, становится сердце».

Ипохондрики редко убегают из дома или испытывают сильную тягу к спиртным напиткам. «Переходный возраст» проявляется в виде вспышек раздражения против родителей, учителей или ровесников. К сверстникам ипохондрики тянутся, но быстро устают от общения и ищут одиночества.

Самооценка у ипохондрик адекватная. Они знают о зависимости своего настроения от самочувствия, от плохого сна и сонливости по утрам. «В мыслях о будущем центральное место занимают заботы о собственном здоровье. Они сознают также, что утомляемость и раздражительность глушат их интерес к новому, делают непереносимыми крилику и возражения, стесняющие их правила. Однако не все особенности отношений подмечаются достаточно хорошо».

5 Сенситивный тип.

Основная черта этого типа — пугливость. Еще в детском возрасте сенситив боится темноты, боится оставаться один, не любит шумных сверстников и рискованных шалостей. В более старшем возрасте сенситивы предпочитают дружить с более младшими детьми. Чтению предпочитают лепку, рисование и другие тихие игры. Взрослых сенситивы радуют, они послушные дети.

Школа пугает сенситивов суетой, драками и шумом, но они достаточно быстро привыкают к классу и даже неохотно переходят в соседний класс. Учатся старательно, боятся контрольных, дрожат перед вызовом к доске и избегают рассказывать стихи перед одноклассниками.

Переходный возраст переживают легко, трудности начинаются лет в 16–19. Личко отмечает, что именно в этом возрасте выступают вперед два качества, присущих сенситивам одновременно: чрезвычайная впечатлительность и резко выраженное чувство собственной недостаточности. Самооценка заниженная, сенситивы постоянно находят в себе множество недостатков, причем большинство из них находится в волевой и моральной сфере.

Сенситивы обычно пытаются самоутвердиться в той области, которая им сложна. Робкие мальчики надевают на себя маску «шута» или «разбитного малого», девочки изображают из себя веселых клоунов. «Если удастся установить с ними доверительный контакт и они почувствуют от собеседника симпатию и поддержку, то за спавшей маской «все нипочем» оказываются жизнь, полная укоров и самобичевания, тонкая чувствительность и непомерно высокие требования к самому себе. Нежданное участие и сочувствие могут сменить заносчивость и браваду на бурно хлынувшие слезы».

В отличие от шизоидов (о них чуть позднее) сенситивы не отгораживаются от коллектива, их не считают «белыми воронами», они привязчивы в дружбе и предпочитают более старших друзей.

Сенситивы многое о себе знают, осознавая собственную застенчивость и обидчивость, неприязнь к авантюрам и риску, нелюбовь к флирту и ухаживаниям. «Слабым звеном сенситивных личностей является отношение к ним окружающих. Непереносимой для них оказывается ситуация, где они становятся объектом насмешек или подозрения в неблагоприятных поступках, когда на их репутацию падает малейшая тень или когда они подвергаются несправедливым обвинениям».

6. Шизоидный тип.

Существенная черта шизоидов — замкнутость, отгороженность от внешнего мира. Эти черты проявляются в характере раньше, чем черты любого другого типа. Любого взрослого удивляет ребенок, который играет один, держится среди взрослых и не по-детски сдержан.

«Сразу было видно, как он сосредоточен и кн, и все же в его поведении, пожалуй, отсутствовала или почти отсутствовала та забавная важность, которая обычно настраивает взрослых на серьезный или снисходительный лад. Возможно, дело было еще и в одежде. Дырку на его плече никто бы не назвал «забавной» дырочкой. И в том, как отвисали на нем шорты, слишком длинные для него, тоже не было ничего «забавного».

Джером Д. Сэлинджер, «Тедди»

Шизоиды тяжелее всех переживают переходный период. «С наступлением половой зрелости, — пишет Личко, — все черты характера выступают с особой яркостью. Замкнутость, отгороженность от сверстников бросаются в глаза. Иногда духовное одиночество даже не тяготит шизоидного подростка, который живет в своем мире, своими необычными для других интересами и увлечениями, относясь со снисходительным пренебрежением или явной неприязнью ко всему, что наполняет жизнь других подростков».

«А преодолевать конечность пространства я мог, еще когда мне было четыре года, — добавил Тедди. — Не все время, сами понимаете, но довольно часто».

Там же

Но большинство шизоидов все же страдает от одиночества, но подружиться с кем-то им трудно: они не знают, о чем говорить, и слишком чувствительны в моменты поиска друзей.

Шизоиды кажутся нечуткими к проблемам окружающих, потому что они не обладают хорошо развитой интуицией. Этот недостаток интуиции проявляется «неумением проникнуть в чужие переживания, угадать желания дру-

гих, догадаться о неприязненном отношении к себе или, наоборот, о симпатии и расположении, уловить тот момент, когда не следует навязывать свое присутствие и когда, наоборот, надо выслушать, посочувствовать, не оставлять собеседника с самим собой».

Недостаток интуиции часто совмещается с неумением разделять эмоции других людей — печаль, горе, радость. Иногда это качество называют отсутствием эмоционального резонанса.

«Не понимаю, — сказал Тедди. — отчего считается, что надо непременно испытывать какие-то эмоции. Мои родители убеждены, что ты не человек, если не находишь вещи очень грустными, или очень неприятными, или очень... несправедливыми, что ли. Отец волнуется, даже когда читает газету. Он считает, что я бесчувственный».

Там же

Плюс к тому же шизоиды не умеют убеждать своими словами других людей и закрывают свой внутренний мир от посторонних людей. Шизоидные подростки могут долго терпеть мелочную опеку, подчиняться режиму, но бурно прореагировать на малейшую попытку вторгнуться в его внутренний мир. Шизоиды часто «вынашивают» свои суждения по поводу существующих правил и порядков, чужих ценностей, интересов. А потом — неожиданно для окружающих — совершают решительные действия или выступают публично без учета последствий своих поступков.

Хобби шизоидов всегда любопытны окружающим. «Увлечения нередко отличаются необычностью, силой и устойчивостью. Чаще всего приходится встречать интеллектуально-эстетические хобби. Большинство шизоидных подростков любит книги, поглощает их запоем, чтению предпочитает все другие развлечения. Выбор для чтения может быть строго избирательным — только определенная эпоха из истории, только определенный жанр литературы, определенное течение в философии и т. п.»

Друзей и родственников поражает прихотливость и затейливость хобби шизоидов. «Нам приходилось встречать у современных подростков увлечение санскритом, — пишет Личко. — китайскими иероглифами, древнееврейским языком, срисовыванием порталов соборов и церквей, генеалогией дома Романовых, органной музыкой, сопоставлением конституций разных государств и разных времен и т.д. и т.п. Все это никогда не делается напоказ, а только для себя. Увлечениями делятся, если встречают искренний интерес. Часто таят их, опасаясь непонимания и насмешек».

Многие шизоиды отличаются неуклюжестью, неловкостью и стремятся к телесному совершенству. Шизоидов притягивает все загадочное — йога, восточные единоборства, танцы, а коллективные спортивные соревнования им скучны. Что же касается самооценки, то свою замкнутость, трудность контактов шизоиды хорошо осознают, а вот свое отношение к другим пробле-

мам — не всегда. Шизоиды или не замечают противоречивости своего поведения, или стараются не придавать этой противоречивости значения.

7. Истероидный тип.

Главная черта истероидного типа — жажда постоянного внимания к своей особе, эгоцентризм (в первую очередь как стремление быть в центре всеобщего внимания). Истероиды предпочитают ненависть равнодушию, драку и ругань — спокойному разговору. Фантазия направляется на приукрашивание собственной персоны.

«Наконец мне надоело сидеть на умывальнике, я соскочил и стал отбивать чечетку, просто для смеху. Хотелось поразмяться — а танцевать чечетку я совсем не умею. Но в умывальнике пол каменный, на нем очень здорово отбивать чечетку. Я стал подражать одному актеру из кино. Видел его в музыкальной комедии. Ненавижу кино до чертиков, но ужасно люблю изображать актеров. Стрелейгер все время смотрел на меня в зеркало, пока брился. А мне только подавай публику. Я вообще люблю выступать».

Джером Д. Сэлинджер, «Над пропастью во ржи»

Анекдот о животном-истерике

Царь зверей Лев велел всем зверям разойтись в две стороны: умье — налево, красилье — направо. Звери послушались, одна Обезьяна осталась на месте. «А ты почему стоишь на месте, Обезьяна?» «А что мне, разорваться, что ли?»

Истероидные дети не выносят, когда хвалят других, они не любят играть в игрушки. Зато они охотно читают стихи перед гостями, в детском саду и школе участвуют в драматических кружках и часто обнаруживают незаурядные артистические способности.

Самое опасное поведенческое проявление истероидности — суицидальность (попытки самоубийства или причинения себе физического ущерба). «Способы при этом избираются либо безопасные (порезы вен на предплечье, лекарства из домашней аптечки), либо рассчитанные на то, что серьезная попытка будет предупреждена окружающими (приготовление к повешению, изображение попытки выпрыгнуть из окна или бросаться под транспорт на глазах у присутствующих и т.п.). Обильная суицидальная «сигнализация» нередко предшествует демонстрации или сопровождает ее: пишутся различные прощальные записки, делаются «тайные» признания приятелям, записываются «последние слова» на магнитофоне и т. п.»

Каковы причины, которые толкают истероидного подростка на суицид? Сами подростки часто рассказывают о «неудачной любви», но на деле это оказывается выдумкой или романтической завесой. «Конечно, — считает Личко, — отвергнутая любовь, разрыв, предпочтение соперника или сопер-

ницы наносят чувствительный удар по эгоцентризму истероидного подростка, особенно если все события разворачиваются на глазах приятелей и подруг. Сама же суицидальная демонстрация с переживаниями окружающих, суетой, «скорой помощью», лжобливанием случайных свидетелей дает немалое удовлетворение истероидному эгоцентризму».

Именно истероиды стремятся в подростковом возрасте (а то и позже) попасть в психиатрическую больницу и получить статус «необходимого человека». Именно истероиды предпочитают «бегство в болезнь» решению проблем. Именно истероиды способны разыгрывать роль наркомана или алкоголика.

Фантазия истероидов и фантазия шизоидов отличаются друг от друга целью. Шизоиды фантазируют для себя. Истероиды — для других. «Истероидные фантазии изменчивы, всегда предназначены для определенных слушателей и зрителей, подростки легко вживаются в роль, ведут себя соответственно своим выдумкам».

«Я ужасный лгу — такого вы никогда в жизни не видели. Страшное дело. Иду в магазин покупать какой-нибудь журналчик, а если меня вдруг спросят куда, я могу сказать, что иду в оперу. Жуткое дело! И то, что я сказал старику Спенсеру, будто иду в гимнастический зал забирать вещи, тоже было вранье. Я и не держу ничего в этом треклятом зале».

Там же

Истероиды стремятся к лидерству в группе сверстников, но это редко им удается. Все дело в том, что их судьба — быть «вожаками на час». Истероиды не могут долго скрывать свою внутреннюю пустоту. Именно поэтому истероидные подростки часто меняют группу. Так что если вы слышите, что истероид в каком-нибудь разочаровался, то это означает, что разобрались в нем. Или — выражаясь языком подростков — «раскусили».

Личко говорит еще о **четырёх типах подростковых характеров: психоастеническом, эпилептоидном, неустойчивом, конформном**. Мы расскажем о них кратко, в общих чертах.

Основная черта психоастенического типа — навязчивые явления, фобии (страхи), боязнь незнакомых людей. Этот характер разворачивается во всей «красоте» в младшем школьном возрасте. В переходном возрасте психоастенические подростки отличаются тревожной мнительностью. У астеников-ипохондриков страхи касаются здоровья, у сенситивного типа — отношению окружающих к нему. У психоастеников страхи направлены в будущее.

Основная черта эпилептоидного типа — склонность к эмоциональной подавленности и связанная с этим аффективная взрывчатость. Аффективные «взрывы» не внезапны, их можно сравнить со взрывом парового котла, который закипает долго-долго.

Анекдот о некоторых акцентуациях характера

«Доктор, у моей жены серьезное нервное заболевание?» «Да нет, это акцентуация характера, она с ней спокойно проживет всю жизнь..» «А сколько протяну я, доктор?»

В детстве эпилептоиды постоянно плачут, изводят родителей и воспитателей капризами и плохим настроением. Эпилептоиды любят мучить животных, дразнить младших, ломать чужие игрушки, но берегут свои игрушки и одежду. В подростковом возрасте любовь эпилептоидов всегда окрашена ревностью. Из дома они убегают редко, но требуют своей доли имущества, жилища и т.п. Стремятся дружить с младшими, так как стремятся к роли не просто лидера, а властелина. Хобби — азартные игры, коллекционирование (оно привлекает их возможным обогащением). Некоторые эпилептоиды любят музыку, занимаются пением, прием им не нужны зрители и признание, как истероидам.

Основная черта неустойчивого типа — недостаток воли. Неустойчивые всегда плывут по течению, не обнаруживая напористости. В детстве они непослушны, в школе не любят учиться. «Все дурное словно липнет к ним, — пишет Личко. — Склонность к имитации у неустойчивых подростков отличается избирательностью: образами для подражания служат лишь те модели поведения, которые сулят немедленные наслаждения, смену легких впечатлений, развлечения. Еще детьми они начинают курить. Легко идут на мелкие кражи, готовы все дни проводить в уличных компаниях. Когда же они становятся подростками, то прежние развлечения, вроде кино, их уже не удовлетворяют, и они дополняют их более сильными и острыми ощущениями — в ход идут хулиганские поступки, алкоголизация, наркотики..»

Швейцарский психолог Жан Пиаже считает, что воля — это постоянная шкала ценностей. Мы продолжаем работу, борясь с отвлекающими желаниями, потому что мы заинтересованы в продолжении работы. «Иметь волю означает иметь постоянную шкалу ценностей.. И наоборот, не иметь воли — значит иметь только нестабильные и мимолетные ценности, не иметь способности опереться на постоянную шкалу ценностей».

Основная черта конформного типа — постоянная готовность подчиниться голосу большинства. Интеллектуальный уровень таких людей может быть очень высок или очень низок. Таких детей чаще всего чрезмерно опекают в детстве. Они привыкают прислушиваться к чужому мнению до такой степени, что в подростковом возрасте идут учиться туда, куда идет большинство товарищей. Они не любят менять подростковую группу, к которой принадлежат. Если же группа сама прогоняет их, то это — самое страшное наказание, которое нередко приводит к тяжелым психическим травмам.

Как проявляется «взрослый» конформизм, что такое «амальгамный» характер и откуда берутся акцентуации характера

Взрослый конформный человек ярче всего проявляется в своем отношении к.. моде. «Когда появляется какая-нибудь новая необычная мода, нет более ярких ее хулителей, чем представители конформного типа. Но как только их среда осваивает эту моду, скажем брэнки или кэбки соответствующей длины и ширины, как они сами облачаются в такую же одежду, забывая о том, что говорили два-три года назад». Можно сказать, что конформный человек — продукт своей среды.

«Конформность сочетается с поразительной не критичностью, — замечает Личко. — Все, что говорит привычное для них окружение, все, что они узнают через привычный для них канал информации, — это для них и есть истина». Конформные люди крайне неинициативны. Они не любят новое, предпочитая регламентированный распорядок дня и алгоритмизированную деятельность.

Будет ошибкой со стороны читателя разглядывать окружающих через «акцентуированные очки». Все типажи Личко — не реальность, а условность, удобная для выявления индивидуальности. Так же как четыре типа темперамента или деление на экстравертов и интровертов. Средний человек чаще всего принадлежит к амбалвертам, имеет смешанный тип темперамента, а акцентуация характера у него, разумеется, есть, но не одна.

Анекдот о индивидуальностях

В сумасшедший дом привели новенького. «Ты кто?» — спрашивают его соседи по палате. «Я — Наполеон!» — гордо отвечает новенький. «Но у нас уже три Наполеона!» «А я — пирожное!»

Личко выделяет промежуточные типы характера — они соединяют в себе черты двух и более типов. С возрастом акцентуации сглаживаются, а в случае смешанных типов характера один тип может полностью замещать другой. Амальгамный тип характера получается в том случае, если один тип характера не соединяется с другим, а «накладывается» на другой (в результате неправильного воспитания, враждебного действия среды). Но один тип характера в другой не превращается никогда!

Как же образуются акцентуации характера? Кроме генетической predispositionности существует влияние семьи, школы, друзей, общества. Различные виды неправильного воспитания приводят к различным видам акцентуаций характера, но прямой связи между воспитанием и акцентуацией характера не обнаружено. Мы можем говорить лишь об *ошибках* воспитания.

«Можно указать на следующие из них, — пишет Личко, — 1) гипопротекция, достигающая в крайней степени безнадзорности; 2) особый вид гипопротекции, описанный А.А. Вдовиченко под названием «потворствующая гипопротекция», когда родители предоставляют подростка самому себе, фактически не заботясь о его поведении, но при начинающихся проступках и даже правонарушениях всячески его выгораживают, отводя все обвинения, стремятся любыми способами освободить от наказаний и т.п.; 3) доминирующая гиперпротекция («гиперопека»); 4) потворствующая гиперпротекция, в крайней степени достигающая воспитания «кумира семьи»; 5) эмоциональное отвержение, в крайних случаях достигающее степени третирования и унижения (воспитание по типу «Золушки»); 6) воспитание в условиях жестких взаимоотношений; 7) в условиях повышенной моральной ответственности; 8) в условиях «культы болезней».

Глава 11. ПСИХОЛОГИЯ XXI ВЕКА: ПОМОЩЬ ЧЕЛОВЕКУ ИЛИ МАНИПУЛЯЦИИ ЕГО СОЗНАНИЕМ?

«Мне кажется, все это не так уж меня бы расстроило, если бы хоть один раз — хоть разок — я от кого-нибудь услышала пусть самый маленький, вежливый, мимолетный намек на то, что знание должно вести к мудрости, а иначе это просто возмутительная трата времени и все! Как бы не так! Во всем университете никогда никто и не заикнется о том, что мудрость — это цель всякого познания. Даже само слово «мудрость» и то почти не упоминается».

Джером Д. Сэлинджер, «Зуи»

Психотерапия Милтона Эриксона

Эту главу стоит начать с рассказа о необыкновенном человеке, психотерапевте, который стал культовой фигурой для американской практической психологии во второй половине XX века — о Милтоне Эриксоне (1902–1980).

Эриксон родился с недостатками зрения и слуха. В 17 лет заболел полиомиелитом и некоторое время оставался парализованным, у него сохра-

нилась лишь способность двигать глазами (!). Ему ничего не оставалось делать, как наблюдать за окружающими людьми, за их словами и языком тела. Эриксон заметил, что два языка — вербальный и невербальный — часто не совпадают. Когда Эриксон выздоровел — не полностью, он остался полупарализованным, — то стал развивать в себе способность наблюдателя и научился читать истинные переживания окружающих его людей.

Эриксон пытался понять, как и что он делает с точки зрения на-



Милтон Эриксон

уки, и отправился учиться на медицинский факультет. Именно здесь он узнал о гипнозе. Это было как раз то, чего ему не хватало. Гипноз помог соединить природную наблюдательность и научную психотерапию в особую психотерапию — искусство убеждать. Последние шесть лет Эриксон ежедневно встречался с группой психотерапевтов и рассказывал случаи из своей практики. Многие его рассказы записал ученик Эриксона Сидней Розен (все дальнейшие цитаты взяты из его записей). К Эриксоному стекались больные со всего света. За свою долгую жизнь Милтон Эриксон сделал очень много — вылечил около 30 000 больных и вырастил восемь детей.

«Я хочу, чтобы вы перенеслись в прошлое, в то время, когда вы были очень-очень маленькой девочкой. И мой голос будет с вами. И мой голос превратится в голоса ваших родителей, соседей, друзей, одноклассников, товарищей по играм, учителей».

Милтон Эриксон

Фрейд считал, что подсознание неизменно, Эриксон, наоборот, был уверен, что на подсознание можно влиять. В чем заключается суть любой психотерапии? В изменении личности под влиянием другой личности. Мы слишком часто действуем по шаблонам — на нас давят установки, привычки, ценности. Оказывается, можно влиять и на них..

Возможно, читатель удивится, узнав, как именно лечил людей Эриксон — рассказами и притчами! Что это — психотерапия или искусство? Психотерапия Милтона Эриксона находится на грани между искусством и наукой. В рассказ Эриксон вкраплял убеждение. Именно так — через рассказы, сказки, мифы — с незапамятных времен «переодевались» ценности и культурные нормы и передавались другому поколению. Сам Милтон Эриксон говорил, что горькую пилюлю легче проглотить, если она заключена в сладкую облатку. Прямая мораль вызывает противодействие, история же воздействует сразу на подсознание, обходя сознание.. Какие приемы художественной литературы использует Милтон Эриксон? Юмор, популярные сведения и забавные факты, тогда внушения воздействуют на подсознание незаметно. Но перед тем как рассказывать историю, Милтон Эриксон погружает клиента в гипнотический транс..

Гипнотический транс — это не сон, не сонное состояние, а особое состояние психики, в котором личность наиболее восприимчива к новому и готова к изменениям. Пациент не подавляется психотерапевтом. «Чтобы помочь пациенту войти в состояние транса, психотерапевт должен овладеть его вниманием и направить это внимание вовнутрь, побуждая к внутреннему поиску и добываясь гипнотического отклика».

Отклик связан с волей психотерапевта, но исходит из потребностей и ценностей пациента. «Психотерапевт должен чутко следить за появлением тех трудноуловимых изменений в поведении пациента, которые свидетель-

ствуют о его готовности к восприятию внушений. К ним относятся расслабленное и отрешенное выражение лица, остановившийся взгляд, отсутствие моргания и почти полная неподвижность». Это состояние легкого транса, в котором можно начинать внушение.

Когда пациенты выходили от Эриксона, то чувствовали облегчение. Это то самое состояние, которое Аристотель называл катарсисом. Именно в это благостное состояние впадаем мы после хорошего спектакля, фильма, прочитав душевную книгу. Вот только длится такое состояние недолго — 10–15 минут. А рассказы Милтона Эриксона его пациенты вспоминали всю жизнь. Получается, что его психотерапия воздействовала в направлении внутреннего роста и вела к самоподдерживающимся изменениям психики! Вот несколько конкретных примеров рассказов Милтона Эриксона:

1. «Косвенное внушение, кактусы».

«Обычно я направляю обращающихся ко мне алкоголиков в Общество анонимных алкоголиков, потому что там им помогут лучше. Но однажды ко мне пришел алкоголик, который сказал: «Оба моих деда и обе бабушки были алкоголиками; родители моей жены и она сама — алкоголики; мои родители — алкоголики; у меня самого одиннадцать раз была белая горячка. Я болен алкоголизмом. Мой брат — тоже алкоголик. Можете ли вы чем-нибудь мне помочь, хотя я и понимаю, что это чертовски трудно?»

Я спросил, чем он занимается.

«Когда я трезв, я работаю в одной газете. А алкоголизм у них там — профессиональная болезнь».

Я сказал: «Что ж, раз вы хотите, чтобы я вам помог, то вслушайтесь мой совет, каким бы странным он вам ни показался. Отправьтесь в ботанический сад. Посмотрите на кактусы — эти удивительные растения способны по три года обходиться без воды, без капли дождя. И хорошенько поразмыслите».

Много лет спустя ко мне пришла незнакомая молодая женщина и сказала:

— Доктор Эриксон, вы знали меня, когда мне было три года. Потом мои родители переехали в Калифорнию. Сейчас я в Финиксе и пришла посмотреть, что вы за человек и как вы выглядите.

— Смотрите, сколько душе угодно, только позвольте узнать, чем вызвано ваше лобопыгство?

— Мне любопытно взглянуть на человека, отправляющего алкоголиков в ботанический сад любоваться кактусами, чтобы научить их обходиться без спиртного. Во всяком случае, мои родители больше не пьют с тех самых пор, как вы отправили туда моего отца.

— Где же сейчас работает ваш отец?

— В редакции журнала. Он ушел из газеты, заявив, что работая там, все время рискуешь стать пьяницей.

Да, это действительно оказалось неплохим способом лечения алкоголизма — внушить пьянице чувство уважения к кактусам, по три года обходящимся без дождя».

Рассказ приводится полностью, потому что это — прекрасный пример косвенного внушения в символической форме.

2. «Доверие к подсознанию». «Как чесать свиней».

«Однажды летом я продавал книги, чтобы оплатить учебу в колледже. Как-то около пяти часов дня я зашел во двор одной фермы и предложил хозяину купить книги. «Послушай, парень, я одродясь ничего не читал и впредь не вижу в том никакой нужды. Меня интересуют только свины», — ответил фермер.

— Но разве мне нельзя постоять здесь и поговорить с вами, пока вы их кормите?

— Шагай себе дальше, парень, здесь тебе нечего делать. Мне некогда отвлекаться на пустые разговоры, я занят — свиней кормить надо.

И все-таки я продолжал говорить про свои книги. Но будучи деревенским парнем, я бездумно подобрал с земли пару щепок и, продолжая разговор, начал чесать спины свиней. Заметив это, фермер оторвался от своего занятия и сказал: «Я не прочь познакомиться с человеком, умеющим чесать свиной так, как ей это нравится. Не останешься ли поужинать со мной, парень? Можешь и переночевать, если хочешь, а книги твои я, так и быть, покупаю. Ты любишь свиней. Ты умеешь их чесать так, как им нравится».



Эриксон поднял щепки *подсознательно*. Фермер также подсознательно откликнулся на слова человека, в котором почувал родственную душу. Имеет ли такое поведение какое-то отношение к манипуляции? НЕГ! Потому что Эриксон вырос на ферме и его поведение было естественным для бывшего деревенского паренька. Эриксон чувствовал себя свободно и непринужденно, поэтому подсознание и подсказало ход, оказавший столь эффективным. В этом случае Эриксон в косвенной форме рассказывает об одной из основных заповедей психотерапевта: быть заодно с пациентом.

3. Как избавиться от сыпи на лице, прыщей и экземы?

«Однажды мне позвонила женщина-врач из Новой Англии и сказала: «Мой сын учился в Гарвардском университете и ужасно страдает от прыщей. Не сможете ли вы вылечить его с помощью гипноза?»

— Конечно, — ответил я. — Но вам незачем везти его ко мне в такую даль. Как вы собираетесь провести рождественские каникулы?

— Обычно я беру отпуск и еду кататься на лыжах в Сан-Валли.

— Прекрасно. Отчего бы вам не взять сына с собой? Снимите номер в гостинице и удалите из него все зеркала. Вы можете есть прямо у себя в номере, только проследите за тем, чтобы ваше косметическое зеркальце было надежно упрятано в сумочку.

Две недели они отдыхали, катаясь на лыжах, и за все это время ее сын ни разу не видел ни одного зеркала. Его прыщеватость бесследно прошла».

В этом случае Милтон Эриксон использует простейший, но необыкновенно эффективный в данном случае прием — переключение внимания пациента.

4. «Тренировка стрелковой сборной США».

Тренер армейской стрелковой сборной США очень хотел, чтобы его парни победили русских. Он прочитал в газете про гипноз и про Эриксона и, не задумываясь, привел к психотерапевту парней и попросил помочь. Милтон Эриксон знал о винтовке лишь то, что у нее есть дуло и приклад. Но тем не менее он в один день «натренировал» парней, и стрелки победили русских. Как же это получилось?

«Первое, что я сказал стрелкам, узнав, что на соревнованиях им придется стрелять сорок раз подряд: «Я знаю, что первый выстрел по мишени дается легко. Проблема заключается в следующем: «Могу ли я сделать это дважды?» Можете ли вы это сделать в одиннадцатый раз, после десяти удачных выстрелов?.. Вы уже сделали двенадцать выстрелов. Можете ли вы попасть в цель, стреляя двадцатый раз?.. Напряжение растет с каждым удачным попаданием!.. Позади уже тридцать пять выстрелов. Тридцать шесть? Тридцать семь? Тридцать восемь? (задыхаясь) Тридцать девять? Неужели я смог сделать это сорок раз?

Потом я выбрал подходящего субъекта и сказал ему: «После пробуждения вам предложат сигарету. Вы захотите закурить и с благодарностью ее примете. Вы сунете ее в рот, но потом по рассеянности выбросите.. и возьмете вторую сигарету, совершенно забыв про первую». И что же вы думаете — он принял 169 сигарет!

Теперь другие стрелки знали, что тоже могут забывать. Если он смог забыть про 169 сигарет, то и они смогут забыть про любой из сорока выстрелов.

Потом я сказал им: «Прочно поставьте стопу на пол — так, чтобы ей было удобно. После этого встаньте так, чтобы было удобно вашим лодыжкам, икрам, коленям, туловищу и левой руке; положите палец на курок; уприте приклад в плечо. Нужно, чтобы вы почувствовали, что стоите совершенно правильно. А теперь ведите прицел — вверх-вниз, назад-вперед, най-

скасок — и в нужный момент нажимайте курок».

Стоит ли говорить, как именно переключается внимание спортсменов в данном случае? Милтон сосредотачивает их усилия на задаче и на телесных ощущениях. Им некогда думать — «это уже тридцатый выстрел». Ведь надо правильно ставить стопу и т.п.

5. «Сбросить вес? Нет, сначала надо его набрать!»

Как-то раз к Милтону Эриксону пришла женщина, которая весила 180 фунтов и никак не могла похудеть до заветных 130 фунтов. Как только весы показывали 130, она мчалась на кухню и «отмечала» свой успех, надеясь мучным и сладким. В итоге она то худела, то поправлялась и никак не могла выбраться из замкнутого круга. Милтон Эриксон сказал, что поможет ей, но лечение будет болезненным.

«Я повторил, что лечение будет довольно болезненным. Она сказала: «Я сделаю все, что вы скажете». Я сказал: «Хорошо. Обещайте, что в точности последуете моему совету». Она охотно мне это обещала, и я погрузил ее в транс. Еще раз я повторил, что ей вряд ли понравится мой метод похудения; обещает ли она безусловно выполнять мои предписания? Она обещала.

Тогда я сказал: «Пусть ваше сознание и ваше подсознание внимательно слушают. Сейчас я объясню, что надо делать. Вы весите сейчас 180 фунтов. Я хочу, чтобы вы набрали еще двадцать фунтов. Когда ваш вес достигнет 200 фунтов, вы можете начать его сбрасывать».

Она буквально на коленях умоляла меня, чтобы я освободил ее от данного обещания. И с каждой унцией набираемого веса она все настойчивее просила разрешения начать худеть. Когда она весила 190 фунтов, она умоляла освободить ее от данного слова. Набрала 199 фунтов, она пыталась убедить меня, что этого достаточно, поскольку до 200 фунтов осталась самая малость, но я настоял на 200 фунтах.

Когда, наконец, ее вес достиг 200 фунтов, она была счастлива, что может начать его сбрасывать. И сбросив его до 130 фунтов, она сказала: «Я никогда больше не стану толстеть».

Что же сделал Милтон Эриксон? Женщина всю жизнь играла сама с собой в игру: «Сбросить вес — набрать вес». Она готова была набирать вес до 180 фунтов. 200 фунтов для нее были невыносимы. У многих пациентов, которые страдают ожирением, есть свой «уровень толерантности» (уровень выносимости), который они хорошо чувствуют. Как только этот предельный вес достигнут (он достигается без особых мучений), тут же появляется желание его сбросить. Если же заставить пациента превысить уровень толерантности — набрать еще немного килограммов, то пациент по-настоящему страдает. Так что стоило Эриксону изменить правила игры на обратные: «Набрать вес — сбросить вес», как женщина стала гордиться с таким трудом сброшенным весом и стала его поддерживать.

Эриксон любил парадоксы. Все мы хотим, что бы у нас было стопроцентное зрение и хорошо развитое воображение. Но иногда зрение и воображение мешают нам! Например, что стоит пройти по доске, которая лежит на земле? А если эта доска перекинута между двумя зданиями на высоте пятнадцатого этажа? Зрение и воображение тут же рисуют нам страшные картины возможного падения, из-за которых мы утрачиваем чувство безопасности. Мы оказываемся в подобной ситуации, когда боимся поскользнуться и упасть на скользком льду. Вот как Милтон Эриксон учил ветерана с протезом вместо ноги переходить скользкие участки..

«Я развернул его на 180 градусов и стал водить взад-вперед по свободному от льда участку тротуара. Сначала мы с ним отошли довольно далеко, а потом я с каждым разом все ближе и ближе подвигал его ко льду — до тех пор, пока не почувствовал его крайнее недоумение. Тогда я перевел его на другую сторону ледяной площадки и сказал: «Откройте глаза».

Он спросил: «Где же лед?»

Я ответил: «Позади вас».

Он спросил: «Как я умудрился его перейти?»

Я ответил: «Теперь вы сможете это понять. Вы шагали так, как если бы под вашими ногами был чистый асфальт. Когда вы пытаетесь идти по льду, то обычно непроизвольно напрягаете мышцы в предчувствии падения, — такова ваша психологическая установка. И поэтому вы действительно падаете.

Если же вы шагаете так, чтобы нагрузка на ноги была направлена прямо вниз, то никогда не поскользнетесь. Скольжение возникает потому, что направление нагрузки отклоняется от вертикали, а вы внутренне напряжены».

Эриксон демонстрировал Розену и другим психотерапевтам прием, который помогает пациенту выйти за пределы своих жестких установок. Первый шаг Эриксона — привести человека в замешательство (найдите этот шаг в рассказах про кактусы и 180 фунтов). Второй — помочь преодолеть препятствие и ощутить вкус успеха. Старые установки приводили к неудаче, поэтому они отбрасываются и замещаются новыми.

Что такое НЛП

НЛП (нейро-лингвистическое программирование) — это наука о совершенстве, это искусство о личном мастерстве, о том, как стать более одаренными в жизни, достигать выдающихся результатов в желаемой области. НЛП — модель того, как люди, которые уже достигли выдающихся результатов, структурируют свой жизненный опыт. «НЛП — вещь практическая, — пишут Джозеф О'Коннор и Джон Сеймор в книге «Введение в НЛП». — Это набор моделей, умений и технологий для того, чтобы мыс-

лить и действовать эффективно в этом мире. Цель НЛП — быть полезным, расширять ваши выборы и делать жизнь лучше. Самыми важными вопросами о том, что вы нашли для себя в той книге, являются: «Полезно ли это? Это работает?» Найдите то, что оказывается полезным, и то, что работает, испытав это на себе. Еще важнее обнаружить, где это НЕ работает, и изменять это до тех пор, пока оно не станет работать. В этом дух НЛП».

НЛП возникло в начале 1970-х годов. Ричард Бэндлер — студент психологии в университете Калифорнии в Санта-Крузе — и Джон Гриндер — ассистент профессора лингвистики в том же университете — изучали действия выдающихся психотерапевтов. Они не ставили своей целью создание новой теории, а всего лишь хотели определить методы, которые успешно работают, и передать их другим психотерапевтам. За четыре года Гриндер и Бэндлер написали и опубликовали четыре книги по НЛП: «Структура магии» — 1-й и 2-й тома, «Паттерны» — 1-й и 2-й тома (о техниках Милтона Эриксона). В 1977 году Гриндер и Бэндлер провели серию публичных семинаров по всей Америке. К 2000 году в Америке более 100 тысяч человек прошли тренинги НЛП...

Наше сознание похоже на географическую карту: мы упрощаем мир, что-то неизбежно упуская, но все же без этого упрощения мы бы заблудились! Мы «фильтруем» мир через убеждения, ценности, язык, интересы и т.д. «Какого рода карту вы оставляете, зависит от того, что вы замечаете и куда вы хотите идти. Карта — это не территория, которую она описывает. Мы обращаем внимание на те аспекты мира, которые нас интересуют, и игнорируем другие. Мир всегда богаче, чем те идеи, которые мы имеем относительно его. Фильтры, которые мы накладываем на наше восприятие, определяют мир, в котором мы живем».

Лес — неодинаков для лесоруба, художника, ботаника, зоолога и кулиара. «Если вы будете идти по миру, описывая мастерство, то вы найдете мастерство. Если вы пойдете по миру, описывая проблемы, то вы найдете проблемы». Язык — тоже фильтр, слово — всего лишь означает переживание, но не является этим переживанием. У каждого слова есть свой личный смысл. Но порой люди борются за свой смысл как за реальность.

Как написать о том, что такое НЛП, в трех предложениях:

1. Думайте о результате. (Всегда имейте ясное представление о том, что вы делаете и для чего.)
2. Тренируйте свою чувствительность. (Держите свои чувства открытыми, чтобы замечать, продвигаетесь ли вы к результату или нет.)
3. Будьте гибкими. (Изменяйте свои действия до тех пор, пока не получите то, чего хотите.) «Если вы всегда делаете то, что делали всегда, то вы и будете получать всегда то, что всегда получали. Если то, что вы делаете, не работает, сделайте что-нибудь другое».

Основные идеи НЛП:

1. Ориентация на результат, а не на проблемы. Вместо вопроса — «Почему у меня это не вышло?» — следует задавать вопрос — «Как это сделать?»
2. Ориентация на обратную связь, а не на неудачи. Неудача — «неудачное» слово. На самом деле существует лишь отрицательный результат или тупик.
3. Ориентация на свои возможности, а не на необходимость. Барьеры лишь издалека кажутся неприступными. Подумайте о своих возможностях, а не об ограничениях.
4. Ориентация на любопытство и удивление, а не на притворство. Почему так быстро учатся маленькие дети? Они не боятся показаться глупыми, задавать вопросы, не стыдятся многого не знать.

«В конце концов, ведь давным-давно считалось истинным, что Солнце вращается вокруг Земли, что тела тяжелее воздуха не могут летать, что невозможно проехать один километр быстрее, чем за минуту. Изменение — вот что неизменно в этом мире».

Еще одна полезная идея заключается в том, что все мы имеем или можем создать внутренние ресурсы, необходимые нам для достижения наших целей. Вы с большей вероятностью добьетесь успеха, если будете действовать в предположении, как будто это верно, нежели предполагая обратное».

В 1956 году американский психолог Джордж Миллер опубликовал классическую статью «Магическое число семь, плюс-минус два?» Оказывается, наше сознание очень и очень ограничено. Мы ухватываем лишь кусочки из огромного количества информации, которую поставляет нам окружающий мир. Сознание любого человека сохраняет следы максимум семи переменных (слов, предложений, мыслей, образов) в любой момент времени. Когда мы учимся, то сознательно организовываем маленькие «кусочки поведения» в большие, чтобы маленькие стали бессознательными. Именно так мы формируем привычки, освобождая сознание для восприятия других вещей.

Подсознание огромно: это весь наш прошлый опыт, все, что мы могли бы заметить сейчас, наши мечты, надежды, планы. Поэтому обучение в НЛП делится на 4 стадии:

1. *Неосознанное незнание.* Похоже на тот момент, когда вы первый раз подошли к велосипеду, машине, мотоциклу, роликовым конькам. Вы не знаете, как управлять этими предметами. Вы даже не знаете, на что это похоже.
2. *Осознанное незнание.* Вы кое-как держите равновесие, постоянно следите за всеми рычагами, поэтому катаетесь на пустынных улицах, чтобы не путать прохожих. Именно на этой стадии вы усваиваете большую часть необходимого!
3. *Осознанное знание.* Вы тратите на процесс езды все свои сознательные ресурсы, все свое внимание. Это стадия освоения навыков, но не мастерства.

4 *Неосознанное знание.* Вы можете кататься на велосипеде, машине, мотоцикле, роликовых коньках, слушая музыку или размышляя о посторонних предметах. Вы можете разговаривать с кем-то или наблюдать за окружающими. Ваше сознание свободно для других целей.

Как правильно разговаривать с другими людьми? Коммуникация — любое взаимодействие с другим человеком, это и случайный разговор, и убеждение, и переговоры, и обучение. Коммуникация — сложный процесс обратных связей, в котором мы реагируем своим поведением, словами, мыслями и чувствами на слова, мысли, чувства и поведение другого человека. «Какое-то сообщение передается, даже если вы не говорите ничего и сохраняете молчание (...) Вероятно, у вас был опыт, когда вы сделали кому-то нейтральное сообщение и были удивлены тем значением, которое тот придал вашему сообщению. Уверены ли вы в том, что смысл, который получил ваш партнер, является именно тем смыслом, который вы намеревались ему передать?»

«Вы уже оказываете влияние на других людей, единственный выбор заключается в том, осознавать или не осознавать тот эффект, который вы производите. Единственный вопрос: можете ли вы влиять на людей, сохраняя целостность и прямоту? Техники НЛП являются нейтральными. Как и в случае управления автомобилем, их использование и применение зависит от мастерства и намерений человека, сидящего за рулем управления».

Джозеф О'Коннор и Джон Сеймор, «Введение в НЛП»

Предлагаем читателю несколько упражнений из тренингов НЛП для развития коммуникативных умений:

1 *Интонация.* Нужно выбрать любое предложение — чем проще, тем лучше — и несколько эмоциональных сообщений, которые вы хотите передать. Например, вы выбрали предложение «Вчера была прекрасная погода». Скажите это предложение удивленно, восторженно, грустно, утражающе, ехидно, равнодушно.. Потренируйтесь перед зеркалом. А теперь попробуйте передать эти эмоциональные сообщения другому человеку. Для этого просто проговорите предложение, не рассказывая предварительно, какую эмоцию вы хотите передать.

А теперь спросите партнера, как именно он воспринял ваше сообщение. Не удивляйтесь — чаще всего то, что вы намеревались сообщить, не соответствует тому, что получил партнер. Возможно, вам что-то надо изменить в движениях тела и в голосе?

Попробуйте проговорить те же предложения, мысленно добавляя окончания, подходящие по смыслу. «Удивленный» вариант нашего предложения — «Вчера была прекрасная погода, а я ее и не заметил, потому что целый день спал». «Восторженный вариант» — «Вчера была прекрасная погода, я радовался солнышку весь день!». «Грустный вариант» — «Вчера

была прекрасная погода, а я весь день сидел дома... Попробуйте проиграть эти фразы с продолжениями пред зеркалом. А потом уберите продолжения..

Сейчас вы были в роли артиста. Когда артист работает над ролью, то он оттачивает интонации и язык телодвижений, а не слова! «Любой актер должен уметь передать по крайней мере дюжину различных оттенков смысла в слове «нет». Каждый из нас выражает множество оттенков смысла в ежедневных разговорах и, вероятно, имеет дюжину различных способов сказать «нет», только мы не думаем об этом сознательно».

Если читателю показалось незлым оказывать влияние на другого человека с помощью слов, движений, интонации, то задумайтесь над следующим вопросом: в процессе любого общения мы оказываем воздействие на другого человека, но не всегда это воздействие осознаем. НЛП помогает более эффективно взаимодействовать с другими людьми.

2 *Раппорт* — создание отношений доверия и отзывчивости.

«Подстраиваясь и отражая язык телодвижений и тон голоса, вы можете установить раппорт почти с любым человеком. Подстройка к движению глаз является явным умением устанавливать раппорт и обычно единственным явным умением устанавливать раппорт и обычно единственным умением, которому сознательно учатся в английской культуре, в которой существует строгое табу на то, чтобы замечать язык телодвижений сознательно и реагировать на него».

Люди, которые находятся в раппорте, отзеркаливают (соответствуют) друг другу в жестах, взглядах, позах. Можно сказать, что они находятся в танце взаимной отзывчивости. Раппорт не всегда создается сознательными усилиями. Если мы разговариваем с приятным нам человеком, то наши тела принимают одну и ту же позу. Маленькие дети обладают врожденным чувством отзеркаливания, а новорожденные дети двигаются в одном ритме с голосом окружающих людей.

Если вы научитесь сознательному установлению раппорта, то вам станет легче общаться с другими людьми. Но не забывайте, что раппорт — это не слепое и грубое копирование движений другого человека! «Подстройка — это не подражание, которое заметно, преувеличено и без разбора копирует движения другого человека, — пишут Сеймор и О'Коннор, — что часто считается оскорбительным. Вы можете подстроиться к движениям руки слабыми движениями кисти, к движениям тела — ответными движениями головы. Это называется «перекрестное отражение». Вы можете подстраиваться к распределению веса тела и к основной позе».

Считается, что если люди похожи друг на друга, то они нравятся друг другу. (Но если ваш партнер заметит, что вместо того, чтобы его слушать, вы тренируетесь в раппорте, то это ему вряд ли понравится!) На самом деле верно обратное: если вы друг другу нравитесь, то вы автоматически входите в раппорт.

Когда вы научились подстраиваться, то полезно научиться и отстраиваться. Самая сильная отстройка — повернуть в обратную сторону. Как это выглядит не на прогулке, а во время разговора? Можно поставить точку в разговоре: «На эту тему мы поговорим завтра», «Кажется, уже пять часов», «Через две минуты мой рабочий день заканчивается», а потом повернуть назад: «Жду вас завтра в то же время». Можно подчеркнуть обратное направление движения тем, что вы встанете и направитесь к двери. Можно отстраиваться постепенно, меняя тон или темп разговора.

Помните, что подстройка и отстройка используются с определенной целью. Цель может быть как положительной, так и отрицательной. Раппорт очень полезен для обучения: «Выдающиеся учителя — это те, которые уравнивают раппорт и входят в мир ученика и тем самым облегчают ученику переход к лучшему пониманию предмета или умения. Они хорошо ладят со своими студентами, и хорошие отношения облегчают обучение».

Итак, первое, с чего мы начинаем беседу, — это раппорт, а потом следует присоединение к поведению другого человека или изменение собственного поведения, чтобы партнер последовал за нами. «Сохранять свое собственное поведение неизменным и ждать, когда другие люди присоединятся и поймут вас, — это один выбор. Иногда он приносит неплохие результаты, иногда нет. Сохраняя свое собственное поведение постоянным, вы будете получать самые разнообразные результаты, но не все они будут привлекательными».

В обычной жизни мы постоянно присоединяемся к эмоциям других людей, но бессознательно. Если другу плохо, мы утешаем его, а не кричим бодрым голосом: «Не унывай, дружище!» Есть смысл сознательно использовать присоединение и ведение в трудных жизненных ситуациях. Если какой-то человек в гневе, то можно подстроиться к его гневу, но на более низком уровне, иначе разговор превратится в банальную склоку. Затем вы можете провести его к более спокойному состоянию, постепенно успокаивая собственное поведение.

Что такое репрезентативные системы

Пусть читатель попробует вспомнить, куда он ездил прошлым летом, что он делал прошлым вечером и о чем он думал пару минут назад. А теперь проследите, как вы думаете. У вас в голове всплыла картинка? Или вы услышали слова, звуки, музыку? Может быть, вам вспомнились ваши ощущения? Психологи теряются в догадках, что такое наше мышление. НЛП считает, что мышление — это использование органов чувств внутренним образом. «Когда мы думаем о том, что мы видим, слышим и ощущаем, мы вос-

создаем эти картины, звуки и ощущения внутри себя. Мы вновь переживаем информацию в той сенсорной форме, в которой мы первоначально ее воспринимали. Иногда мы осознаем, что мы это делаем, иногда нет».

НЛП называет пути, по которым мы получаем, храним и кодируем информацию о внешнем мире, **репрезентативными системами**. Основных систем пять: визуальная (зрительная), аудиальная (слуховая), кинестетическая (ощущения), обонятельная и вкусовая. Некоторые люди имеют внутренний голос, который создает внутренний диалог, у других перед внутренним взором постоянно проносятся картинки, у третьих — возникают ощущения из прошлого. Чаще всего у нас работают все репрезентативные системы, но мы осознаем их не в равной степени. Большая часть мышления всегда остается неосознанной.

Та репрезентативная система, которую мы чаще всего используем, называется в НЛП первичной (ведущей) репрезентативной системой. Для художника желательно, чтобы его ведущая репрезентативная система была зрительной и давала возможность создавать ясные сконструированные мыслительные картинки. Музыканту нужен тонкий слух, спортсмену и танцору — хорошо развитое кинестетическое осознание.

Все психологические теории относятся к какой-либо репрезентативной системе. Психоанализ аудиален, рассчитан на слуховую систему (возможно, у Фрейда именно она была ведущей, ведь он мечтал стать писателем!); танцевальная психотерапия — кинестетична; гештальтисты, Юнг и психотерапия живописью предпочитают зрительные образы.

Как узнать, какую систему использует ваш собеседник? Разумеется, по словам. «Представьте себе трех человек, которые прочитали одну и ту же книгу. Первый может отметить, как много он увидел в этой книге, как хорошо подобраны примеры, иллюстрирующие предмет, и что она написана с блеском. Другому может не понравиться тон книги, ее резкий стиль. Он фактически не смог настроиться на идеи автора и хотел бы потолковать с ним об этом. Третий почувствует, что предмет разбирается очень взвешенно. Ему импонирует манера, в которой автор затронул все ключевые моменты, и он легко ухватит все новые идеи. Он чувствует симпатию по отношению к автору».

Первый человек мыслит картинками, второй — звуками, а третий — ощущениями. Обратите внимание на книги писателей-классиков, они всегда содержат слова из всех трех (по крайней мере!) систем. Ученые, наоборот, предпочитают слова, нейтрально окрашенные: «объяснять», «думать», «понимать», «процесс». А на каком языке говорите вы? Поговорите сами с собой и запишите себя на магнитофон, можно просто записывать свои мысли в течение какого-то времени. А теперь посмотрите, какие слова из каких репрезентативных систем чаще всего используете в вы?

Визуальные (это не все визуальные слова, а примеры таких слов!):

Существительные – картина, сцена, перспектива, глаз, вид, взгляд, иллюзия, анонс, зрение, точка зрения, обзор. Глаголы – смотреть, блеснуть, отражать, прояснять, иллюстрировать, замечать, показывать, видеть, наблюдать. Прилагательные – ясный, неясный, темный, светлый, яркий, тусклый, заметный.

Аудиальные:

Существительные – рифма, тон, звук, звонок, дискуссия, голос, звон, замечание, тишина, диссонанс. Глаголы – говорить, звенеть, акцентировать, резонировать, испрашивать, слышать, заявлять, делать замечание, слушать, замолчать, звучать. Прилагательные – монотонный, глухой, внятный, неразговорчивый, вокальный, созвучный, гармоничный, пронзительный, немой, тихий.

Кинестетические:

Глаголы – хватать, вручать, контактировать, тереть, толкать, сдавить, схватить, осязать, ощутить, зажимать, держать, сносить, задевать. Прилагательные – жесткий, мягкий, теплый, холодный, шершавый, осязаемый, твердый, мягкий, нежный, тяжелый, гладкий.

Нейтральные:

Глаголы – знать, учить, решать, думать, помнить, забывать, осознавать, оценивать, изменять, относиться.

Вкусовые:

Прилагательные – соленый, кислый, сладкий, горький, сочный, безвкусный.

Обонятельные:

Прилагательные – свежий, затхлый, спертый, дымный, душистый, ароматный, вонючий, благоухающий.

Конечно, намного легче установить раппорт с человеком, который думает в той же системе, что и вы. Попробуйте прислушаться к словам тех людей, с которыми вы не находите общий язык. Возможно, выражение «общий язык» надо понимать в буквальном смысле? Узнайте, какая у вас и вашего партнера ведущая репрезентативная система, и учитесь говорить на его языке.

У некоторых людей существуют одновременные и неосознаваемые связи между различными каналами восприятия, эта связь называется синестезией. Существуют редкие формы синестезий, такие, как цветной слух, который наблюдался у композиторов А.Н. Скрябина и Н.А. Римского-Корсакова, и распространённые. К последним относится связь цвета и теплового воздействия. У многих людей желтый, красный, оранжевый цвета вызывают ощущение тепла, а сине-зеленый – холода. Также цвет часто связан с настроением: красный – цвет возбуждения, страсти, гнева, голубой – спокойствие, синий – успокоение.

Упражнение для улучшения визуализации.

Вспомните любой эпизод из своей жизни, связанный с чем-то приятным. Например, это будет отдых у моря или в горах. Если ваша ведущая система – аудиальная, то вспомните шум моря или звук любого разговора. Слушая эти звуки, вспомните ваши ощущения от солнца, ветра, воды. А теперь попробуйте увидеть образ моря, гор, песка и т.п. Вот вы и получили целостный образ...

Кстати, любое переживание может быть переведено с языка одной репрезентативной системы на язык другой. Многие конфликты между людьми связаны с тем, что мы не можем объяснить наши неприятные ощущения. «Например, вы можете увидеть необустроенную комнату, испытать неприятные ощущения и захотеть сделать что-нибудь с этим. Вид той же самой комнаты может совершенно не затронуть вашего друга, и он окажется не в состоянии понять, почему вы так расстроены. Он может подумать, что вы слишком чувствительны, потому что он не может войти в мир ваших переживаний. Он смог бы понять ваши чувства, если бы вы объяснили ему, что это примерно так же, как если бы вы обнаружили в своей постели крошки от печенья. Переходя на язык звуков, вы могли бы сравнить это с дискомфортом от прослушивания ненастроенного музыкального инструмента».

«Человек, думающий визуальными образами, обычно будет говорить быстрее и более высоким тоном, чем тот, который думает по-другому. Образы возникают в голове быстро, и вам приходится говорить быстро, чтобы успевать за ними. Дыхание будет верхним и более поверхностным. (...) Те люди, которые думают звуками, дышат всей грудью. Часто возникают мелкие ритмические движения тела, а тон голоса чистый, выразительный и резонирующий. Голова балансирует на плечах или слегка наклонена к одному из них, как бы прислушиваясь к чему-то. (...) Кинестетический доступ характеризуется глубоким низким дыханием в области живота, часто сопровождающимся мускульным расслаблением. С низким положением головы связан голос низкой тональности, и человек будет говорить медленно, с длинными паузами».

Два человека, которые мыслят в разных репрезентативных системах, разговаривают друг с другом с трудом. Тот, кто мыслит картинками, «идет» мысленно очень быстро, а тот, кто мыслит чувствами, «не видит» – в буквальном смысле этого слова! – почему его собеседник так быстро мыслит. Мы выражаем свои мысли по-разному в зависимости от нашей первичной репрезентативной системы. Проследите за своими любимыми фразами и за репликами других людей. Психологи, занимающиеся НЛП, выделили несколько типичных предложений и оборотов, которые используют люди, чья репрезентативная система –

Визуальная:

«Смотреть глаза в глаза», «Покажите мне, что вы имеете в виду», «Для меня тут же все прояснилось», «Стоит ли смотреть на жизнь через розовые очки?», «Приятное (неприятное) зрелище», «Он на все смотрит скептически», «Это слово проливает немного света на существо вопроса», «Решение возникло прямо перед глазами», «Без тени сомнения», «У меня смутное представление».

Аудиальная:

«Пропускать мимо ушей», «Держи язык за зубами», «Манера говорить громко и отчетливо», «Он говорит на тарабарском языке», «Слово за слово», «Ты все пропускаешь мимо ушей», «Задавать тон».

Кинестетическая:

«Я ухватил эту идею», «Задержаться на секунду», «Чувствую сердцем (печенкой, кожей)», «Он — хладнокровный человек», «Он палец о палец не ударит», «Плавно регулируйте скорость», «Они не хватают звезд с неба», «Загореться желанием».

А вот и типичные выражения, которые можно отнести к *обонятельной* и *вкусовой* репрезентативным системам:

«Горькая пилюля», «Кислая мина», «Слащавый человек», «У вас есть вкус к хорошей жизни», «Я чую недоброе».

«Возможно, у вас возникнет значительное искушение категоризировать себя и других людей в терминах первичных репрезентативных систем. Сделать такую ошибку — значит угодить в ловушку традиционной психологии: выдвигать набор категорий и затем вливать людей в эти категории независимо от того, подходят они или нет. Реальные люди всегда богаче тех обобщений, которые сделаны относительно их поведения».

Джозеф О'Коннор, Джон Сеймур, «Введение в НЛП»

Модальности и субмодальности

НЛП условно делит наши чувства на модальности — репрезентативные системы — и субмодальности. В зрительной модальности можно выделить следующие субмодальности: видеть своими глазами картинку и со стороны, в цветном исполнении и в черно-белом, в рамке или без, в трехмерном пространстве или в плоском виде, слева, справа, сверху, снизу, ярко или размыто, контрастно или нет, в движении или статично, если есть движение, то оно может быть быстрым или медленным, близким или далеким, в виде отдельной сцены или целого сценария. В аудиальной репрезентативной системе: стерео или моно, громко или тихо, слова или неопределенные звуки, расстояние до источника звука, длительность звука, непрерывен звук или

дискретен (звучит с перерывами), быстро или медленно, чисто или с шумами, мягкий тон или жесткий, тембр звука. В кинестетической системе: где, как сильно, давление, степень давления, если тяжесть — легко или тяжело, как долго, в какой форме, ощущение — гладкое или шероховатое.

Вы можете придумать свои субмодальности в каждой из репрезентативных систем. Не бывает переживания без субмодальностей! Невозможно заметить субмодальность бессознательно, надо обратить сознательное внимание на переживание! Попробуйте изменить субмодальности ваших переживаний. Иногда изменение субмодальности меняет переживание коренным образом. Начните с неприятного переживания. Если это картинка, то попробуйте сделать ее нечеткой, неяркой, маленькой, беззвучной, плоской. Если картинка вызывает неприятные ощущения, то создайте дистанцию между ней и самим собой.

А теперь возьмемся за приятные воспоминания и попробуем их усилить. Ассоциируйтесь с ними! Войдите внутрь картинки! Если воспоминание видится вам как фильм со стороны, то вы лишаете себя эмоциональной силы этого приятного воспоминания. «Для большинства людей переживание будет более интенсивным и незабываемым, если оно большое, яркое, цветное, близкое и ассоциированное. Если это так и для вас, убедитесь, что вы храните свои хорошие воспоминания именно таким способом. Наоборот, сделайте свои неприятные воспоминания маленькими, темными, черно-белыми, удаленными и диссоциированными. И в том, и в другом случае содержание воспоминания остается неизменным, изменяется лишь то, как мы его помним».

Наше подсознание напоминает телевизор летом: постоянно показывает множество старых фильмов, многие из которых нам неприятны. Но у нас есть выбор, как именно вспомнить неприятности. Мы не можем сделать так, чтобы эмоции появлялись по нашему желанию, но мы можем изменить субмодальности эмоций — их силу, локализацию и вес. «Чувства не являются полностью произвольными, и вы можете пройти длинный путь, прежде чем выберите те чувства, которые вы хотите иметь. Эмоции могут быть прекрасными слугами и суровыми учителями».

Итак, все мы имеем разные ведущие репрезентативные системы, по-разному строим картину мира, вкладываем в слова свой, личностный смысл. Просто удивительно, что мы умеем понимать друг друга!

«Возможно, у вас есть внутренний голос, который ворчит на вас.

Сделайте его медленным.

Теперь увеличьте его скорость.

Поэкспериментируйте с изменением его тона..

С какой стороны он звучит?

Что произойдет, если вы перенесете его на другую сторону?

Что случится, если вы сделаете его более громким?

Или более тихим?

Разговор с самим собой может быть превращен в настоящее удовольствие.

Этот голос может даже не быть вашим собственным. Если он не ваш, спросите его, что он делает в вашей голове».

Умеете ли вы.. разговаривать?

Если вы наблюдаете за самим собой или за другими людьми — хорошо знакомыми — во время беседы, то вы обнаружите удивительную вещь — почти во всех ваших предложениях нет существительного! То есть подлежащее в предложении присутствует, но оно неспецифическое, неточное. Например, так: «Дом построен», «С человеком произошел несчастный случай», «Преступника почти схватили», «Леса почти все вырублены». Кем? Как именно? Многие из нас говорят и мыслят в пассивном залоге. Это говорит о такой картине мира, где говорящий является не действующим лицом, а пассивным наблюдателем. Но дом сам по себе не построился, человек мог быть неосторожным, кто-то упустил преступника, лес кто-то вырубал. «Следующий перл родился в устах двухлетнего ребенка, когда его спросили, куда делась плитка шоколада, лежавшая на столе. «Если люди оставляют шоколад, то его съедают». Какие именно люди? Родители, скорее всего. Кто съедает шоколад? Разумеется, дети. Если вам задали вопрос или сказали утверждение в пассивном залоге или в неспецифическом существительном, то переспросите: «Кто или что именно?»

Глагол тоже не всегда показывает, как именно было сделано конкретное действие: «Она помогла мне, она поранилась, я не выучил урока, я много путешествовала, я пытаюсь запомнить эти слова». Тогда необходимо наречие. Спросите своего собеседника: «Как именно была оказана помощь, как именно она поранилась, почему не выучила урок, где путешествовала, как именно она пытается запомнить эти слова».

Если вам непонятен смысл неспецифического глагола, то можно задать вопрос: «Как конкретно..»

Кроме неспецифических существительных и глаголов мы часто употребляем неточные сравнения. «Новая усовершенствованная методика запоминания английских слов значительно лучше..» Это неправильная реклама. Потому что сравнение в ней неточное. Его вообще нет. Лучше чего эта методика? Других методик? Прежней методики? Если в предложении используются слова «лучше», «хуже», то на первый взгляд сравнение имеется. Но сравниваем-то мы всегда что-то с чем-то.. Если вам непонятно с чем конкретно сравнивается конкретная вещь или услуга, то задавайте вопрос: «Хуже (лучше) по сравнению с чем?»

Стоит ли говорить себе: «Я плохо (хорошо) руководил совещанием, написал статью, отредактировал эту книгу». Лучше задать себе вопросы: «Плохо (хорошо) по сравнению с чем? С мечтой? С соседом? С суперменом? Если спрятанная половина предложения связана с нереалистической мечтой, то не лучше ли изменить эталон сравнения?

Основные мысли большинства людей — суждения. Наблюдайте за окружающими и записывайте их суждения! Они не показались вам однообразными: «Все мужчины — эгоисты», «Все женщины — лентяйки», «Это самая модная майка (машина, журнал, книга, место для отдыха) в этом сезоне»? Если вы вынуждены выслушивать чужие суждения, то почаще задавайте вопрос: «Кто это сказал?» Удивительно, но многие суждения родом из детства в буквальном смысле этого слова. Мы считаем, что отдыхать лучше там-то, а детей учить там-то, потому что так говорили наши родители, бабушка с дедушкой. А про самую модную майку мы недавно услышали по телевизору..

Есть смысл осознать и свои суждения, не только чужие. Если вы говорите себе: «очевидно», то тут же задайте вопрос: «Для кого?» Учись разделять свои доводы и чужие, свое мнение и навязанное. «Очевидно, именно этот человек — идеальный кандидат в президенты (вашей организации, промышленной компании, страны)». Кому очевидно? Что такое идеальный кандидат?

Засоряют нашу речь и мышление не только сравнение, но и номинализация: итог превращения глагола в существительное. «Процесс обучения мастерству невозможно разделить на составные части без потери содержания». Процесс и мастерство — в этих словах нет репрезентативной системы. «Если существительное невозможно увидеть, услышать, потрогать, понюхать и попробовать на вкус, короче говоря, если его невозможно положить в тележку, то это существительное — номинализация». Номинализации скрывают различия в мире людей, и каждый понимает эти слова по-своему. Например, словосочетание «плохая память». На что именно? Бывает плохая визуальная память, аудиальная, кинестетическая. Но самое главное, что убирает номинализация, тот факт, что память — это процесс!

Когда мы говорим «плохая память», то верим в это, как в большой зуб. «Поверить в то, что внешний мир устроен именно так, как мы говорим о нем, — это даже хуже, чем просто есть меню, — это означает поедать чернила на этом меню. Слова могут объединяться и подбираться способом, который никакого отношения не имеет к сенсорному опыту. Я могу сказать, что свиньи могут летать, но от этого они не станут летать на самом деле. Думать так — значит верить в чудеса», — утверждают О'Коннор и Сеймор. Если вы заметили свои или чужие номинализации, то задайте себе вопрос: «Кто и что (какой процесс) номинализует и каким образом?»

«Обстановка медицинских учреждений и болезни являются интересным примером номинализаций, и они могут объяснить, почему пациенты часто чувствуют себя беспомощными и не имеющими шансов». А ведь грипп, как и любая другая болезнь, это процесс.

Забудьте слово «не могу»

Если вы любите употреблять слова «Я могу», «Я не могу», «Возможно», «Невозможно», то знайте, что на языке НЛП это модальные операторы возможности, они программируют вас на успех или неуспех. Замените «Я не могу» на «Я не буду». Еще лучше задать себе вопросы: «Что случится, если я это сделаю?», «Что меня останавливает?». С точки зрения НЛП выражение «Я это не могу» означает, что человек поместил цель вне зоны досягаемости. Предыдущие два вопроса переносят человека на цель и заставляют искать первые барьеры, которые надо преодолеть.

«Следует», «Не следует», «Я должен», «Я не должен», «Я обязан» — модальные операторы необходимости. Чтобы избавиться от злоупотребления ими, задайте себе простой вопрос: «Что произойдет, если вы все-таки это сделаете?» «Всегда мойте руки перед едой». — «Я должен мыть руки перед едой». — «Что случится, если я не помою руки?» И необходимость больше не будет вас ограничивать!

Кстати, именно такой вопрос: «Что произойдет, если..?» — лежит в основе научного метода. «Что будет, если Земля станет крутиться вокруг лун?» «Что будет, если лететь со скоростью света?», «Что будет, если тег перестанут прилипать друг друга?» «Образование может легко стать ужасным минным полем из модальных операторов, сравнений и суждений. Концепция стандартов и тестирования и того, что дети должны или не должны уметь делать, является слишком смутной, чтобы быть полезной, или, хуже того, слишком ограничивающей, подавляющей», — считают специалисты по НЛП.

Вы когда-нибудь сталкивались с универсальными квантификаторами? А слышали когда-нибудь вот такие заявления: «Все артисты, писатели, художники — невротики и алкоголики», «Компьютеры — пустая трата времени», «Я никогда ничего не делаю правильно»? Чаще всего подобные обобщения содержат в себе слова «все», «каждый», «всякий», «всегда», «никогда», «никто». Если эти слова отсутствуют, то они подразумеваются. Например, «Компьютеры — пустая трата времени (всегда)».

Уберите универсальные квантификаторы из своей речи. Вы действительно никогда ничего не делали правильно? Не встречали ни одного художника-неалкоголика? Никогда не пользовались компьютером с пользой для себя? О'Коннор и Сеймур приводят пример, как к одному психотерапевту пришел человек, который утверждал, что никогда не бывает уверенным в себе..

«Было ли когда-нибудь время, когда вы были уверены в себе?»

- Нет.
- Вы хотите сказать, что ни разу за всю свою жизнь не были уверены в себе?
- Совершенно верно.
- Не было ни одного-единственного случая?
- Нет.
- Вы уверены?
- Абсолютно!»

Это не что иное, как доведение до абсурда универсального квантификатора путем преуменьшения или преувеличения!

Все мы любим соединять несвязанные вещи (а психологи называют этот процесс — комплексная эквивалентность):

«Ты на меня не смотришь, когда я с тобой говорю, значит, ты меня не слушаешь», «Ты не улыбаешься, значит, ты на меня сердился», «Ты не помыл(а) посуду, значит, ты меня не любишь». Задайте себе вопрос: «Каким образом одно связано с другим?»

Кстати, если человек мыслит визуально, то он во время разговора смотрит на собеседника. А человек, мыслящий кинестетически, смотрит вниз. Поэтому «визуальный» человек может подумать про кинестетика, что тот отвлекается, хотя тот вовсе слушает и обрабатывает информацию.

Похожи на суждения так называемые пресуппозиции — предположения, которые ограничивают нас и других людей. «Ты наденьшь пижаму или нет, когда пойдешь спать?» Самый лучший ответ: «Я вовсе не собирался идти спать». «Почему ты не заботишься обо мне так, как этого хочу я?» «Я вовсе и не собирался тебе заботиться». «Ты собираешься сказать мне очередную ложь». «Откуда ты взял, что я лгал тебе раньше?» «У моей собаки (кота, попугая) замечательное произношение». «Ты никогда не рассказывал, что твой домашний любимец умеет говорить».

Многие люди любят менять местами причину и следствие. «Я от тебя устала», «Ты заставил меня поволноваться», «Они меня раздражают». Неужели люди имеют физическую власть над вашими эмоциями? «Один человек не имеет возможности непосредственно контролировать эмоциональное состояние другого человека. Мысли о том, что вы можете заставлять людей переживать различные состояния или что другие люди могут вызывать у вас различные настроения, являются весьма ограничивающими и в значительной степени оказываются причинами расстройств. Ответственность за ощущения других людей — это тяжелое бремя». Не лучше ли задуматься над тем, как именно вы вызываете в себе эмоциональный отклик на действия, слова, эмоции других людей? Как именно у вас возникает волнение, усталость, раздражение? На самом деле мы сами выбираем свои эмоциональные реакции или их модальности.

Второй вариант смешения причины и следствия: использование слова «но». «Я бы помогла тебе, но..», «Я бы не уходил в отпуск, но..», «Я бы старался больше, но..» Можно просто-напросто спросить, как одна вещь связана с другой.

Еще интереснее смешения причины и следствия — чтение мыслей. Вы никогда этим не занимались? А как же ваши фразы: «Мне кажется, что ей не нравится мой подарок», «Он обзвонил на меня, но не показал вида», «Он не дал мне в долг, потому что жадина», «Он не обращает на меня внимания»?

На самом деле мы, конечно, ни чьи мысли не читаем, а проецируем на других свои чувства, качества характера и мысли. Жадный человек считает всех окружающих жадными, дурак — дураками. Мы «читаем» не только мысли, но и чувства, а порой и жизненные ценности: «Ему наплевать на всех людей», «Ей всегда больше всех над».

Важнее знать, что чувствует другой человек, а не предполагать. «Я думал, что ты думал.» на самом деле означает: «Я надеялся, что умю читать твои мысли».

Итак, читатель научился «правильно» разговаривать. Специалисты по НЛП называют подобную модель — с удалением из речи суждений, сравнений и т.п. — метамоделю. Вы собираетесь завтра же применить ее на практике? Вы должны осознавать, какие трудности вас ожидают:

1. Вы собираете слишком много информации. Вам действительно нужно все это узнать? «Важно использовать вопросы метамоделей в контексте рапорта и взаимно согласованного результата. Ваши вопросы не должны быть слишком прямолинейны, иначе они могут быть восприняты как агрессивные. Вместо вопроса: «Как именно вы узнаете об этом?» — вы можете сказать: «Мне любопытно понять точно, каким образом вы узнаете об этом».
2. Не используйте метамоделю с целью развлечения! Вы можете потерять друзей и расстроить близких. Как-то один психотерапевт обучил несколько человек метамоделю в течение двух часов. После чего отпустил учащихся домой, чтобы они попрактиковались в использовании метамоделей. На следующем занятии все они выглядели несколько удрученными. Почему? «Они оттолкнули своих любимых, своих учителей и друзей, разобрав их по косточкам с помощью метамоделей (...) Вы можете задавать вопросы часто, элегантно и точно. Например, человек может сказать (смотря вверх): «Моя работа не пошла». Вы можете задать встречный вопрос: «Интересно, какой бы вы увидели свою работу, если бы она продвигалась успешно?»
3. Чрезвычайно полезный способ применения метамоделей — использование ее во внутреннем диалоге. (Советуем обратить внимание на эту фразу тем, чья профессия связана с языком — журналистов, литераторов!)

Психологи утверждают, что постоянная практика в метамоделей дает больше для познания собственного мышления, чем годы психоанализа! Проверим?

Как устроена «изнутри» психотерапия Милтона Эриксона

А теперь, изучив метамоделю языка, мы можем перейти к анализу психотерапии Милтона Эриксона. Как Эриксон вводил клиентов в транс? Нарушая метамоделю. «Эриксон использовал язык неуловимо смутным образом, так чтобы клиент мог выбрать то значение, которое ему больше подходит. Он индуцировал и утилизировал транссовые состояния, предоставляя людям возможность преодолевать проблемы и открывать свои ресурсы. Этот способ употребления языка стал называться милтон-моделю в дополнение и противовес к точности и метамоделю», — пишут О'Коннор и Сеймур.

Метамоделю языка удерживает человека в состоянии направленности на внешний мир. Милтон-моделю погружает человека во внутренний мир. Метамоделю ищет смысл высказывания, милтон-моделю — наполняет деталями предложения с утешениями, обобщениями и искажениями. «Иными словами, вы предлагаете контекст, по возможности наименее наполненный содержанием. Вы предлагаете ему рамку и оставляете за ним выбор картины для помещения в эту рамку. Когда слушатель сам наполняет ее содержанием, это гарантирует, что он сделает выбор, наиболее близкий и соответствующий по смыслу тому, что вы говорите (...) Важное свойство милтон-моделей заключается в том, что она делает пропуски информации, тем самым заставляя сознание постоянно заниматься заполнением этих пропусков, используя для этой цели запасы воспоминаний».

Каким образом мы воспринимаем информацию, слушая текст, построенный по милтон-моделю? Какое полушарие справляется с неопределенными формами языка? У правой доминирует правое полушарие, именно оно отвечает за язык. Левое задействуется при решении интуитивных, образных задач. Когда мы слушаем музыку, представляем объект визуально (зрительно), решаем задачи на сравнение и постепенное изменение, то мы пользуемся по преимуществу левым полушарием. (У левой все происходит с точностью до наоборот). Встречаются люди, у которых все функции поровну разделены между двумя полушариями.

Психологи доказали, что недоминирующее полушарие «понимает» язык и обрабатывает самую простую лингвистическую информацию, самые простые грамматические формы языка. Именно поэтому доминирующее полушарие отвечает за сознательное восприятие речи, а недоминирующее — за бессознательное. Милтон Эриксон воздействовал на подсознание. Это зна-

чит, что он «разговаривал» с подсознанием, а чтобы сознание не мешало, он отвлекал его двусмысленностями.

Милтон Эриксон умудрялся отвлечь все семь уровней сознания, запуская и отвлекая левое полушарие. Как именно он это делал? Во-первых, Милтон Эриксон использовал так называемую пунктуационную неоднозначность. Все знают предложение: «Казнить нельзя помиловать». Если психотерапевт скажет клиенту: «Я хотел бы, чтобы вы погрузились в транс», то клиент может сопротивляться. Но если психотерапевт скажет неопределенно и мягко: «Мне кажется, ваш пиджак сидит на вас слишком свободно погружая вас в транс», связывая два разных предложения одним словом, то клиент запутается. Во-вторых, Эриксон использовал двусмысленные предложения, например, «закрывать глаза» — это можно делать прямо, физически и не замечать что-либо. В-третьих, он использовал множественность значений некоторых слов и предложений: «Гипнотизирование гипнотизеров может быть мошенничеством». Что означает такое высказывание? То, что гипнотизеры бывают мошенниками или то, что гипноз одним гипнотизером другого может оказаться мошенничеством?

Милтон-модель широко используется в рекламе. Возьмите несколько газет и поищите рекламу с разным типом шрифта. Например, такую: «Наша зубная паста отличается от других особым цветом, особым запахом и особо сильным воздействием на микробов. Это воздействие лучше, чем тысячи зубных порошков. Выбросите все старые зубные пасты, не экономьте на своих зубах!» Теперь выпишем слова, которые выделены курсивом: *Наша... паста... лучше, чем тысячи... все старые... не экономьте*. В рекламу заложено два сообщения для подсознания: «Наша паста лучше всех старых, которыми вы уже пользовались», «Наша паста лучше, чем тысячи рублей, не экономьте».

Если реклама дается по радио, то некоторые слова могут выделяться тоном голоса. Эриксон, который часть своей жизни был прикован к инвалидной коляске, мастерски использовал повороты головы для того, чтобы часть того, что он говорил, приходила к слушающему с другого направления. Например: «Помните, что вам нет необходимости закрывать свои глаза, чтобы войти в транс». Он выделит бы вставленную команду поворотом головы в тот момент, когда произносил бы слова, отмеченные курсивом. Выделение важных слов тоном голоса и жестами — это то, что мы всегда делаем естественным образом в обычных разговорах».

Чтобы лучше разобраться с тоном голоса, можно провести аналогию с музыкой. Некоторые ноты в музыкальном произведении выделяются (играются более громко, тихо, быстро, медленно). Они стоят друг от друга далеко, но воспринимаются подсознательно. Зачем это нужно композитору? Слушатель получит большее удовольствие от музыки, от более элегантно оформленной музыкальной композиции.

Кавычки, отрицания и метафоры

Многие приемы Эриксона мы, сами того не зная, используем в обычной жизни — например кавычки. Бывает так, что некоторое сообщение, которое мы не хотим передавать прямо, рассказывается, как чужая история или сообщение от другого человека. «Вспоминается случай, когда мы проводили семинар по этому паттерну. Один из участников присоединился к нам попозже, и мы спросили его во время разговора, слышал ли он о паттерне «кавычки». Он ответил: «Да. Это было так смешно. Я шел по улице недели две назад, и совершенно незнакомый человек подошел ко мне и спросил: «Неужели эти кавычки так интересны?», — вспоминают О'Коннор и Сеймур».

Сознание понимает отрицания, а подсознание — нет. Поэтому, если ваш ребенок сидит на высоком дереве, не кричите ему: «Не упади!», а скажите: «Держись крепче!» Возможно, именно поэтому так часто нами овладевает что-то неприятное? Мы не хотим думать о зеленой обезьяне, мысленно говорим себе: «Не думай о ней, об этой назойливой зеленой обезьяне!» — и, разумеется, думаем о ней непрерывно. То, чему мы сопротивляемся, владеет нами и нашим вниманием.

«Ты можешь вынести мусор?» — этот вопрос не означает, есть ли у вас силы взять в руки мусорное ведро, донести его до мусоропровода и спрокинуть туда. На самом деле подразумевается: «Почему ты его еще не вынес, это злуполучное мусорное ведро?»; «Стол еще не накрыт?» — «Быстренько накрой стол!»; «Дверь еще не закрыта?» — «Закрой дверь, кому говорят!».

В подобных вопросах есть скрытая просьба.

Метафора — это история, в которой есть сравнения. Хорошая метафора — та, в которой есть сравнения на нескольких смысловых уровнях. Предельный случай метафоры — литературное произведение (!) (А писатель в некотором смысле Милтон Эриксон.) «Умело рассказанная история отвлекает сознательный разум и активизирует бессознательный поиск смысла и ресурсов. По существу, она является прекрасным способом поддерживать коммуникацию с человеком в состоянии транс». Как мы помним, Эриксон широко использовал метафоры для лечения и консультирования.

Как сочинить метафору?

1. Нужно определить настоящее и желаемое состояние (клиента, читателя, собственное).
2. Сконструировать элементы двух (или более) состояний — люди, место, время, вещи, действия. Помните о репрезентативных системах и используйте слова из всех!
3. Необходимо придумать контекст, заменить реальные обстоятельства на вымышленные! Сюжет должен иметь структуру, которая позволяет перейти от настоящего состояния к желаемому.

4. Какое время в вашей истории? Неопределенное, как в сказке, которая движется от «однажды давным-давно» к «стали поживать и добра наживать»?
5. Смысл любого события зависит от контекста, от рамки. Смысл дождя в засуху — радость, в случае пикника в лесу — неприятность. Сказки изменяют контекст. «Что казалось несчастьем, оказывается полезным. Гадкий утенок оказывается маленьким лебедем. Неприятность оказывается благодеянием. Лягушка может превращаться в принцессу. А если все, чего вы добиваетесь, превращается в золото, то вы попали в большую беду».
6. Любое изобретение — не что иное, как изменение рамки. Анекдот — не что иное, как изменение рамки, контекста. «Ючи все анекдоты начинаются с того, что помещают события в определенную рамку, а затем внезапно и резко изменяют ее. В анекдоте берут предмет или ситуацию и помещают ее внезапно в другой контекст или неожиданно придают ей другой смысл».

Умеете ли вы быть конгруэнтным?

Конгруэнтность — это умение быть в гармонии с самим собой.

Маленькие дети почти всегда конгруэнтны. Взрослые люди часто ловят себя на том, что какие-то незаметные ощущения, образы, невнятные слова будто бы говорят им: «Не делай этого!» «Вспомните то время, когда у вас появлялись оговорки относительно какого-нибудь плана. Возможно, вы чувствовали, что это хорошая идея, но что-то подсказывало вам, что это может привести к неприятностям, или же вы могли представлять себя делающим это и все же испытывать чувство неопределенности. В то время как вы думаете об имеющейся у вас оговорке, в вашем теле возникает определенное ощущение, возможно, какой-то особенный образ или звук, который дает вам понять, что вы мобилизованы не полностью. Это и есть ваш сигнал неконгруэнтности», — рассказывают нам О'Коннор и Сеймур.

Сигнал неконгруэнтности — это не зло, а добрый помощник. Он экономит наши деньги, время и психические силы. Сигнал неконгруэнтности необходим учителю, чтобы наблюдать за учениками. Ученики часто говорят: «Да, я понял», но выражение лица, мимика, тон голоса говорят об обратном. Продавцу также необходим этот сигнал, иначе он ничего не продаст. Каким образом неконгруэнтность связана с продажей товара?

Сначала ответим на вопрос: что такое продажа? Это не только реклама товара, которая «сковывает» рассудок покупателя на определенное время», это и.. помощь. Специалисты по НЛП считают, что чем лучше вы будете помогать людям покупать то, что они хотят, тем более успешным продавцом

вы станете. «На одной большой улице «натыкано» значительно больше лавок скобяных изделий, чем она может вместить. Одна из них, у которой лучше всех идут дела, — это маленькая лавочка, расположенная далеко от дороги. Ее владелец всегда предпринимает искренние попытки узнать, что вы делаете и для чего вам нужны инструменты или принадлежности. И хотя он не всегда устанавливает приличный раппорт, потому что порой его вопросы переходят в гылийный допрос, он все-таки убеждается в том, что не продал вам ничего такого, что окажется для вас бесполезным. Если у него нет подходящего инструмента, он направит вас в тот магазин, в котором этот инструмент есть».

«В НЛП есть много вещей, которые можно было бы предложить в контексте бизнеса. Величайшим ресурсом в любом бизнесе являются люди, занятые в нем. Чем более эффективными будут люди, тем более совершенным станет бизнес». Человек может быть эффективным как на своем рабочем месте, так и за столом переговоров. Переговоры — это не убеждение в своей точке зрения, не манипулирование другими людьми, а нахождение общего решения! Точнее: совместного решения, если интересы сторон не совпадают. «Ключевое умение в переговорах — это согласование результатов: увязать их друг с другом таким образом, чтобы каждый участник переговоров получил то, чего он хочет (хотя это может и не совпадать с его требованиями в начале переговоров)».

«Челюре дракона подстерегают тех, кто практикует манипулирование: утрызения совести, обида, взаимное обвинение и месть», — предупреждают О'Коннор и Сеймур.

Специалисты по НЛП предлагают следующую схему проведения переговоров:

1. Установить раппорт.
2. Понять свой положительный результат переговоров и результаты других участников.
3. Совместный поиск решения.
4. Получить согласие в самой широкой рамке (и конгруэнтное!).
5. Если результат целиком недоступен, разбейте результат на части и пробуйте проводить переговоры по каждой части.

В НЛП существуют специальные техники разрешения конфликта:

1. Если кто-то сбивает переговоры «с курса», то можно сделать замечание об уместности. «Предположим, коллега во время дискуссии внес предложение, которое кажется не имеющим отношения ко всеми принятому результату. Оно может быть интересным, информативным и верным, но неуместным. Вы можете сказать примерно следующее: «Я беспокоюсь о том, продвинет ли это нас ближе к результату, можете ли вы сказать, насколько это соответствует нашему совещанию?» Если же предложение важно в другом контексте, то придется признаться, что это так, и обратиться к нему позже.

«Взаимно удовлетворяющее решение будет основываться на согласовании интересов, на модели победитель – победитель, а не на модели победитель – побежденный», – говорят О'Коннор и Сеймур.

2. Если между участниками переговоров возник конфликт, то стоит напомнить о цели переговоров. Если участники потеряли нить переговоров, то стоит вывести их из неопределенности воспроизведением целей переговоров и достигнутых результатов. Используйте словесную конструкцию «Если я вас правильно понял, то...» (перифраз). 3. Если вы почувствовали недостаток информации – не стесняйтесь задавать вопросы: «Я уже ответил на тридцать ваших вопросов, теперь вы ответьте на два моих». Если переговоры зашли в тупик, то задумайтесь – чего вы ждете, и спросите об этом других. 4. Переговоры наткнулись на преграду. Задайте противоположной стороне вопрос: «При каких обстоятельствах вы были бы готовы продолжить переговоры?» Этим вопросом вы просите человека, который поставил преграду, придумать, как ее обойти.

Какими бывают манипуляторы. Анти-Карнеги

Типажи манипуляторов кочуют из одной популярной газеты или журнала в другие. Чаще всего пишут о диктаторах, тряпках, калькуляторах, прилипалах, хулиганах, славных парнях, судьях и защитниках обоего пола. Поразительно, но все эти типажи двойственны: не существует диктатора без тряпки, калькулятора без прилипалы и т.п. Поговорим о них чуть подробнее, выделив конкретные манипулятивные приемы в их поведении..

Диктатор. Это воплощение жажды власти. Он любит приказывать, доминировать над подчиненными. Часто кричит, цитирует авторитеты. Его цель – управлять любой ценой.

Тряпка – противоположность диктатору. Чаще всего существует около диктатора. Все забывает, пассивно молчит, ничего не слышит.

Калькулятор. Стремится всех пережить и всех перепроверить. Обманывает и верит, что так и надо делать. Абсолютно независим.

Прилипала – противоположность калькулятору. Зависим от всех и все преувеличивает, «делая из мухи слона». Любит, чтобы за него делали его работу.

Хулиган. Преувеличивает свою агрессивность, надеясь, что никто не захочет с ним связываться.

Славный парень. Обратная сторона хулигана. Он преувеличивает свою заботливость. Как ни парадоксально, но с ним труднее бороться, чем с хулиганом.

Судья. Всех осуждает, никому не верит, никого не прощает. Судьи в свою очередь делятся на собирателей улики и «всезнающих», которым даже улики не нужны. Оказывает давление, заставляя признать свою вину (пусть даже несуществующую).

Защитник. Прощает всем и все. Портит других своей снисходительностью к ошибкам.

«Каждый из нас частично манипулятор, частично актуализатор. То есть в каждом из нас есть некое искреннее начало, которое позволяет нам верить своим чувствам, знать свои потребности и предпочтения, радоваться настоящему противнику, предлагать, когда нужно, необходимую помощь и не бояться проявить свою агрессию.

Но есть в нас и манипулятивное начало, которое заставляет нас прятать и камуфлировать свои чувства. Диапазон поведенческих приемов среднего человека огромен – от высокомерной враждебности до подбосрасной лести. На все это, замечу, уходит немало сил – ровно столько, сколько потребуется самому пропавшему манипулятору для того, чтобы «перделаться» в актуализатора, то есть вдохнуть жизнь полной грудью и стать полноценным человеком».

Это цитата из книги Эверетта Шострома «Анти-Карнеги»

16 марта 1957 года Эверетт Шостром открыл газету «Сэтердей ревью» и прочитал статью известного американского психотерапевта Эриха Фромма «Человек – это не вещь». Именно после прочтения этой статьи Шостром решил написать книгу, посвященную проблемам манипуляции и актуализации. Фромм предупреждал общество, что нацеленность на рынок влечет за собой манипулирование потребителем товаров. А из манипулирования рынком автоматически вытекает желание манипулировать своими служащими.

Если в НЛП под конгруэнтностью понимали искреннее проявление чувств, то Шостром считает, что конгруэнтность – это еще и творческая реализация. Как связано одно с другим? Может ли манипулятор быть творческим человеком? И откуда вообще берутся манипуляторы?

Когда общество ориентировано на рынок, то человек рано или поздно становится вещью. А вещь нужно уметь управлять. «В условиях рынка человек не столько человек, столько потребитель. Для торговца он – покупатель. Для портного костюм. Для коммивояжера – банковский счет. Даже в тех заведениях, которые оказывают вам довольно интимные услуги, мадам – это лишь составляющая ее клиента», – пишет Шостром.

Вспомним Эрика Верна, который считает, что люди играют в игры, чтобы лучше управлять своими эмоциями, чтобы избегать страхов и влиять на других в свою пользу. Но манипуляция – нечто большее, чем игра, это – стиль жизни, система игр. Одна игра еще не делает человека манипулятором! Актуализатор может играть, чтобы выйти из затруднительного положения. Манипуляция – это философия жизни, точнее ее псевдофилософия.

Четыре типа манипулятивных систем:

1. *Активный манипулятор.* Всегда находится в роли человека активного и полного сил. Обман имеет высокое социальное положение. Он, разумеется, начальник, а не подчиненный. И всегда добивается контроля над всеми подчиненными, даже ценой их увольнения.
2. *Пассивный манипулятор.* Прикидывается беспомощным и глупым, вялым и пассивным. Терпит поражение за поражением, а на самом деле выигрывает. Потому что активный манипулятор (который где-то рядом, как необходимая противоположность) думает, действует, работает за него!
3. *Соревнующийся манипулятор.* Для него все люди — соперники, в худшем случае — враги. Использует методы и активного, и пассивного манипулятора. Его цель — постоянно выигрывать.
4. *Безразличный манипулятор.* Устраняется от конфликтов, используя при этом все методы. Безразличие — самая сложная манипулятивная игра: ведь над умель овергать любовь заболу. В эту игру часто играют супружеские пары.

А это манипуляции наших детей:

1. *Плач.* «Я хочу эту куклу!» Очень эффективная манипуляция при большом скоплении народа!
2. *Угроза.* «Я брошу школу, если вы сейчас же не купите мне мотоцикл!» Плохо действует повторно.
3. *Слезуляжи.* «Вы меня не любите, иначе...»
4. *Сравнение.* «Маше уже купили три новых платья, Ваня по три года не ходит к зубному врачу, Таня разбивает новым мячом окна и ее никто не ругает».
5. *Вмогательство.* «Я заболею, если буду заниматься еще и английским».
6. *Настраивание одного родителя против другого.* «Мама сказала, что она в нашей семье плавная и не пускает меня в кино».
7. *Ложь.* «Я со своим парнем (подружкой) иду заниматься математикой».
8. *Изображение депрессии.* «Ну, утешьте же меня!»

«Манипулятор — это очень занятый человек, — пишет Шостром. — Он занят тем, что контролирует других, и поэтому не видит и не слышит многого из того, что происходит вокруг. Манипулирование незаметно делает его слепым. В результате он может хорошо и прочувствованно говорить о красоте заката, но у него не дрогнет душа, когда он увидит закат своими глазами. Он утрачивает способность по-настоящему переживать, по-настоящему радоваться. Он не всегда болен, но всегда слишком занят, чтобы жить нормально и полноценно». Итак, манипулятор контролирует других людей и себя, актуализатор же, напротив, дает свободу всем.

Манипулятор лжет, актуализатор честен. Манипулятор не осознает свои чувства, мысли, действия, актуализатор осознает и доверяет им. Манипулятор циничен, актуализатор верит людям. Что такое цинизм? Это недоверие человеческой природе вообще. Актуализатор верит в себя и в других людей, поэтому гыпается справляться с трудностями сам.

Но главное отличие между манипулятором и актуализатором в том, что актуализатор ищет в себе собственное неповторимое внутреннее «Я». Манипулятор все время кого-то копирует, копирует и копирует.. Без этой копии он не чувствует себя ценным. Актуализатор понимает, что он ценен сам по себе. Любой человек — уникален, и именно эта уникальность — ценность.

Манипулятор делит себя на плохие части и хорошие и старается показать товар лицом, затушевывая одно и подчеркивая другое. Но человек — не товар, и лучше быть целостным. «Актуализатор — цельная личность, и поэтому его исходная позиция — сознание самоценности. Манипулятор — разорванная личность, следовательно, он исходит из позиции нехватки. Действия манипулятора проходят под знаком того, что его собственная недостаточность может быть преодолена путем борьбы с собой («плохими» частями себя) и окружающими. Для него жизнь — это битва со своей стратегией и тактикой, приемами и играми, необходимыми для выживания. Прииграв ту или иную битву или битвочку, он чувствует, что потерял все. Актуализатор воспринимает жизнь, как процесс роста, и те или иные свои поражения или неудачи воспринимает философски, спокойно, как временные трудности».

«Наш человек — мертв; он кукла, и его поведение действительно очень похоже на поведение трупа, который «позволяет» окружающим делать с собой все, что угодно, хотя и сам, одним своим присутствием, воздействует на них определенным образом (...) Первый шаг, который мы должны сделать на пути к спасению, — осознать свои манипуляции. Но не как безжалостный приговор себе, а как материал, который следует переделать (...) По Эверетту Шострому, человек — это манипулятор, то есть неблагоприятная личность, которая стремится управлять собой и окружающими, причем относится к людям как к вещам и не осознает свою фальшивость и нежизненность. Именно поэтому человек нуждается в такой психотерапевтической помощи, которая ему понятна и польза которой для него очевидна».

Из предисловия Фредерика Перлза — того самого психотерапевта, который придумал молитву гештальт-психолога — к книге Шострома

Как сосуществовать с манипуляторами?

Шостром считает, что раппорт (из НЛП) — бессмыслен. Это контакт поверхностный, он не затрагивает душу человека. Но глубокий личностный

контакт встречается редко, хоть и ценится очень высоко. Многие люди вообще не умеют устанавливать глубокий контакт. «Кажется, что манипулятор своими бесконечными играми старается достичь лучшего контакта; на деле же все манипулятивные упражнения ведут к ослаблению или потере контакта вообще, поскольку они не что иное, как уход от сущности происходящего».

А можно ли вообще обойтись без контактов? Психологи считают, что без двух-трех глубоких контактов человек не может состояться как личность, стать актуализатором. Если нет ни одного глубокого контакта, то человек рискует психическим здоровьем. В США психотерапевт зачастую единственный человек, с которым у пациента есть глубокий человеческий контакт!

В общем, без контактов нам не обойтись, но не все из них полезны. Необходимо научиться «уходить» от ненужных контактов. Как? Вот здесь-то нам и пригодятся приемы манипуляторов, пользуясь которыми можно избежать искреннего общения. Вот эти приемы:

1. Непонимание ситуации: «Вы меня недооцениваете (переоцениваете), вы всегда надо мной смеетесь (обижаете), вы всегда так серьезно все осуждаете...»
2. Непонимание, к кому относятся слова: «Это вы о ком? Я просто подумал вслух.. Это я не о вас, а так, вообще.»
3. Непонимание смысла сказанного или выражение сомнения в том, что сказано: «Вы не уловили главного.. Не стоит придавать словам (моим, вашим) значения».
4. Можно прикинуться случайным человеком в разговоре. «Я не имею права лезть в ваши дела». «Я в этом ничего не смыслю». «Это, конечно, не мое дело, но..»

У любого человека, как у манипулятора, так и у актуализатора, время от времени возникает желание побыть одному. Такой уход преследует благую цель — прислушаться к себе. Манипулятивный уход — это бегство, чтобы использовать других людей и заставить их принять или изменить решение. Или же бегство символизирует уход от ситуации в целом.

Осторожнее с приемами манипуляторов! Помните, что плата за манипуляции высока — потеря настоящих чувств: гнева, страха, обиды, доверия, любви. Кстати, не забыли ли вы, что такое эти чувства?

1. Гнев. «Будь то вербальная или физическая борьба, а может быть короткая вспышка раздражения, но наши тела обязательно должны что-то делать, когда мы гневаемся. Они просто требуют от нас действий. И самое худшее, что мы можем сделать для себя, — это подавлять свои физиологические потребности, загонять эмоцию внутрь, искусственно успокаивать себя», — считает Шостром.

2. Страх. Его не надо специально выражать, его просто не стоит скрывать. Преодолевая страх, мы оказываем себе дурную услугу.
3. Мы боимся *быть обиженными* и боимся *обижать*. «Поэтому нашим девизом стало такое пролироестественное заявление: «Я не хотел бы обидеть...» — далее может следовать длинный перечень лиц, который коротко выглядел бы так: «Всех!» А почему бы и не обидеть, — спрощу я вас, если человек этого заслужил? Обижая, вы часто очень помогаете тому, кого обижаете; стремясь же не обидеть, зачастую жестоко наказываете человека».
4. Доверие, или чувство открытости. Доверяя, мы становимся самими собой, у нас открывается второе дыхание.
5. Любовь. Фромм считал, что любовь — это «активное участие в жизни другого человека и принятие его таким, каков он есть». «Только тогда, когда мы способны показать, что гневаемся, боимся, обижаемся или верим, только тогда мы сможем полкбить», — считает Шостром.

Что же делают манипуляторы со своими эмоциями? Заменяют одну на другую. Вместо обиды они испытывают гнев, а чаще всего скрывают всевозможные чувства за истерикой. Манипуляторы любят использовать чувства «про запас» — «Я обиделась на тебя две недели назад. Очень сильно, между прочим». Теперь ей выгодно заявить об обиде, а две недели назад было невыгодно! Еще манипуляторы любят приукрашивать нормальные отношения до добродетелей: «Мы никогда не ссоримся». Это невозможно! И самое смешное, манипуляторы не любят соглашаться. «Ты сердилась?» — спрашивает жена. Муж слушит кулаком по столу и кричит: «Нет, я не сержусь!»

Оригинальна позиция Шострома по отношению к чертам характера. Шостром считает, что не стоит привязывать определенные черты личности к определенному человеку, потому что «люди подобны рекам, и во всех этих реках течет одна и та же вода». Любкой человек несет в себе семена всех человеческих качеств, порой проявляет одно, порой — другое. Именно поэтому мы часто удивляемся и говорим: «Ну, от него-то мы этого не ожидали!» Рядом с таким заявлением глупой выглядит психодиагностика, когда посторонний человек пытается угадать то, что вы сами о себе не знаете.

Шостром дает немного конкретных рекомендаций, как жить, но глубоко задумывается над тем, что составляет смысл психотерапии. «Осознание, как часто говорят, — это цель психотерапии. Дело в том, что вместе с осознанием в человеке происходят серьезные изменения». Если вы поймете, насколько мелка, суетлива, пустячна жизнь манипулятора, то вам придется становиться актуализатором. Назад пути нет. Попробуйте угадать свои манипуляции и проиграть противоположные роли. Возможно, вы откроете свой положительный потенциал, который лежит нетронутым где-то глубоко внутри вас?

Что такое социальное влияние и как оно связано с психологическим давлением?



Филип Зимбардо

«Приходилось ли вам лично, как и авторам этой книги, когда-либо подчиняться авторитетным рекомендациям или требованиям власти имущих, которые приходились бы вам «не по нутру» и не соответствовали бы вашей системе ценностей? И наверняка вам доводилось оказываться среди людей, заставляющих вас одеваться или вести себя в точности, как они, и только потом вы осознавали, что в тот момент не были по-настоящему самим собой? Покупали ли вы когда-нибудь совершенно не нужную, но удачно разрекламированную вещь, поддавшись силе убеждения?»

Филип Зимбардо и Майкл Ляйппе, «Социальное влияние»

Филип Зимбардо — выдающийся исследователь, преподаватель, профессор социальной психологии из Стэнфордского университета США. **Майкл Ляйппе** — профессор психологии, специалист в области социальной психологии и психологии личности.

Психологическое давление существует всегда. Есть смысл задать вопрос: когда оно выходит за рамки нормы? Можно ли подавить психику человека, не прибегая к физическому насилию или физическому ограничению свободы? Можно. И одно из проявлений такого подавления — реклама.

Майкл Ляйппе

Все мы знаем, что курение вызывает рак легких, почему же эта мысль не останавливает нас, когда рука автоматически тянется к пачке сигарет? Знаменитый бейсбольный судья Барт Джаматти, который выкуривал три пачки в день, умер в 51 год от сердечного приступа. Каким образом нас заставляют забывать об этом? Психологи, работающие в рекламе, придумали множество «хитрых штук». Вот несколько из них:

1. Вы покупаете «женские сигареты». Они тонкие, у них изящное оформление, красивая бумага, ароматические добавки. Вы получаете подсознательную информацию, что курение сделает вас изящной, модной, шикарной, привлекательной..
2. Вы покупаете «облегченные сигареты». Здоровый и красивый мужчина рассказывает в рекламном ролике, что перешел на более здоровые облегченные сигареты. Но «более здоровые сигареты» — это не что иное, как более облегченный яд!
3. В рекламе сигарет широко используются сексуальные стимулы, романтические сюжеты с полуобнаженными женщинами. Курение делает нас, мужчин, более неотразимыми для женщин, думают курильщики.

4. Через рекламу табачных изделий проходит красной мыслью идея, что курение — не самая страшная привычка, есть еще наркотики и т.д.

В 1984 году производители сигарет потратили на рекламу 2,1 миллиарда долларов, в 1989 году — 3 миллиарда долларов. «Мы имеем дело с действительно большими деньгами, — пишут Зимбардо и Ляйппе. — Неглупые люди тратят их на создание образов, способных изменить реальность и довести жителей Америки до самоубийственных поступков (...) Неужели вы не чувствуете, что обязаны хотя бы изредка покуривать, раз уж табачники так много делают для нас?»

Когда психолог разрабатывает рекламу для сигарет, то он следит, чтобы эта реклама:

1. Действовала на тех, кто чувствует предрасположенность к курению.
2. Оказывала моральную поддержку заядлым курильщикам.
3. Пробуждала в бывших курильщиках желание вернуться к привычке.
4. Привлекала новых и новых курильщиков к новым и новым сортам сигарет.
5. Создавала иллюзию социальной приемлемости курения (связь рекламных образов с образами «красивой жизни»).
6. Давала положительные образы, связанные с курением. Эти образы могут быть связаны со здоровым образом жизни (!), подтверждая, что «курить не так уж вредно». Прямо, разумеется, это не говорится.

Вы скажете, что существует этика психолога, врача и т.п.. Еще раз напомню, что в рекламу вкладываются очень большие деньги и создают ее самые лучшие психологи. И так, нас будут обрабатывать, а мы будем сопротивляться. Учить этому сопротивлению тоже будут психологи. Можно ли научиться противостоянию рекламе и вообще давлению? Можно. Вот портрет «творческого диссидента»: высокая самооценка, низкая тревожность, тенденция к обособлению — желание действовать не как другие, потребность в самовыражении. Чаще всего это мужчина. Разумеется, тип личности и интересы важнее пола.

Эксперименты Милграма: человек хуже зверя?

В обыденной жизни мы очень часто сталкиваемся с явлением подчинения. Это не всегда реакция на давление представителя властей. «Подчинение» — вполне повседневное явление: дети уходят играть в свою комнату, если родители приказывают им это сделать; загорающая публика притупляет звук радиоприемников, если дежурная со спасательной станции возмущается, что на пляже стало слишком шумно, — пишут Зимбардо и Ляйппе. — Если приводить примеры ужасающих крайностей, то к войне немецкие солдаты убивали миллионы безвинных людей в нацистских лагерях смерти во времена Второй мировой войны, выполняя приказы своего начальства».

Почему во времена Сталина люди не только очерняли своих близких и друзей на допросах, но и дносили друг на друга, когда не было явного наказания за недоносительство? Такова особенность любого человека — мы склонны подчиняться авторитетам. Что было бы, если бы в ситуацию поголовных репрессий попали американцы? В 1965 и 1974 годах психолог Стэнли Милграм проводил эксперименты, которые шокировали научную общественность своими результатами. Посмотрим на его эксперименты изнутри, глазами испытуемого.. (Схема из Соц. влияние)

Утром вы просыпаетесь и берете в руки свежую газету. В ней вы видите объявление, в котором вас приглашают на участие в экспериментах на память и обучаемость. Вам хорошо заплатят (но не очень большие деньги). Днем вы приходите в лабораторию, где вас встречает строгий экспериментатор в белом халате и второй испытуемый. Он тоже пришел по объявлению, думаете вы.

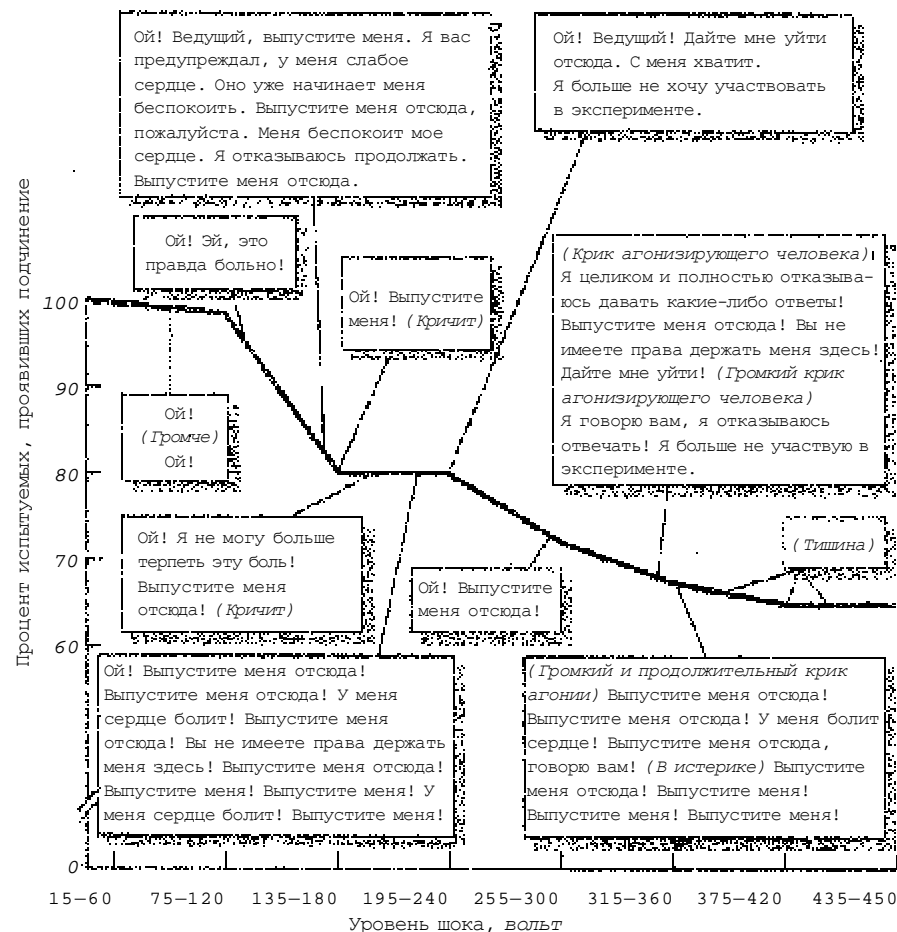
Экспериментатор говорит вам умные психологические слова. Например: позитивное влияние наказания на память. Потом вы с другим испытуемым тянете жребий. Один из вас будет учеником, другой — учителем. Наказание, оказывается, электрический ток. Правда, ученик — подсадная утка, но вы-то об этом не знаете.

Вам показывают 30 рычажков: от 15 до 450 вольт. Под каждым пояснение: 195–240: «очень сильный шок», выше 240 — «осторожно: жестокий шок». От 435 до 450 уже нет слов, лишь три креста. За первую ошибку наказание ученику будет 15 вольт, потом вы должны увеличивать «дозу» электричества. Очень простая инструкция, не правда ли?

Сначала вы учитесь пользоваться рычажками.. Потом ученик (очень хороший артист) начинает тревожиться и говорит, что у него иногда барахлит сердце. Экспериментатор успокаивает его на ваших глазах. Потом вас бьет током силой 45 вольт, а вам кажется, что это 75. Наконец, ученика привязывают к стулу и присоединяют электроды.

Три из четырех ответов неверные! Вы наказываете ученика.. Еще и еще. После 75 вольт ученик стонет. Вы продолжаете нажимать рычажки.. После 150 вольт ученик требует, чтобы его выпустили. Вы продолжаете нажимать рычажки.. 270 вольт — ученик кричит от боли. После 300 крики напоминают стоны раненого зверя. Вы продолжаете нажимать на рычажки, читатель. После 330 вольт наступает тишина. Вот тут-то вы просились закончить эксперимент. Нет, говорит экспериментатор, надо продолжать, вы должны продолжать. Кто несет ответственность, волнуется вы? Продолжайте, упорствует экспериментатор..

Вы продолжите, читатель? Наверное, вы считаете, что нет. Вы обычный человек без патологий, и никто никогда не называл вас жестоким. Студенты Милграма предсказывали, что эксперимент закончится в среднем на 135 вольт, что никто не дойдет до 450 вольт. Психиатры добавляли, что если



Шокирующие результаты одного из ранних экспериментов Милграма

кто и дойдет, то этот человек будет полным садистом. А вот так все было в реальной жизни: большинство испытуемых показало способность к полному подчинению. Это 65 процентов мужчин. А это крики, которые они слышали: «Выпустите меня отсюда! Выпустите меня отсюда! У меня болит сердце! Выпустите меня отсюда, говорю вам! (в истерике) Выпустите меня отсюда! Выпустите меня! Выпустите меня! Выпустите меня!» Но испытуемые упорно улучшали память человеку «ценой его жизни»!

Читатель, разумеется, из 35 процентов и задает себе вопрос, откуда такие страшные цифры? Сам Милграм считал, что испытуемому не с кем обсудить ситуацию и слишком мало времени на обдумывание. К тому же он задает себе вопрос: что обо мне подумает экспериментатор, если я запаникую? Чем выше статус экспериментатора, тем больше процент подчинения. Немалую роль играет удаленность жертвы от «истязателя».

Допустим, вы поняли ситуацию и после 100 вольт встали и решили удалиться. Нет, думаете вы, надо помочь ученику! Его же замучают здесь! Это ваше поведение? Нет. «Однако мы настолько уверены в том, что вы не делаете этого, что готовы держать пари на большую сумму: ни вы, ни кто-либо другой не двинется со стула. Откуда у нас такая уверенность? Попробуйте угадать, сколько человек из сотен испытуемых повели себя «героическим» образом?» Те испытуемые, которые прекращали эксперимент, никогда не протягивали руку помощи другому человеку, печально констатирует Милграм.

Как нас заставляют покупать то, что нам не нужно

В книге Зимбардо пропущен один важный вопрос: почему вообще люди соглашаются на такой эксперимент? Почему не разворачиваются и не уходят? Может быть, те, кто уходит сразу, и есть те, кто подает руку помощи? Возможно, они не любят быть подопытными кроликами?

Милграм считал, что дополнительную сложность ситуации придавало полное отсутствие сигнала неподчинения. Испытуемым было трудно отказаться.. Мы все оказываемся в похожей ситуации, когда нас уговаривают купить какой-либо товар. Не беспокойтесь о вежливости! Требуйте время на обдумывание! «Если бы экспериментатор Милграма действительно хотел изучить влияние различных уровней болевого шока на научение и память, зачем ему потребовались вы? Почему он сам не мог произвести необходимые манипуляции с током — если, разумеется, его не интересовали именно вы и ваши реакции? Подобные размышления являются важнейшей ступенью на пути к тому, чтобы мысленно отстраниться от непосредственных требований данной ситуации и взять своеобразный тайм-аут в попытке понять, что же здесь происходит. В идеале, вы должны отступить даже физически — настолько, чтобы дистанцировать себя от непосредственного воздействия агента влияния. Никогда не соглашайтесь слишком быстро, сначала пойдите домой и обдумайте полученное предложение или обсудите его с кем-нибудь, кому наверняка не безразличны ваши интересы».

Итак, мы склонны подчиняться авторитетам. Какими еще способами нас убеждают уступать нашим желаниям? 1. «Правило взаимности». Существует неписаное правило взаимности: мы должны платить услугой за услугу. 2.

«Волшебное слово — потому что». Еще одно неписаное правило: если у человека есть причина для просьбы — надо ему помочь.

В одном социологическом эксперименте «подсадная утка» просила студентов из очереди к библиотечному ксероксу, чтобы те пропустили ее вперед. Когда она говорила: «Можно мне воспользоваться ксероксом?», то ее пропустили без очереди лишь 60 процентов студентов. Когда она изменила формулировку на «Можно мне воспользоваться ксероксом, потому что мне надо сделать несколько копий?», то процент согласившихся подскочил до 93 процентов! Оказывается, словосочетание «потому что» — слово-ловушка. Оно подтверждает, что у просьбы есть причина. А раз причина есть, то почему бы и не пропустить!

3. «Дверь, закрывая перед носом». Сначала следует серьезная просьба. Вы отказываетесь. Потом небольшая: она-то и есть настоящая. Вы соглашаетесь, почему? Нам сделали уступку, и мы также должны уступить.

4. «Чувство долга». Мы стараемся держать слово, данное самим себе. Именно для этого мы оповещаем всех друзей, что «сели на диету», бросили курить, пить или начали учить иностранный язык. Нам надо больше давать друг другу обещаний! Психологи провели любопытный эксперимент. Человек на пляже бросал приемник и уходил, или просил посторожить вещь. Потом приходил фальшивый вор.. Во втором случае 95 процентов соседей «задерживали» вора!

5. «Юдача низкого мяча». Сначала составляется контракт на очень выгодных условиях, потом условия изменяются в невыгодную сторону. «Особенно хорошо этот прием освоили продавцы автомобилей, — пишет Зимбардо и Ляппе. — Как только посетитель принимает решение о покупке машины по соблазнительно низкой цене, продавец объявляет, что ему необходимо уточнить кое-что у менеджера, и удаляется якобы с этой целью. А затем он извиняющимся тоном сообщает покупателю о том, что «босс не согласен на эти условия; для того чтобы выжить, мы должны получать хоть какую-то прибыль». Чаще всего клиент соглашается купить машину по завышенной цене. Почему?

Все дело в том, что клиент уже принял на себя обязательство и для него отказаться от покупки означает не держать собственное слово. Многие люди думают о том, как они выглядят в глазах продавца, особенно если разница в цене составляет всего лишь несколько сот долларов, а машина стоит несколько тысяч. Важный момент этой ловушки — первичная цена должна быть одобрена клиентом. А продавец, разумеется, и не собирался продавать машину по первоначально заявленной цене.

Как бороться с недобросовестными менеджерами и т.п.? Думать, прежде чем вы что-то покупаете или подписываете какой-либо контракт. Автор этих строк, хоть и психолог, но несколько раз попадался на принцип низкого мяча, совмещенный с другой «удочкой», которая называется —

7. «Принцип авторитета». С вами разговаривает человек компетентный, вызывающий доверие. Проще говоря, он ведет себя как друг. «Очевидна и наглядна связь между контекстом дружбы и принципом приятности: мы более склонны делать что-либо для тех, кто нам нравится, чьей дружбой мы дорожим и кого боимся потерять, если не будем уступать в ответ на их просьбы». Не бойтесь потерять дружбу и не уступайте в важных для вас вещах! Настоящая дружба всегда выдержит, если вы временно станете более практичным человеком.

Задачи для взрослых: как бороться с психологическим влиянием?

Любая речь несет в себе социальное влияние. Члены одной семьи пытаются влиять друг на друга, так же как и коллеги и случайные знакомые. Среднестатистический ребенок наблюдает около 20 000 телевизионных рекламных роликов в год. Психологи подсчитали, что в среднем взрослый человек получает в день 1500 убеждающих сообщений. Как мы сопротивляемся такому мощному убеждению?

Попробуем решить несколько психологических задачек.

1. Наши дети слишком много смотрят телевизор. Вы слышали, что телевизионное насилие влечет за собой агрессивность детей. Что делать, можно ли сделать «прививку» против TV-агрессивности?

Американские исследователи взяли несколько учащихся из первых и третьих классов школ одного из окраинных районов Чикаго и разделили на две группы. Одна группа была контрольной, а вторая писала сочинения на тему: «Не давай телевидению тебя одурачить». Дети зачитывали свои сочинения перед камерой и отвечали на короткие вопросы, словно были на ток-шоу. «За неделю до начала занятий, во время которого дети писали сочинения и участвовали в съемках фильма, школьники заполнили опросники, раскрывающие их установки. Оказалось, что дети из обеих групп давали примерно одинаковые количественные оценки тому, насколько просмотр телепередач с изображением насилия делает детей более злыми, а также степени фальши, присутствующей в телешоу. Их уровни агрессивности (по оценкам одноклассников) и привычки, касающиеся просмотра телепередач, также были сопоставимы. После эксперимента сходство по этим показателям исчезло. Детям, которые писали сочинения о телевизионном насилии (...), удалось убедить самих себя».

И даже через два месяца установки детей остались прежними и согласовывались с общим пафосом их сочинений — «показ насилия по телевидению делает нас дураками!» Дети из контрольной группы не изменились и в тече-

ние эксперимента стали более агрессивными. Получается, что группа «борцов с телевизионным насилием» сделала себе прививку против социального вируса TV-агрессии?

2. Антон соврал и получил за свою ложь 100 долларов. Владимир соврал и получил за свою ложь 10 долларов. Один из этих людей поверил в свою ложь. Кто?

Владимир думает: «Я слишком мало получил за ложь. Десять долларов — сумма пустяковая.. Значит, мне нравится врать. А может быть, это была не ложь? Да, это была не ложь». Сильные «побудители» — деньги, угрозы, подкуп — являются очевидными оправданиями, не дают свободы выбора. Слабые — создают иллюзию, что свобода выбора была. В жизни заменой десяти долларов может служить любая фраза: «Если вы не хотите, можете этого не делать», «Решайте сами, хотя было бы хорошо, если бы вы согласились», «Обманите своего брата студента во имя науки». (Попробуйте объяснить поведение во время экспериментов Милграма небольшой оплатой.)

Все мы чувствуем некоторое недоумение, когда сталкиваемся с людьми, которые абсолютно жестки в своих решениях: «Не морочьте мне голову. Я уже все решил». Жесткость приемлема, когда речь идет о чем-то, чему человек обязан сохранять верность или это переплетено с образом его «Я», или эта точка зрения разделяется авторитетными людьми.

Социологи давно заметили, что существует две «породы» людей — одни ориентируются на социальное окружение, другие — на свое «Я». Кого легче убедить? Из противоположной среды или из «своей»? Легче всего убедить людей с низкой самооценкой, застенчивых (последнее часто сочетается с низкой самооценкой). «Религиозные секты, такие как мунислы и кришнаиты, разработали эффективные программы обращения в свою веру. Их члены также знают, как выбирать людей — «мишеней». Члены сект ходят по улицам и вокзалам и выскивают подростков, которые выглядят «подавленными и не в своей тарелке». Чаще всего в секты вовлекаются именно старшие подростки — они не знают, какую выбрать профессию, они разочаровались в ценностях родителей, они протестуют против общества и культуры. В общем, у них ослаблено сопротивление, и поэтому вовлечение состоит в умелой игре на слабостях и неопределенностях убеждений новичка.

Кроме убеждений существуют и предрассудки. Например, национализм, когда ребенка исключают из игры, потому что у него другой цвет кожи, а студента заставляют неуютно себя чувствовать, если у него не та религия. «Предрассудки причиняют кому-то боль каждый день. Они могли служить угнетению целого народа, как в Южной Африке, где дискриминация имела официальный статус в законодательстве страны, и они могут унижать человеческий дух и уничтожать человеческую жизнь», — считают Зимбардо и Ляппе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Какой получилась эта книга? Во-первых, эклектичной: в ней рассказывается обо всем понемножку. Что ж, такова современная психология и такова участь всех энциклопедий. Чаще всего популярная энциклопедия по психологии — это перечень лобозвонных, забавных, страшных и непонятных фактов в порядке их хронологии. Мы рассказали вам еще и о взаимосвязях между физиологией и психологией человека, о потерях и приобретениях науки по пути постижения тайн человеческого разума. Мы не пытались навязывать вам свои убеждения, отрицания или правила. Вам кажется, что мы рассказывали вам о вещах слишком простых и легких?

«Следует целиком обратить взор ума на самые незначительные и наиболее легкие вещи и дольше задерживаться на них, пока мы не приучимся отчетливо и ясно улавливать истину».

Рене Декарт, «Правила для руководства ума»

Во-вторых, эта книга — попытка показать, как история связана с психологией, а психология с историей. Где точка отсчета? История формирует мышление психологов, а потом они влияют на психику своих современников, или наоборот? Не все знаменитые психологи попали в эту книгу. (Если бы это случилось, то это был бы сплошной алфавитный указатель.) В психологии нет научных «величин», есть глубина человека. Психологами с большой буквы становились те ученые, которые, создавая свои теории, что-то меняли в себе. Или, наоборот, они чутко прислушивались к изменениям в себе и так рождались книги?

В-третьих, эта книга не получилась объективной, потому что в ней присутствуют чувства автора. (Слова Богу, что присутствуют.) Хотя автор и старался следовать правилу Уэллса: наблюдать и рассказывать.

«Подчеркиваю, однако, что метод, которому я следовал, — целиком повествовательный. Я не пытался навязать читателю ни одной собственной «идеи». Я не старался обмануть его. Я только наблюдал. И сообщал результаты своих наблюдений. Больше ничего».

Герберт Уэллс, «Необходима осторожность»

В-четвертых, она не получилась однородной, потому что психология неоднородна. Автор надеется, что книга подтолкнет читателя читать более «научные» книги по психологии. А главное, научит думать и осознать свои

чувства, мысли, действия. Эта книга — инструмент, решение пользоваться ли им и как именно — принимает читатель.

Помните, что самый сильный инструмент воздействия на себя и другого человека — слово. Психологические знания дают независимость и самостоятельность, но пользоваться ими следует только для достижения благородных и честных целей!

Эта книга начиналась с цитат, и закончилась ими же. В восточной мудрости нет правил, нет утверждений и отрицаний.

«Лучше я скажу что-нибудь, и меня будут считать плохим, чем не скажу ничего, и меня будут считать ослепшим».

«Вы можете однажды пожалеть о том, что смолчали, но о сказанном вы будете сожалеть часто».

Литература

1. Берн Эрик. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. Лениздат, 1992.
2. Бехтерев В.М. Объективная психология. Наука, 1991.
3. Введение в литературоведение (учебник). М.: Высшая школа, 2000.
4. Декарт Рене. Сочинения. Т. 1., М.: Мысль, 1989.
5. Джеймс У. Психология. М.: Педагогика, 1991.
6. Зейгарник Б.В. Теории личности в зарубежной психологии. МГУ, 1982.
7. Лекрон Лесли М. Добрая сила. Самогипноз. М.: Писатель, 1993.
8. Локк Джон. Сочинения. В 3-х томах. Т. 3., М.: Мысль, 1988.
9. Лонгвиненко А.Д. Психология восприятия. МГУ, 1987.
10. Лэндрет Г.Л. «Игровая терапия: искусство отношений». М.: Международная психологическая академия, 1994.
11. Максимов Сергей. Нечистая, неведомая и крестная сила. М.: Книга, 1989.
12. Матвеев В.С. Загадки и резервы психики. Свердловск: Изд-во Уральского университета, 1990.
13. Неплох Я.М. Человек, познай себя. Записки психиатра. Санкт-Петербург, Наука, 1991.
14. О'Коннор Дж., Сеймур Дж. Введение в НЛП. Челябинск: Версия, 1997.
15. О'Коннор Дж., Сеймур Дж. НЛП тренинг, высшая ступень. Центр НЛП тренинга, 1999.
16. Паскаль Марсон. 25 ключевых книг по психоанализу. Урал ИПД, 1999.
17. Пезешкиан Носсрат. Позитивная семейная психотерапия. М.: Смысл, 1993.
18. Понятие судьбы в контексте разных культур. Российская академия наук (коллектив авторов). М.: Наука, 1994.
19. Практикум по психодиагностике. Конкретные психодиагностические методики. МГУ, 1989.
20. Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. МГУ, 1990.
21. Практические занятия по психологии / Учебное пособие для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1989.
22. Психоанализ и культура. Избранные труды Карен Хорни и Эрика Фромма. М.: Крист, 1995.
23. Психологический словарь. Политиздат, 1990.
24. Психология индивидуальных различий, тексты. МГУ, 1982.
25. Психология личности, тексты. МГУ, 1982.
26. Психология эмоций, тексты. МГУ, 1984.
27. Ролло Мэй. Любовь и воля. Рефл-бук.; Ваклер, 1997.
28. Романова Е.С., Потемкина О.Ф. Графические методы в психологической диагностике. Дидакт, 1991.
29. Руденстам Кьелл. Групповая психотерапия. М.: Прогресс, 1993.
30. Таранов П.С. Секреты поведения людей. 300 законов. Симферополь: Таврия, 1995.
31. Фрейд Зигмунд. Введение в психоанализ. Лекции. М.: Наука, 1989.
32. Фромм Э. Иметь или быть? М.: Прогресс, 1990.
33. Хрестоматия по истории психологии, МГУ, 1989.
34. Хрестоматия по общей психологии, психология мышления, МГУ, 1981.
35. Шостром Эверетт. Анти-Карнеги. Минск: Попурри, 1996.
36. Щербатых Юрий. Искусство обмана. СПб.: Азбука, 1997.
37. Эврика – 89. М.: Молодая гвардия, 1989.
38. Юнг Карл Густав. Воспоминания, сновидения, размышления. М.: Канон, 1995.
39. Ярошевский М.Г. «История психологии. М.: Мысль, 1985.
40. Журналы: «Наука и жизнь», «Знание – сила», «Химия и жизнь».

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
----------------	---

Глава 1

ЗАРОЖДЕНИЕ ПСИХОЛОГИИ В НЕДРАХ ФИЛОСОФИИ И ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ

Феофраст – знаменитый античный ученый, психолог, ботаник и... фельетонист .	10
Какой у вас темперамент?	13
Стресс и темперамент. Как извлечь пользу из собственных слабостей?	15
Какой темперамент у вашего ребенка?	17
Кто придумал девиз «Познай самого себя»?	18
Платон – психолог или литератор?	23
Кто из философов с трудом понимал «Метафизику» Аристотеля?	29
Леонардо да Винчи – художник и психолог	36
Может ли философ зарабатывать на жизнь шлифовкой стекол, считать себя «мусорщиком» и лечить все болезни подряд дегтярной водой?	43
Кто придумал формулу самоуважения?	48
Что общего у фантастики и психологии?	55

Глава 2

ИСТОРИЯ ПАРАПСИХОЛОГИИ. ЗАРОЖДЕНИЕ ПСИХОТЕРАПИИ

Почему мы верим в мистику?	58
Первобытная психотерапия	60
Существует ли «волшебная» сила слова?	61
Чем знахарь отличается от колдуна?	63
Фокусы древних и современных жрецов. Что такое внушаемость?	65
Почему Людовик XIV пытался запретить гипноз?	69

Что такое спиритизм с точки зрения психологии	73
Как «поговорить» со своим подсознательным	76
Правда о графологии	78
Психология русских народных гаданий	79
Правда о телепатии	81
Кожное зрение Розы Кулешовой	85
«Кожное зрение» существует!	87
Что общего между психикой человека и полтергейстом?	89

Глава 3

ОЧЕРК ИСТОРИИ ПСИХОЛОГИИ АССОЦИАЦИЙ

Что такое ассоциативная психология?	95
Страсти вокруг ассоциаций. Ученики Мюллера и клятва, подписанная кровью ..	97
Вундт: психология – наука о непосредственном опыте	99
Существует ли слово – без смысла и значения? Ассоциативные эксперименты Эббингауза	103
Виды ассоциаций по Бехтереву	105
Секреты ассоциативного эксперимента	109
Хорошо ли иметь бесконечную память и слишком беглые ассоциации?	112
Как связан юмор и наши ассоциации?	116
Воображение и творчество: тайна за семью печатями или совокупность ассоциаций?	122

Глава 4

КРИЗИСЫ В ПСИХОЛОГИИ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ИСТОРИИ

Что такое «кризис» в психологии? Бихевиоризм – психология без души или без сознания?	126
Гештальтпсихология – психология, в которой есть место душе и сознанию ...	132
Чем отличается «инсайт» у животных и человека?	136
Как думал Галилей? Открытие закона инерции с точки зрения гештальтпсихологии	139
Что творится в голове великого математика? Анри Пуанкаре исследует собственные «инсайты»	141

Гештальтпсихология и эмоции	146
«Молитва гештальтиста» и гештальт-упражнения на развитие творческих способностей	149
Французская социологическая школа	153
Психология образа действия Пьера Жане	159
Человеческая жизнь — это существование?	164
Что такое «самоактуализация»?	169
Логотерапия Виктора Франкла и индирективная психотерапия Карла Роджерса	173

Глава 5

ИСТОРИЯ КЛАССИЧЕСКОГО ПСИХОАНАЛИЗА. ЗИГМУНД ФРЕЙД: ЛИЧНОСТЬ, ТВОРЧЕСТВО, СРЕДА

Почему психоанализ открыл именно Зигмунд Фрейд?	180
«Психоаналитическая революция» Фрейда	183
«Бессознательное» открыл не Фрейд?	184
История Анны О. и лекции Шарко	185
Моряк боится моря, Фрейд — сексуальности	188
Ошибки, которые сделали Фрейда знаменитым	190
Чем был вызван необыкновенный успех «Лекций по введению в психоанализ»?	194
Судьба человека в книгах Фрейда	196
Личность человека в психоанализе	198
Толкование сновидений	199
Сновидения — «остатки дня»	202
Детские сновидения. Цензура и символика сновидений	205
Психоанализ как философское течение	209

Глава 6

СОВРЕМЕННЫЙ ПСИХОАНАЛИЗ ОТ АДЛЕРА ДО ЮНГА

Об экстравертах, интровертах и амбвертах	215
Как Юнг пришел к психиатрии и психологии?	217
Как создавалась «аналитическая» («индивидуальная») психология Юнга?	220

Разрыв с Фрейдом и творческий кризис Юнга	222
Трансакционный анализ Эрика Берна	224
«Что этот мир — игра? Кто автор — аноним»	227
«Индивидуальная психология» Адлера	230
Шизоидный человек в шизоидном мире	234
Судьба и творчество по Ролло Мэю	237
Карен Хорни: от комплекса неполноценности к неполноценному обществу	241
Самоанализ Карен Хорни	246
Анна Фрейд. Психоаналитическое лечение детей	248
Обзор ключевых книг по психоанализу	252

Глава 7

ПСИХОЛОГИЯ МЫШЛЕНИЯ

Первобытное мышление	257
Что такое практическое мышление	261
Что такое визуальное мышление	265
Как мы мыслим: словами или.. мыслями? Что такое слово?	268
Этапы творческого мышления. Как развивать «творческую»?	274
Чем отличается творческое или критическое мышление	276
Стратегия Уолта Диснея: реалист, мечтатель и критик	279
Типы ученых: циклотимики и шизотимики. Что такое «научная революция» с точки зрения психолога	281
Будущее психологии мышления: «таблетки памяти» и «порошок гениальности»	285
Почему обезьяны до сих пор не заговорили?	287
Можно ли научить робота различать буквы и чувствовать?	289
Можно ли стать гением в результате.. внушения?	291
Шахматная машина — гроссмейстер?	293

Глава 8

ИСТОРИЯ «ПСИХОЛОГИЗМА» В ЛИТЕРАТУРЕ

Что такое творческое воображение	297
--	-----

Художественный образ с точки зрения психологии	300
Формы поведения персонажа и психологические тесты	302
Психологический портрет	306
Психологическое значение деталей. Одежда – внешнее выражение отношения к себе и к миру	308
Психологическое значение одежды и вещей в литературном произведении	311
Психологическое и литературное время	314
Что такое литературный психологизм?	318
Самоанализ и психологический анализ в литературе	321
Современная психология и психологизм в литературе	324

Глава 9

ИСТОРИЯ ПСИХОДИАГНОСТИКИ

Кто придумал первый тест и кто был первым психодиагностом?	328
Интеллектуальные тесты: возникновение и развитие	332
Измерим интеллект всей своей семьи, включая домашних животных?	334
Психодиагностика: зло или благо?	340
Только ли 1 апреля мы обманываем друг друга?	344
Можно ли обмануть детектор лжи?	345
Тесты-опросники. Агрессия и склонность к риску	347
Риск – психологический наркотик, черта характера или веяние времени? Риск и женщины: зачем рискует прекрасный пол?	350
Кто вы – мужчина или женщина? Кто такие андрогины – люди или инопланетяне?	354
Способность к риску и воспитание	355
Графические тесты. Графология для всех	356
Магия цвета	364
Пиктограмма	372
Умеете ли вы отличать психологические серьезные тесты от тестов-игрушек?	374
Какие личностные тесты мощнее – опросники или проективные методики?	378

Глава 10

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Типы высшей нервной деятельности	386
Астеники, атлеты и пикники – типы строения тела по Кречмеру	389
Шизоиды и циклоиды – типы темперамента по Кречмеру	392
Как связаны наш характер и наша конституция?	395
Три типа строения человека по Шелдону	396
Классификация Лазурского: эндо- и экзопсихика	398
Типы личности по Лазурскому. Что такое альтруизм с точки зрения психологии	401
Рассудочный и активный типы личности по Лазурскому	404
Что такое акцентуация характера	407
Демонстративные и аффективно-застойные акцентуации характера	410
Акцентуации характера у подростков. Гипертимный, циклоидный, лабильный, астено-невротический, сенситивный, шизоидный, истероидный, эпилептоидный и другие типы характера	413
Как проявляется «взрослый» конформизм, что такое «амальгамный» характер и откуда берутся акцентуации характера	423

Глава 11

ПСИХОЛОГИЯ XXI ВЕКА: ПОМОЩЬ ЧЕЛОВЕКУ ИЛИ МАНИПУЛЯЦИИ ЕГО СОЗНАНИЕМ?

Психотерапия Милтона Эриксона	425
Что такое НЛП	431
Что такое репрезентативные системы	436
Модальности и субмодальности	440
Умеете ли вы.. разговаривать?	442
Забудьте слово «не могу»	444
Как устроена «изнутри» психотерапия Милтона Эриксона	447
Кавычки, отрицания и метафоры	449
Умеете ли вы быть конгруэнтным?	450
Какими бывает манипуляторы. Анти-Карнеги	452
Как сосуществовать с манипуляторами?	455

Что такое социальное влияние и как оно связано с психологическим давлением?	458
Эксперименты Милгрэма: человек хуже зверя?	459
Как нас заставляют покупать то, что нам не нужно	462
Задачи для взрослых: как бороться с психологическим влиянием?	464
Можно ли влиять на подсознание?	466
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	468
Литература	470

Малашкина М. М.

М 18 **Популярная история психологии.** — М.: Вече, 2002. — 480 с., илл.
(16 с.)

ISBN 5-7838-1177-7

Эта книга — не научный трактат, а популярное изложение истории психологии, ее задача — не учить, а показать и рассказать. Показать в первую очередь историю психологических открытий, которые сделали математики, и физики, и антропологи, и врачи, и лингвисты — все зависело от того, какая наука господствовала в данный отрезок времени. Рассказать, как именно это открытие совершалось, как оно преломилось в сознании ученого и его коллег, как психология развивалась в различные исторические эпохи. Автор решил собрать психологов под одной обложкой, чтобы они поговорили друг с другом, поспорили, повторяя свои ошибки, заблуждения и бессмыслицы.

Марина Михайловна МАЛАШКИНА

**ПОПУЛЯРНАЯ ИСТОРИЯ
ПСИХОЛОГИИ**

Генеральный директор *Л. Л. Палько*
Ответственный за выпуск *В. П. Еленский*

Главный редактор *С. Н. Дмитриев*

Редактор *И. И. Никифорова*

Корректор *Б. С. Тумян*

Верстка *Г. Н. Фадеева*

Разработка и подготовка к печати
художественного оформления – *О. Г. Фирсов*

Гигиенический сертификат № 77.99.2.953.П.16227.11.00
от 29.11.2000 г.

129348 Москва, ул. Красной сосны, 24.

ООО «Издательство «Вече 2000» ИД № 01802 (код 221) от 17.05.2000 г.

ЗАО «Издательство «Вече» ИД № 05134 (код 221) от 22.06.2001 г.

ЗАО «Вече» ЛР № 040410 от 16.12.1997 г.

e-mail: veche@veche.ru

<http://www.veche.ru>

Подписано в печать 18.02.2001. Формат 60×90¼.

Гарнитура «Литературная». Печать офсетная. Бумага офсетная.

Печ. л. 30. Тираж 7 000 экз. Заказ .