

Д.В.РУСЛАНОВ

**ПСИХОЛОГИЯ:
БАЗОВАЯ ТЕОРИЯ
И ПРАКТИКА**

**(изд. 2-е, переработанное и
дополненное)**

2016

УДК 15+616.89

ББК 88

P88

Русланов Д.В.

P 88 Психология: базовая теория и практика. –
2-е изд., переработанное и дополненное.
- Х.: Полиграф-М. 2016.

Книга является кратким руководством по основным направлениям психологии, включая базовые представления по общей психологии. Оригинально представлены практические аспекты психокоррекции и психосоматика; много внимания уделено практическим примерам. Введен совершенно новый раздел — основы эзотерической психологии.

Издание заинтересует практикующих психологов и врачей, студентов-психологов и медиков, юристов, представителей гуманитарных наук, интересующихся психологией. Руководство станет ясной лодией для плавания в туманных морях психологии.

ISBN 5-7763-0111-4

© Д.В.Русланов,
2011, 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>К читателю</i>	5
Раздел 1 Основы общей и частной психологии	6
Базовые понятия	6
Сознание	19
Модели сознания	23
Эмоции (чувства)	31
Мышление	40
Интеллект	44
Когнитивный процесс	53
Ощущение	57
Восприятие	59
Память	61
Внимание	64
Воображение	69
Поведение	69
Желания	77
Воля	79
Основы социального управления поведением	80
Межличностное общение, коммуникация	81
Социальные группы и социальные роли	83
Манипулирование людьми	86
Конфликты	90
Стресс и синдром эмоционального выгорания	109
Семья: взаимоотношения супругов	112
Родители и дети	116
Раздел 2 Основы научной психодиагностики	127
Общие вопросы психодиагностики	127
Стандарты психодиагностических измерений	130
Систематика методов психодиагностики	138
Инструментарий методов психодиагностики	141
Тестирование психологических качеств	149
Личностные тесты	152
Раздел 3 Позитивная психокоррекция	169
Общая характеристика	170
Бихевиористское (поведенческое) направление	173
Психоаналитическое направление	189
Инструменты психоанализа	197
Терапия придуманной действительностью (ролевые методы)	202
Когнитивное направление	213
Трансовые методы	223
Метод NLP (нейролингвистическое программирование)	234
Телесно-ориентированное направление	242
Практика психокоррекционного процесса	249

Раздел 4 Патопсихология	280
Нарушения чувственного познания (расстройства ощущения и восприятия)	281
Нарушения внимания	285
Нарушения эмоций	286
Нарушения мышления	291
Нарушения памяти	296
Нарушения воли и движений	298
Особые (измененные) состояния сознания	299
Психопатологические синдромы и состояния	304
Психические дефекты	317
Психопатии	318
Международная классификация болезней	319
Раздел 5 Символизм психосоматики	364
Общие комментарии	364
Болезни дыхательной системы	371
Болезни пищеварительной системы	374
Инфекционные , аллергические и аутоиммунные заболевания	381
Болезни крови	383
Болезни сердца и системы кровообращения	383
Болезни костно-мышечной системы	385
Эндокринные болезни, болезни обмена веществ	386
Болезни нервной системы	387
Болезни почек и мочевыводящей системы	388
Болезни репродуктивной системы, беременность	389
Глазные болезни	391
Болезни кожи	393
Болезни уха, горла, носа	395
Опухолевые заболевания	396
Болезни психики	396
Зависимые состояния (алкоголизм, курение, наркомания)	397
Детские болезни	398
Симптомы, синдромы, состояния и привычки	398
Раздел 6 Психология и эзотерика	400
Эзотерические представления о принципах чисел и планет	401
Проективный экспресс-тест «Мировосприятие личности»	407
Смысл жизни и смерть	410
Эталон любви	419
Эзотерические техники психокоррекции	423
Эпилог	436
Краткий словарь терминов	437
Список рекомендуемой литературы	444
Приложения	446

Благодарности

*Автор выражает искреннюю признательность всем, благодаря кому эта книга увидела свет — знакомым и незнакомым.
Благодаря отцу, во многом заменившему мне мать, — он всегда верил в меня.
Благодаря жене — ты часами спорила со мной и годами терпеливо лепила из меня личность.*

К читателю

Существует видимая разница между психологией на практике, научной, житейской и эзотерической, хотя предмет интереса один: Человек. Нечеткость формулировок, размытость понятий, дублирование терминологии, обилие несущественной информации — все это затрудняет целостное восприятие действительно важных вещей. Задача данной книги — сфокусироваться на главном. Для этого рассмотрены следующие разделы:

- общая психология, здесь сформулированы основные понятия, необходимые грамотному психологу;
- психодиагностика, без которой никак не обойтись, чтобы понять человеческую природу в ее усредненном выражении;
- психологическая коррекция, иначе — психотерапия, она интересует любого психолога в первую очередь;
- патопсихология и клинические признаки психических заболеваний — пограничная отрасль медицины, которую настоящему профессионалу-психологу следует знать, чтобы уловить знакомые оттенки в приходящем клиенте;
- психосоматика — истинный «хлеб» психолога-практика, приносящий блестящие результаты;
- эзотерика в психологии — вход в святая святых прогностической психологии, приоткрытие завесы тайны личности.

Начинающим психологам автор обещает новые определения терминов, обилие нового материала и новые тесты; скучно не будет.

Раздел 1 Основы общей и частной психологии

Базовые понятия

Исторически психологию всегда называли наукой о человеческой душе. Краткость формулировки не всегда означает ясность, во всяком случае, если речь идет о душе, понятии во многом неоднозначном.

В современном понимании психология — это наука о том, как и каким образом человек воспринимает и понимает окружающий мир и себя, каким будет его поведение в той или иной ситуации, от чего это поведение зависит, наконец, какие механизмы лежат в основе поведения? В бытовом значении психологию воспринимают как некие знания о человеческом *сознании*, о внутреннем мире и внутренней жизни человека. Объект психологии — это человек и его отношения с самим собой и другими людьми. Зная, что у человека в мыслях и на душе, можно легко предугадать его поведение и его поступки.

В каждой области знаний существует своя система понятий, есть она и в психологии. Ниже будут рассмотрен ряд базовых психологических понятий, нужных для дальнейшего понимания всего материала. Например, что есть индивид, психика, «я», личность, Душа, сознание, чувства, мышление и пр.

Эскиз человека

*Человек есть сумма всех его свершений,
надежд на будущее и сожалений о прошлом.
Р. Желязны*

Человек в психологии означает представителя всего человеческого рода. Отдельно взятого человека называют *индивидом*.

Прежде чем перейти к серьезному изучению материала, давайте наметим эскиз того существа, которое называют человеком - укрупненно, грубыми штрихами, не придираясь к безукоризненной точности формулировок. Все больше ученых склоняются к мнению, что человек есть некий симбиоз души, неясного информационно-энергетического сгустка, находящейся в своем носителе — человеческом теле; само же человеческое тело суть самоорганизованный биоробот с набором генетически детерминированных (заложенных изначально) программ поведения. Душа обладает сознанием. То, что мы называем разумом, на самом деле лишь грубый инструмент постижения сознания; в функциональном отношении он представляет сложный набор автоматических программ управления, большинство которых им (разумом) не осознается. Наше рациональное сознание задействует приблизительно 1-2% (у гениев - до — 5%) от всех возможностей разума. Все остальное от нас закрыто, находится, как говорят, в подсознании. Выражаясь языком художественных образов, человек — это ходячая флэшка. Такова умозрительная теория, в пользу которой есть многочисленные, но все же не строго научные доказательства.

Психика

Под психикой понимают автономно организованную сферу сознания живого организма. В психике выделяют образования, процессы и состояния. *Образование* является формой с признаками структуры, иными словами — конструкцией. Функционирование этой формы, те конкретные изменения, какие в ней происходят — есть *процесс*, это динамическое изменение формы во времени. *Состояние* представляет моментальный (во времени) «срез» совокупности происходящих в психике процессов.

Психика человека неразрывно связана с окружающим миром и деятельностью самого человека. С функциональной стороны, психика является ничем иным, как главным *субъективным фактором контроля и управления* своим поведением. Основные параметры психики заданы изначально (при рождении), но окончательное формирование ее происходит при активном участии окружающей среды. Таким образом, психику надо всегда видеть как *продукт взаимодействия* человека с окружающей средой; основа индивидуальной психики (стержень внутри) — элемент для каждого индивида очень устойчивый, тогда как ее внешние проявления (форма снаружи) чрезвычайно динамичны и пластичны, т.е., изменчивы.

Понятие «Я»

Что такое «я»? Несомненно, это основополагающее понятие для описания внутреннего мира человека. Наличие четкого представления о «я» крайне важно для того, кто хотел бы хоть немного понять этот загадочный мир.

Понятие «я» в значительной мере имеет философский оттенок. Ребенок произносит «я», ничуть не задумываясь о его сути; впрочем это относится и к подавляющей части населения Земли. С точки зрения психологии, первое ощущение человеческого существа, ступившего в этот мир, можно охарактеризовать как переживание отделенности Себя от Мира. Вся долгая жизнь индивида посвящена фактически познанию двух разделенных частей: окружающего мира и себя в нем. Чтобы как-то обозначить для себя и остального мира свое присутствие, человек научился говорить «я», и это «я» плотно спаяно с функционированием его психики.

Понимание «я» во многом определяется духовным развитием и верованиями индивида, его мировоззрением.

В эзотерических традициях «я» понимается как неизменное, бессмертное проявление духа в человеке. В этом смысле «я» можно образно сравнить с волной, той формой, какую на время принимает океан духа.

В психологии понятие «я» определяют как: «я есть», «я существую». В чем-то это совпадает с дефиницией личности Х. Вольфа (1734 г.): «То, что сохраняет воспоминания о самом себе и воспринимает себя, как одного и того же и раньше, и теперь». Можно сказать, что человеческая особь, или индивид, представляет собой «я» в *физической оболочке тела*.

В разные периоды жизни человек по-разному ощущает и понимает свое «я», и на это понимание влияет реакция социума на поведение индивида. Словосочетаниями: «Я добрый», «Я умный», «Я способен покорить эту вершину», индивид характеризует себя, свое «я» как бы со стороны, сопоставляя свои возможности с возможностями выбранного им социального образа. Наблюдая за ответами социума, человек как в зеркале, формирует понимание самого себя, своего «я». Отсюда возникает многоплановость и изменчивость «я».

В простейшем варианте «я» всегда содержит в себе черты *двойственности* (дуальности). Важность двойственности удачно подчеркнул социолог Э. Дюркгейм, метко окрестив *Homo sapiens* — *Homo duplex* (человек двойственный). Двойственность можно сравнить с двумя сторонами медали.

В своем поведении человек руководствуется разумом и эмоциями, которые могут быть согласованными (сотрудничать между собой), а могут и конфликтовать. Подобный конфликт присутствует в ситуациях переполненности несовместимыми друг с другом желаниями: «и хочется, и колется», «люблю и ненавижу одновременно», «то люблю, то ненавижу», «готов убить и расцеловать». Классический пример феномена психологической дуальности — сомнение: «Быть или не быть, вот в чем вопрос?» (В. Шекспир, «Гамлет».)

Несколько выходя за узкие рамки рассматриваемого вопроса, стоит привести пример групповых социальных выборов в ситуациях неопределенности. В этом примере также присутствует дуальность, причем выражена она весьма оригинально и известна под названием «закона уверенности» Р.Х.Тули. Что такое ситуация неопределенности? Ситуации неопределенности характеризуются нехваткой информации, когда человек априори (заранее) лишен возможности составить определенное мнение. По логике, казалось бы, он должен принять нейтральную (или близкую к ней) позицию между двумя крайностями «или-или». Однако в социуме этого, как правило, *никогда не происходит*. Хотя никто твердо не знает, в чем состоит истина, люди склонны занимать крайние позиции — либо «за», либо «против». Под давлением выбора группа всегда делится на два полярных враждующих лагеря. Представители каждого искренне убеждены в истинности именно их позиции и рьяно, с пеной у рта, доказывают неправоту оппонентов. Это яркий, реальный, хотя и грустный пример дуальности нашего сознания вообще.

«Эго» (Самость)

Понятие «эго», видимо, следует считать краеугольным в психологии.

В обыденной жизни, когда человек говорит и действует, руководствуясь исключительно своими желаниями и амбициями, не считаясь с мнением окружающих (социума), его называют эгоистом. Психологи говорят: индивидом движет его «эго».

Понятие «эго» (лат. ego — я), или «Самость», подразумевает *устойчивое по сути и изменчивое по проявлениям образование*, отвечающее за целостность

самовосприятия и выживание *в социуме*. Поскольку речь идет о собственной целостности индивида и его выживания в социуме, становится понятным, что образование «эго» по рангу считается одной из высших инстанций (руководителей) психики. По сути, «эго» - есть психологический механизм сохранения гомеостаза (homeostasis); это саморегулирующее образование системного типа, которое имеет тенденцию сохранять устойчивое состояние, или динамическое равновесие.

Формально, «эго» можно представить в виде объемного набора программ (устремлений), управляющих поведением индивида; в зависимости от сиюминутной ситуации включается та или иная программа, но каждая из них, повторим, подчинена цели выживания, причем, не просто выживания, а и, попутно, подчинения себе иных особей рода человеческого. Для удобства «Эго» стоит рассматривать как единую разветвленную глубокую базовую программу, обеспечивающую выживание человека в заданных условиях среды.

В словах: «Я обижен не ее невниманием», «Меня возмущает его поведение», «Я хочу славы», отражаются скрытые программы «эго». В данных случаях речь идет не о базовых потребностях физического тела (хотя таковые программы также существуют в рамках «эго»), но о жажде захвата лакомого куска у социума, поднятию вверх в социальной иерархии. Всегда, когда индивид произносит (вслух или мысленно) местоимение «я», он запускает программы «эго».

Основные параметры «эго» заложены генетически, т.е., предопределены изначально; вместе с тем, само предназначение «эго» подразумевает пластичность формы, совершенствуемой самой Жизнью. Генетически заданные параметры связаны в основном с эмоциями, а вновь формируемые — с разумом, при этом эмоции на ранних стадиях развития личности явно преобладают над разумом. Таким образом, проявления изначально заданных первичных характеристик «эго» (генотип) будут определяться особенностями воспитания и развития личности в течение всей ее жизни (фенотип). Иными словами, «эго» в процессе жизни постоянно трансформируется под давлением внешних ситуаций Жизни.

Рассмотрим организацию «эго» детальней. С функциональной точки зрения, «эго» есть одновременно и *управляемая*, и *управляющая* часть изначально неорганизованной психики. «Эго» приобретает организованную структуру в процессе личностного роста под влиянием внешнего мира, подвергаясь организации само и организуя новые формы. Формирование «эго» начинается буквально с нуля, имея направляющую в виде генных (кармических) программ. Вначале «эго» усваивает информацию путем чистой *интроекции* (см. «Интроекция»), слепо копируя ее в себя без какой-либо критики, затем в опыт вкрапляются собственные переживания человека. В результате «эго» предстает единым сплавом *интроективной информации* и прижизненного опыта, извлеченного на основе *собственных* решений. Это означает, что «эго» в принципе изменчиво (об этом уже говорилось выше),

причем в достаточно широких границах, определяемых желаниями и *волей* самой личности.

Вспомним, основное предназначение «эго» — это *стремление сохранить себя* (выжить) в этом непростом мире. Для этого «эго» *всегда* осуществляет неусыпный контроль над поведением своего хозяина. По замыслу «эго», любой выбор должен нести пользу, и эта польза определяется *исключительно в рамках понимания самого «эго»*. Жесткий контроль «эго» обеспечивается не только и не столько сознательными, сколько в первую очередь *бессознательными* (неконтролируемыми, заложенными генетически) процессами. Эволюционный путь индивида и человечества в целом предполагает автоматизацию поведенческих реакций. Поэтому во многом на начальных этапах развития личности «эго» являет собой специальный программный продукт в виде набора автоматических навыков и реакций. При этом «эго» имеет собственные слои сознания и подсознания.

Человек чувствует проявления своего «эго» в форме импульсов и побуждений, направленных на удовлетворение желаний. Когда человек кричит в запальчивости: «Я так хочу», им подсознательно руководит «эго», и в этом смысле человек, хозяин «эго», сам становится его послушным рабом. Поскольку побуждения «эго» преобладают над разумом или рассуждением, считается, что «эго» представляет низшую форму личности. На начальных этапах развития любой личности «эго» можно уподобить дикому животному, не подвластному никакому контролю. В идеале же личности необходимо *научиться контролировать «эго»*, иными словами, во главу угла своего поведения поставить не эмоции («я хочу»), а доводы разума («это логически необходимо»). Внутренним объективным критерием управляемости «эго» служит ответ на вопрос, какой из моделей поведения отдает индивид предпочтение:

а) индивида гложет желание, для реализации которого должен что-то сделать *кто-то другой, но не сам индивид*;

б) индивид понимает нужды других лиц и понимает, что для мирного существования с ними ему самому следует в чем-то ущемить себя, иными словами, измениться самому.

Понятно, что в первом случае речь идет о превосходстве «эго», а во втором – в смирении его. В течение жизни, усредненно, до 30 лет индивид чаще предпочитает первую модель, а к концу жизни склоняется ко второй.

Главная задача «эго» — закрепление безопасного функционирования психики человека на достигнутом эволюционном уровне. С одной стороны, это, безусловно, позитивный момент, поскольку придает устойчивость жизненной позиции личности. С другой стороны, «эго» создает фильтрационный барьер, *искажающий* восприятие действительности, и, как следствие, подавляет понимание частных потребностей других личностей. Данный фактор, а также наличие редкого консерватизма, придающего «эго» устойчивость, служат главным тормозом личностного эволюционного роста. Возникает интересный парадокс: «эго», призванное служить и защищать

человека, в какой-то момент превращается в его заклятого врага, подавляющего и отравляющего всю его жизнь. Однако сам человек этого не замечает, стремясь, как будет показано дальше, переложить ответственность на внешние обстоятельства.

Подводя итог, можно сказать, что «эго» — это рациональный разум, изначально запечатлевший интроспективную реальность и впоследствии формируемый на основе собственного опыта. «Эго» представляет продукт сознания, сконцентрированного на самом себе, и потому «эго» можно рассматривать как своеобразный, с элементами симбиоза, паразит сознания. Особенностью «эго» является идентификация человеком себя, как единого целого, с телом и мыслями, включая и собственно «эго». Следствием этого есть то, что «эго» не мыслит существование человека без себя («эго»). В принципе это *ошибочное* понимание психикой человеческого существа и окружающего мира, и опыт мистиков прямо свидетельствует об этом. Подобно любому личностному образованию «эго» присущи свои качества. Важнейшим из них является внутренний консерватизм при внешней пластичности. Это значит, что под давлением внешних обстоятельств «эго» способно к чисто внешней, показной трансформации и маскировке, по сути, не изменяясь ни на йоту (внутренний консерватизм). Образно говоря, нет ничего более пластичного внешне и более твердого внутри, чем «эго». Задача духовного роста человека — умерить запросы своего «эго», иначе говоря — максимально контролировать свои желания.

Личность

Личность есть то, чем она является для других. Это отпечаток существования (жития и бытия) индивида в социуме, видение индивида глазами социума в виде и форме совокупности всех его психических характеристик. В оригинальной интерпретации личность — это проявление психической данности индивида (в любых его формах) в мире выживания.

Обществу жизненно необходимо каким-то образом, по формальным и неформальным признакам, разделить индивидов между собою, и оно сделало это, введя понятие личности как *социального выражения «я»*. Социум видит личность благодаря ее *поведению* и понимает ее как *совокупность всех ее поступков*, и стандартно-типичных и неожиданных. Социум «метит» индивида, давая ему имя, фамилию, юридически формализует свое понимание личности в форме паспорта, диплома, характеристики и пр. Когда человек говорит: «Меня зовут так-то, мне столько-то лет, я самый сильный в классе, я тогда-то закончил школу», он характеризует себя как личность, объект в социуме.

В ракурсе психологии личность — это проявление *всех психологических качеств* индивида, а индивид рассматривается как *носитель* личности. Надо понимать, что личность — это *искусственное*, созданное человеческим разумом, образование, посредством которого одно человеческое сознание пытается охарактеризовать другое. Иными словами, в понятии личности

формализуется некое усредненное, доступное всем понимание «я» индивида. Сам индивид может познать себя, свое «я» лишь посредством наблюдения за теми изменениями, которые он производит в этом мире, и *принятия оценки окружающим миром себя*. В качестве формальных критериев можно выделить четыре признака осознания своей личности (К. Ясперс):

- осознание отделенности своего «я» от внешнего мира и других людей;
- осознание существования (переживание бытия, ощущение деятельности, осознание своей активности) своего «я»;
- осознание идентичности со своим «я» во времени;
- осознание неповторимости своего «я» в настоящий момент.

Человеческая личность формируется с момента рождения и складывается из конституциональных (генотип) и приобретенных (фенотип) качеств. В структуре личности можно условно выделить три сферы личностных качеств:

- направленность личности, то есть, система отношений к окружающему миру, куда входят и целостное мировосприятие, и целостное мировоззрение, и частные составляющие этих отношений, например потребности, мотивы, интересы, ценности и т.п.;
- окраска поведения личности в виде ее темперамента и особенностей характера;
- возможности личности (ее способности, наклонности).

Ядро личности

В клинической психологии известно фундаментальное понятие «*ядро личности*». Под ним понимают совокупность важнейших для данной личности психологических черт, которые поддерживают целостность «я». Структура и характеристика ядра личности запрограммированы генетически. Ядро личности предстает стержневым цельным образованием, где каждая черта неотъемлемо принадлежит всей совокупности. Ядро личности чрезвычайно устойчиво к любым внешним и внутренним (болезнь) воздействиям; действительно, как бы человек тяжело не болел, базовые черты его личности, за редким исключением, остаются нетронутыми. Разрушение любого элемента структуры приводит к распаду ядра личности, а значит, и собственно личности. Такой деструктивный процесс сопровождается крушением устоявшегося мировоззрения и мироощущения индивида, изменением «я». В жестком варианте распад ядра личности приводит к полной потере данной личностью своего «я», т.е. к уничтожению личности как таковой.

Все начальные, с момента внутриутробного развития, переживания личности формируют информационный слой, или личностное образование, *вокруг ядра личности*, известный нам, как «эго». Таким способом создается система взглядов, цементирующих внутреннюю модель мира наподобие жесткого каркаса.

Я-образ

На протяжении своей жизни человек мало задумывается над единством и деталями своего «я», что, впрочем, не мешает ему всеми силами (большей частью подсознательными и бессознательными процессами) *защищать целостность* и сохранность данного образования.

В попытках уточнить и как-то структурировать сложное понятие «я» ряд психологов выделили в нем ряд образований: «я»-образ, «я»-концепция, «эго». В научной психологии это впервые сделал У. Джеймс, разделив «я» на «я»-познающее и «я»-познаваемое. Бытуют и другие, во многом схожие между собой понятия: «я»-глубинное, «я»-реальное и «я»-идеальное, «я»-высшее и «я»-низшее, «я»-внутреннее и «я»-внешнее, «я»-потенциальное и «я»-актуальное. Уже сам перечень терминов наводит на мысль об отсутствии единого понимания этого вопроса.

То, как индивид видит, представляет себе самого себя, свое поведение и свои внутренние переживания, можно объединить понятием «я»-образ», или «я»-концепция». «я»-образ — это попытка осознания себя как бы со стороны, и этим данное понятие отличается от целостного и гораздо более монолитного понятия «я». Надо понимать, что, выделяя понятие «я»-образа, психолог получает лишь отдаленное представление об истинных образованиях психики, отраженных в понятии «я».

В норме «я»-образ представляет *целостное* образование. Вместе с тем, имея достаточно четкие характеристики, «я»-образ не есть нечто законченное и неизменное, поскольку в разные периоды своей жизни, более того, если говорить точно, то в каждое мгновение, представление индивида о самом себе меняется. Иными словами, «я»-образ тесно привязан к временному параметру и временной динамике; вне временных рамок характеристика «я»-образа *относительна*. В научных исследованиях, охватывающих группу лиц, «я»-образ фактически представляет некий *усредненный типаж*. Этот типаж выглядит *статистически значимым* образованием, подверженным изменению в те или иные стороны.

В переводной литературе нередко используется термин «я»-концепция», аналогичный «я»-образу». Это понятие прижилось, хотя представляется не самым удачным. Ведь понимание концепции изначально предполагает сколько-нибудь стройную и строгую систему взглядов, а самооценка себя — вещь достаточно переменчивая.

В «я»-образе можно выделить элементы «я»-реального и «я»-идеального. Под «я»-реальным понимается представление о самом себе, как сформированном, состоявшемся индивиде; под «я»-идеальным — то, к чему индивид стремится, каким ему хотелось бы видеть себя в идеале. «Я»-образ выступает как устоявшаяся система взглядов по отношению к самому себе, установка (см. ниже «Установка личности»), со всеми вытекающими позитивными и негативными последствиями. В рассматриваемом контексте «я»-образа более удачной (и логичной) видится модель «я»-актуального и «я»-потенциального (А. Подводный). «Я»-актуальное — то, каким представляет

сам себя индивид «здесь и сейчас», «я»-потенциальное — кем и каким, по мнению индивида, он мог бы стать. При сравнении упомянутых моделей отчетливо прослеживается разница между «я»-идеальным и «я»-потенциальным: в первом случае присутствует оттенок желаний (например, желание быть счастливым, богатым и жить много лет), а во втором — оттенок внутренней уверенности в своих силах. Желания («я»-идеальное) могут быть достаточно оторваны от реальности, поскольку во многом сформированы под влиянием общественных ценностей, социальных норм, морали и этики. Внутренняя уверенность в своих силах («я»-потенциальное) отражает заложенную в бессознательное *исходную* жесткую программу развития данной личности. Однако на практике эти различия нивелируются, поскольку определение таких понятий должно быть основано на тестах, а четких тестов, содержащих разграничительные критерии, увы, нет.

По внешним признакам понятия «я»-актуального («я»-реального) и «эго» во многом схожи; действительно, представления о самом себе всегда в чем-то отражают «эго». Критерием различия служит факт контроля со стороны «эго». По форме больше всего подходит к «эго» понятие «я»-низшее — то, что заставляет окунаться в мир чувственных (материальных) наслаждений, забывая о внутреннем познании, и отворачивает от разбирательств самого себя.

«Я»-глубинное

Ряд серьезных психологов выделяет еще один важный аспект «я», известный как «я»-внутреннее, «я»-глубинное. Предыстория этого вопроса такова. У. Джеймс впервые обратил внимание на неочевидный факт: для познания «я» в психике должна присутствовать некая наблюдающая часть сознания, названная им как «я»-познающее»; оставшаяся часть сознания, подлежащая наблюдению, названа им как «я»-познаваемое». Указанная модель серьезного дальнейшего развития пока не получила, видимо, из-за невозможности провести грань между «я»-познающим и «я»-познаваемым, да и вообще выделить эти элементы.

Вернемся к сути вопроса. Действительно, каждый индивид свободно ощущает проявления своего «я» в двух разных непересекающихся плоскостях: внешней (в сфере социальной жизни, открытой для всех) и внутренней (в сфере своих мыслей, известных только ему). Тем не менее на практике, ввиду целостности человеческого «я», разделить эти проявления оказывается невозможным. Есть попытки оформить то, как мы понимаем себя, как мы описываем себя и свою социальную жизнь, в понятие «я»-внешнее». Но на самом деле все это представлено «я»-образом, куда, правда, как неотъемлемая часть целого, входит и переживание внутреннего «я», отражающего внутреннее мироощущение и мировоззрение человека.

Примем за аксиому, что наши внутренние переживания представляют лишь отклик на изменяющийся и изменяемый внешний мир. Однако, безусловно, существует нечто, дающее толчок (импульс) к качеству и

направленности переживаний *изнутри*, и это образование называется «я»-глубинное» («я»-внутреннее). Наше сознание может прямо наблюдать за внутренними переживаниями (как сторонний наблюдатель, как бы извне) и как-то оценить их, но имеет лишь косвенную возможность наблюдения за *изнаночной* стороной собственных психических процессов. Из этого следует, что «я»-внутреннее в обычном состоянии всегда находится *вне сознания*, стоит за нашими внутренними переживаниями, *незаметно, подспудно и косвенно* указывая сознанию и «я»-внешнему линию необходимого развития. Вероятно, что «я»-внутреннее следует рассматривать как некую информационную программу, изначально заложенную в бессознательное. По свидетельству мистиков, глубокое осознание внутреннего «я» возможно лишь в измененном состоянии сознания.

Возможные место и роль «я»-внутреннего в структуре сознания заложены в модель сознания (см. ниже).

Характер

Ну и характер, ведь все сделает по-своему!

Под характером понимают совокупность устойчивых черт (особенностей) личности, которые определяют *прогнозируемость характера* поведенческих реакций и *проявления воли*. Можно сказать, характер отражает *потенциальные* возможности личности в ситуациях преодоления ею препятствий. Характер определяется по действиям человека; недаром говорят: *«Характер — это всегда поступок»*.

Основы характера заложены изначально при рождении. В дальнейшем происходит его формирование (кристаллизация) и под влиянием окружающей среды (интроекция), и на основе собственного жизненного опыта. Характер придает неповторимое своеобразие человеческой индивидуальности. К моменту совершеннолетия характер обычно окончательно устанавливается (слеплен), тем не менее он неплохо поддается обработке и шлифовке, поскольку в его формировании задействовано «эго». Таким образом, работая над своим «эго», личность может заметно изменить свой характер, вплоть до практически полной неузнаваемости; в истории такие случаи известны. Однако на практике, как точно подметил классик У. Джеймс, «у большинства из нас к тридцати годам характер затвердевает, как алебастр, и никогда больше не размягчается». Отчасти это свидетельствует о консерватизме и прогнозирует неадаптивность поведения.

Темперамент

*Горячие волны итальянской экспрессии
далеки от холодных берегов эстонской невозмутимости*

Темперамент характеризует динамику психической деятельности, а именно скорость и силу эмоционально-поведенческого отклика. Во многом это наследуемый способ индивидуального реагирования, который вместе с характером определяет личностный стиль общения и поведения.

Гиппократ первый описал четыре типа темперамента, отличающихся по соотношению впечатлительности и импульсивности. Это: *меланхолик, сангвиник, флегматик и холерик*.

Меланхолика легко узнать по относительно низкому уровню психической активности, замедленности психических реакций и явному преобладанию отрицательных эмоций. Такой человек видит мир сквозь серый фильтр пессимизма («все плохо!»). Негативные чувства отличаются глубиной и стойкостью. Меланхолики в своем большинстве — это неуверенные, безынициативные, боязливые, мнительные, с подавленным настроением лица, которые нелегко осваиваются с изменившимися условиями жизни, а в опасные и трудные минуты теряются. Они производят впечатление людей, вечно угнетенных какой-то проблемой. Их впечатлительность повышена, но импульсивность снижена.

Сангвиник характеризуется относительно высоким уровнем психической работоспособности и энергичностью. Сангвиник стремится к смене впечатлений, относительно быстро и легко переживает неудачи, как правило, легко и быстро приспосабливается к новой обстановке. В своем большинстве это активные, оживленные, эмоциональные, общительные лица. Их впечатлительность относительно снижена, а импульсивность повышена.

Флегматик замедлен в реакциях и движениях. Бросается в глаза некая бедность эмоций и невыразительность мимики. Флегматику трудно переключиться на новый вид деятельности. Обычно это спокойные и невозмутимые в любых ситуациях лица, способные к длительной напряженной работе. Их трудно вывести из себя, внешне они медлительны, решения принимают после долгого неспешного обдумывания, неохотно переключаются с одного дела на другое. Их впечатлительность и импульсивность в целом снижены.

Холерик бросается в глаза заметно повышенной психической активностью, резкостью реакций и движений; подчас он даже не способен контролировать свои эмоции. Холерики в своем большинстве — это энергичные, смелые, уверенные, решительные, инициативные лица. Их минус — вспыльчивость, несдержанность, нетерпеливость; они плохо владеют собой, не умеют рассчитывать силы и нередко не знают меры в проявлении себя. Их впечатлительность и импульсивность в целом повышены.

Векторность переживаний

У одних- душа нараспашку, у других – закрытый футляр

Любой переживательный процесс и любое действие разворачиваются в определенном направлении; в математике это принято описывать вектором. В этом смысле К. Юнг, а в дальнейшем Г. Айзенк вывели понятия экстраверсии и интроверсии.

Экстраверсия означает направленность эмоциональной сферы наружу, открытость поведения. То, что экстраверты переживают внутри себя, легко отражается в их поведенческих реакциях, мимике, «написано у них на лице».

Окружающим это хорошо видно, и, может быть, поэтому экстраверты легче вписываются в социум, быстрее адаптируются в нем.

Интроверсия, напротив, характеризуется закрытостью личностных переживаний от окружающего мира; естественно, что интроверты представляют для социума большую загадку, и им труднее адаптироваться. Феноменологически экстраверты проявляют себя в поведении как возбудимые и подвижные, а интроверты — как заторможенные и инертные. Дополнительным параметром выступает фактор стабильности переживаний как результат уравновешенности/неуравновешенности процессов возбуждения и торможения.

Способности

Какие способности! Станет либо финансистом, либо мошенником

В понятие способности вложено потенциальная, генетически запрограммированная направленность индивида на определенный вид деятельности. Способность означает *повышенные* функциональные возможности личности в конкретной сфере деятельности (см. также «Мышление»). Способности относятся к сфере генотипа, поэтому их реализовывать легко, хотя для достижения подлинного мастерства от личности потребуется немалая усердная работа над собой. в этой сфере деятельности. Наличие способностей в жизни обычно обнаруживается уже в раннем детском возрасте. Успех детей со способностями на порядок выше достижений иных сверстников, однако прогнозировать отдаленный результат на основании лишь факта наличия способностей — дело заведомо неблагодарное.

Говоря о способностях, в практическом плане любопытны связи между возможностями человека (его психики и телесной организации) и группами крови. По некоторым данным⁵ лица, обладатели I группы крови, в жизни активны и агрессивны; из них чаще получают хорошие военные, спортсмены, лидеры общества; их аналог в животном мире – хищники. Обладатели II группы крови хорошо приспособлены к монотонному физическому труду; из них чаще выходят ремесленники и труженики. Люди с III группой крови по своей сути – первопроходцы, им интересны путешествия и преодоление трудностей; они чаще выбирают профессии моряков, путешественников, геологов. Личности с IV группой крови мало приспособлены к физическому труду (физически не выносливы), зато обладают уникальными способностями аналитического мышления: им лучше работать менеджерами, консультантами, аналитиками.

Самооценка личности и уровень притязаний

Личность всегда, отчасти осознанно, отчасти неосознанно, оценивает себя. Этот процесс (и результат) называют называется *самооценкой* (реже

⁵Данные свидетельствуют о выраженной тенденции, но никак не указывают на 100% вероятность.

самоидентификацией) личности. В целом это сложное сопоставление оценок других себя, иногда противоречивых, моделей поведения других лиц и их достижений с таковыми применительно к себе. Таким образом, речь идет о проекции взаимоотношений социума на себя. Естественно, что такая проекция проходит через фильтр личностных интроективных установок и корректируется заложенной собственной генетической программой развития. В результате формируется некая усредненная оценка («вообще»), которая в каждый момент времени испытывает вариативное влияние контекста окружающей обстановки.

Оценивая себя, индивид отвечает на вопрос: какой социальной идеи в том или ином аспекте в субъективном рассмотрении он придерживается? Образно говоря, самооценка есть ни что иное, как ярлык сознания, придуманный и прикрепленный в соответствии с накопленным жизненным опытом и миропониманием личности; я есть то, как вижу (точнее, придумал) себя сам. В коррекции искаженной самооценки важно определить исходную проблемную область (болеву точку).

С понятием самооценки тесно связано понятие *уровня притязаний*, т.е. желаемого уровня *достижения* успехов («планка успеха»). У. Джеймс предложил оригинальную формулу:

$$\text{Самоуважение} = \frac{\text{Достигнутый успех}}{\text{Ожидавшийся уровень притязаний}}$$

Установка личности

В процессе жизни личность формирует собственную систему взглядов и платформу ценностей по отношению к окружающей действительности. Применительно к частным, конкретным областям такую сформированную систему взглядов и моделей поведения назвали установкой личности. Данное понятие отражает стойкую, с оттенком консерватизма, стереотипию мышления и поведения. На практике это означает легкую прогнозируемость поведения индивида в предполагаемой ситуации. Как следствие, установка личности предполагает элемент предвзятости отношения. В зарубежной психологии встречается термин «аттитюды», синонимичный совокупности основных установочных отношений личности, а проще говоря — мировоззрению личности.

Социальные инстанции психики

Как известно, человеческая психика начинает формироваться, образно говоря, с нуля, и роль эклектического педагога в этом процессе играет социум. Таким образом, с момента рождения в психике формируются устойчивые образования, ориентированные исключительно на социум, их лучше назвать социальными инстанциями. Именно на эти инстанции опирается человек при выборе подходящей модели поведения и именно к ним апеллирует в случае

«конфликта интересов» разных мотиваций. Важнейшей социальной инстанцией является совесть.

Понятие совести можно определить как сумму интроективных моральных норм поведения, усвоенных от: а) родителей-воспитателей, б) узкого социума и общества в целом. Совесть является тем маяком, который указывает правильный путь поступков, одобренных ведущим эгрегором (архетипом). «Как тебе не стыдно? Почему тебя не мучает совесть?» — обращается социум к личности. Муки совести сродни мукам стыда и вины, субъективно их трудно отличить друг от друга. И это понятно, поскольку понятия стыда и вины есть инроецированные взгляды на неверное поведение.

В своем развитии любая личность переживает момент, когда запросы «эго» вступают в прямой конфликт с муками совести и сознанием вины. Индивид оказывается на распутье: в чью пользу сделать выбор? В пользу совести — это означает повторение опыта предыдущих поколений и покровительство эгрегора, но замедление личностного роста. В пользу «эго» — предоставляет свободу творчества, но, естественно, в сторону «падения нравов». И здесь на поле боя вступает третья сила, олицетворяющая Душу, — внутреннее *интуитивное ощущение правильности* (либо неправильности) выбранного решения. Отслеживая этапы развития личности, выбор в пользу совести происходит чаще в детском возрасте, в пользу «эго» — в подростковом и в молодости, в пользу голоса внутренней правдивости — в зрелом и пожилом. Впрочем в этом сложном и тонком процессе многое зависит от желаний и устремлений самой личности, от ее стратегически правильного выбранного в целом жизненного пути.

А. Подводный справедливо ставит вопрос: как различить голоса совести и интуиции? В сравнительном аспекте голос совести можно назвать гортанным криком, а голос интуиции — шепотом. Совесть начинает мучить сразу, открыто и мощно, в то время как подсказки интуиции еще следует ощутить, и не всякий к этому готов.

Сознание

*Человек, мистически, есть Сознание,
с ограниченным к нему доступом.
То, что мы называем человеком —
лишь страждущая оболочка Сознания.*

Ключевым понятием психологии является понятие сознания, четкого определения которому до сих пор нет. Оставшееся с советских времен марксистское определение сознания, как формы отражения объективной действительности в психике человека, видимо, не совсем удачно, поскольку само понятие отражения (отражение зеркала) не подразумевает работы, а, между тем, именно работа происходит в сознании. Более точным видится понимание сознания в древних восточных культурах (например, в философии йоги и китайской), которые рассматривают сознание в качестве формы чистой

энергии, с заложенной в ней данностью к познанию формы и самопознанию (творчеству), а также данностью воли. В функциональном плане сознание есть система черного ящика, управляющая собой для реализации заложенного в нем внутреннего потенциала.

Теории сознания

Говоря о сознании, мы невольно сталкиваемся с необходимостью философского понимания устройства Мира (Вселенной). Современные теории допускают, что наша осязаемая реальность на самом деле — лишь иллюзорный образ, некое искаженное подобие более реального голографического изображения. Наш осязаемый физический мир, с его линейным делением времени на прошлое, настоящее и будущее, представляет упрощенную (в нашем мировоззрении) проекцию истинной реальности, назовем ее голографической, с ее нелинейным отражением времени. В этой голографической модели истинный источник сознания лежит в трансцендентной реальности «замершего времени».

Процесс образования Мира исторически всегда виделся *творением* или, как сейчас формулируют, *освоением сознания материальной формы*. В мистических традициях это называется иначе: освоение тонким планом (сознанием) плотного плана (материи). Вспомним исторический документ — Библию: «И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдыхнул в лице его дыхание жизни, и стал человек душою живою». В нашем понимании тонкий план подразумевает собой сознание (Бог, Божественный Дух, чистое сознание, космический разум), то, что иначе называется *идеей*. Сознание являет, по сути, чистую энергию, имеющую всю атрибутику Ян⁶. Плотный план представлен материальными предметами, имеющими форму; они наполнены «замершей», пассивной энергией Инь.

Понимая мир как совокупность энергетических форм, многие ученые и мистики считают, что категорическое разделение Вселенной на живые и неживые объекты не имеет смысла. Одушевленная и неодушевленная материя неразрывно связаны друг с другом, и жизнь находится в скрытом состоянии во всей Вселенной. Даже камень в некоем смысле живой, поскольку жизнь и сознание присутствуют не только в материи, но и в «энергии», «пространстве», «времени», во «всей ткани вселенной», во всем, что мы абстрактно выделяем и ошибочно рассматриваем как независимо существующие объекты.

Цель творения человека — самопознание себя в процессе освоения. Вот простенькая гипотеза. Человек создал компьютер, принципы «мышления» которого во многом идентичны таковым у человека; создал свое образное грубое подобие. И теперь всю использует его для исследования самого себя. Не так ли Сознание пытается исследовать самое себя с помощью нехитрого человеческого тела?

⁶ В традициях культуры Китая принято философское деление всех феноменов жизни на активное начало Ян и пассивное начало Инь.

Первичным импульсом к творению является Воля, причем данная изначально. В жизни человека воля подразумевает *концентрацию* и *направление* внимания, мышления, действий и эмоций, иными словами — *всех усилий* на достижение поставленной цели. Фактически воля представляет подпрограмму реализации программы развития личности.

Самопознание невозможно без отделения какой-то части себя от целого; с этих позиций человеческая Душа являет собой *часть* целого — Божественного Духа, чистого сознания. Таким образом, считается, что человеческая Душа спускается в плотный план, имеющий форму — человеческое тело — для его освоения, то есть познания плотного плана (формы) и самого себя в процессе познания. Естественно, Душа сохраняет связь с Божественным сознанием (или, по крайней мере, имеет такую возможность). В контексте сказанного имеет смысл выделить две категории сознания: сознание в широком (философском) смысле, или Божественное сознание (категория Души), и сознание в узком смысле (используемое психологами), или человеческое сознание. В дальнейшем под сознанием автор будет подразумевать именно *человеческое сознание*, ограниченное человеческим разумом и эмоциями. Наиболее общим доказательством этого сознания служит тот факт, что не «мысли и чувства существуют», а «я мыслю» и «я чувствую» (У. Джеймс). Есть четкий критерий различия между этими понятиями сознания: Божественное сознание (сознание Души) *непрерывно* (поток сознания), человеческое сознание *дискретно* (обрывки мыслей, наплывы эмоций). Давая жизнь человеку, Душа обретает в нем новое имя: «внутреннее интуитивное «я»».

Понятия правды и лжи в психологии

Все настолько запутано...

Сознание имеет дело с той реальностью, которую оно (сознание) воспринимает. Правда есть выражение истинной (объективной) реальности. Ложь — ее искажение, субъективное преломление Истины. Поскольку реальность у человека в 99,99 % случаев всегда ментально трансформирована благодаря субъективизму многих компонентов: восприятия, анализа и интерпретации, получается, что любая человеческая правда никогда не является Истиной, а, следовательно, представляет собою нечто иное, как ложь. Иногда видение звездного неба на поверку может оказаться созерцанием микробов под микроскопом. Такова действительность. Тем не менее для понимания эффективности функционирования человеческой психики приходится абстрагироваться от действительности и ввести понятие правды как относительной истины.

Для полноты разговора об Истине следует упомянуть о феномене медитации, используемом мистиками (об этом см. ниже), и интуиции, присущей каждому индивиду. Эти пути доступа к Истине фактически *минуя мышление*; осознание Истины происходит лишь на финальном отрезке в

форме видения и правильного понимания некоего образа, опыта или нужного решения.

Архетип, эгрегор, тонкие и плотные формы сознания

Человеческая Душа как часть целого соединена с другими частями, с другими Душами и коллективами Душ. Эти объединения получили название «архетип» («эгрегор»).

Исследования З. Фрейда, К. Юнга и С. Грофа выявили факт присутствия в глубине индивидуального подсознания форм, не связанных с жизнью индивида и принадлежащих к иному, по-видимому, коллективному слою подсознания. Например, в трансовых переживаниях и снах пациентов можно обнаружить символы, относящиеся к другим временам и культурам, которые сам индивид не знает и не мог знать. К. Юнг назвал эти проявления общественного подсознания термином «архетип» («сверхтип»). Существуют символы архетипов. Например, Илья Муромец — архетип русского народа, военный — архетип армии, школьный звонок — архетип школы.

В русской мистической традиции вместо архетипа используется иной термин — эгрегор. Под эгрегором понимают некую абстрактную идею, объединяющую на тонком плане разные объекты плотного плана (А. Подводный). Образно говоря, некие первичные объекты добровольно-принудительно отдают часть своей энергии как дань, получая за это высшее покровительство и защиту. Эгрегор не имеет каких-либо количественных рамок (идея может объединить и небольшую группу коллекционеров бабочек, и все человечество в целом), но имеет *разную силу*, увлекающую за собой первичные объекты плотного плана. К примеру, сила идеи русской революции не только захватила в свой водоворот человеческие массы в России, но и оказала влияние на весь ход мировой истории.

Рассматривая сознание как форму энергии, правильно обозначить разные потоки энергии, пронизывающие наше пространство, термином «энергоинформационные формы». Душа, по сути, является информационно-энергетической формой, обитающей в плотном (человеческом) теле. Душа воспринимает все пространство окружающего Мира в виде информационно-энергетических потоков. В зависимости от уровня, интенсивности и других, во многом неведомых нам характеристик уместно выделять *тонкие и плотные* информационно-энергетические потоки. Плотные потоки прекрасно различаются нашими органами чувств, тонкие, по свидетельству мистиков, воспринимаются специальными центрами восприятия тонкого тела — чакрами⁷. В быту тонкие потоки человек воспринимает так называемым шестым чувством (интуицией). Мысль и эмоции относят к тонким формам.

Мистики утверждают, что человек способен не только воздействовать на мир активными действиями, но и *прямо* влиять на ситуацию с помощью тонкого, невидимого плана, в том числе таких инструментов сознания, как эмоции и мышление. Действительно, установлен факт, что человек способен

⁷ Чакры расположены на центральной оси тела и, возможно, на конечностях (кистях и стопах).

своими эмоциями вызывать изменение жизнедеятельности других живых существ, в том числе растений. Это вполне согласуется с теорией сознания как энергоинформационного поля.

Воображая некую ситуацию, создавая в представлении некий виртуальный образ, человек может менять ситуацию в плотном плане. В этом смысле каждый человек — маг. Например, некто страстно мечтает о покупке, и это ему удается; или: стремится в душе проявить себя так, как ему давно подсказывает его внутренний голос, и его мечта, как правило, сбывается. Об этом можно, конечно, спорить, настаивая на случайных совпадениях. Однако, по мнению современных философов, каждая случайность на самом деле представляет собой неочевидную закономерность.

Восточная философия учит, что *внешний мир создает* человеку такие ситуации (и человек этому способствует, привлекая их!), чтобы оптимальным образом заставить человека набрать необходимый именно ему жизненный опыт в соответствии с программой развития, заложенной и управляемой его внутренним «я». С.Е. Лец остроумно заметил, что «жизнь принуждает человека ко многим добровольным поступкам».

Человеческое сознание вынуждено воспринимать задачи программы *косвенно*, через внутренние переживания, запускаемые и формируемые нашим внутренним «я», и человек воспринимает правильность внутренних импульсов не логически, не на уровне рационального, а на уровне глубинного переживания верности сделанного выбора. Такое глубинное переживание всегда интуитивно и, как правило, алогично, точнее, необъяснимо.

Модели сознания

Знания человечества об устройстве человеческой психики, как ни парадоксально, довольно поверхностны. Существующие модели сознания обычно акцентированы на частных аспектах. Автор предпринял попытку подойти к вопросу более системно.

Общая характеристика сознания

В понимании обывателя сознание — осведомленность о чем-либо. Наше обычное сознание — не «естественный», а приобретенный продукт. Хотя сознание наполнено множеством полезных навыков и является своего рода «полезной энциклопедией на все случаи жизни», оно нередко само служит источником абсурдного и бессмысленного страдания.

Нормальное бодрствующее сознание, вероятно, правильнее было бы назвать *рационально-эмоциональным*, так как именно такое определение наиболее полно отражает истинную суть человеческого сознания. Смысл такого подхода был очевиден еще с древности. Дело в том, что эмоции и разум *совместно* определяют наше поведение. В культуре Китая с давних пор выделяли отдельно эмоции (разум Синь) и рациональный разум (разум мудрости И). Отношение к этим двум видам разума лучше всего характеризует фраза: «Где присутствует разум Синь, отсутствует разум мудрости И».

Принято считать, что по своей природе человеческое сознание *не продуктивно*, то есть играет управленческую, а не созидательную роль. Однако это не совсем так. Сознание *продуцирует* эмоции и мысли, а они, с точки зрения энергетики, являются своеобразными законченными энергетическими формами так называемого тонкого плана. Мистики настаивают на энергетике мысли, а энергетику эмоций несложно ощутить и обычному человеку.

Человеческое сознание может пребывать в трех состояниях: обычном (нормальном), измененном (проявляющемся в особых условиях) и патологическом (болезненном).

Развертывание сознания в линейном времени видится автору следующим образом. Душа, внедряясь в человеческий зародыш, запускает заложенные в него программы функционирования и развития. Программа функционирования представлена эмоциональной составляющей сознания. Она полностью обеспечивает инстинктивно-рефлекторную деятельность человека. Программа развития формируется как рациональная надстройка сознания с заложенным в ней алгоритмом автономного саморазвития. Между всеми элементами и материнской формой сохраняется возможность информационно-энергетического обмена.

На высоких уровнях развития личности существует возможность появления и совершенствования тех подпрограмм, которые могут анализировать и контролировать существующие программы сознания (речь идет о понятиях «я»-познающего и «я»-познаваемого). Иными словами, рациональное сознание повторяет на новом уровне Путь Души.

Рациональное познание, поддерживаемое эмоциональным компонентом, функционирует в целом как «я»-актуальное. Функцию «я»-потенциального («я»-глубинного), по-видимому, следует отнести к точке роста, ядру рационального сознания, которое связано прямым информационным каналом с Душой.

Измененные формы сознания (ясное, чистое) представлены непосредственно частью Души. Именно она (Душа) может совершать путешествия за пределы человеческого тела, снимая информацию с иных измерений времени и пространства.

Развитие человеческой личности идет в направлении автоматизации приобретенных навыков поведения. На этом пути происходит постепенное (и все более раннее) сокращение сектора влияния эмоциональной составляющей за счет возрастания роли рациональной надстройки. Такое наблюдение соответствует феномену акселерации и находит подтверждение на примере художественной литературы: сравните пространные лирико-эмоциональные отступления авторов XVII–XVIII вв. с лаконично-жесткими фразами авторов XX века.

Системная модель сознания (Д.Р.⁸, 2006)

В данной модели сознания предлагается семь концептуально связанных элементов:

- инструменты сознания;
- принцип функционирования;
- алгоритм функционирования;
- структура и образы сознания;
- состояния сознания;
- уровни познания;
- альтернативы развития сознания.

Ниже будет рассмотрен каждый элемент.

Инструменты сознания

Человеческое сознание имеет два тесно функционально связанных, однако принципиально *независимых* инструмента познания. Это эмоции и мышление. Эмоции опосредствуют примитивную идентификацию стимула для возможного рефлекторного или осознанного ответа. Мышление (разум, рациональный разум, обусловленный разум) формируется как надстройка над эмоциями и представляет более сложное автономное самопрограммируемое устройство управления. Отдельным инструментом, по-видимому, следует считать интуицию, о которой известно, что она есть, но что она собой представляет по сути – остается пока тайной за семью печатями.

Принцип функционирования сознания

Принцип функционирования сознания основан на выборе во всех ситуациях полюса дуальности: «я» — «ты», польза — вред, активность — пассивность, мужчина — женщина и т.п.

В идеале накопление опыта приводит к новому этапу, а именно к осознанию выбора не полярности, а *конструктивного среднего*. Впрочем, размышляя философски, указанное конструктивное среднее может быть достигнуто за счет дробления шкалы дуальностей.

Алгоритм функционирования сознания

Алгоритм функционирования сознания можно представить в виде шестиэтапной схемы:

- Прием сигнала ⇒ формирование эмоций ⇒ запуск рефлекторной поведенческой реакции ⇒ кодирование каждого элемента мышлением.
- Логическая операция сличения ситуации с виртуальным опытом (обращение к памяти) ⇒ анализ ⇒ синтез ⇒ абстрагирование ⇒ идентификация ситуации.

⁸ Д.Р. — здесь и далее Д.В. Русланов.

- Логическое моделирование вероятных ситуаций будущего (представление вероятностей как виртуальной реальности ⇒ программирование будущего).
- Логический выбор решения (ситуация «здесь и сейчас»).
- Выполнение программы действий.
- Фиксация результата (опыта) ⇒ сопоставление его с характеристиками полученного сигнала.

Мышление *дискретно* отслеживает актуальную информацию настоящего, так же *дискретно* отвлекаясь на сравнение ее с прошлым опытом, проецирование прошлого опыта на будущее и прогнозирование последствий своих действий. Таким образом, мышление находится в импульсивном движении между прошлым и будущим. Теоретически фиксация мышления на точке времени-пространства «здесь и сейчас» обрывает эти скачки. Вне зависимости от того, как проводится фиксация — сознательно или искусственно, на практике это приводит к *отключению мышления* от реального мира, к тому, что образно названо К. Кастанедой «*остановкой мышления*». В состоянии остановки рационального осмысления из внимания *выпадают* привычные объекты, внешнее и внутреннее пространство становится неопределенным расплывчатым фоном (см. «Внимание»), и импульсы, идущие извне и изнутри, не достигают сознания. Человек оказывается текущим в потоке времени *только настоящего, без мыслей*, получая, таким образом, *прямой доступ* к чистому, истинному, Божественному сознанию. Описанная ситуация характерна для измененного состояния сознания, отражающего, по уверению мистиков, истинную природу разума.

Структура и образы сознания

В структуре индивидуального сознания можно выделить два слоя с чертами дуальности:

- поверхностный слой «дневного» сознания (управляемое поведение и осознанный опыт, в том числе штампы субличностей и масок);
- глубинный слой (неизменное поведение и «законсервированный» опыт, ядро личности, подсознание и бессознательное).

Дуальные черты подразумевает возможность противоречия между слоями; в жизни нередко так и случается, и человек попадает либо на прием к врачу с диагнозом невроза, либо на прием к психологу. Если результат функционирования поверхностного слоя знаком каждому, то само наличие глубинного слоя представляет некую загадку.

Подсознание и бессознательное

В нормальном состоянии человеческого сознания всегда присутствует некая область, скрытая «за кулисами», называемая «подсознание и бессознательное» (нередко эти термины смешивают между собой). Под этими

понятиями подразумевают психические процессы, протекающие *вне сферы субъективного контроля сознания*, иными словами — те, о которых в данный текущий момент времени индивид *не осведомлен*. В обычном, штатном режиме они функционирует автономно, независимо от рационального сознания. К примеру, многие внешне осмысленные и явно не инстинктивные действия, как то: ходьба, держание столовых приборов при еде, держание ручки при письме и т.п., совершаются, тем не менее, в автоматическом режиме. Они не требуют специального внимания и фактически минуют сознание.

Категории подсознания и бессознательного можно разделить. Предлагается отнести те психические процессы, которые при надлежащем усилии (или при особых действиях) могут быть все же осознаны, к категории подсознания, а те, присутствие которых человек может лишь косвенно определить, но осознать сами процессы не может, — к категории бессознательного. Данное разделение, по-видимому, нуждается в принципиальном уточнении. Очевидно, к категории бессознательного разумно отнести все те программы психики, которые закладываются и формируются в человеке в процессе его внутриутробного развития *до момента первого вдоха*, т.е. до момента получения сознанием первого опыта как результата первого самостоятельного решения. Весь остальной опыт, полученный личностью в своем дальнейшем развитии, начиная с момента первого вдоха, но ставший *на конкретный текущий момент* по различным причинам *неосозанным*, следует признать категорией подсознания.

Из данной концепции следует, что бессознательные процессы в принципе не управляемы собственным сознанием, и практически все психологи едины в этом мнении. Такая позиция объясняет, в частности, феномен наследственных черт личности, а также, забегаая вперед, мистического существования Рока, Судьбы, Кармы. Бессознательное следует рассматривать как интегральный и центральный аспект «я», формирующий основу ядра личности.

И подсознание, и бессознательное не изолированы от обычного сознания, какие-то информационные потоки между сознанием и подсознанием (и бессознательным) всегда имеют место. Так, содержание подсознания нередко проявляется (отражается) в сновидениях, невротических симптомах, в творчестве. Переход накопленных впечатлений, точнее, накопленного опыта из сознания в подсознание, получил в психологии название «*вытеснение*»; обратный процесс, из подсознания в область рационального сознания — «*извлечение*». Очевидно, во всех подсознательных процессах в скрытом виде заложены те же принципы функционирования, что и в сознании. Иными словами, подсознательные и бессознательные процессы представляют собой разумные, организованные и продуктивные ресурсы нашего сознания, обеспечивающие целостность «я». Хотя подсознательное может функционировать независимо от сознательных процессов (обычно это

называется диссоциативной обработкой информации), под влиянием последних оно способно на глубинные изменения.

Образы сознания

Соответственно структуре образы индивидуального сознания представлены дуальностью (двойственностью) так называемого «я», или «эго»: «я» реальное — «я» идеальное; «я» текущее (актуальное в данный момент) — «я» потенциальное; «я» познаваемое — «я» познающее.

Интроекция

Я есть дракон

С подсознанием и бессознательным тесно связано понятие интроекции. Интроекция подразумевает *прямое* (без осознания и контроля разума) включение в структуру «я» элементов информации внешнего мира (чужих взглядов, установок, мотивов). Иными словами, индивиду рассказывают о некоей субъективной реальности, а он слепо считает что такая информация полностью объективна и не подлежит критике (пересмотру). Феномен интроекции сцеплен с памятью (подробнее - см. ниже раздел «память»). Человек с детства впитывает в себя, как губка, *чужие* знания, априори (заранее) полностью доверяя им. Юное мировоззрение индивида, его представления о жизни, его взгляды на окружающую действительность, по сути, представляют сплошную интроекцию (иначе, чужое мнение!), не более. Вначале человек слепо следует усвоенным интроективным установкам. Со временем глубинная программа развития личности требует пересмотра этих взглядов; и здесь возникает настоящий конфликт между сознанием и подсознанием, поскольку в сознании личности заложено табу на любой пересмотр интроективных установок! Таким образом, можно сказать, что причиной многих проблем и страданий человека становится встроенная в сознание интроективная информация.

Структура подсознания

В подсознательных процессах выделяют такие структурные элементы:

- *подпороговое восприятие*, то есть восприятие привычных либо незначительных для жизнедеятельности человека стимулов;
- поведенческие *автоматизмы и стереотипы* поведения, то есть отработанные и в силу этого не нуждающиеся в осознании навыки поведения в привычных ситуациях;
- неосознаваемые *мотивы* поведения, истинный смысл которых не осознается в силу их личной или социальной неприемлемости, например в силу опасности ущемления собственного «эго» (удар по престижу).

Последние два элемента, по-видимому, находятся в так называемой «законсервированной» памяти, или в том банке данных, в котором хранится невостребованный в текущий момент времени весь пережитый опыт.

Состояния сознания

Имеет смысл выделить две области состояний индивидуального сознания: нормальное сознание и измененное состояние сознания.

Нормальное (привычное всем) сознание, в свою очередь, подразделяется на две формы: бодрствующее (обычное, дневное) сознание и сонное (ночное, малоизученное) сознание; в каждом из этих состояний присутствует элемент подсознания (тенивое сознание по Юнгу).

Измененное сознание: обычное сознание под влиянием *внешнего* воздействия, интоксикации изнутри или просто *осознанно* может быть временно (реже — надолго) изменено. В таком *измененном* состоянии сознания внешний и внутренний мир, а также собственный опыт (память) видятся человеку совсем иным, под иным углом зрения, с иных позиций. Гипотетически в измененном состоянии сознания может быть получен более легкий доступ как к ясному (повышенному) осознанию, так и к подсознанию. При этом, с одной стороны, появляется возможность глубокой проработки своей психики (образно говоря, ее генеральная уборка), извлечения и изживания скрытых комплексов, но с другой стороны — присутствует явный *риск* ее фундаментальной поломки. Измененное состояние сознания подразделяется на такие формы: нарушения сознания (встречаются часто и длятся относительно дольше) и отражающие истинную природу разума (чистого, Божественного сознания); последние встречаются редко и длятся обычно мгновения.

Уровни познания

В процессе личностной эволюции, называемой онтогенезом, можно выделить 3 уровня проработки рационального сознания.

Первый уровень включает освоение:

- собственной телесной организации (собственный опыт);
- предметного окружающего мира (опыт плюс интроспекция);
- правил поведения в социуме (интроспекция плюс опыт).

На первом уровне проработки сознание мало дифференцировано и предстает целостным единым образованием, познающим мир.

Второй уровень подразумевает анализ и абстрагирование собственного опыта. Здесь возникает дифференциация «я» на «я»-образ, «я»-идеал и аналогичные подструктуры.

Третий уровень — это познание функционирования собственного сознания. На этом уровне выделяется новая подструктура — «я»-познающее («я»-глубинное), пытающаяся познать первый и второй уровни проработки сознания. Первые уровни предстают в этом статусе как «я»-познаваемое («я»-объект). Можно сказать, что «я»-познаваемое — это подструктура, накопившая опыт и устойчиво функционирующая в привычных для нее условиях.

Говоря о познании, невозможно обойти тему *качества* осознания. Б. Боденхамер и М. Холл описывают пять классических уровней осознания: неосознанная некомпетентность, осознанная некомпетентность, осознанная компетентность, неосознанная компетентность, осознанная компетентность в неосознанной компетентности:

- неосознанная некомпетентность подразумевает ситуацию, при которой индивид не компетентен, и не знает об этом (неуч);
- осознанная некомпетентность предполагает степень познания, при которой индивид уже достиг понимания факта своей некомпетентности (ученичество);
- осознанная компетентность — обучение приводит к пониманию темы и овладению практическими навыками в данной сфере (профессионализм);
- неосознанная компетентность означает ту степень развития, при которой знания переходят в разряд «автоматизированных» и уходят в подсознание (высокий профессионализм);
- наконец, осознанная компетентность в неосознанной компетентности подразумевает прямой выход сознания высокого профессионала на канал интуиции, доступ в пласты информации, «витающей в воздухе». Обычно это уровень личностей профессионалов мирового класса.

Альтернативы развития сознания

Высшее (духовное) развитие подразумевает формирование законченной надстройки рационального сознания. Отсюда следует принципиальная возможность двух альтернативных путей развития:

- рост сознания в форме развития преимущественно рационального компонента до уровня ясного сознания, повышенного осознания;
- отказ от развития рационального компонента, упор на эмоциональной составляющей сознания.

Развитие рационального сознания означает овладение (интуитивное, рациональное и сущностное) полным контролем разума над эмоциями.

Ясное (повышенное) сознание означает тот высокий, развитой уровень сознания, при котором сознание максимально полно представляет Душу; иными словами, существует четко отлаженная связь, канал информационного потока с Божественным сознанием. На этом уровне подчинение человеческого разума Божественному Сознанию позволяет осознать ограниченность рационального (обусловленного) разума и «познание чистой природы разума».

Остановка развития рационального компонента и упор на эмоциональной составляющей сознания ведут к малопродуктивной в эволюционном плане, но бурной в смысле переживаний жизни. Именно такой видится в ретроспективе жизнь подавляющего большинства творческих личностей, воспевавших эмоции, — поэтов, музыкантов, художников.

Большинство из них отличались далеко не ангельским характером и прожили на удивление тяжелую жизнь, полную невзгод.

Инструменты сознания: эмоции, мышление, интуиция

Обычно к инструментам сознания психологи привычно относят эмоции и мышление, и все. Однако, по-видимому, полноправным инструментом следует считать и интуицию, поскольку многие принципиальные, жизненно важные решения индивид принимает именно на ее основе. Известно, что добившиеся социального или научного успеха лица всегда в сложных ситуациях «включают» интуицию и прислушиваются к ее голосу.

Эмоции (чувства)

- Боже, я не могу это передать словами!..

- У тебя наверняка гормоны «бурлят»!

Эмоция (лат. *emovere* — возбуждать, волновать), или *чувство*, чувственное волнение, означает внутреннее душевное переживание удовлетворения (либо не удовлетворения) актуальных потребностей индивида. Определение это несколько расплывчатое, хотя интуитивно, базируясь на своем опыте, каждый достаточно четко понимает, что это такое.

В науке эмоции, как и мысли, относят к категории «нематериальных» переживаний. В эзотерических концепциях эти феномены вполне материальны и входят в понятие так называемого тонкого плана, образно говоря, «низкого сознания». Эмоции считаются «горячими», мысли — «холодными». По сравнению с мыслями эмоции относят к более плотному и иерархически низкому подслою тонкого плана.

Установлено, что проявление тех или иных эмоций связано с раздражением определенных структур и участков головного мозга и появлением в крови определенных гормонов. К примеру, молекулы фенилэтиламина вызывают такие приятные ощущения, как: приподнятое настроение, возбужденность, эйфорию; с этим веществом связано понятие любви с первого взгляда. За нежность отвечают эндорфины, их кто-то образно назвал опиумом на двоих. Чувство любви обычно «живет» только три года; пока в присутствии объекта любви возникают преходящие повышения уровней содержания дофамина, норадреналина, пролактина, люлиберина и окситоцина.

Функции эмоций

Эмоции тонко отражают состояние организма, трансформируя в интегральную форму все многообразие стимулов, поступающих в организм как извне, так и изнутри. Стимулы воздействуют на рецепторный аппарат известных пяти органов чувств (зрение, слух, вкус, обоняние, осязание). Не исключено, что существует также иной, не изученный пока вид чувствительности. Доказательством последнему служат факты восприятия предметов, исключающие участие известных пяти органов чувств, а также свидетельства и практика мастеров восточных боевых искусств, умеющих

«видеть» с закрытыми (под повязкой) глазами. С научной точки зрения это пока необъяснимо, но, тем не менее, факты признаются.

Таким образом, эмоции представляют собой продукт ощущений, ответ на изменения физиологических процессов в организме. Весь сложный процесс выработки эмоций протекает параллельно с когнитивным, т.е. контролируется разумом. Отсюда становится понятным существование эмоциональной памяти. Образно говоря, эмоции являются полуфабрикатом, подлежащим когнитивной обработке. При этом важно подчеркнуть, что эмоции, являясь чем-то наподобие передаточного звена между телом и разумом, становятся при этом сами активным участником регуляции указанного взаимодействия. Такой подход позволяет лучше понять процессы, лежащие в основе поведенческих реакций.

В начальной фазе индивидуального развития эмоции практически *полностью* руководят важнейшими (с позиции самого индивидуума) поступками человека. Можно сказать, что на ранних этапах эмоции обуславливают автономно-инстинктивную модель поведения. В любом полученном (образованном) опыте закрепляется сформированная связь чувственных переживаний (эмоций) с локальными жизненными ситуациями и их ментальной оценкой. В дальнейшем любая аналогия с такими ситуациями вызывает мгновенную эмоцию, закрепленную (в сформированной ранее связи) в опыте, и в этом случае сами эмоции начинают выступать ориентирами деятельности.

Чувственные переживания ясно выражают *значимость* действующих на индивида факторов. Они являются тем критерием и ориентиром, который в течение всей жизни человека указывает мышлению (рациональной логике, лишенной чувственного компонента) на удовлетворенность либо неудовлетворенность потешностей индивида, на правильность либо неправильность его поведения. Для организма, его внутренних нужд и межличностного общения эмоции играют *главенствующую информационную* роль, выступая в качестве универсального и достаточно простого механизма управления человеческим поведением.

Древние справедливо считали эмоции низшим, элементарным разумом; в китайской культуре он называется «*Синь*». Китайцы также называли собственно разум человека «*И*», вкладывая в него значение мудрости. Они определили взаимодействие между собственно разумом и эмоциями следующей емкой формулой: где присутствует разум *Синь*, там нет места разуму *И*. Понимание эмоций как своеобразной формы сознания вполне обосновано и сейчас.

В эволюции индивидуального развития эмоции указывают разуму (и бессознательному), какие формы поведения обеспечивают в целом оптимальное существование человека. Возможны, однако, варианты извращения данной идеи оптимального существования. В частности, интересны случаи, когда положительные эмоции, систематически сочетаясь с удовлетворением потребностей, в дальнейшем *сами становятся*

потребностью. Можно сказать, в психике происходит «смещение» потребности на ее виртуальный образ; это происходит по механизму оперантного обусловливания (образования условного рефлекса).

По мере своего развития разум обучается в какой-то степени сам руководить эмоциями, а значит, и поведением человека. Более того, в определенных ситуациях разум сам способен генерировать эмоциональные всплески. Таким образом, можно утверждать, что психика способна как воспринимать, так и *продуцировать* эмоции, адресуясь при этом к своей эмоциональной памяти.

Единой унифицированной классификации эмоций нет. Большинство имеющихся классификаций рассматривает отдельные аспекты чувственных переживаний.

Свойства эмоций

Важнейшими свойствами эмоций являются по меньшей мере четыре:

- возможность взаимодействия между собой;
- возможность переноса на иной объект;
- обобщение переживаний разных ситуаций;
- притупляемость при систематическом повторении (фактор привыкания).

Позитивные и негативные эмоции

Эмоции имеют полярность и делятся на *позитивные* и *негативные*. Позитивные эмоции окрашивают жизнь в приятные тона и сигнализируют о правильном поведении. Негативные эмоции воспринимаются как неприятные переживания и инициируют изменения в поведении. Эти изменения носят адаптивный характер, иными словами, имеют целью устранение источника физической или психологической опасности.

Специфика негативных эмоций определяется через те или иные интеллектуальные действия. Например:

- страх мобилизует на действия по ликвидации опасности (бегство или нападение);
- гнев появляется при возникновении препятствий на пути достижения цели и служит для пробуждения энергии, требующейся для разрушения препятствия;
- печаль возникает в ситуации потери значимого объекта и сопровождается снижением уровня активности;
- презрение поддерживает собственную самооценку и поведение доминирования;
- застенчивость сигнализирует о потребности в уединении и интимности;
- чувство вины возникает как угрызение совести; оно связано с морально-этическими ценностями и свидетельствует о явном внутреннем конфликте «я» (самонаказание); неявным следствием является переход индивида к подчиненной роли в межличностных отношениях;

- отвращение указывает на стремление отгородиться от неприемлемого объекта;
- стыд свидетельствует о низкой, презрительной самооценке, возможной потере самоуважения, требует изменения поведения индивида.

Низшие и высшие эмоции

В теоретическом плане принято различать эмоции *низшие*, или простые (основные, базальные, базовые), связанные с инстинктами, и *высшие*, или сложные, формируемые как производные низших эмоций. Высшие эмоции несут некую рациональную этическую и нравственную характеристику и в обиходе называются чувствами. Фактически высшие эмоции представляют собой *личностные образования*, в которых трансформированная и разделенная на оттенки эмоция связана с идеей некоего конкретного образа.

К низшим эмоциям обычно относят страх, гнев, секс (эротику), радость, горе (печаль). Все эмоции представлены полярностями негатива и позитива. Например: страх — радость жизни, голод — сытость, холод — тепло, боль — удовольствие поглаживания и т.п. Уместно различать эмоции, связанные и не связанные напрямую с телесной организацией. Последняя категория представлена, например, полярностью: любовь — ненависть.

Базовые эмоции

Считается, что все базовые эмоции закладываются в человека изначально, при зачатии, т.е. программируются генетически, и это, безусловно, так, если речь идет об эмоциях, связанных с телесной организацией. Дальнейшее формирование негативных и позитивных эмоций происходит параллельно и неравномерно, в зависимости от условий роста. Негативные эмоции указывают на присутствие тех или иных разрушающих факторов в жизни индивида; их роль особенно важна в формировании подсознательных комплексов. Позитивные эмоции утверждают правильность тактики (не стратегии!) выбранной линии поведения и являются показателем сиюминутного здоровья и комфортного существования.

В нейрофизиологических исследованиях на млекопитающих J. Panksepp аргументировано предложил свою структуру базовых эмоций:

- 1) интереса — желания (ожидания),
- 2) раздражительности — гнева (ярости),
- 3) трепета — тревоги (страха),
- 4) одиночества — печали (дистресс, паника),
- 5) удовольствия — страсти.

Первичными эмоциями, переживаемыми человеком уже в момент рождения (помимо эмоций, связанных с телесной организацией), являются, по-видимому, негативные эмоции *страха и ненависти* и позитивные эмоции *любви и радости существования*. З. Фрейд связывал их с двумя мощными

инстинктами: влечением к смерти (*танатос*) и продолжением рода, сексуальным (*либидо*).

Эмоция страха познается при прохождении по родовому каналу, воспринимаясь как угроза существованию. Продолжением страха является ненависть. Эти негативные эмоции можно рассматривать как формы векторной полярности: вектор страха направлен на себя, вектор ненависти — на источник опасности. Эмоции страха/ненависти ответственны за сохранение биологического существования человека.

Эмоция радости существования возникает параллельно познанию страха как его качественная дуальность. Качественной дуальностью ненависти является любовь. Обе эти позитивные эмоции также следует рассматривать как формы векторной полярности: вектор радости существования направлен на себя, вектор любви — на источник этой радости. Эмоции страха/ненависти и любви/радости существования отвечают (принадлежат) факторам творчества и долженствования (воли) как *высшей данности*. Во многом они познаются интроективно от близкого окружения и четко осознаются как некий эталон примерно в трехлетнем возрасте (подробнее см. раздел «Психология и эзотерика»).

К. Изард (К. Izard) предложил структурировать эмоции на фундаментальные и производные. Им выделено десять фундаментальных эмоций: интерес, радость, удивление, печаль (страдание), гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина. Остальные эмоции, отнесенные к производным, формируются в ходе социального развития и отражают утонченность рационального осознания чувственных оттенков. Здесь можно перечислить краски привязанности, нежности, чувственного наслаждения, веселья, насмешливости, тревоги, беспокойства, унижения, превосходства, гордости, неудовольствия и пр.

Страх и тревога

Страх — важнейшее по значимости чувство, охватывающее индивида в условиях непосредственной угрозы для его жизни; рассматривается как сигнал немедленного выхода (бегства) из угрожающей ситуации. Начинаясь как локальное чувство (в глубине души гнезился страх), при нарастании угрозы становится генерализованной эмоцией, парализующей психику и поведение человека. Известная поговорка «Застыть от страха (ужаса)» описывает состояние атавистического *рефлекса* «паралича» от страха. Это фиксированная поведенческая реакция, наблюдаемая, кстати, у многих представителей животного мира, на чрезмерно оцениваемую внешнюю опасность. Характеризуется моментальной остановкой всяческой моторной активности, остановкой дыхания на вдохе и другими вегетативными проявлениями.

Эмоция страха инстинктивная и врожденная. Страх является базовой формой, из которой формируются его производные, например тревога, волнение, беспокойство.

Страх входит в качестве необходимого первичного (дуального) элемента в комплекс *агрессии*, куда также включают *гнев* и *ярость*; последние направлены на агрессора и сопровождаются активацией всех психических и физиологических процессов индивида.

Тревога — ощущение, возникающее при возможной и неявной опасности, сигнал готовности к возможным агрессивным действиям. Тревога возникает как предчувствие, предощущение опасности, где форма, сила и источник опасности неясны. Тревога имеет диффузный характер и не связана с конкретными событиями. Так как страх возникает как ответ на непосредственную, ясно понимаемую опасность, можно сказать, что тревога — это извлеченный из памяти страх, проецированный в воображаемое будущее. Тревога оказывает возбуждающее действие на психику и физиологию индивида. Сигналом для тревоги часто является не столько элемент опасности, не предвосхищение опасности, а лишь *напоминание* окружающей обстановки (либо даже ее отдельного элемента) о пережитой в прошлом опасности, *ассоциация с прошлыми страхами*. В качестве актуально действующих стрессоров часто выступают социально-психологические ситуации, в которых ожидается агрессия или просто негативная оценка со стороны окружения, т.е. все то, что ставит под удар не только безопасность, но также самоуважение и престиж индивида. Субъективно тревога отличается от страха выраженностью негативного чувства, его силой и интенсивностью.

В обычной жизни тревога, а тем более страх не частые «гости» в психике человека; они возникают лишь периодически в негативно воспринимаемых условиях. Однако встречаются индивиды, которые в силу определенных внешних и внутренних обстоятельств длительно воспринимают окружающий мир как враждебный объект, поэтому у них присутствует постоянное чувство тревоги; тревога становится фоновым переживанием такого индивида.

Тревога (страх) — есть, по сути, внутренний стимул к определенному поведению, и это поведение нередко может *субъективно одобряться* (подкрепляться) внешней реальностью (событиями жизни). Иначе говоря, индивид каждый раз получает подтверждение правильности своей тревоги (хотя, повторим, это может быть лишь объективно ложным восприятием). Таким образом, возникает цепь: причина-следствие; такая условно-рефлекторная реакция, по известному закону И.Павлова, постепенно закрепляется. Для личности тревога (страх) становится привычной реакцией; индивид все чаще испытывает нарастающую тревогу, и самому выхода из тревожного состояния может не отыскать.

С другой стороны, достаточно часто ощущения тревоги могут быть симптомом зарождающегося грозного соматического (телесного) заболевания; и об этом практикующему психологу следует помнить в первую очередь.

Тревога, как и любая эмоция, имеет разную степень выраженности. Для определения уровня тревоги предложены специальные тесты; широко распространен адаптированный русский вариант теста-опросника, известный

как тест тревожности Спилбергера — Ханина. Тревожность — неологизм, подразумевающий склонность индивида к переживанию тревоги вследствие низкого порога возникновения реакции тревоги (В. Вилюнас)⁹. Проще говоря, тревожность указывает на присутствие тревоги в качестве фонового переживания, что сигнализирует на неблагополучие психики. Термин ничего принципиально нового в понимании тревоги не внес и до сих пор не «узаконен» (его нет в словарях). В обиходе им необоснованно стали заменять естественное слово «тревога». Таким образом, словосочетание «состояние тревожности» оказывается тавтологией (ведь тревожность сама по себе есть состояние), а словосочетание «низкий уровень тревожности» — вообще нонсенсом. Тест тревожности, а правильное *уровня тревоги*, определяет два вида тревоги: ситуативную (временную, возникающую в связи с конкретной ситуацией и конкретными раздражителями) и личностную, или фоновую, присутствующую в качестве постоянного фактора переживания опасности.

Выраженность и тон эмоций

По длительности и выраженности эмоции весьма условно подразделяют на: собственно эмоции, настроение и страсть.

Собственно эмоции (чувства) подразумевают эмоциональное реагирование человека на то или иное событие в его жизни; сюда включают также устойчивые эмоциональные отношения к отдельным аспектам действительности. Существует некая неузаконенная склонность относить к эмоциям простые, неглубокие и кратковременные переживания, а к чувствам — глубокие и длительные. В серьезных исследованиях такое разделение недопустимо вследствие отсутствия каких-либо четких критериев различия: то, что одни лица считают глубокими чувствами, другие отнесут к обычным эмоциям.

Настроение имеет в виду некий расплывчатый доминирующий тон эмоций (положительный или отрицательный). Можно смело назвать его фоном, поскольку отсутствует четко осознанная привязка к определенным предметам или процессам, но присутствует достаточная устойчивость. Считается, что настроение выступает интегральной характеристикой системы деятельностей индивида. В качестве основных психических состояний выделяют бодрость, эйфорию, усталость, апатию, депрессию, отчуждение, утрату чувства реальности. Настроению свойственно циклическое изменение (подъем и спад настроения). Слишком выраженные скачки могут свидетельствовать о психическом неблагополучии, в частности о маниакально-депрессивном психозе.

Эмоциональный отклик обозначает оперативную эмоциональную реакцию на текущие изменения в окружающей действительности (увидели ласковое море — восхитились).

⁹ Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. — М.: Изд-во МГУ, 1976.

Существующий термин «*эмоциональный тон ощущений*» вряд ли можно признать корректным, если учесть, что ощущения всегда продуцируют эмоции и субъективно спаяны с ними.

Эмоции всегда проявляются характерной для каждого индивида формой поведения, как то:

- вербальной (громкость голоса и темп речи, интонация, заученные речевые штампы, такие как ругань);
- невербальной (жесты, мимика, поведенческие штампы, например, бросание предметов, бегство, набрасывание на обидчика с кулаками и пр.).

Степень проявления эмоций *чрезвычайно варьирует* в зависимости от ситуации, темперамента индивида и умения контролировать им свои поступки: от крайне сдержанной и невозмутимой - до необузданной. Следует добавить, что появление эмоций синхронно проявляется физиологическими реакциями: изменение сердечного ритма, частоты дыхания, слюно- и потоотделения, напряжения отдельных групп мышц. Те или иные формы эмоций напрямую зависят от уровня содержания тех или иных гормонов в организме; какой механизм первичный (появление эмоций или гормонов) – вопрос пока неясный; возможно, что оба вторичны.

Отдельные формы эмоций

К сфере эмоций относят ряд устойчивых, исторически сложившихся представлений об отдельных состояниях; сюда можно отнести сочувствие, эмпатию, привязанность и другие.

Сочувствие – способность человека понять чужие переживания; сочувствие всегда основано на собственном подобном опыте (не пережив подобного, никогда не понять чувства другого).

Эмпатия (гр. *empathia* — сопереживание). В это понятие, близкое к сочувствию, отдельные психологи справедливо вкладывают несколько иной смысл: способность человека к *непроизвольному* ощущению чужих переживаний, как своих собственных. В отличие от сочувствия, эмпатия возникает всегда как некий резонанс, и индивид *непроизвольно, неосознанно* разделяет настроения другого человека. На некоем непостижимом уровне возникает тесный параллельный эмоциональный отклик в ситуации «здесь и сейчас», не привязанный к прошлому опыту. За счет эмпатии устанавливается тесный эмоциональный контакт, достигается большее взаимопонимание в межличностных отношениях.

Привязанность — тесная эмоциональная связь, эмоциональная близость с другим человеком, например с матерью. При отсутствии или утрате привязанности могут развиваться реакции пассивности и возникать психические нарушения (синдром госпитализма у лиц, находящихся в больнице и покинутых близкими).

Гедония (гр. *hendone* — наслаждение) — понятие, восходящее к античной (древнегреческой) культуре. Обозначает состояние веселья и удовольствия, не только телесного, но и духовного наслаждения как *принципа и смысла* жизни. Противоположное понятие — *ангедония* — относят уже к клиническому нарушению.

Атараксия (гр. *ataraxia* — невозмутимость) — также понятие античной культуры, обозначающее душевное равновесие. В таком состоянии происходит восприятие каждого момента жизни во всей его полноте. Атараксия виделась идеалом жизненных устремлений; это мировоззрение предполагало нахождение истинной (внутренней) радости в самом процессе восприятия каждого момента жизни. Вероятно, наиболее близким к атараксии в нашем понимании является понятие бесстрастности.

Катарсис (гр. *katharein* — очищение) — разрядка накопленного душевного напряжения, субъективно переживается как сильное эмоциональное потрясение. Отличие катарсиса в том, что вызван он не реальными событиями жизни, а их символическим отображением. Это происходит, например, при вхождении в иную роль, вживании в некий придуманный образ, часто литературный. Катарсис используется как самоцель в ряде психокоррекционных методов, например в психоанализе и психодраме. Доказано, что путем целенаправленной проработки символических конфликтных ситуаций индивид действительно может избавиться от болезненных невротических симптомов.

Фрустрация (лат. *frustratio* — обман, тщетное ожидание) — негативное психическое состояние, которое возникает при появлении непреодолимых *препятствий* на пути достижения цели. Как следствие, фрустрация ассоциируется с *невозможностью* удовлетворения желаемых потребностей. В такой ситуации личность переживает разочарование, тревогу, раздражительность, наконец, отчаяние. Эффективность деятельности при этом существенно снижается, вплоть до возможности полного отказа от нее. Фрустрация возникает как результат прежде всего внутриличностного конфликта («хочу, но не могу»). Формально само препятствие может быть внешним, внутренним, пассивным и активным. В ситуациях, провоцирующих фрустрацию, индивид предстает перед выбором, где он может проявлять себя либо как зрелая личность, либо как инфантильная. Зрелая личность проявляет адаптивное поведение, например, в виде усиления мотивации, либо повышения уровня активности для достижения цели, сохраняя саму цель, либо в виде спокойного переосмысления своего мировоззрения и поведения, наконец, временного отказа от цели. Неконструктивное поведение, свойственное инфантильной личности, проявляется в агрессии, направленной вовне и/или на себя. Возможен также полный уход от разрешения данной сложной ситуации с переживанием поражения, пустоты и депрессии.

Кризис — понятие, близкое к фрустрации, но отличающееся напряженным активным поиском выхода из негативной ситуации. Состояние кризиса всегда является для индивида ситуацией стресса (см. «Стресс»). При

этом происходит мобилизация всех психических и физических сил для сохранения контроля над ситуацией и возможности преодоления препятствий на пути к достижению своих целей. Такая мобилизация связана с предельным психическим напряжением. Как следствие напряжения, на фоне акцентуации психологических комплексов и черт характера проявляется, как правило, более примитивная модель эмоционального реагирования, закрепленная на предыдущих этапах жизни. Суть в том, что именно эту модель индивиду предстоит уничтожить либо трансформировать, заменив новой, более адекватной в данной ситуации. Любопытно, что китайское понятие кризиса состоит из двух иероглифов: первый означает опасность, второй — возможность. Удивительно точно!

Мышление

Мы мыслим, но не знаем как

Понятие мышления

Мышление является своеобразной, высшей для человека формой сознания с функциями управления поведением. Вот как образно определил мышление великий американский психолог и философ начала XX в. Уильям Джеймса: «Мышление можно сравнить с театральным действием, в каждой сцене которого одновременно присутствует множество возможностей выбора. Деятельность сознания заключается в сравнении между собой этих возможностей, отборе некоторых из них и вытеснении всех остальных за счет усиления или ослабления концентрации внимания... Иными словами, работа сознания над данными, которые оно получает, напоминает работу скульптора над глыбой мрамора. (James, 1890, p. 288-289).»

Мышление можно образно сравнить с поведением музыканта, слух которого привычно-спонтанно выбирает из какофонии окружающих звуков только нравящиеся, после чего начинает привычно сочинять бесконечные импровизации давно заезженной для него темы. Брюнер (Вгипег, 1957) дал очень глубокое сжатое определение мышлению: «Выход за пределы наличной информации» (цит. по. Д.Халперн). Иными словами, из массы разрозненной информации мышление строит новую реальность (модель несуществующего пока будущего, либо иного мира).

С мышлением связаны процессы приема, оценки, переработки, хранения информации, а также выбора решения. Суть человеческого мышления — трансформация ограниченной информации в некий речевой код (звуки, слова, предложения), который в последующем сам служит материалом общения. Мысль есть кодирование и декодирование информации. Конечный итог трансформации — некий мыслеобраз, несущий отпечаток эмоций. С эзотерической точки зрения, все отражения объектов в форме мыслеобразов материалистичны (наполнены энергией); различие между отражением (мыслеобразом) и исходным объектом — в их «тонкости» (плотности энергии).

Результатом мышления есть мысль, оформленная в слово или предложение; мышление неразрывно связано с речью. О мышлении судят по двум критериям: анализу поступков и анализу особенностей речи индивида.

Мышление имеет характерные черты:

- способность к произвольному выбору объекта изучения;
- способность к анализу, синтезу, кодированию, образованию банка данных, декодированию, сличению, принятию решения о действии, наблюдению за изменениями, сопоставлению ожидаемого и полученного результатов;
- способность к акту творения — созданию собственной информационной модели мира.

Отличительной чертой человеческого мышления считается способность к логике, умению из имеющихся суждений (посылок) сделать очевидный (либо неочевидный, но правильный) вывод (заключение). Существует ряд законов, описывающих логику; заключения, которые не согласуются с законами логики, называют *алогичными*. Примером простейшей частной формы логики есть силлогизм; суть его — из двух утверждений, которые называются посылками, делают обоснованный вывод (заключение).

Процесс мышления зависит от целого ряда факторов (находится под их влиянием). Это:

- предварительный опыт (предубеждения, стереотипы, интроекция);
- сопутствующие обстоятельства (стресс);
- физическое и психическое состояние индивида (усталость, эмоции, желания);
- ментальные (мыслительные) возможности индивида (генотипически унаследованные способности и фенотипически приобретенные навыки).

В обычной жизни человеческие рассуждения всегда несут отпечаток субъективизма, и объективны лишь отчасти. В неблагоприятных условиях (сильный стресс, паника) мышление порой становится алогичным; человек не воспринимает либо игнорирует вполне очевидные факты, делая из них неверные выводы. Пример: ребенок чуть не утонул, с тех пор, даже став взрослым, он боится подходить к воде ближе, чем на 10 метров.

Стереотипы и предубеждения

В результате когнитивной деятельности у человека в течение жизни формируется система стереотипов по всем аспектам жизни. Стереотип — это обобщенное представление, некий обобщенный образ о том или ином предмете. Примеры: политик, как правило, это мужчина; известный, часто муссируемый стереотип — умственные способности блондинок. Феномен стереотипа позволяет быстро отнести предмет внимания к той или иной категории. Безусловно, это помогает быстро ориентироваться в ситуации. С

другой стороны, если у человека сложился стереотип – начинает срабатывать феномен предубеждения (ложного обобщения и «додумывания»). Пример: у женщины сложился определенный негативный стереотип поведения мужчин по отношению к ней; нового знакомого она автоматически отнесла к категории повес и была несказанно приятно удивлена, когда этот знакомый на проверку оказался совсем иным, нежели она ранее представляла.

В своей известной книге о предубеждениях Олпорт (Allport, 1954) пишет: «Стереотип может жить и набирать силу вопреки *всем* имеющимся фактам...» (цит. по. Д.Халперн). Именно поэтому всегда необходимо отслеживать, что и как мы думаем и воспринимаем, чтобы уменьшить отрицательное влияние стереотипа. Фиске (Fiske, 1993) тонко заметил: «Без стереотипов будет намного меньше поводов для того, чтобы кого-то ненавидеть, изгонять, истреблять» (цит. по. Д.Халперн)..

Операции мышления

В ходе мышления происходят следующие операции:

Сравнение — установление тождеств и различий между предметами и явлениями, выделение существенных и несущественных элементов.

Анализ — мысленное расчленение предмета или явления на множественные элементы с последующим рассмотрением их вне связи с целым; при этом выделяются существенные и несущественные элементы. С анализа начинается любое научное исследование.

Синтез — соединение различных признаков объекта или процесса, выделенных на предшествующей стадии анализа, в некую систему с воспроизведением иерархических связей, свойственных реальным объектам. Синтез *не является* «зеркальной» операцией анализа.

Обобщение — процесс выделения и означивания относительно устойчивых свойств окружающего мира. На базе обобщения создаются различные классификации (например, животных, растений и пр.).

Абстракция (лат. abstractio — отвлечение) — высшая степень обобщения существенных свойств и связей объектов с полным отрывом их от непосредственных чувственно-образных качеств предметов. Различают формальную абстракцию (на базе теоретических построений) и содержательную (на основе непосредственного опыта).

Представление формирует в единое целое существенные и случайные связи в предмете; иными словами, создается *чувственный образ* объекта.

Понятие, в отличие от представления, включает в себе качественно новое, иное знание о предмете, в котором образ *лишается чувственного компонента*. На этом этапе происходит *отделение* от чувственных характеристик предмета и превращение его в самостоятельный *объект*. Понятие — это *символьное отображение* существенных свойств предметов окружающего мира, выделенных в результате аналитической работы. В каждом понятии свернуто особое действие, воспроизводящее предмет познания в абстракции. Можно сказать, это своего рода экономная мини-

программа (драйвер), созданная в результате объемной работы познания предмета.

Суждение представляет собой оформленную в словесную формулировку мысль. В суждении всегда что-то *утверждается* (или отрицается). Суждение представляет собой высшую, *конечную* форму мыслительного процесса (но не познания!). В решении проблемной ситуации мышление *всегда и обязательно* завершается неким суждением.

В теории и практике описания когнитивных процессов используется ряд специальных терминов, например «умственные действия» и «умозаключение», а также «дедукция» и «индукция».

Умственные действия обозначают познавательные операции человека, направленные на выявление тех признаков предметов, которые не даны в перцептивном (чувственном) плане. Развитие математики, физики и вообще теории науки осуществляется благодаря умственным действиям.

Умозаключение — логический вывод на основе установления связи между какими-либо суждениями. Умозаключение облекается в словесную форму, за счет чего открывается перспектива выхода из-под влияния перцептивного поля. Различают два вида умозаключений: *дедуктивный* (логический вывод на основании перехода от общих положений к частным) и *индуктивный* (логический вывод на основании перехода от частных положений к общим). Среди наиболее важных законов индуктивной логики выступают правила доказательства, связывающие причину и следствие:

- всегда, когда возникает причина, возникает и феномен (следствие);
- всегда, когда есть феномен (следствие), ему предшествует причина;
- если варьирует причина, варьирует и феномен;
- если причина имеет дополнительные свойства, то и феномен приобретает дополнительные свойства.

Виды мышления

При описании психических процессов выделяют следующие виды и направленности мышления: наглядно-действенное, наглядно-образное, визуальное (абстрактно-образное), а также конвергентное и дивергентное.

Наглядно-действенное мышление проявляется в умении манипулировать реальными предметами и обслуживает прежде всего практические задачи.

Наглядно-образное мышление отражает способность к моделированию и разрешению проблемной ситуации в виде представлений о предметах.

Визуальное, или абстрактно-образное мышление (лат. visualis — зрительный) представляет чисто творческий акт познания. Оно напрямую связано с абстрактно-образной репрезентацией объектов действительности и решением проблемных задач путем внутреннего образного моделирования абстрактными понятиями.

Конвергентное мышление (лат. convergere — сходиться) — форма мышления, основанная на стратегии точного использования предварительно усвоенных алгоритмов решения определенной задачи. Иными словами,

происходит последовательный *выбор из множества* элементарных операций той *единственной*, необходимой для решения этой задачи. Иначе конвергентное мышление называют индукцией (от частного к общему). Пример: у каждого из окружающих – одна голова, следовательно, у всех людей одна голова. Иными словами, из множества мелких фактов строится общая гипотеза.

Дивергентное мышление (лат. *divergere* — расходиться) — форма мышления, противоположная конвергентному; основана на стратегии *генерирования множества решений* одной единственной задачи. Иначе дивергентное мышление называют дедукцией (от общего к частному). Пример: все англичане носят шляпы, следовательно, если человек в шляпе, он – англичанин. Иными словами, из одного общего суждения делается частное предположение.

Интеллект

Мыслит нестандартно, глубоко и непременно заглядывает вперед.

Интеллект (лат. *intellectus* — ум) подразумевает способность к всепроникающему познанию и эффективному решению разнообразных проблем. Это некая совокупность познавательных функций; сюда включается и обобщенная способность к обучению (в немалой степени, в плоскости выживания), и способность к рациональному, отвлеченному, абстрактному мышлению. Фактически, интеллект является мерилom, *количественным* показателем разумности живого существа с точки зрения человека. Чем более отвлеченными, абстрактными категориями оперирует личность, тем, очевиднее, выше ее уровень интеллекта; при сужении интересов индивида до сферы примитивного выживания уровень интеллекта относят к категории низкого, примитивного.

В классической дефиниции, интеллект — «это глобальная способность действовать разумно, рационально мыслить и хорошо справляться с жизненными обстоятельствами» (Д. Векслер). Г. Гарднер провел «техническую» аналогию: «Вообще интеллект можно определить как нейронный механизм или компьютерную систему, которая генетически запрограммирована реагировать на определенные виды внутренней или внешней информации».

В определении Стернберга (Sternberg, 1981) ключевым моментом является способность индивида справляться с новыми задачами: «Интеллект — способность усваивать и оценивать не просто новую идею, а новый класс идей... новые концептуальные системы». Так, наблюдая за человеком, занимающимся хорошо знакомыми задачами, сказать о его интеллекте можно лишь очень немного, и это будет лишь поверхностное представление. Если же задача индивиду незнакома, тогда, наблюдая за тем, как он её выполняет, мы узнаем о его интеллекте гораздо больше. Таким образом, наилучшим показателем интеллекта является то, как люди усваивают новое, а не тот

уровень знаний, который они накопили к определенному моменту времени (Л.Выгодский).

Интеллект следует рассматривать как сложную композицию из *способностей* (и результатов) к научению и *умения* выживать в быстро изменяемой реальности. Возможности интеллекта *детерминированы* генетическими свойствами нервной системы перерабатывать информацию определенным образом, во всяком случае, во многом зависит от этого.

По мнению автора, в понятии интеллекта должен быть более акцентирован элемент прогноза будущего, предвидения или предвосхищения событий, причем не обязательно логически-рационального; в принципе, он вполне может быть иррационально-образным. Иными словами, интеллект — это способность к предвидению развития событий и выбору оптимального варианта из множества альтернатив. В дефиниции и оценке интеллекта следует учесть еще один важный отличительный признак, который обычно почему-то не упоминают — это избирательность выбора проблемы самим индивидом. Действительно, в безразличных индивиду с могучим интеллектом жизненных ситуациях для окружающих он может казаться, в лучшем случае, «невзрачной серостью», но чаще — немного странным. Иначе говоря, интеллект проявляет себя в полном соответствии со степенью своей заинтересованности стоящей перед ним задачи. В современном информационном обществе могучий интеллект порой настолько сосредотачивается на своей узкой проблеме, игнорируя остальные сферы жизни, что большинство людей такой интеллект попросту не понимают (как, впрочем, и он их); бывает, лишь несколько десятков человек на планете могут по достоинству оценить результат работы гениального интеллекта. На фоне сказанного всплывает третий, возможно самый весомый, отличительный признак интеллекта: стремление к выбору новых, все более усложненных задач для решения.

Интеллект всегда опирается на опыт; поэтому смело можно утверждать, что интеллект прямо соответствует качеству и степени развития ассоциативных связей. В решении сложных проблем интеллект, как уже было сказано, ищет новые пути: он находит отвлеченные либо предлагает свои элементы (свои трактовки), восполняя недостающие звенья в логических цепочках новой, открытой им самим картине мироздания. Корректным показателем высокого интеллекта является способность индивида к принятию неожиданных, неординарных высокоэффективных решений. Это показательно в реальной жизни, но, увы, пока невоспроизводимо в стандартных тестах.

Интеллект опирается на заложенные априори возможности (генотип), реализованность которых можно описать как фенотип.

В узко-прикладном смысле интеллект соотносят с возможностью мышления найти пути решения возникающих жизненных задач. В основе интеллекта лежит процесс моделирования неслучайных отношений окружающего мира на основе аксиоматических положений. Последний момент предполагает *наличие базы знаний и опыта*, о чем уже упоминалось выше.

Подведем итог. Наиболее удачной дефиницией интеллекта видится способность субъекта к всепроникающему познанию. Внешним проявлением интеллекта, в широком смысле, является всестороннее понимание жизни, как таковой. В узком - понимание происходящего, интересующего субъект в данный момент. Всестороннее понимание изначально предполагает возможность предвидения (прогноза) развития событий, наличие базы знаний и постоянное активное приобретение все новых и новых знаний (познание), без чего невозможно понимание вечно меняющейся, каждый раз новой жизни. Именно поэтому база знаний является мерилем уровня развития интеллекта, но только поверхностным. В функциональном отношении интеллект — это способность мыслить (Декарт: «мыслю, следовательно, существую»).

Интеллект тесно связан с понятием способностей.

Способности — это индивидуально выраженные возможности успешного обучения и осуществления той или иной деятельности; они уже рассматривались выше. Включают в себя как отдельные знания, умения и навыки, так и готовность к обучению новым способам и приемам деятельности.

Креативность. Вызывает интерес изучение особого элемента общих способностей, называемого креативностью. Под креативностью условились понимать свойство индивида создавать новые понятия и формировать новые навыки. Фактически креативность идентична понятию творческих способностей. Креативность характеризует готовность продуцирования принципиально *новых* идей (алгоритмов) решения задачи, которые *полностью адекватны* по отношению к самой задаче.

Существует ряд технических приемов (методик), позволяющих повысить уровень креативности. В частности, для творческого нестандартного решения имеющейся задачи предложен так называемый связующий алгоритм Кровица (Crovitz, 1970) – легкое практическое руководство к решению проблем, основанное на изменении связей между вещами. Автор выделил 42 "слова-связки см. таблицу 1. Чтобы найти новое творческое решение, следует просто попытаться "связать" элементы разными способами.

Таблица 1

Слова-связки для алгоритма Кровица

об	у	для	чье	вокруг	к
поперек	из-за	от	из	до тех пор	под
после	перед	если	на	так	сверху
против	между	в	напротив	затем	когда
среди	на	рядом	или	хотя	где
и	чем	не	снаружи	сквозь	пока
как	снизу	теперь	через	до	с

Изучение креативности ведется в двух основных направлениях. Одно рассматривает проблему зависимости креативности от интеллекта в плоскости измерения познавательных процессов в связи с креативностью. В другом направлении исследуют личностные черты и мотивационные установки индивида в связи с креативностью.

Школой Дж. Гилфорда выделено 16 гипотетических интеллектуальных способностей в виде необычных интеллектуальных факторов и познавательных стилей, характеризующих креативность. В частности, это:

- «беглость мысли» (количество идей, возникающих за единицу времени);
- гибкость мысли (легкость переключения с одной идеи на другую);
- оригинальность (способность производить идеи, отличающиеся от общепризнанных взглядов);
- любознательность (чувствительность к проблемам в окружающем мире);
- «иррелевантность» (логическая независимость реакции от стимула);
- фантастичность (полная оторванность ответа от реальности при наличии логической связи между стимулом и реакцией);
- способность к разработке гипотезы (умение связывать воедино разрозненные понятия).

Дж. Гилфорд объединил эти факторы под общим названием «дивергентное мышление». Считается, что дивергентное мышление проявляется в ситуациях несформированности самой проблемы и неопределенности возможных путей ее решения (в отличие от конвергентного мышления, ориентирующегося на поиск подходящего «накатанного» решения).

Модели интеллекта

Известно по меньшей мере несколько моделей интеллекта, отличных как по структуре, так и по содержанию.

Традиционная двухфакторная модель интеллекта (Ч. Спирмен) предполагает существование базовой (единой) всепроникающей способности мышления, названной общим интеллектом, или генеральным фактором *G* (*general factor*). Общий интеллект *G* определяет положительные корреляции между различными тестами (успешность выполнения этих тестов) и заложен биологической природой индивидуума. Помимо этого, в интеллекте присутствуют и специфические способности, или факторы ($S_1S_2S_3$ и т.д.), выявляемые в зависимости от направленности (содержания) методики.

В определенном смысле *G*-фактор может быть интерпретирован как скорость переработки информации центральной нервной системой, или «умственный темп» (Г. Айзенк).

Л. Терстоун с помощью статистических факторных методов исследовал различные стороны общего интеллекта, которые он назвал *первичными умственными потенциями*. Он выделил семь таких потенций:

- счетную способность, т.е. способность оперировать числами и выполнять арифметические действия;
- вербальную (словесную) гибкость, подразумевающую легкость объяснения, используя наиболее подходящие слова;
- вербальное восприятие, т.е. способность понимать устную и письменную речь;
- пространственную ориентацию, или способность представлять себе различные предметы и формы в пространстве;
- память;
- способность к рассуждению;
- быстроту восприятия сходств или различий между предметами и изображениями.

Развитие первичных умственных потенций в определенной степени коррелирует друг с другом, что подтверждает существование теории единого генерального фактора.

По мнению Р. Кеттела, фактор общего интеллекта G , в свою очередь, складывается из двух общих факторов: интеллекта «текучего», или потенциального (gf), и интеллекта «кристаллизованного» (gc). Потенциальный интеллект присутствует с рождения, он лежит в основе нашей способности к мышлению, абстрагированию и рассуждению и примерно к 20 годам достигает наибольшего расцвета. В процессе жизни параллельно формируется «кристаллический» интеллект, состоящий из различных навыков и знаний, приобретаемых по мере накопления опыта. «Кристаллический» интеллект образуется именно при решении задач адаптации к окружающей среде и требует развития одних способностей за счет других, а также приобретения конкретных навыков. По этому поводу удачно замечено, что «кристаллизованный» интеллект формируется в результате взаимодействия потенциального интеллекта с окружающей средой и является, таким образом, *результатирующим*; иными словами, мы никогда не сможем узнать, что представлял собой исходный потенциальный интеллект. Данная ситуация сравнима с ситуацией образования «я»-актуального и «я»-потенциального.

В дальнейшем теория Р. Кеттела была переработана Хорн и Дж.Б. Кэрролом в общую теорию интеллекта (Cattell — Horn — Carroll, 1994 г.). В ней общий уровень интеллекта представлен 10 факторами, каждый из которых предполагает свои специальные умения. Схема данного интеллекта представлена в табл. 2.

Таблица 2

Схема интеллекта Кэттела — Хорни — Кэррола, 1994 г.

<i>Общие способности</i>	<i>Специальные умения</i>
--------------------------	---------------------------

«Текучий» интеллект	Общие последовательные рассуждения Индукция Качественные рассуждения Скорость мышления
Качественные знания	Математические знания и т.п.
«Кристаллический» интеллект	Языковые способности Лексические знания Умение слушать Общая информация Информация о культуре Общая научная информация Географическая информация Коммуникативные умения Устные навыки и беглость речи Чувство грамматической правильности речи Овладение иностранными языками Способность к усвоению изобразительных языков
Чтение и письмо	Распознавание текста Навыки чтения Языковые навыки Умение заполнять пробелы в тексте Орфографические навыки Письменные навыки Умение пользоваться родным языком Скорость чтения
Кратковременная память	Время хранения информации в кратковременной памяти Способность к обучению Объем кратковременной памяти
Обработка зрительной информации	Распознавание зрительных образов Установление пространственных отношений Зрительная память Скорость завершения зрительного образа Способность вносить изменения в окончательный образ «Сканирование» пространства Периодическая интеграция воспринимаемой информации Оценка длины предмета

	<p>Ошибочность восприятия Образность мышления</p>
<p>Обработка аудиоинформации</p>	<p>Фонетический анализ Фонетический синтез Различение звуков в речи Ответ на предъявление искаженных звуков Запоминание звуковых образцов Общее различение звуков Определение времени звучания Различение и оценка музыкальных звуков Определение и воспроизведение ритма Определение интенсивности и продолжительности звука Граница восприятия речи/говорения</p>
<p>Долговременное хранение информации и извлечение информации из долговременной памяти</p>	<p>Ассоциативная память Смысловая память Свободное припоминание Скорость формирования и восприятия идей Скорость ассоциативного мышления Скорость формулирования извлекаемой из памяти информации Скорость подбора наименования Беглость, плавность речи Скорость воспроизведения образов Подвижность образов Восприимчивость к задаче Оригинальность/творческий потенциал Способность к обучению</p>
<p>Скорость обработки информации</p>	<p>Скорость перцепции Скорость обработки текста Легкость нумерации Скорость семантической обработки (понимания)</p>
<p>Время реагирования (скорость принятия решения)</p>	<p>Время на простую реакцию Время на реакцию в ситуации выбора Скорость определения сходных черт Скорость выбора верного решения</p>

В наиболее продвинутых моделях интеллекта целостный процесс познания рассматривают как комбинацию разных форм репрезентаций окружающего мира, например репрезентации *действий, образной и языковой*. Такой подход позволяет описывать все познавательные процессы путем наложения категорий (по правилам объединения) на объекты или события. Процесс категоризации состоит из ряда решений относительно того, есть ли в объекте «критические», т.е. наиболее важные для его существования атрибуты, какой объект проверить следующим на наличие этих атрибутов и какую гипотезу о важности атрибутов выбрать следующей. Овладение понятием происходит как обучение тому, какие свойства среды являются релевантными для группировки объектов в определенные классы.

В подобном ключе решена, в частности, кубическая модель структуры интеллекта (Дж. Гилфорд, 1971 г.). В ней интеллект представлен тремя измерениями (сторонами куба):

- операциями (каким образом мы думаем: познание, память, оценивание, дивергентная и конвергентная продуктивность);
- содержанием (о чем мы думаем: изобразительный материал, символический, семантический и поведенческий);
- результатами (к чему приводит умственное действие: элементы, классы, отношения, системы, типы преобразований и делаемые выводы).

Комбинации факторов, принадлежащих к указанным трем измерениям, определяют разные типы интеллектуальных способностей. В данной модели выделено 120 факторов интеллекта.

В другой кубической модели интеллекта (Г. Айзенк) на осях располагаются:

- на оси 1 — интеллектуальные процессы (восприятие, память, мышление);
- на оси 2 — тестовый материал (вербальный, словесный, пространственный);
- на оси 3 — качество процессов (скорость и сила интеллектуальных процессов).

На основе выраженности таких элементов, как скорость интеллектуальных операций, настойчивость и склонность к проверке ошибок определяется уровень IQ.

В противовес модели Дж. Гилфорда Р. Стернберг несколько позже (1985 г.) предложил трехкомпонентную теорию интеллекта:

- компонентный интеллект, представляющий внутреннюю обработку информации;
- эмпирический интеллект, представляющий эффективность овладения новой ситуацией;
- ситуативный интеллект, отражающий умение вписаться в социальную ситуацию.

Для определения индивидуального интеллекта предложено много специальных тестов (см. главу «психодиагностика»). К сожалению, ни один из многих предложенных диагностических тестов интеллекта на основе существующих моделей нельзя признать достаточно точным по меньшей мере по двум причинам:

- ни один тест не выявляет главного — умения выживать в условиях меняющейся реальности. Именно поэтому в последние годы стали усиленно разрабатывать теорию эмоционального интеллекта (EQ), который предположительно является эмоциональным эквивалентом познавательного интеллекта IQ. Установлено, что эмоциональный интеллект способен оказать решающую роль в умении оптимального выживания в социуме, вне зависимости от образования и результатов IQ. К примеру, отказавшись от заниженной самооценки человек может достичь большего, нежели просто повышая свой IQ.
- любой тест предполагает выполнение определенных узко специализированных заданий, большинство из которых после предварительной тренировки можно научиться выполнять заметно лучше. Таким образом, при одном и том же уровне интеллекта могут быть получены принципиально разные результаты.

Коэффициент интеллектуальности

В качестве основного и достаточно стабильного показателя умственного развития используется понятие «коэффициент интеллектуальности». Этот коэффициент, называемый IQ (Intellectual Quotient), вычисляется по результатам опросного тестирования путем деления так называемого умственного возраста на хронологический (паспортный) возраст и умножения полученного частного на 100. Умственный возраст определялся по соответствию фактического числа выполненных заданий показателям шкалы Стенфорда — Бине, т.е. тому среднестатистическому числу заданий, которое выполняется каждой отдельно взятой возрастной группой. Иными словами, коэффициент интеллектуальности IQ позволяет соотнести уровень интеллектуальных возможностей индивида со средними показателями своей возрастной группы. Шкала Стенфорда — Бине применяется во всем мире, последняя ее редакция датируется 1986 г.

Границы нормы IQ располагаются между 84 и 116. Показатели, попадающие в данный интервал соответствует идентичности умственного и хронологического возрастов и свидетельствует о «среднестатистическом» интеллекте индивида. У каждого третьего человека IQ находится между 84–100 баллами, и такова же доля лиц (34 %) с показателем от 100 до 116 баллов. Таким образом, эта основная масса (68 %) и считается людьми со средним интеллектом.

Величина IQ ниже 84 (83–30 и ниже) рассматривается как показатель низкого интеллекта, выше 116 (117–180 и выше) — как показатель высокого

интеллектуального развития; на каждую из этих двух групп приходится по 16 % доли населения.

Речь и языки

Речь (лексика) представляет способ обмена информацией и отражает особенности протекания психических процессов, прежде всего мышления. Единицей речи считается слово, суть которого — обозначение некоего чувственного или абстрактного образа. Слово является своеобразным кодированием пережитого опыта.

В речи присутствуют две составляющие: *сенсорная* (т.е. понимание речи) и *экспрессивная* (т.е. способность произносить слова).

При анализе речи в первую очередь обращают внимание на такие моменты:

- логичность и связность речи (умение мыслить и изъясняться логично);
- умение кратко, но полно изложить свою точку зрения;
- критичность мышления;
- отстаивание своих позиций, их аргументация, умение принять иную точку зрения;
- широта охвата проблемы, гибкость формулировок и доказательств;
- темп (скорость) речи.

Люди говорят на разных языках. Есть вполне разумное предположение, что язык, как способ программирования информации, отражает образ мышления. Это означает, что «переключение» на другой язык в определенной степени меняет образ мышления индивида. Психологи называют это явление погружением в иную языковую среду.

Когнитивный процесс

Слова «когнитивный» и «познавательный» являются синонимами, однако первое встречается в научной литературе чаще; таким образом, речь идет о познании, развернутом во времени.

Сознание в силу своей данности осуществляет *когнитивный* процесс; на «компьютерном» языке этот процесс можно представить как форму обработки информации. Пусковым импульсом к началу познания (равно как и любой стадии этого весьма сложного процесса) служит акт *воли*.

Информация поступает в организм в виде стимулов, которые определенным образом перерабатываются и оформляются, иными словами — кодируются, например, в виде речи. Следует знать, что не все стимулы доступны для распознавания нашими органами чувств, следовательно, обрабатывается только *доступная* форма информации.

Фундаментальным механизмом усвоения информации на ранних этапах развития личности есть интроекция. Интроекция подразумевает усвоение рациональным разумом информации в «сыром, не переваренном» виде, *минуя*

критический анализ и синтез. Это символическая интернализация (включение в себя) некоего объекта. Происходит «встраивание» чужеродной информации в структуру собственного мировоззрения и мировосприятия. Вектор интроекции направлен вовнутрь. Таким способом человек автоматически принимает в качестве своих личных норм ценности и нормы других. Механизм интроекции резко актуализируется в моменты стресса, однако последствия такого феномена нередко надолго отравляют человеку радость существования, поскольку представляют потенциальную опасность закрепления неверных моделей поведения. Впрочем на ранних этапах развития такой феномен, безусловно, способствует интеграции индивида в социальную среду и повышает выживаемость человеческого рода в целом. Во многом благодаря интроекции вокруг ядра личности формируется информационный слой (личностное образование), называемый «эго».

Несмотря на свою общую полезность, в жизни каждого человека рано или поздно непременно наступает момент, когда интроективная информация становится серьезным тормозом, а иногда и непреодолимым препятствием на пути личностного роста. Фактически она превращается в подсознательный комплекс, который серьезно мешает духовному развитию личности. Интроективная информация становится фактором внутриличностного конфликта, поскольку противоречит интуитивному видению мира и глубинному пониманию правильности выборов и поступков.

Возможны три схемы усвоения новой информации («внутренние» пути).

Общий универсальный путь — интроективно, о чем говорилось выше. Такой путь характерен для ранних (начальных) этапов формирования личности. В детстве практически 100 % новой информации усваивается только так. Его можно сравнить с установкой нового программного обеспечения на компьютер.

Второй путь, по сути, представляет «вторичную» обработку информации с активным использованием рациональным сознанием интроективно усвоенных знаний. Для сознания результат выглядит как новая информация, поскольку происходит новая структуризация, встраиваемая в старые, ранее сформированные стереотипы психики. Эволюция личности включает постепенный переход с первого пути на второй. Для взрослых и пожилых лиц второй путь приобретает самодовлеющее значение. Однако при всех его положительных моментах переход только на второй путь означает фактически *остановку* личностного роста.

Третий путь возникает при сознательной концентрации рационального сознания на поставленной задаче и поисках новых путей решения. Это есть не что иное, как своеобразная медитация на объекте. При этом происходит подключение сознания к общему пласту информации. Новая информация регистрируется рациональным сознанием в виде озарения: «Яблоко упало!» «В голову пришла идея!» Толчком к озарению обычно выступает совершенно незначительное, на первый взгляд, событие или повод («Эврика!» — воскликнул, погрузившись в ванну с водой, Архимед). Активное

использование третьего пути оттачивает рациональное сознание в его умении подключаться к общему информационному пласту и переработке этой информации. Такой путь требует отказа от суеверия и трактуется как духовный.

Организм внутренне реагирует на поступающую информацию *двойко*: выработкой *эмоций и мышлением*. Оба процесса сопутствуют друг другу. На протяжении всей жизни мышление находится под непрерывным влиянием эмоций, вносящих свой вклад в конечный результат мышления. Как образно подмечено, «мышление распластано по поверхности эмоций». В реальной жизни «холодные» процессы мышления обычно уступают значимым «горячим» актам эмоциональной оценки.

Результатом усвоения новой информации являются новые формы поведения. Фактически большую часть своей долгой жизни человек осваивает адекватные модели поведения. Удачные модели в дальнейшем становятся естественной привычкой (автоматизируются), но сам человек вынужденно становится невольным заложником этой автоматизации. Так, в условиях кризиса и потери контроля над собой, в ситуациях, когда «эмоции берут верх», мышление и поведение индивида всегда регрессируют, повторяя прочно усвоенные примитивные формы защиты. Вот почему, впадая в панику, люди ведут себя как дети.

Процесс выработки новых форм реагирования под влиянием внешнего воздействия в психологии называют *научением*. В отличие от рассмотренных выше внутренних путей усвоения информации научение описывает, скорее, «внешний» путь. Различают три вида научения: *реактивное, оперантное и когнитивное*.

Реактивное научение характеризуется спонтанностью реакции, которая носит *вынужденный* характер. Сознание блокируется, как правило, эмоцией страха. Хотя это пассивный по своему внутреннему содержанию ответ, он прочно и глубоко запечатлевается в памяти как *единственный* опыт реагирования в ситуации угрозы. Изменить такой опыт, разорвать порочную связь причины и реакции в последующем весьма трудно. Например, побывав в пожаре и получив ожог, ребенок еще долго боится окружающего мира. По-видимому, к данному типу научения следует отнести *импринтинг* — самый древний механизм усвоения опыта. Это случай, когда стимул обладает настолько впечатляющей силой, что переживание фиксируется в памяти раз и навсегда. Импринтинг чаще возникает в перинатальном периоде (вынашивания) и в раннем развитии. У птенцов первый крупный движущийся объект запоминается и впоследствии воспринимается за родителя.

Оперантное научение, или оперантное обусловливание (Б.Ф. Скиннер), представляет механизм закрепления того поведения, последствия которого для организма желательны, и отказ от действий, приводящих к нежелательным последствиям. В основе оперантного научения лежит упрощенная модель поведения, выраженная формулой «S – R», где S обозначает стимул (определенный положительный или отрицательный раздражитель), а R — поведенческую реакцию индивида на данный раздражитель. Меняя условия

стимула, можно добиться нужной реакции. В ситуациях, в которых каждый поведенческий акт получает адекватное позитивное или негативное подкрепление рано или поздно формируется подсознательная ориентация на выбор адекватной модели поведения. Условные рефлексы И. Павлова рассматривают как частный случай оперантного обусловливания; их еще называют классическим обусловливанием. При любом оперантном обучении имеют значение четыре фактора:

- значимость (сила) подкрепления,
- повторяемость событий,
- смысловая и временная связи между поведением и стимулом,
- наконец, длительность научения.

Без повторяющегося подкрепления заученные навыки поведения с течением времени, естественно, угасают.

Позитивное подкрепление не обязательно выглядит истинным желанным подарком (*прямым поощрением*); равно как и негативное подкрепление – истинным наказанием (*прямым наказанием*). Если индивид был *предварительно* настроен на получение в будущем истинного подарка либо истинного наказания, то отказ от позитивного поощрения им будет уже рассматриваться как *относительное наказание*, а отказ от истинного наказания – напротив, *относительным поощрением*.

Когнитивное научение представляет более сложный и совершенный механизм выработки новых форм реагирования. Ведущая роль в нем отведена мышлению (логике), и в этом акцентирован фактор проявленной воли. Сознание проводит системный анализ, в ходе которого происходит интеграция «разбросанной» в памяти разнородной информации и формируется качественно иная, виртуальная форма опыта. Высшим уровнем когнитивного научения можно считать осознанное достижение инсайта (см. «Инсайт»).

Простейший способ когнитивного научения — это обычное *подражание*, воспроизведение наблюдаемых событий, причем не обязательно с пониманием их значения.

Примером сложного сочетания оперантного и когнитивного научения может служить развитие мышления у ребенка. Ребенок научается разделению объекта на части, выделению в нем отличающихся элементов и выявлению общих качеств. Установлено, что для маленьких детей значительно проще сказать, что *различается* в предметах, чем, что они имеют общего. Сходство предметов допускает использование однотипных (автоматизированных) действий с этими предметами, различия же вызывают нарушение привычного хода действий и влекут за собой появление особой (ориентировочной) реакции. Именно на этих наблюдениях был сформулирован закон Э. Клапареда: факторы, с трудом воспринимаемые (то есть препятствующие автоматизации поведения), осознаются раньше и легче, нежели факторы, легко воспринимаемые (то есть способствующие автоматизации поведения), которые осознаются с трудом и лишь во вторую очередь.

В когнитивном процессе выделяют в порядке следования и возрастания уровня знания такие этапы: ощущение, восприятие, мышление, фиксация опыта (память). В нем задействованы такие феномены, как: внимание, желание, воля, поведение, мотивация и др.

Ощущение

Ощущение, или сенсорное познание, говоря техническим языком, есть не что иное, как форма перекодировки информации. На языке психологии ощущение подразумевает выявление *отдельных признаков* предмета и проявляется исключительно *чувственным* переживанием. Можно сказать, некая абстрактная *энергия*, влияющая на реальность физической оболочки индивидуума (его тело), трансформируется в иную информационную форму, реально переживаемую в виде эмоции (чувства). Смысл ощущений — представление материала для *первичной* ориентировки в ситуации. Этот процесс *всегда* связан с выработкой определенных эмоций. Факт ощущения оценивают либо по рефлекторному ответу (в котором высшее сознание не участвует), либо по первому сигналу (началу) восприятия изменений.

Местом восприятия абстрактной энергии, где собственно и начинается мгновенный процесс ощущения, являются рецепторы — первичные клеточные звенья разных анализаторных систем. В соответствии с существующими типами анализаторов выделяют зрительные, слуховые, вкусовые, обонятельные, осязательные (кинестетические) ощущения.

В зависимости от локализации регистрируемых ощущений последние относят в одну из трех категорий:

- экстероцептивные (с поверхности тела);
- интероцептивные (с внутренних органов и полостей тела);
- проприоцептивные (с костно-мышечной системы).

В норме раздражение любого типа рецепторов вызывает строго адекватное раздражителю ощущение. При извращении нормального процесса раздражитель может вызвать иное, неадекватное ощущение, например звук приобретает визуальные характеристики цвета, а тепловые раздражители воспринимаются рецепторами давления. Такое явление носит название *синестезии*.

Ощущения изучаются в рамках психофизики, одного из разделов психологии. В ощущении уместно выделить качество *интенсивности*, иначе — субъективную выраженность ощущения, связанного с каким-либо раздражителем. Основной закон психофизики ощущений (закон Вебера — Фехнера) гласит: «*Ощущение изменяется пропорционально логарифму раздражителя*».

Любой тип ощущений характеризуется так называемым порогом чувствительности (сенсорный порог, порог ощущений). Порог чувствительности соответствует величине раздражителя, способной вызвать

(или изменить) ощущение. Судят об этом по объективным показателям. Теоретически порог ощущений показывает абстрактный (независимый) уровень чувствительности соответствующего анализатора, однако на практике следует помнить о множестве различных факторов, влияющих на распознавание определенного стимула.

В ощущениях присутствует так называемый эффект последействия (послеобраза). Так, после прекращения воздействия стимулом репрезентативные зоны головного мозга еще какое-то сверхкороткое время сохраняют возбуждение. Только так можно объяснить случаи, когда субъект продолжает ощущать некое воздействие даже после отмены стимула.

Пороги чувствительности: виды

Порог чувствительности есть обобщенное качественное определение. В количественном аспекте выделяют следующие виды порога чувствительности: абсолютный (нижний и верхний), дифференциальный, оперативный. Абсолютный нижний порог чувствительности выражается той минимальной величиной раздражителя, которая дает ответную реакцию организма в форме осознания едва воспринимаемого ощущения. Абсолютный верхний порог чувствительности соответствует тому пределу силы стимула, который еще можно вынести без потери сознания. Уровень абсолютных порогов напрямую зависит от *длительности* стимула.

Дифференциальный порог ощущений отражает минимальное различие в силе (качестве) раздражителя.

Оперативный порог ощущений определяют как наименьшую разность между раздражителями, при которой точность и скорость различения сигналов достигают максимума.

Для измерительных процедур полезным оказывается выделение порогов появления и исчезновения ощущений, а также время реакции. Пороги появления и исчезновения чувствительности соответствуют моментам появления и исчезновения ощущений, показателем служит интенсивность стимула. Время реакции — это интервал между предъявлением раздражителя и началом ответной реакции, фактически представляет латентный период. Подобно иным показателям, время реакции существенно зависит от сложности задачи, решаемой при опознании раздражителя.

Из всех видов ощущений наиболее исследованы болевые ощущения, возникающие как ответ организма на угрозу его целостности. Болевые ощущения характеризуются выраженной отрицательной эмоциональной окраской и вегетативными сдвигами (учащением сердцебиения, расширением зрачков). По отношению к болевой чувствительности сенсорная адаптация практически отсутствует. Болевая чувствительность определяется по болевым порогам, иначе — по абсолютным порогам боли. Нижний болевой порог представлен величиной раздражения, соответствующей первому появлению ощущения боли; верхний болевой порог представлен величиной раздражения, при которой боль становится непереносимой.

Депривация (лишение ощущений)

Говоря об ощущениях, следует упомянуть о возможном существенном снижении нагрузки сенсорными стимулами. Такое явление (ограничение или прекращение сенсорных стимулов) носит название «*депривация*» (лишения). Депривация может быть частичной и полной. При полной депривации (прекращение доступа любой новой информации извне) даже у психически здоровых лиц появляются расстройства психики. Так, помещение человека в полностью звуко- и светоизолированное помещение приводит к скорому появлению тревоги, затем — страха; быстро нарушается сон, появляются галлюцинации, высока вероятность развития стойкого бреда. Сохранение депривации в течение трех-пяти суток может привести к полному распаду личности с утратой идентификации собственного «я».

Восприятие

В психологии следует четко различать понятия «*ощущение*» и «*восприятие*». Восприятие, или перцепция (лат. *perceptio* — восприятие), в отличие от ощущения несет дополнительный отпечаток *мышления*. Восприятие начинается там, где человек *понимает*, что с ним что-то происходит. Что — пока не важно, но это определенно связано с какими-то эмоциями. Восприятие — это процесс систематизации, анализа и интерпретации непрерывного потока ощущений в форме эмоций. Каждое ощущение ассоциируется с неким строго индивидуальным эмоционально-ментальным образом, запечатлеваемым в памяти и в последующем сравниваемым с новым стимулом. В результате создается, как результат анализа и синтеза ощущений, *образ целостного* предмета. Этот образ можно назвать первичным, *скорее, чувственным*, чем *осознаваемым*. Фактически восприятие предстает связующим мостиком между ощущением и мышлением. *Смысл* восприятия — более *углубленная форма ориентировки* организма. Проводя аналогию с театром, ощущения выглядывают из-за кулис, а восприятия вступают на сцену.

В актах восприятия происходит запуск моторных компонентов деятельности, рефлексивно связанных с сенсорным познанием. Эта взаимосвязь отражена в понятии «*сенсомоторика*». В качестве основного сенсомоторного механизма выступает так называемое рефлексорное кольцо: распознавание стимула и ответ на него в этом механизме осуществляются автономно, минуя процесс осознания.

Законы восприятия

В психофизике установлены закономерности восприятия, свойственные человеческому и животному разуму. Они описаны в виде следующих законов:

- подобия: похожие предметы распознаются среди других;

- группировки: объекты, обладающие сходными признаками, например расположенные рядом или движущиеся в одном направлении, воспринимаются как группа;
- близости: при уменьшении минимального расстояния между двумя предметами сверхкритического уровня последние воспринимаются единым объектом;
- упорядоченности, симметрии и имитации: выявление порядка в любом хаотичном расположении предметов; выявление стереотипных ритмов конструкций предметов;
- закрытости и дополнительности: возможность виртуального дополнения отсутствующей детали предмета за счет «дорисовывания» воображением до целостного образа;
- продолжения: возможность прогнозировать движение объекта в поле движений других предметов;
- выделения фигуры из фона: информация автоматически сортируется как основная (фигура) или второстепенная (фон).

Основными *свойствами* восприятия являются адекватность, целостность, селективность (избирательность), опознание, выделение и разделение объектов.

Главной результирующей составляющей восприятия является разделение стимулов на три категории: привлекательные, непривлекательные и неопределенные (например, вкус земляники приятен, запах гниения — нет, а нравится ли мне это поглаживание или нет — надо подумать). Естественно, такая оценка подвержена влиянию личностных, наследственных, этнических и культуральных факторов.

Восприятие человеческим сознанием сложного хаотичного мира (окружающего пространства и объектов в нем), можно спрогнозировать, имея в основе предыдущий опыт. Оказывается, каждый элемент мира воздействует хоть и по-своему, но в целом, достаточно стандартно. К примеру, красный цвет вызывает возбуждение, ритмические звуки вводят в некий транс, угловатая форма предмета привлекает внимание и настораживает, и т.д. Поскольку слова — это набор звуков, то имеют значение не только общепринятый смысл слов, но и то, как они произносятся (интонация, тембр голоса). Можно привести любопытный факт: звуковое восприятие слова «малалама» большинство респондентов изображало округлыми очертаниями (типа овала), а «чурчили» — угловатыми (типа многоугольника).

На обнаруженных закономерностях основаны многие тесты диагностики состояния психики, к примеру, цветовой тест Люшера (восприятие цвета) и тест Роршаха (восприятие черно-белых плоскостных форм). Естественно, на таких же закономерностях выстроены приемы манипулирования человеческим сознанием; уместно вспомнить слабоконтролируемое возбуждение и особое состояние слушателей на концертах громкой ритмической музыки современных музыкальных рок и поп групп. Понимание особенностей

зрительного восприятия позволяет использовать физиологические обманы зрения; на них построена концепция камуфляжной военной формы.

Память

Память есть сохраненная информация о прошлом, а также то неясное до конца образование (механизм), которая позволяет эту информацию сохранить. Память запечатлевает все ощущения и восприятия, полученные индивидом в течение жизни, не важно, на какое время – на миллисекунды или десятилетия. Профессиональным языком, это - преобразованный в виртуальное состояние опыт, сохраняемый в закодированной форме неопределенное время; некая временная форма сохранения (банк) информации. За этим понятием скрывается целая система, позволяющая сохранять и накапливать знания. Сколько хранятся данные — неизвестно, возможно, практически вечно в человеческом представлении. С этой точки зрения разумно рассматривать память как непознанный пока механизм доступа к информации, отнесенной к различным временным периодам. В пользу такого взгляда свидетельствуют факты возврата утраченной памяти. Одна из современных моделей памяти описывает ее в виде голографической модели, каждая часть которой содержит информацию, восстанавливаемую как единое целое.

Отличают память:

- произвольную и произвольную;
- зрительную, слуховую, обонятельную, вкусовую, осязательную, мышечную;
- сенсорную и двигательную;
- опосредованную и логическую;
- долговременную и краткосрочную (оперативную);
- имплицитную (неявную) и эксплицитную (явную).

Суть большинства перечисленных видов памяти понятна из названия, некоторые стоит объяснить. Так, сенсорная память хранит сенсорную (чувственную) информацию, поступающую от органов чувств; длительность хранения ее составляет доли секунды, что обнаруживается по так называемому эффекту последействия, или послеобраза (например, послеобраза пламени).

Кратковременная память недолгительно, до 18 с, сохраняет оперативную информацию. Часть ее при многократном повторении или прочном ассоциативном слиянии с уже знакомыми стимулами (например, со стрессовыми факторами, см. «Стресс») переходит в разряд так называемой долговременной памяти.

Долговременная память хранит наиболее значимую для личности информацию, причем значительная часть ее приходится, по-видимому, на детские воспоминания, которые сохраняются в течение всей человеческой жизни, вплоть до смерти.

Имплицитная (неявная) память, - эта часть памяти, ушедшая от осознания в «подполье», причем настолько глубоко, что об этой информации в обычном состоянии индивид вспомнить не может. К примеру, допустим, будучи совсем малышом, вам доводилось слышать разговоры на китайском языке, о чем, повзрослев вы, напрочь забыли. Иными словами, вы не можете вспомнить ни одного китайского слова. Однако, оказавшись вновь в китайской языковой среде, выяснится, что многие слова почему-то оказываются странно-знакомыми, и вскоре вы начинаете бойко говорить по-китайски. Это пример имплицитной памяти, так как вы не подозревали, что знаете какие-то китайские слова, хотя выяснилось, что они все-таки вам знакомы.

К эксплицитной (явной) памяти относятся воспоминания, которые вами осознаются, иными словами, привычная нам память.

Память многогранна, ее отдельные элементы представлены, как правило, неравноценно. Поэтому у одних лиц выражена память на лица, у других — на цифры, у третьих — на звуки, запахи и т.п.

В структуре памяти, рассматриваемой как форма сохранения информации, выделяют четыре элемента:

- образование объекта памяти (фиксация);
- хранение опыта (ретенция);
- воспроизведение опыта (репродукция);
- забывание опыта (стирание следов).

Критериями, интегративно характеризующими память, выступают последние два элемента — воспроизведение информации и ее забывание. Особый интерес представляет элемент забывания. Забывание проявляется в утрате четкости, детализации и/или уменьшении объема закрепленного в памяти материала, невозможности узнавания известной информации и/или ее воспроизведения. Г. Эббингауз описал кривую забывания: забывание особенно интенсивно происходит непосредственно после заучивания и не имеет линейной зависимости.

К числу закономерных характеристик памяти относят следующие:

- эффект Зейгарник — незавершенные действия запоминаются лучше завершенных;
- эмоционально значимые события запоминаются всегда лучше и сохраняются прочнее и дольше;
- лучшему процессу запоминания и воспроизведения способствует нацеленность на информацию;
- между точностью воспроизведения и уверенностью в этой точности не всегда существует однозначная связь;
- редкие, странные, необычные впечатления запоминаются лучше привычных и банальных;
- при запоминании длинного ряда лучше всего воспроизводится его

начало и конец (эффект края).

Вся запечатленная в памяти информация может быть условно разбита на четыре категории:

- 1) события, рассматриваемые как угроза безопасности или жизни индивида;
- 2) события, обеспечивающие качественное функционирование физического тела и прогресс личностного роста;
- 3) объекты и процессы, представляющие творческий интерес (что бы это было или может значить?);
- 4) опыт, не вошедший в первые три категории, потому может быть быстро забытый (оставленный в подсознании) и отвергаемый в дальнейшем.

Таким образом, в памяти отстается информация как прошедшая некий пороговый уровень критики (осмысления), так и минувшая критику; последнее чрезвычайно важно для понимания феномена интроекции (см. выше раздел «сознание; интроекция»).

Особо следует рассмотреть феномен памяти при стрессе. Как известно, образующийся в момент стресса адреналин запускает процессы напряженной жизнедеятельности клеток. Память при этом феноменально обостряется, прочно фиксируя не только детали ситуации, избирательно попавшие в поле внимания, но и все эмоциональные отклики субъекта. Существует даже термин «адреналиновая память». В дальнейшем при любом событийном повторении даже части (детали) ситуации, запечатленной «адреналиновой памятью», моментально запускается механизм сцепленного с этим образом эмоционального отклика и поведенческих реакций. Фактически речь идет о моментально образованном в момент стресса прочном условном рефлексе. Например, человек подвергся насилию, и пик насилия совпал с визгом тормозов и скрипом открываемой двери. Прошло время, «зажила» рана, но открытие любой двери либо нахождение на шумном перекрестке запускают произвольную реакцию давно пережитого ужаса и паники.

Внимание

Под *вниманием* понимают *направленность* и *сосредоточенность* психической деятельности на определенном объекте или виде деятельности. Это подразумевает способность *удержания в сознании* в течение какого-то времени образа некоего объекта. Внимание следует рассматривать как *направленное познание* нашим сознанием некоего объекта в рамках произвольно выбранных параметров. Выражаясь научными терминами, внимание есть актуализация определенных программ сознания. Эти программы собраны воедино во временное образование, устойчивость и характеристики которого определяют параметры внимания.

Внимание всегда имеет определенную *цель*, т.е. *векторно* направлено. Векторная направленность представляется важнейшей характеристикой внимания. Конец вектора обозначает точку цели, а начало — точку текущего самосознания в виде актуального миропонимания и мировосприятия.

В область бессознательного заложен набор базовых рефлекторных программ, которые при изменении обстановки автоматически нацеливают внимание на объект. Примером служит реакция на движение.

Фигура, фон и поле внимания

При описании сферы внимания выделяют понятия фигуры, фона и поля внимания.

Под *фигурой* понимают предмет (или группу предметов, воспринимаемых сознанием в качестве одного объекта), на который направлено внимание. Это основная информация, подлежащая изучению. В фигуре всегда присутствует структура, то есть фигура может быть при желании детализирована на составляющие.

Пространство и предметы вокруг объекта представляются в сознании в виде неоформленного неопределенного «пятна», называемого *фоном*. То есть они присутствуют в сознании, но *не рассматриваются* сознанием в данный момент времени. Для сознания фон есть в каждый момент второстепенная, с точки зрения познания, информация. В определенном смысле фон — это слой недифференцированных восприятий, с трудом поддающихся рационализации и толкованию. В нем превалирует расплывчатый эмоциональный компонент и отсутствует какая-либо структура (нет детализировки). При изменении цели познания направление внимания перемещается, и тогда возможна ситуация превращения фигуры в поле, а какой-то части фона — в фигуру.

Поле внимания — это совокупность предметов, ограниченных рамками некоего пространства, неважно, внешнего или внутреннего мира.

Активное (произвольное) и пассивное внимание

Выделяют два типа внимания — *произвольное*, или *активное*, и *непроизвольное*, или *пассивное*. В активном внимании присутствует *сознательный выбор цели* (объекта внимания). Пассивное внимание основано на неосознанном ориентировочном рефлексе, возникающем при появлении любого нового раздражителя. В жизни человека обычно превалирует пассивная форма внимания, хотя для развития рационального сознания важно именно произвольное внимание. Способность к произвольному вниманию развивается по мере взросления и специальной тренировки.

Свойства внимания

Внимание характеризуется рядом свойств, а именно:

- объемом внимания;
- способностью к концентрации (качество сосредоточенности или рассеянности);

- умением удержания этой концентрации в течение определенного времени (качество устойчивости внимания, временная характеристика концентрации);
- распределением внимания (умением равномерного видения одновременно нескольких объектов, а также сохранения контроля над этим процессом);
- переключаемостью внимания (легкостью смены объектов внимания);
- истощаемостью внимания (снижением способности к удержанию активного внимания на определенном уровне — качество усталости).

Объем внимания показывает, какое количество предметов может восприниматься или какое количество действий может совершаться одновременно. Фактически это объем оперативной памяти. Объем внимания зависит от времени экспозиции, характера стимульного материала и навыков индивида. В среднем объем внимания эквивалентен 7 ± 2 объектам (число Ингве), причем каждый объект, в свою очередь, может иметь структуру, состоящую из 7 ± 2 подобъектов. Иными словами, при смысловом обобщении 7 ± 2 воспринимаемых предметов объединяются в сознании в единое целое и представляются уже одним объектом. Процесс объединения не ограничен количеством исходных объектов, он определяется исключительно возможностями человеческого разума. Таким образом, при соответствующей тренировке в объем внимания фактически может попасть достаточно большое количество объектов (кратное 7 ± 2).

Концентрация внимания представляет собой произвольное (сознательное) удержание точки (локуса) внимания на каком-либо объекте. Остановить или сконцентрировать внимание на предмете означает выделить этот предмет из окружающей среды, из фона; в этом случае выделенный предмет становится объектом внимания, или фигурой.

Концентрация внимания непосредственно связана с проявлением *воли*. Высокая концентрация означает: а) выраженное желание достичь намеченной цели; б) умение свободно распоряжаться своими ресурсами. Степень концентрации внимания растет по мере повышения уровня общей активации нервной системы до определенного предела; отражением этой закономерности является кривая закона Йеркса — Додсона (см. «Мотивация»).

Рассеивание внимания, или повышенная отвлекаемость, означает произвольное переключение внимания на другие объекты, ассоциативно связанные в сознании с первоначальным. Происходит произвольное включение в объект внимания (в фигуру) посторонних предметов, которые становятся, по сути, помехами. Привлечение произвольного внимания определяется силой стимулов, степенью отличия их от окружающего фона (неожиданность, громкость, яркость, повышенная значимость, иная статистика распределения элементов по сравнению с фоном и т.д.).

Переключаемость внимания с одного объекта на другой облегчает ориентирование в быстро меняющейся обстановке. Хорошая переключаемость

свидетельствует о высокой приспособляемости индивида, легкая, возможно, связана с избыточным рассеиванием внимания.

Способность к оптимальным характеристикам внимания формируется в ходе развития личности и может быть отшлифована в результате специальных тренировок.

Работа над вниманием

Действия над вниманием могут быть использованы для достижения измененных состояний сознания. При этом происходит временный отказ психики от привычного режима работы. Положительным моментом есть блокировка непосредственно тех процессов, которые задействованы в искажении и вытеснении осознанной негативной информации в подсознание. В измененном состоянии сознания изменяется представление о рациональном сознании и рациональном мироощущении. По выражению мистиков, обеспечивается «прямое усмотрение реальности». Достижение измененных состояний сознания может сопровождаться двумя психофизическими феноменами:

- отрешенностью от внешнего мира и снижением психофизиологического тонуса;
- повышенным, «сверхрельефным» осознанием окружающей среды и резким повышением общего тонуса.

Рассматривают два пути работы над вниманием:

- *сверхконцентрация*, означающая предельно длительную фиксацию внимания на одном объекте и сознательное игнорирование всех остальных стимулов;
- *направленная деконцентрация* внимания, т.е. распределение внимания равномерно по всему полю воспринимаемых стимулов той или иной модальности; в идеале в поле внимания присутствует только равномерный неопределенный фон, который и есть объект внимания; фигуры, привычного объекта внимания как таковой нет.

При всей, на первый взгляд, несовместимости и противоречивости обоих путей на самом деле они имеют единый механизм реализации, а именно: *концентрацию внимания на самой концентрации внимания*, иными словами — *осознание собственного осознания*.

Существуют специальные техники для отработки сверхконцентрации внимания на статичном объекте. Любопытно, но побочным продуктом их применения может быть феномен кратковременной *деконцентрации* внимания. Как спонтанный и произвольный процесс деконцентрация внимания в естественных условиях встречается редко, сопровождая определенные фазы засыпания, прострации и других подобных состояний. В специальных условиях, например при медитации, деконцентрация возникает как нужный промежуточный этап. В исследовательских целях разработана

специальная техника сознательной деконцентрации внимания, где эта деконцентрация является самоцелью, не более.

Примеры типичных упражнений по управлению вниманием:

- длительная концентрация внимания на одном статичном объекте;
- сосредоточение внимания на многих объектах одновременно;
- использование для восприятия только периферийных частей поля зрения, воспринимающих именно фон.

При продолжительной непрерывной сверхконцентрации внимания на объекте (медитации) наступает момент, который представляет первый разрыв с привычным осознанием сознания, так называемая «дхиана» в теории одной из ветвей буддизма. Ум внезапно как бы погружается в объект и остается в нем неподвижно, а мешающие мысли полностью исчезают. К. Кастанеда использовал для этого удачный термин: «остановка внутреннего диалога». Привычное восприятие и ощущения тела отсутствуют, и сознание ощущает восторг и блаженство (нирвану). Различают несколько уровней дхианы. Вслед за первыми ощущениями восторга и блаженства (в присутствии объекта в поле внимания) наступает момент исчезновения мыслей об этом объекте. Далее восторг и чувство удовольствия трансформируются в полную невозмутимость. Затем появляется ощущение бесконечности пространства и исчезает сам объект концентрации. Наконец, бесконечность «перетекает» во всепоглощающее чувство пустоты, которая, собственно, и представляет само сознание. Понятие времени исчезает. В таком состоянии любой глубоко волнующий запрос рационального сознания получает по выходе из медитации непосредственную Истину в виде данности, хорошо понимаемой рациональным сознанием, хотя и непонятно как полученную им. А. Подводный трактует это как прямой доступ в высшие энергетические планы (аналог или ипостась Бога).

Описания внимания, представленные в древних учениях

Безусловный интерес представляет видение связей внимания с проявленным сознанием в древних учениях. Так, в йоге¹⁰ рассматриваются пять основных состояний, или ступеней развития сознания (блуждающее, тупое, произвольно направленное, «собранное в точку», остановленное):

- первая ступень: «блуждающее», рассеянное, беспокойное, спонтанно направленное на внешние объекты, нестабильное, с преобладанием энергетического (раджас) компонента — *Ksipta*;
- вторая ступень: тупое, ослепленное, направленное на все объекты одновременно без их различения и выделения преимущественных, с преобладанием инерционного (тамас) компонента — *Miffa*;

¹⁰ Цитаты даются по переводу: Классическая йога («Йога-сутры» Патанджали и «Вьяса-Бхашья»). — М.: Наука, ГРВЛ, 1992.

- третья ступень: произвольно направленное, рассеянное, разбросанное, избирательно и относительно стабильно направленное на определенный объект, но непрестанно прерываемое и сменяющее свой объект, с преобладанием пластичного (саттва) компонента — *Viksipta*;
- четвертая ступень: «собранное в точку», реализуемое посредством преодоления процесса спонтанной избирательности (т.е. состояния трансформации, саттва *viksinna*), стабильно направленное на объект и «высвечивающее» его, «как он существует в реальности», достигшее предела избирательности — *Citta-ekagrata*;
- пятая ступень: остановленное, остановленное на самом себе, прекратившее свое развертывание — *Niruddha*.

Приведем также примеры текстов¹¹, которые описывают состояния ясного, повышенного «сверхрельефного» осознания.

«Это подобно тому, как все ясно отражается в зеркале вследствие бесформенной чистоты его отражающей способности. Сердце причастных Пути подобно зеркалу, оно пусто и чисто; ты не-сознаешь, но при этом свершаешь все».

«Теперь не знаешь даже самого себя, твоё тело, ноги и руки действуют, но сознание не-сознает; ты ничего не упускаешь и попадаешь десять раз из десяти. Но даже теперь, если допустить мысль об этом в своё сознание, проиграешь. Только когда не фиксируешь сознание, будешь побеждать каждый раз. Однако не фиксировать сознание не значит вовсе не-сознавать; речь идет об обычном сознании».

«Различать вещи с первого взгляда и не фиксировать на них сознание — значит «быть недвижимым». Ведь если сознание привязывается к вещам, появляются различающие мысли, которые двигаются различными путями. Если положить конец различающим мыслям, то даже если цепляющееся за вещи сознание движется, сам остаешься неподвижным».

«Если смотришь на один-единственный лист дерева, остальных листьев не видишь. Если же просто смотришь на дерево и не фиксируешь зрение на одном листе, то сможешь увидеть все листья, какие только есть на дереве. Если сознание сосредоточено на одном листе, остальных не видишь; если не концентрируешь внимание на одном, видишь сотни и тысячи листьев».

Диагностика внимания. Существует специальные методики изучения свойств внимания. Например, для определения объема внимания предназначена тахистоскопическая методика Д. Кеттела, В. Вундта; для определения концентрации и устойчивости — корректурный тест Б. Бурдона; для определения скорости переключения внимания — метод таблиц Шульте.

¹¹ Томас Клири «Японское искусство войны. Постигание стратегии», цитирует наставников дзен Ягю Мунэнори и Такуана Сохо. Ягю Мунэнори.

Воображение

Воображение (визуализация) подразумевает внутреннее представление, будто наяву, неких предметов или объектов, наделенных либо уже знакомым (по предыдущему опыту), либо совершенно новым набором качеств и свойств. Это есть внутреннее создание и «видение» (зрительное, слуховое, тактильное или иное) новой реальности. Это богатейший внутренний мир с отлаженным механизмом входа и своевременного выхода из состояния фантазии. С помощью человек с детства учится понимать и влиять на окружающий мир.

Воображение порождается депривацией (ограничением либо лишением) иных ощущений; оно является средством удовлетворения невыполнимого в реальности желания. На этапе эмоциональных переживаний фантазии, как и сновидения, выполняют роль компенсаторного механизма, которые призваны заполнить пустоту, утвердить самозначимость или отомстить обидчику. Феномен воображения становится жизненно незаменимым для выживания. Так, в жестоком мире взрослых воображение добрых волшебников часто спасает ребенка от беспомощного отчаяния и дарит ему надежду.

На осознанно-рациональном этапе развития воображение превращается в мощный инструмент познания устройства мира. Гении грезят невообразимыми химическими формулами, сложными математическими абстракциями, зримо ощущают физические процессы Вселенной. Безусловно, яркое воображение всегда является следствием напряженной работы психики и потому несет потенциально сильный ментальный и эмоциональный (информационно-энергетический) заряд.

Воображение способно сконструировать тот мир, в котором мы окажемся завтра, это наше будущее, которое отчасти станет фантазийным, но отчасти – вполне реальным. Подробнее о визуализациях см. в разделе «позитивная психокоррекция», трансовые методы.

Поведение

Понятие «поведение» характеризует целенаправленную проявленную активность животного организма.

В основе конкретной линии поведения лежит определенная (органическая или культурная) потребность животного организма. Потребность подразумевает поиск одних стимулов и/или уход от других ради поддержания своего комфортного существования, прежде всего самой жизни. При этом присутствие недостающих позитивных стимулов и/или отсутствие (уменьшение) негативных стимулов становятся жизненно необходимым условием для сохранения и развития индивида. Это целостное психофизическое состояние, содержащее импульс к действию. Следствием актуализации потребности являются исполнительные действия, обеспечивающие удовлетворение этой потребности. Любая потребность

изначально содержит в себе когнитивный компонент со всеми его атрибутами. Крайняя форма потребности — нужда, лишение, обделенность чем-либо.

Потребность связана с выбросом эмоций. Индивид испытывает от этого специфическое эмоциональное возбуждение. На начальных этапах развития личности о потребностях сигнализируют базовые эмоции в их чистом виде, например чувство голода или страха. По мере развития личности, ее осознания потребности соединяются с оттенками желаний, влечений, стремлений, представляя подчас запутанный конгломерат.

Потребности подразделяют по характеру деятельности, например оборонительная, пищевая, половая, познавательная, игровая и коммуникативная потребность. Также в структуре поведения выделяют влечение — неотчетливо осознанную потребность, желание — осознанную потребность, и намерение — решение о воплощении желаний. Намерение всегда предполагает конкретный выбор и приложение воли.

По мнению автора, смешение потребности с желанием неточно, эти понятия следует четко разделить. Отличием потребности от желания является элемент необходимости. При потребности необходимость очевидна, необходимость заложена в самом смысле слова; проявленная потребность означает присутствие угрозы для нормального существования индивида. В случае желания необходимость объективно отсутствует; ее присутствие определяет лишь субъективный фактор, иными словами, зависит от свободы выбора индивида. Бывает, некий индивид буквально вбивает некую идею себе в голову и готов за нее положить голову на плаху. Так желание уродливо трансформируется в насущную потребность. Подобное явление встречается, например, в сектах в периоды фанатичной вовлеченности участников в единое действие.

С позиций результата поведение может быть адекватным (соответствующим ситуации, нормальным) и ненормальным, в том числе обусловленным психическим заболеванием. Ненормальное, не вызванное психическим заболеванием, поведение носит название «отклоняющееся», или «девиантное». Сюда относят также необычное (эксцентричное) поведение, которое не относят к патологическим. Для эксцентрика характерны: нежелание подчиняться общепринятым нормам и образцам, независимость от мнения социума, творческое начало, любознательность, идеализм и счастливая одержимость чем-либо, неплохое умственное развитие.

Девиантное поведение (лат. *deviatio* — уклонение) подразумевает действия и поступки, противоречащие принятым в обществе нравственным нормам. Девиантное поведение включает в себя многие формы. В частности, различают антисоциальную, делинквентную и аддиктивную формы поведения. Смысл антисоциального поведения понятен из названия, такое поведение бросает вызов устоям общества. Делинквентное поведение (лат. *delinquentis* — правонарушитель) представляет дальнейшее «развитие» девиантного. Нарушаются не только нравственные, но уже и правовые нормы общества, отсюда действия субъектов попадают под статьи законов об административном

и уголовном наказании. Аддиктивное, или зависимое, поведение (англ. addiction — пагубная привычка, порочная склонность) описывает поведение, «привязанное» к некоему фактору, ставшему психологически значимым в жизни индивида. Чаще всего таковым выступает химическое вещество. Примеры: наркозависимость, токсикозависимость и т.п. Распространена зависимость от факторов окружающей реальности (игровая зависимость). Встречается и социальная зависимость, например патологическая привязанность матери к своему ребенку и наоборот.

В поведении особое место принадлежит ориентировочной реакции и оборонительному рефлексу - действиях, во многом, автоматических, слабо контролируемых, уходящих корнями в подсознание.

Ориентировочная реакция (деятельность) — это форма поведения, связанная с обследованием окружающего пространства на предмет возможного появления стимула; входит в комплекс общей подготовки организма к действию на внешний раздражитель.

Оборонительный рефлекс (лат. reflexus — отраженный) — форма безусловного рефлекса, защитная реакция организма в ответ на разрушительные воздействия, обычно сопровождается отрицательными эмоциями (страх, гнев).

Анализ поведения тесно связан с такими понятиями, как воля, мотивация, характер, эмоции, мышление, память, внимание, стресс, научение.

Эволюция поведения личности

В развитии личности, начиная с момента ее рождения, можно условно выделить ряд этапов. Разные авторы описывали их по-своему. Общепринято, что наиболее важные решения, определяющие отношение личности к жизни в целом, и его базовые модели поведения закладываются в первые три года жизни. Японцы образно говорят, что в это время к ребенку следует относиться как к Богу. В период от трех до шести лет ребенок усваивает основные принципы поведения в социуме, и японцы полагают, что в это время он должен усвоить поведение раба. В дальнейшем личность ребенка рассматривают как равную взрослому, со всеми вытекающими последствиями.

Достаточно глубоко и интересно подошел к этому вопросу Э. Эриксон. Он сосредоточил внимание на «эго»-конструкте и предложил свою концепцию психосоциального развития личности.

На первой стадии (от рождения до 1 года) прививается чувство доверия/недоверия к взрослым опекунам (родителям) как символам окружающего мира. Это первичное понятие доверия/недоверия проективно распространяется и на доверие к самому себе.

На второй стадии (1–3 года) ребенок осваивает автономию, он начинает активно осваивать окружающий мир и формирует первичную модель уверенности/сомнения в себе.

Третья стадия (3–6 лет) характеризуется осознанием ответственности за принятые самостоятельно решения, причем эта ответственность

первоначально ассоциируется с нравственным понятием вины, рискующей в отдельных случаях перейти в самоуничтожение.

На четвертой стадии (6–12 лет) происходит закладка представлений о труде, прилежании и усердии.

Пятая стадия (12–18 лет) рассматривается как этап активного поиска индивидуальности. Подростки экспериментируют со своим самовыражением кто как может. Этот феномен в западной психологии назван кризисом идентичности.

Шестая стадия (18–35 лет) предполагает раскрытие своего потенциала и поиск взаимодополняющих партнеров. Именно на этом этапе создается семья и закладываются основы карьеры.

На седьмой стадии (с 35 лет до индивидуальной старости) постепенно культивируется потребность ответственности за близкого человека (чаще — детей); в противном случае возникает ощущение пустоты, бессмысленности жизни.

Восьмая, последняя стадия (индивидуальная старость) посвящена ностальгическим воспоминаниям о прошедшей жизни; незавершенные психологические проблемы дают о себе знать, являясь теми подсознательными якорями, за которые судорожно хватается личность, страшась смерти и жадно стремясь к бесконечному продолжению жизни.

М. Малер детализировала первые стадии в рамках теории объектных отношений. Так, вначале идет аутистическая стадия (от рождения до двух месяцев), во время которой ребенок большей частью спит и закрыт от окружающего мира знакомым образом матери.

Вторая стадия симбиоза (от двух до шести месяцев) предполагает начало детализации объектов внешнего мира, как факторов удовлетворения собственных потребностей.

На третьей стадии раскрытия (от шести до десяти месяцев) начинается познание пугающего окружающего мира, отчего появляется потребность в собственном фетише — символе безопасности (появляется любимая игрушка). В этот период ребенок проявляет беспокойство при виде незнакомых людей (феномен пугающего незнакомца).

Четвертая стадия практики (от 10 до 16 месяцев) проходит под знаком поисковой активности и отстаиванию своей независимости; слово «нет», как проявление независимости, на время становится излюбленным.

Пятая стадия сближения (от 16 до 24 месяцев) знаменует сознательное понимание любви, символом которой является мать; именно с ней устанавливаются наиболее теплые отношения.

На шестой стадии постоянства объекта (от двух до трех лет) ребенок окончательно усваивает независимость существования и поведения других людей и себя в этом мире.

На формирование поведения в течение жизни оказывают влияние многие факторы. Их можно организовать в достаточно простую трехуровневую модель:

- первый уровень — восприятие базовых телесных потребностей (факторы голода и страха);
- второй уровень — восприятие социальных моделей потребностей (факторы сенсорного удовлетворения и сенсорной депривации);
- третий уровень — глубинное восприятие базовых духовных потребностей (факторы удовлетворенности творчеством и воли, определяющей необходимость, долженствование).

Важная роль в формировании правильного, адекватного поведения принадлежит контролю над своим поведением (критичности мышления). В специальной литературе тему нередко оставляют на произвол естественного понимания. Между тем вопрос крайне интересен. Контроль над своим поведением означает не только и не столько удержание в сфере внимания образа своих поступков. Ведущее место занимает постоянное сравнение текущей реальности с ранее сформированной (на основе накопленного опыта) виртуальной моделью прогнозируемого будущего. Это будущее только что настало, и оно оказалось совсем не таким, каким представляла его личность в своей виртуальной модели. Удержание внимания полностью зависит от достаточно осознанного желания, поддержанного волей.

Мотив и мотивация

Исследователей всегда интересовало, что именно побуждает человека к тем или иным действиям. Оказывается, это «что» представляет собой весьма сложную конструкцию, находящуюся под управлением осознанной воли и неосознанных влияний.

В основе любого поведения всегда лежит некая причина, обозначаемая в психологии термином «*мотив*» (фр. *motif*). Мотив — это повод к актуальной деятельности; нередко он привязан к одной из человеческих потребностей. Мотив всегда конкретен. Мотивы формируют временные иерархии сообразно актуальной цели; отсюда всегда можно выделить главный и второстепенный мотивы. Также в любом мотиве можно выделить осознаваемый и неосознаваемый уровни.

Осознаваемый уровень означает ясное понимание причин своего поведения. К нему относят интересы, убеждения и мировоззрение личности в целом. Неосознаваемый уровень характеризуется тем, что человек *не отдает* себе отчет в том, что именно побуждает его к деятельности. Сюда можно отнести влечения. Они означают смутно или недостаточно осознаваемую потребность. Тем не менее, влечения часто являются серьезным внутренним стимулом к совершению определенного действия, особенно в юном возрасте в период формирования личности.

Мотив формируется на определенной платформе интересов. С этой платформой связано понятие установки. Под *установкой* понимают *предубеждение*, подсознательные восприятие, оценка и действия по

отношению к окружающему миру, исходя из достаточно консервативной позиции (см. «Установка личности»).

В последнее время в среде психологов распространился неологизм «*мотивация*» (лат. *moveo* — двигаю), которое постепенно вытеснило первоначальный синоним «мотивировка». Мотивация подразумевает ценностные установки индивида относительно существующих мотивов; иными словами, отражает отношение субъекта к самим мотивам. Мотивация предстает образованием, в котором интегрируются побудительные личностные ценности, обуславливающие в конечном итоге выбор и специфику поведения. В теоретическом плане мотивация есть некий временный искусственный конструкт, включающий в себя общую малодифференцированную идею, реализация которой обуславливает *смысл деятельности*.

Стоит условно выделить так называемую ложную, или измененную, мотивацию. Ложная мотивация возникает тогда, когда сама мотивация превращается в подсознательный мотив, подменяя собою истинный смысл деятельности. Такая ситуация характерна для многих неврозов. В этих случаях для осознания истинного мотива (как и для осознания факта и роли ложной мотивации) нередко требуется особая аналитическая работа. Практические психологи сталкиваются, как правило, со случаями неосознанной или частично осознанной ложной мотивации.

Важнейшей характеристикой мотивации и мотива, помимо цели, является их значимость; последняя может изменяться как под влиянием внешних обстоятельств, так и при изменении точки зрения (позиции) личности.

Основными признаками наличия мотива и мотивации в деятельности являются:

- активизация деятельности (энергетический потенциал);
- направление активности на определенную цель;
- селективное внимание (на определенный вид раздражителей);
- подготовка к типичным образцам реагирования;
- реализация деятельности до получения результата (достижения цели) или до смены более сильной мотивации.

Все эти признаки фиксируются в типичных экспериментальных ситуациях.

Кроме того, отдельно рассматривают *мотивацию достижения*, для которой характерно *стремление* человека к *успехам* в различных видах деятельности с одновременным *избеганием неуспеха*. Мотивация достижения проявляется в способности к конкуренции, в стремлении к совершенству, в желании напряженной работы. В любом случае субъект ощущает либо положительные эмоции от ожидания достижения данного предмета, либо отрицательные, связанные с неполнотой настоящего положения.

В сфере мотивации выделяют:

- *желание* — необходимость удовлетворения насущной потребности;

- *склонности* — интерес к конкретно очерченной деятельности;
- *влечение* — нечетко осознанное желание, тяга.

Необоснованное желание называют *капризом*; его реализация сопровождается разнузданным, неадаптивным поведением.

Законы Йеркса — Додсона

Р. Йеркс и Дж. Додсон в своих исследованиях вывели эмпирические закономерности, связывающие мотивацию и качество деятельности. *Первый закон* определяет зависимость качества деятельности от мотивации. Эта зависимость выражается дугообразным (\cap) графиком, где на горизонтальной оси X отражена мотивация, а на вертикальной оси Y — продуктивность работы. Поначалу, на низких уровнях мотивации, при ее повышении растет и качество деятельности. Постепенно процесс замедляется, и следует период плато - стабильности. Дальнейший рост мотивации приводит к обратному — снижению продуктивности. *Второй закон* детализирует эту зависимость, вводя дополнительный третий фактор — усложнение условий задачи. Установлен парадокс: при усложнении задачи результаты оказываются лучшими в случае снижения уровня мотивации. Расхожая фраза: «Чем больше хочешь, тем меньше получишь», как нельзя лучше подтверждает это.

Модели мотивации

А. Маслоу одним из первых разработал иерархическую модель мотивации. В ней низшие ступени отведены физиологическим потребностям, потребностям в безопасности (их необходимо удовлетворять в первую очередь), а высшие — потребностям в любви, уважении и признании определенной социальной группой. Верхней надстройкой являются потребности в самоактуализации — это высший уровень иерархии мотивов. Перечень потребностей может быть весьма разнообразен. Г. Мюррей включил в него *секс, достижение цели, стремление к порядку, уважению, общению, независимости, защите, заботе, содействию, доминированию, игре* и т.п.

В. Врум разработал иную модель мотивации, которая описывается пятизвенной формулой: *усилия — результат — вознаграждение — личностный смысл вознаграждения* (валентность по В. Вруму) — мотивация.

Инстинкты

Для удовлетворения насущных (жизненно важных) задач в поведение живых существ изначально, при рождении (на генном уровне), заложены инстинкты. Инстинкты представляют собой низшую форму врожденной потребности. В них изначально заложены образцы последовательности переработки информации, эмоционального возбуждения и готовности к моторным действиям. Иными словами, в инстинктах заданы и свойства предметов (релевантные потребности), и адекватные поведенческие акты достижения цели.

Известно достаточно много видов инстинктов. Например, в борьбе за выживание проявляются инстинкты агрессии и бегства от опасности. Помогает выживанию пищевой инстинкт и инстинкт продолжения рода. Человеческие потребности отличны от аналогичных потребностей животных, поскольку несут на себе заметный отпечаток влияния развитого мышления и социума.

Интерес (любопытство) — некое позитивное побуждение, акцентирующее внимание на объекте; в основу интереса заложен мотив познания.

Поиск ощущений представляет собой поведение, в котором могут быть выделены следующие составляющие: поиск опасностей и приключений, поиск переживаний, раскованность, негативная восприимчивость к скуке.

Личностный смысл подразумевает субъективно воспринимаемую (нестабильную во времени) значимость для индивида тех или иных предметов. Это означает, что мера осознанности субъектом истинного смысла может быть различна. Характер личностного смысла определяется обнаружением (осознанием) связей данного предмета с мотивами, потребностями и ценностями индивида. В мотивации понятие личностного смысла по понятным причинам приобретает особый вес. То, что мучительно жаждет один, другому совершенно безразлично. Мечтания коллекционера бабочек вряд ли поймет владелец садовых плантаций.

Интуиция

Понятие инстинкта близко соприкасается с феноменом интуиции. Интуиция, или наитие, есть непосредственное (прямое) постижение истины без логического обоснования. По-видимому, интуиция нередко основана на предшествующем опыте, запечатленным в подсознании, однако ничем не опровергнуто, что интуиция может быть частью видения Истины без такового опыта. В пользу последней точки зрения говорит устойчивое мнение ведущих математиков, считающих главным критерием истинности математических теорий не логику, а истину.

Синонимы интуиции – чутье, форма проявления в человеческих отношениях – пронизательность. Феномен интуиции, в принципе, знаком любому индивиду, начиная с ранних лет; другое дело, что не всякий индивид способен четко разобраться в своих ощущениях, и не всегда можно понять, что это – интуиция, или отзвуки каких-то тревог и страхов, не имеющих к интуиции никакого отношения! Увы, но психолог не имеет другой возможности помочь клиенту в понимании интуиции, кроме как посоветовать избавиться от страхов и накапливать свой опыт (надеемся, положительный).

Какова бы ни была база, на которой взрощена интуиция, финальный отрезок пути доступа к Истине замыкается на мышлении; всегда присутствует осознание нужного решения.

К характерным чертам интуиции относятся:

- отключение голоса разума;

- безотчетная уверенность в абсолютной истинности результата (наитие) и выраженное чувство удовлетворения при этом;
- неосознанность механизмов творческого акта, используемых путей и методов;
- внезапность откровения и непосредственная очевидность результата; необычайная легкость, невероятная простота и скорость получения ответа;
- принципиальная невозможность получения искомого результата посредством чувственного познания окружающего мира либо используя прямые логические выводы; возможность противоречия откровения очевидным фактам.

Желания

Что есть желание, как ни искусство?

В основе любого человеческого поведения непременно лежит либо объективная потребность, либо чаще конкретное желание, иначе — влечение к осуществлению какой-то цели, обладанию чем-либо. Желания являются обязательным компонентом как осознанной, так и неосознанной деятельности. Жизнь человека формализуется цепочкой последовательного взаимодействия: желания, неразрывно связанного с идеей (замыслом), мотивации, выбора решения, наконец, самого решения, которое на физическом уровне претворяется в действие.

Отличием желания от потребности является элемент необходимости. При потребности необходимость очевидна; поскольку в альтернативе есть угроза для самого существования индивида. В случае желания необходимость присутствует в субъективном понимании, а объективно отсутствует; иными словами, степень необходимости зависит от свободы выбора индивида. Бывает, порой личность буквально вбивает себе в голову некую идею и возводит свое желание в степень абсолютной необходимости; тогда индивид готов положить голову на плаху ради этого, и разубедить его практически невозможно. Типичный пример — поведение людей в сектах, а также в периоды массовых фанатичных психозов (во время революций).

Желание предполагает надежду на осуществление. При реализации желания человек получает моральное, эмоциональное, физическое удовлетворение. В противном случае возникают разочарование, эмоциональная боль, негодование, а в апогее, в высшей своей ипостаси — пустота, потеря смысла существования. В целом такое состояние именуется фрустрацией (см. «Психоаналитическое направление», «Механизмы «эго-защиты»).

Как правило, неосуществленные желания влекут за собой эмоциональную боль. Любая боль, будь-то физическая или психическая, — сигнал неверно выбранной модели поведения. Тем не менее многие когда-либо переживали ситуацию, в которой вновь и вновь предавались самоистязанию с

ностальгическим оттенком. Типичный пример — неразделенная первая любовь. Стандартный совет психолога в таких случаях: клиенту надо поменять цель; целью должно стать избавление от боли (а не реализация желания), и такое избавление является показателем правильного духовного развития.

На пути реализации желаний всегда, рано или поздно, возникают препятствия, по меньшей мере в философском смысле. Их преодоление дает человеку необходимый опыт, закаляет характер, способствует лучшему пониманию своих возможностей в этом непростом мире, ведет, как принято говорить, к повзрослению. Случается, в погоне за осуществлением желания личность бросает на весы Судьбы все, проявляя в этом не столько волю и удивительное упорство, сколько граничащее с этим глупое упрямство. В чем суть упрямства? - Следование старым убеждениям и склонность игнорировать очевидные факты.

Осмысление желания означает построение модели предпочтительного виртуального будущего. Такая модель весьма редко, а правильнее — никогда в точности не соответствует текущей реальности. Обязательно найдется маленький, но неожиданный сюрприз, где-нибудь да выглянет «чертик». И это понятно: жизнь всегда непредсказуема, именно поэтому она ставит перед человеком все новые и новые препятствия. Некто умно подметил: *«Жизнь — это то, что случается, когда ждешь иного»*. Разрешая возникающие проблемы, человек, как уже обсуждалось, совершенствует себя, одновременно приобретая необходимый драгоценный опыт. Важнейшим фактором в реализации желаний нередко становится *вера*. Человек должен поверить, что задуманное свершится, и тогда вероятность свершения действительно возрастает (естественно, при условии реальности желания, а не фантазийного бреда).

Достижение результата предполагает постоянный текущий контроль над своими желаниями и действиями. Чем ближе виртуальная модель будущего к текущей реальности, тем меньше энергии затрачивается на контроль, требуемый для достижения результата, и наоборот. С практической точки зрения, это приводит к пониманию известного факта противоречия между силой желания и достигаемым успехом (см. «Мотивация», «Законы Йеркса — Додсона»). С эзотерической точки зрения, желания могут обладать мощной энергетикой; важно дорасти, стать духовно подготовленным к умению ее нарастить и умело направить. Многие в этой области искусно описано выдающимся исследователем К. Кастанедой. В частности, он новаторски объединил в едином ключе желание и волю.

Движущей силой любого этапа претворения идеи в жизнь является воля. К. Кастанеда назвал желание, подкрепленное и направленное волей (фактически решение) словом «намерение». Он же разработал теоретический конструкт «неделания», издавна проповедуемый многими восточными учениями, в частности, буддистского толка. «Неделание» подразумевает отсутствие желаний, точнее — сознательный контроль по их максимальному количественному ограничению (элемент самоограничения). Если желание есть

— подавить его в полной мере даже самому волевому человеку *невозможно*. Можно от него отказаться, но не подавить. Можно сдерживать свое поведение, но не желание. Более того, попытка обуздать желание, как правило, приводит к обратному — усилению желания и в дальнейшем к выходу поведения из-под контроля. Эффективная работа с желаниями, т.е. избавление от них, возможна лишь по линии *изменения отношения к желанию*, по выражению К. Кастанеды, изменения «точки сборки».

Отказ от желания чего-либо автоматически означает переход индивида на позицию «неделания». В состоянии «неделания» индивид попадает в потоке текущего времени в состояние текущей реальности, в ситуацию «здесь и сейчас». Этот процесс напрямую связан с изменением актуального мировоззрения.

Воля

Сцети зубы и – вперед, к горной вершине.

Воля подразумевает способность к *осознанной* предельной концентрации всех психических и физических усилий (всех ресурсов), необходимых для преодоления любых препятствий ради достижения намеченной цели. Воля — это та сторона сознания, которая обеспечивает произвольную регуляцию деятельности в условиях преодоления трудностей. В любом движении человека первично скрыт волевой акт.

Чтобы желание претворилось в жизнь, необходим импульс к действию; таковым является воля. Можно сказать, что воля — это *проявленное желание*, содержащее в себе импульс к действию. Задача воли — сделать нужный *выбор решения* и неуклонно следовать намеченной цели. Волевой акт присутствует во всех психологических процессах, и движущей силой любого этапа является воля. Повторим, что К. Кастанеда назвал желание, подкрепленное и направленное волей (фактически решение), словом «намерение». Суть намерения восхитительно просто сформулировали древнекитайские мудрецы: «Есть намерение — будет и прозрение».

В понятии воли присутствуют два элемента — внешний, вторичный (поведение), и внутренний, определяющий действия личности. Стержневой характеристикой внутреннего фактора есть качество *самоограничения*. Это способность *отказаться* от жизненно важных потребностей и даже пожертвовать ими, вплоть до угрозы собственной смерти во имя цели. Таким образом, в краткой формулировке воля — это власть над самим собой.

Психологически следует разделять проявления воли от проявлений упрямства. Элемент упрямства, видимо, всегда присутствует в любом волевом акте, во всяком случае, нет-нет, а проявит себя. Главным критерием отличия этих понятий выступает фактор консерватизма. При упрямстве личность огораживается глухим барьером, не допускающим допуск информации, которая могла бы привести к изменению личностного мировоззрения. В характеристике воли таковой барьер практически *отсутствует*; любая

информация, даже нежелательная, принимается, не игнорируется, другое дело, что первоначальный выбор решения остается прежним.

По мнению автора, психологу следует различать две формы мотивации воли. Первая форма связана с человеческими *желаниями*, иными словами — с проявлением «эго». Сильное «эго» может означать непомерные амбиции и, как следствие, сильную жесткую волю. Пример: воля диктаторов.

При второй, более значимой в плане личностного развития форме внешнего проявления воли может и не быть, человек фактически ничего не делает (даосская концепция «неделания»). Но при этом он руководствуется не столько желаниями «эго», сколько *внутренним (сущностным) ощущением правдивости* своей позиции, и в этом случае негибко-твердый внутренний дух человека ощущается окружающими сразу. По-видимому, при такой форме мотивации происходит подключение воли личности к Воле эгрегора, сила которого неизмеримо выше и который, как правило, имеет большее значение в жизни, нежели кажется на первый взгляд. Именно эгрегор подспудно, незаметно, но уверенно направляет жизнь своих верных подданных, даря взамен ощущение внутренней силы и несравненной правоты. Примеры: воля личностей, преданных некоей идее, не подавляется даже истязаниями и пытками, воля духовных лидеров, занимающих позицию «неделания».

Основы социального управления поведением

Под социальным управлением следует понимать направленные действия по организации существования социальной среды, включающей один индивид и более. Сообразно изменяющимся условиям этой среды индивиды обычно вынуждены подчиняться внешнему источнику управления и согласовывать с ним свои поведение и действия. Именно так можно управлять поведением человека.

Развитие форм поведения обусловлено усложнением условий среды обитания и для человека во многом определяется социумом. Удачно описывает начальное развитие поведения теория социального научения А. Бандуры. Согласно этой теории, центральное место в формировании поведения занимает путь научения, наблюдения за образцом. Подкрепление выступает лишь как способствующий, не базисный фактор. Наблюдение за образцами поведения других людей и, главное, за последствиями этого поведения приводит к закреплению таких связей в памяти. В последующем индивид выбирает тот или иной вариант поведения в зависимости проекции этих связей на модель прогнозируемого в уме будущего. Многие процессы при этом разворачиваются мгновенно на уровне подсознания. Таким образом, предвосхищение последствий возможных действий становится весомым мотивирующим фактором. Мотивация подкрепляется не только оценкой извне, со стороны других лиц, но и самоподкреплением, сопоставлением с собственным внутренним стандартом, сформированным, впрочем, опять-таки на базе наблюдений за другими.

Быстрота научения зависит от психологической доступности предмета подражания и понятливости словесного комментария к наблюдаемому поведению. Очень важны возможность непосредственного общения с демонстратором и наглядность демонстрации. Развитие тех или иных форм поведения во многом связано с феноменом интроекции. Научение через наблюдение всегда необходимо и оправдано в тех ситуациях, когда ошибки могут приводить к слишком значимым или даже фатальным последствиям («хирургом невозможно научиться по книгам»).

На основе теории социального научения разработана любопытная интерпретация агрессии. Считается, что агрессия прививается путем научения через наблюдения за вознаграждением последствий агрессии. Так, обнаружено, что агрессивное поведение развивается у детей, которые находятся в условиях научения на примерах агрессивного поведения взрослых. Воспитание в агрессивной среде с демонстрацией взрослыми силы поощрения такого поведения у детей ведет к таким же проявлениям детской агрессии вне дома. В исследованиях на маленьких детях, которым показывали фильмы с поощрением вербальной агрессии, обнаружено, что в этом случае дети склонны повторять увиденное. Ими были приняты на вооружение социально одобряемые образцы гневных реакций.

При определенных условиях позитивного подкрепления поведение может приобрести самодовлеющее значение, оно само по себе становится мотивацией вне зависимости от планируемого результата. В этом случае поступки начинают приносить удовлетворение как таковые (сам процесс работы вызывает радость).

Межличностное общение, коммуникация

Вопросы межличностного общения изложены достаточно просто в модели трансактного анализа Э. Берна (см. «Психотерапия», «Когнитивные методы»). Отдельно необходимо осветить аспект межличностного восприятия, связанного с эмоциональными ощущениями. Весь спектр психологических факторов, привлекающих внимание одного индивида к другому, носит название *аттракции* (привлечения). В аттракции можно выделить два основных элемента — это интерес (притяжение) и симпатию. Интерес связан с желанием рационального осознания объекта внимания, но включает также и подсознательную мотивацию. Симпатия предполагает априорно положительную установку на объект внимания и *не контролируется* разумом. В ее основе лежат во многом генетически запрограммированные факторы, например флюиды запахов или энергетических полей.

Возникновение отношений между двумя людьми, выходящих за рамки поверхностных и деловых контактов, всегда определяется произвольным выбором участников этих отношений, даже если это не осознается ими в полной мере. Естественно, выбор должен быть взаимным, иначе развитие отношений невозможно.

Изначально люди склонны делать выбор в пользу тех лиц, чьи личностные характеристики и качества в чем-то значимом подобны собственным. С юмором замечено: «Когда два человека испытывают непреодолимое влечение друг к другу, может быть, это их невроты резонируют на одной частоте?» Для развития же отношений больше необходим фактор *комплиментарности* (дополнения) к своим в чем-то ущербным и нуждающимся в развитии психическим качествам. Установлено также, что удовлетворенность своим партнером по общению тем выше, чем полнее совпадает наше собственное представление о самом себе («я»-образ, «я»-концепция) с тем представлением, которое сложилось о нас у нашего партнера.

Большое значение в межличностной привлекательности имеет фактор функциональной дистанции. Это значит, чем чаще индивиды сталкиваются друг с другом, тем выше вероятность их привлекательности друг для друга. Оказывается, уже сам факт простого нахождения любого объекта, неважно, иного человека или предмета, в поле зрения (внимания) индивида заставляет последнего относиться к объекту с большей симпатией.

Межличностное общение предполагает *коммуникацию*. Понятие коммуникации означает *двусторонний обмен информацией* и включает две составляющие: собственно *процесс* обмена и сам *предмет* обмена. Эффективная коммуникация предполагает наличие по меньшей мере трех элементов: а) ясности цели; б) гибкости поведения, в) достижимости результатов.

Существуют простые правила эффективной коммуникации:

- *Правило 1.* Сообщайте слушающим только то, что они, по вашему мнению, хотят знать.
- *Правило 2.* Изменяйте форму подачи своего сообщения, учитывая уровень знаний, возраст и социальный статус слушателей; представляйте свое сообщение в простой и доходчивой форме.
- *Правило 3.* Всегда контролируйте манеру своей речи, помните о контексте сообщения, если хотите быть понятыми.
- *Правило 4.* Не сообщайте слушающим то, что им уже известно, либо, если делаете это, преподнесите под новым углом зрения; иными словами не уменьшайте интерес собеседника к разговору.
- *Правило 4.* Говорите правду (тонкий человек инстинктивно чувствует ложь).

Существует мнение, что коммуникация предполагает *состоявшийся* обмен информацией, в результате которого стороны достигают взаимопонимания, в противном случае коммуникация, по сути, отсутствует, есть лишь ее внешняя видимость. Такое видение является утилитарным и, несомненно, несколько примитивным. Смысл коммуникации заключается в той реакции, которую она вызывает. Возможно, целесообразно выделить отдельно вариант так называемой *псевдокоммуникации*, или ложной коммуникации, в процессе которой один или оба участника блокируют (не

принимают) информацию, в то время как противоположная сторона этого не ощущает и остается в полной уверенности что она «высказалась» и ее, следовательно, услышали (ложное представление!). В жизни это встречается часто в споре, когда оба участника говорят, не слушая друг друга. Коммуникации не происходит, оба недовольны результатом, но удовлетворены, что высказались оппоненту, сказав все, что думают о нем «прямо ему в лицо».

Социальные группы и социальные роли

Существует раздел психологии, т.н. социальная психология, который изучает законы поведения человека в социуме (человеческом обществе), а также законы самого социума. Один из постулатов психологии гласит: индивид живет в социуме и может полноценно развиваться только сотрудничая с ним. Важнейшим социальным навыком личности является способность и умение сотрудничать с другими.

В любом обществе можно достаточно легко, по тем или иным признакам, выделить группы. К таким признакам относят, например: возраст, пол, национальность, культурная принадлежность и ее уровень, гражданство, религия, интересы и увлечения, профессия, место учебы, работы, жительства, и т.д. Людей, каким-либо образом общающихся друг с другом, можно назвать социальной группой. Каждая социальная группа имеет свою социальную структуру, которая основывается на трех «китах»: статусно-ролевые отношения, профессионально-квалификационные характеристики и половозрастной состав.

Любой признак, объединяющий группу, это нечто большее, чем одна характерная черта; за каждым признаком стоит целая история и некая философская идея. Лучший пример – религия. Таким образом, любая из социальных групп объединена своей философской идеей; иными словами, речь идет о ранее рассмотренном понятии архетип. Каждая новая группа придумывает (создает) свой архетип, например, в классе все мальчики заражаются новым увлечением: заходя, надо подпрыгнуть и непременно коснуться потолка (в противном случае класс начинает насмехаться). В определенный момент архетип подминает под себя всю группу и сам начинает руководить ею. Яркий пример – революционная идея. Изначально придуманная несколькими лидерами, в дальнейшем она начинает привлекать в свои сторонники все большее число лиц; последние ради нее фанатично готовы убивать других и сами охотно идут на смерть. Характерный момент: будучи вовлечены в революционное движение, охваченные революционной идеей люди нередко становятся фанатиками, слепо следующими своей вере; они никогда не подвергают истинность идеи сомнению.

Между группами и внутри каждой из них устанавливаются определенные отношения; они никогда не бывают застывшими, а постоянно меняются. Структура социальных отношений в социуме называется

социальной матрицей. При всей неопределенности отношений в них можно выявить понятия нормы, а также определенные закономерности.

Социальная норма поведения – это правила поведения индивида в группе. Отчасти эти правила зафиксированы юридически, отчасти – формируются негласно. К примеру, юридически личность обязана иметь документ, удостоверяющий ее (юридическая норма), а также выполнять письменные приказы начальства. Примерами негласных правил служат: почтительное отношение к лицам старшего возраста, одевание согласно дресс-коду, женская (мужская) солидарность.

Если субъект придерживается негласных социальных правил нормы, он полностью вписывается «в лицо» группы и защищается ею (остальными членами) перед остальным социумом. В противном случае группа (ее члены) выступают против субъекта, принуждая последнего либо изменить поведение, а в случае отказа – отторгают личность, подвергая ее остракизму.

Каждая группа существует и функционирует согласно как свои уникальным, так и общим закономерностям. К общим закономерностям относят:

Так, каждый индивид внутри своей группы проявляет себя как личность, имеющая для группы определенное функциональное значение. Иными словами, личность играет определенную социальную роль. Это легко проследить рассматривая взаимоотношения между группой и ее отдельными членами. Каждая из таких ролей уникальна, тем не менее, их можно классифицировать по общим признакам. Обычно выделяют следующий набор ролей: лидер, жертва, льстец (прихлебатель), революционер, миротворец (душа группы, ее любимец).

Лидер. В любой группе присутствует ведущий, зачинщик, или, как принято говорить, лидер. Роль лидера огромна: именно он ведет группу за собой, создавая и развивая объединяющую идею, устанавливая законы и правила поведения внутри группы. Любой лидер – это Личность с большой буквы; лидер-субъект обладает не столько физической силой и интеллектом (хотя без интеллекта не обойтись, пусть он будет даже весьма специфический), сколько сильной энергетикой, эмоционально притягивающий к себе взгляды социума. К такой личности люди тянутся сами, добровольно следуя за нею. На роль лидера (сильных личностей) могут претендовать сразу несколько человек, тогда между ними завязывается настоящая борьба, в которой выживает сильнейший. Борьба может иметь форму обычной примитивной драки между мальчишками, как это нередко бывает в детстве. Но во взрослом социуме борьба чаще принимает подковерный вид: дипломатические увертки, подчеркнутая преданность начальству, лесть, подхалимаж, интриги и прочие уловки, которые помогают в карьерном росте и в войне за социальное лидерство, но которые отнюдь не красят человечество в целом.

О стратегии поведения лидера. Обычно выделяют три стиля управления: *авторитарный, демократический и либеральный*.

Для авторитарного стиля руководства характерна концентрация власти в руках одного руководителя. Он единолично принимает решения, жестко определяет всю деятельность подчиненных, не давая им возможности проявить инициативу.

При демократическом стиле руководства руководитель частично децентрализует свою власть, делегирует подчиненным часть своих властных полномочий, в том числе при осуществлении контроля, вводит элементы коллективного самоуправления.

Либеральный стиль руководства характеризуется минимальным вмешательством руководителя в деятельность группы. Руководитель выступает лишь в роли посредника практически без использования властных полномочий.

Жертва. В любой группе существует личность, выполняющая противоположную лидеру роль. Если лидер, образно, - всемогущий бог, то его противоположность – беспомощная жертва. Функция жертвы – громоотвод напряжения и агрессии, всегда накапливающаяся внутри группы. Жертва - это «козел отпущения» в случае каких-либо групповых неудач, это тот неудачник, на фоне которого каждый член группы осознает свою значимость и повышает свою самооценку.

Конформность – свойство приспособленчество, пассивное принятие существующего порядка вещей, господствующих мнений и пр.

Социометрия (референтометрия)

Межличностные отношения в группах легче всего изучать, используя метод социометрии. Родоначальник его - американский психолог Дж. Морено. Метод основан на подсчете количества выборов (или отказов), сделанных (получаемых) отдельным членом группы при выборе того или иного поведения. Например, отношения изучаются по следующим критериям: с кем бы я хотел проводить время, у кого бы спросил совета, кто мне нравится или не нравится и т. д. Полученные данные используют для построения социограммы, представляющей собой графическое условное (в виде стрелок) изображение решений (карту выборов), осуществляемых в ходе решения поставленной задачи. В результате исследования каждый его участник приобретает свой статус, который может быть как отрицательным, отражающим антипатии группы (отщепенец), так и положительным (любимчик, лидер).

Социометрические методы могут применяться в любом исследовании, рассматривающем межличностные оценки, предпочтения, убеждения, или впечатления, возникающие в групповых условиях. Например, к числу переменных, которые можно оценить с использованием социометрического метода, относятся лидерство, честность, агрессивность, престиж, личная адаптация, а также другие качества и этические категории.

Манипулирование людьми

Обаятельная улыбка лжи побуждает сделать для нее невозможное

Любая форма иерархии в человеческом социуме основана на управлении. Тема управления сама по себе достойна отдельной книги. Если коротко, под управлением понимают целенаправленное создание условий для выполнения какой-либо деятельности. Одни люди, имеющие власть, деньги, силу либо психологическое превосходство, командуют другими; последние подчиняются, выполняя приказы и пожелания первых. Хорошее управление – это симбиоз врожденных способностей, приобретенного опыта и знаний; весь этот сплав на высоком уровне мастерства преобразуется в своего рода искусство. Лица, вовлеченные в единую деятельность, будь то начальники (лидеры, управленцы), подчиненные (ведомые, исполнители) или сотрудники, обычно действуют в соответствии с заранее оговоренными правилами либо договоренностями; во всяком случае, приказы (команды) логически понятны обеим сторонам процесса. В правильном (честном) управлении всегда присутствует элемент вознаграждения, причем далеко не обязательно материального (деньги, имущество, еда, одежда); вознаграждением может быть и не материальное поощрение, например, приобретение власти, улыбка, а также – неприменение наказания.

Существует особая форма управления людьми, называемая манипуляцией (манипулированием). Ее особенность – использование, прежде всего, психологических ресурсов, а также присутствие в качестве фонового мотива лжи.

Манипуляция — это скрытый психологический прием воздействия на окружающих, целью которого является заставить другого человека, вопреки его интересам, выполнить нужные инициатору действия. Иными словами, инициатор, далее – манипулянт, ради достижения одностороннего выигрыша неявно, скрыто побуждает другую личность сделать для него что-то определенное, вопреки интересам ее самой. Принципиальное отличие манипулирования от других форм управления в том, что психологическое воздействие направлено, в первую очередь, на подсознание, и потому, не осознается (в полной мере или частично) манипулируемой личностью, далее – жертвой. Более того, нередки случаи, когда и сам манипулянт не подозревает о факте манипулирования кем-то, привычно-искренне считая самого себя страдальцем и жертвой Судьбы. В течение жизни под жернова манипуляции попадает каждый, и каждый побывал в роли «искусителя», то есть манипулянта. В практике сознательной манипуляции профессионалы используют достижения психологии, например, практики НЛП – нейролингвистического программирования (см. главу 3). Их совершенство возвышается до категории истинного искусства: такие люди способны манипулировать сознанием так, что другой человек сам, вдруг и добровольно, из самых разных побуждений захочет сделать нужное манипулянту действие, при этом в чем-то ущемив самого себя.

Существование манипуляции доказано научно. К примеру, в одном психологическом эксперименте изучали реакцию людей на *видимость* доводов (Langer, Blank, & Chanowitz, 1978). Индивид пытается с помощью различных комбинаций просьб и доводов добиться, чтобы его пропустили вперед в очереди к копировальному аппарату. Было испробовано три различных варианта:

а) только просьба («Извините, у меня всего пять страниц; можно мне без очереди?»);

б) просьба и довод («Извините, у меня всего пять страниц, можно мне без очереди — я очень тороплюсь?»);

в) просьба, дополненная видимостью причины («Извините, у меня всего пять страниц; можно мне без очереди, потому что мне нужно сделать копии?»); словосочетание «потому что» неявно предполагает, что существует причина.

Результат любопытный и убедительный: при первом варианте согласие получено в 60% случаев, при втором – в 94%, при третьем – в 93%.

Механизм стандартной манипуляции покоится на двух элементах:

1. адресация к слабостям, воздействие на психологические болевые точки, которые индивид старается подсознательно компенсировать нужными манипулятору действиями;

2. создание у индивида искаженного представления о реальной действительности, за счет «скармливания» заведомо ложной информации; индивид начинает действовать исходя из усвоенных ложных предпосылок.

Таким образом, главные и неотъемлемые компоненты любой манипуляции – и спользование слабостей другого человека и ложь; последняя, напомним, порой скрыта и от самого манипулянта - иными словами, манипулянт демонстрирует подсознательное поведение. Манипуляции нередко присутствуют в ситуациях мошенничества, интриги, хитрости, обмана - явлениях, этически и нравственно отталкивающих. В качестве слабостей выступают: этические ценности (совесть, вина, обязательства), эмоции (страх, любовное влечение), некоторые личностные качества (жадность, тщеславие), а также установки, основанные на всем перечисленном.

Примеры, демонстрирующие как ситуации манипулирования, так и типичные приемы.

1) Официант в ресторане любезно спрашивает: – «Какое вино вы будете пить, красное или белое?». Клиент размышляет над выбором, упуская из виду, что выбор то за него сделал официант; на самом деле клиент изначально вообще не планировал заказывать вино; но и перед дамой неудобно...

Прием: навязывание выбора. Манипулятор ставит вопрос так, что не дает объекту иного выбора варианта, кроме предложенного. И еще: использование фактора «не ударить в грязь лицом» перед девушкой. Со стороны манипулятора – вполне осознанный заученный прием.

2) В подходящий момент после близости: — «Милый, теперь ты купишь своей кошечке норковую шубку?» – богатая мимика женщины отражает всю гамму чувств ожидания...

Прием: игра на образе сильного мужчины, мужской гордыне; в перспективе – шантаж скандалом. Манипулятор апеллирует к чувству обязательной благодарности за доставленное удовольствие. Со стороны манипулятора действия полуосознаны (в зависимости от степени цинизма). Психологический нажим можно усилить: «Ты уже столько раз обещал!..» и вскользь намекнуть на последствия (губы капризно изгибаются, сейчас польются слезы). У мужчины просыпается страх повторения знакомой сцены женской обиды с фейрверком взрыва обвинений в его адрес.

3) Мать по телефону жалуется сыну: «У меня аппетита нет, ничего мне не хочется, наверное, умирать скоро буду». Сын бросает дела, покупает вкусной еды, приезжает к матери и видит у нее соседку. Хорошо выглядевшая мать с гордостью хвастается перед соседкой: «Видишь, какой у меня внимательный сын!»

Прием: жалобы. Манипулятор играет на сокровенных чувствах близкого; на самом деле, у нее не настолько плохо со здоровьем (она доживет благополучно до 93 лет, похоронив перед этим сына) ей просто скучно, на фоне скуки – временная депрессия, плюс – очень хочется явить превосходство перед соседкой. Со стороны манипулятора действия не осознаны, больше на уровне подсознания.

4) Все средства массовой информации заполнены сообщениями о возможной инфляции. Население в панике спешно покупает валюту. Через какое-то время выясняется, что слухи оказались ложными, но некие финансовые структуры, организовавшие информационную атаку, буквально, озолотились. Именно так произошел в свое время обвал фунта стерлингов в Англии и гривны в Украине. Лица, запустившие слухи действовали, естественно, осознано, все остальное население пребывало в дефиците правдивой информации, вытесненной умело поданной ложью.

В Китае существуют несколько древних литературных источников – классических пособий по осознанной манипуляции. Это: "трактат о 36 стратагемах" неизвестного автора и "трактат о военном искусстве" Сунь-цзы (понятие "стратагема" означает изобретательный стратегический план, в котором для противника заключена какая-либо ловушка или хитрость). Рекомендации даны в лаконичной, свойственной китайской культуре метафорической форме, предельно четкой и ясной.

Разговор о манипуляции и близкой к ней теме конфликтов (см. ниже) был бы неполон без рассмотрения феномена виктимного поведения.

Виктимное (англ. victim — жертва), или жертвенное поведение описывает поведение личности, неосознанно привлекающей к себе внимание агрессора и провоцирующей его на насилие. Насилие может проявиться в психологической (манипуляция) или, хуже, физической форме, а личность

станет жертвой. В современном обществе виктимное поведение достаточно распространено.

В любом конфликте в каждый момент времени можно условно выделить «агрессора» и «жертву», и эти роли могут свободно чередоваться между собой. Существует тип личностей, которые предрасположены к поведению жертвы, то ли вследствие генетически заложенной программы, то ли как результат неверного воспитания, неверного восприятия и неверно закрепленной в результате личностного развития модели реагирования в однотипных ситуациях. Обязательным атрибутом проявления виктимного поведения является провоцирующее агрессию действие. Жертвы сами, как правило, неосознанно (!) ищут и идут на конфликтную ситуацию, чтобы пасть в нем чьей-то жертвой. Тем самым индивид утверждает для самого себя правильность собственной установки, которая гласит: «Мир населяют агрессоры». Выделяют две стратегии провокаций: активную в форме вызывающего поведения и пассивную, связанную, как правило, с игнорированием ожиданий потенциального агрессора. Истинный смысл виктимного поведения лежит в получении наказания за внутреннюю непримиримость и гордыню. Таким образом, уход от виктимности означает внутреннее смирение и покорность складывающимся негативным обстоятельствам.

Типичным примером личностей, предрасположенных к виктимному поведению, признаны лица, рожденные под астрологическим знаком Рыб (19.02–20.03), или те у которых этот знак по особому акцентирован.

Сектанство

История человеческого общества богата на примеры тех или иных проявлений сектанства и тоталитарных режимов. В их основе лежит слепое, безоговорочное подчинение группы и даже масс людей некоей идее, носителем и олицетворением которой является одна личность. В глазах этой группы указанная личность предстает в ипостаси идола, кумира, бога, чьи высказывания и поступки не подлежат ни критике, ни обсуждению. Каким же путем достигается такое поклонение?

В принципе, механизм такого поклонения заложен в человеке генетически, и каждый индивид проходит школу социального подчинения, во многом интроективную. Для обеспечения слепого поклонения взрослого индивида необходимо внутренняя замена личности; для этого, в свою очередь, активируются три элемента:

- акцентирование страха,
- гипнотическое воздействие,
- перспектива выхода из кризиса в виде спасительной идеи.

Влияние страха возвращает личность к примитивным, зашоренным схемам мышления, характерным для ребенка: есть интроецированное табу, есть интроецированная сказка (конфета) и – очень хочется зарыться поглубже в норку, оказаться в крепких объятиях мамы и папы. Таковыми объятиями

становятся сладкие узы гипнотического воздействия, в которых, минуя защитную критику, рисуются картины рая и спасения.

Таким образом, вовлеченная в секту личность, становится, фактически, полностью поработанной, зомби; для нее весь оружающий мир предстает угрозой, не подлежащей критике, и присутствует лишь один путь к спасению (также не подлежащий критике) – полная преданность секте, точнее, ее Учителю. Данная схема объясняет, почему ради сектанской идеи люди готовы на все, вплоть до самопожертвования собою в огне и убийства своих собственных детей. В секте людям открывается наилегчайший, по сути, бездумный путь существования, ради которого блокируется любая критика.

Свою роль в образовании сектанства играют внешние и внутренние факторы. К их числу можно смело отнести социальную неустроенность и личные проблемы индивида. Для привлечения в секту новых членов порою используют современные, отчасти секретные, технологии в виде скрытого психофармакологического воздействия на личность, воздействия на нее специальными психологическими приемами (в частности, NLP и прямым гипнозом), воздействия электромагнитными и акустическими излучениями с определенными характеристиками. Важнейшую роль в сектанстве призваны играть общественные мероприятия с вовлечением участников тем или иным путем в единый транс, либо, по меньшей мере, в единый эмоциональный настрой; именно этой цели служат общие молитвы, песнопения, обряды, празднования и т.п. Что касается руководства сект, то им, на поверку, движут банально-примитивные мотивы: власть, материальный достаток, жизненные утехы и наслаждения. в том числе, полигамный секс; сами лидеры, относительно истинности провозглашаемых ими идей, в глубине души ничуть не обманываются.

Конфликты

Жизнь – борьба. Лишь Совершенный способен пребывать в неподвижности и – победить.

Под конфликтом в психологии понимают столкновение феноменов сознания разных лиц. В общем виде, конфликт принимает форму столкновения интересов. Так, возможны противоречия потребностей, мотивов, интересов, идей, желаний, целей, ценностей, мыслей, поступков. Участники конфликта по-разному оценивают и относятся к предмету спора, и в фазе обострения конфликта не могут прийти к соглашению.

Жизнь человека – от рождения до смерти - представляет собою цепь последовательно возникающих конфликтов, которые индивид вынужден так или иначе решать. Каждый из нас постоянно «кочует» из одной конфликтной ситуации в другую, порой даже не замечая этого. Все конфликты с точки зрения целостной эволюции личности необходимы и *полезны*. Жизнь без конфликтов оказалась бы в конечном итоге монотонно-скучным бесцельным существованием. Конфликты приносят всплески эмоций, в которых цементируется восприятие, закрепляется негативный опыт и обостряется

сладкий вкус победы. По сути, вся жизнь есть непрерывная череда конфликтной борьбы и пауз разрядки.

Структура, динамика и формы конфликта

Теория конфликта рассматривает в конфликте сложную структуру. Выделяют следующие элементы:

- участники (субъекты) конфликта,
- собственно конфликт (внешние проявления, описание ситуации),
- предмет (внешнее противоречие, лежащее в основе конфликта, суть - различие взглядов),
- объект (истинная, как правило, скрытая причина),
- конфликтная ситуация (то, что находится в центре событий и предшествует конфликту),
- инцидент (непосредственная причина, пусковой механизм, запускающий конфликт).

Как протекает конфликт? Развитию конфликта обычно предшествует период скрытого напряжения, называемый конфликтной ситуацией. За ним следует фаза обострения с открытым проявлением агрессии (инцидент), и пика конфликта («судьбоносная битва», или собственно конфликт). Как и любое сражение, конфликт в конце концов как-то разрешается с последующей возникновением новой ситуации.

Шведский конфликтолог Х.Бродаль в эскалации конфликта видит 9 ступеней:

- дискуссия и аргументы затвердевают, стереотипизируются;
- стороны видят только те факты, которые хотят видеть – поляризация;
- стороны решают, что аргументы не действуют – отгораживание;
- одна сторона выходит из себя – оскорбления;
- атмосфера значительно накаляется – эрозия морального лица;
- противники используют всю власть – угрозы;
- оппоненты ищут все способы, чтобы достичь цели – насилие;
- разрушение системы управления конфликтом;
- тотальное разрушение.

В основе типологии конфликтов могут лежать различные классификационные подходы. Так, в зависимости от состава участников различают конфликт внешний (межличностный, групповой) и внутриличностный. Большие массы людей могут быть вовлечены в конфликты этнические, культурные, экономические и прочие.

Внешний конфликт хорошо описывается перефразированным тезисом: *«Социум не хочет существовать, а индивид не может жить по старому»*. Социум жестко ставит перед индивидом задачу трансформации внутреннего мировоззрения личности. Необходимость работы над собой удачно

подчеркивает сентенция В. Мерлина: «Развитие и разрешение конфликта представляет собой острую форму развития личности». Успешное решение означает исчерпание сути конфликта.

В основе межличностных конфликтов нередко лежат не столько столкновения интересов (хотя внешне это может выглядеть именно так), сколько феномен психологической несовместимости. Если совместимость предполагает способность двух индивидов гармонично согласовывать свои интересы, то несовместимость проявляется во внутренней антипатии и неспособности принять точку зрения оппонента. Параллельно нередко отмечают рассогласование психомоторных реакций, различия во внимании, мышлении и других врожденных и приобретенных свойствах личности. Категория совместимости имеет многоуровневый характер. В частности, рационально различать физический, эмоциональный, ценностный (ментальный), а также личностный уровни.

Конфликтное искажение мировоззрения

В любом межличностном конфликте присутствует эмоциональная составляющая. Чем значимее этот параметр, чем больше эмоции «туманят мозги» субъекту, тем скорее туманом возмущения, ненависти, страха и агрессии затмевается изначальная суть конфликта. На первый план выходит динамически формируемое негативное отношение оппонентов друг к другу; естественно, при этом участники во многом теряют свою объективность. Подобный тип конфликтов называют эмоциональным. Характерной чертой всех эмоциональных конфликтов является то, что негативные эмоции становятся отдельным самодовлеющим фактором, который напрочь заслоняет истинную (начальную) причину конфликта. Внешне эмоциональные конфликты видны невооруженным глазом. К примеру, встречаясь в коридоре, участники его прямо-таки излучают по отношению друг к другу нескрываемую ненависть, хотя каждый шел по своим делам и ни о каких совместных проектах вовсе не думал.

Психологам хорошо известны ситуации неадекватной оценки, искажения восприятия и конфликтного поведения участников конфликта. Вот некоторые, наиболее типичные из их числа:

- презумпция собственной значимости и справедливости на фоне иллюзии моральной несправедливости противной стороны;
- конфликт взаимных обвинений (выявление «соломинок в глазах» оппонента при отрицании и обидчивости на обвинения оппонента);
- принцип двойных стандартов (я поступаю правильно, он — нет);
- упрощение и профанация ситуации (все ясно, он не прав);
- следование принципу лжи (говорю одно, но делаю совсем иное, нередко противоположное).

При внутриличностном конфликте имеет место дисбаланс взаимодействия разных структур сознания. Субъективно индивид ощущает

внутренние колебания и смятение при выборе решения и линии поведения. Внутриличностный конфликт может быть трех типов:

- 1) “приближение-приближение”, или конфликт выбора в условиях избытка; он имеет место в случае, если субъекту приходится выбирать между двумя или более равно привлекательными альтернативами, для чего требуются разнонаправленные действия («либо-либо»); известный литературный образ – Буриданов осел, изнемогающий от голода между двумя охапками сена;
- 2) “приближение-удаление”, или конфликт противоположенного восприятия; он имеет место в том случае, если субъект вынужден оценить целесообразность действия, его позитивные и негативные последствия; иными словами, взвесить «за и против» неизвестного будущего; известная в народе поговорка – «и хочется, и колется»;
- 3) “удаление-удаление”, или конфликт выбора наименьшего зла; он имеет место в том случае, если субъекту приходится выбирать между двумя или более равно непривлекательными альтернативами, т.е. у человека есть возможность из двух зол выбрать одно, меньшее; известная в народе поговорка – «хрен редьке не слаще».

Кризис трехлетнего возраста

Конфликт никогда не возникает «вдруг» и ниоткуда, он всегда имеет свою предысторию. Замечено, что многие конфликты «привязаны» к временным периодам человеческой жизни. Их называют *кризисами*, и они носят фактически *универсальный характер*. В качестве примера можно привести первый «универсальный» конфликт, известный как кризис трехлетнего возраста.

Кризис трех лет характеризуется такими симптомами:

- проявления негативизма — ребенок проявляет недовольство требованиями старших;
- проявления упрямства и строптивости — ребенок заиклен на своем решении, его выбор генерируется на остальные поступки, подчиняя их самоцели выбора, мнения *всех* окружающих, невзирая на лица, игнорируются;
- проявления своеволия — стремление к эмансипации от взрослого;
- обесценивание авторитета и статуса взрослых — игнорирование взрослых наставлений;
- возникновение эпизодов протеста-бунта в форме частых ссор с родителями; именно тогда можно неожиданно услышать от ребенка уничтожающую характеристику типа «сам дурак».

Негативной кульминацией развития кризиса трех лет становятся деспотизм и диктаторские замашки ребенка по отношению ко всему окружающему. Для этого он вновь и вновь изобретательно изыскивает все новые и новые способы.

В результате данного кризиса формируется устойчивая модель возможности (и приоритета) самостоятельной деятельности. Взрослые выступают для ребенка как образцы, и ребенок хочет действовать, копируя их поведение. Ареной работы ребенка становится игра, в которой ребенок сначала эмоционально, а затем интеллектуально осваивает всю систему человеческих отношений.

Исследование конфликтов

Конфликтную ситуацию удобно рассматривать, используя следующий простой алгоритм (рис. 1).

Вставка из файла «Конфликты 1»!!!

Рисунок 1. Алгоритм рассмотрения конфликтов

Для понимания сути конфликта полезно рассмотреть его с позиции независимого стороннего наблюдателя. В любом конфликте присутствует камень преткновения, или собственно суть конфликта, и способы его разрешения каждым из участников.

Суть конфликта каждый из участников каким-то образом декларирует. Однако любая декларация обычно есть не что иное, как хорошо замаскированный обман, причем обман не только оппонента, но и самого себя! Правда состоит в том, что истинная (психологическая, а не социальная!) суть конфликта, как правило, лежит в области подсознания индивида, и потому им не осознается.

Пример. В семье погодков мама дала младшему сыну единственную конфету; старший сын возмущен и агрессивен по отношению к брату (я тоже хочу!). Можно сказать, суть конфликта лежит не столько в желании обладать конфетой (хотя это, бесспорно, имеет место), сколько в ревности, желании иметь такую же, если не выше, оценку своей личности со стороны матери (такая оценка в контексте ситуации выражена конфетой). На более глубоком плане проблема в том, что это старшего сына, привыкшее получать то, что обычно причитается ребенку (сладости) и вдруг не получившее нечто, которое по праву, как он считает, должно было бы ему принадлежать, включает уже усвоенные модели поведения – агрессию и каприз. Выходя за рамки примера, укажем: стратегия поведения матери в данной ситуации должна быть направлена не столько на мирное разрешение конкретной мелкой стычки, сколько на недопущение подобных инцидентов в будущем, что гораздо важнее. Общие рекомендации для родительницы таковы: не отвлекать свое внимание на детские капризные проявления; пресечь агрессию старшего сына к младшему, преподать обоим детям уроки а) безусловного повиновения старшему, б) умения самому ограничить желания своего эго, подчинив его стандартам семейным морали.

Горючим материалом для конфликтного огня являются мотивы и мотивации. Немного отвлекаясь от темы, напомним, что мотив – это некая причина, повод к актуальной деятельности; он всегда конкретен. Мотивация же подразумевает ценностные установки индивида относительно существующих мотивов; иными словами, отражает отношение субъекта к самим мотивам. Мотив и мотивация часто не соответствуют друг другу, т.е., присутствует *ложная мотивация*. Ложная мотивация возникает тогда, когда сама мотивация превращается в подсознательный мотив, подменяя собою истинный смысл деятельности. Классический пример – родовая вражда, где в пылу страстей о первоначальной, истинной причине конфликта уже никто и не помнит. Действует формула: ненавижу, потому что ... ненавижу! Порочный замкнутый круг. Риторически заметим: движущей силой мотива есть проявленное желание, а что есть желание, как ни искус? Кстати, подобная ситуация характерна для многих неврозов. В этих случаях для осознания истинного мотива (равно как для осознания факта и роли ложной мотивации) нередко требуется особая аналитическая работа. Практические психотерапевты сталкиваются, как правило, со случаями неосознанной или частично осознанной ложной мотивации.

Принципиально, в конфликте акцентированы основные побудительные мотивы, присущие любому поведению на выживание. В примитиве это два стремления: достичь благоприятной цели и избежать неблагоприятной ситуации. Поэтому любой конфликт сопровождается ощущениями тревоги, страха, агрессии, чередующимися с полярными переживаниями радости победы и освобождения от опасности. Агрессия человека (лат. *aggressio* — нападение) имеет биологические предпосылки (обусловлена генетически), но формируется под влиянием социальной среды. Агрессивное поведение нередко является формой отреагирования на физический и психический дискомфорт, стресс, фрустрацию. Иногда агрессия может выступать в качестве средства достижения какой-либо значимой цели, в том числе повышения собственного статуса за счет самоутверждения.

В любом конфликте при тщательном исследовании можно выявить достаточно весомые скрытые влияния, нередко не осознаваемые участниками непосредственно в разгар действия. Только учет всех составляющих приводит к правильному пониманию истинной сути конфликта. И только понимание истинной сути конфликта позволяет выбрать наилучшую стратегию и тактику выигрышного поведения.

Принципы и стратегии решения конфликтов

Как правило, в конфликте представлены две стороны – противники или оппоненты, хотя непосредственных участников может быть больше, например, помимо основных «героев», могут присутствовать также второстепенные персонажи и нейтрально-колеблющиеся зрители.

Стратегия поведения сторон в конфликте, исходя из биологических запросов человека, изначально предусматривает использование любой

возможности, способствующей повышению собственного ранга и снижению ранга оппонента с целью достижения перевеса сил в свою пользу. Такая стратегия ведет к эскалации конфликта, что полезно на тех этапах эволюции, когда остро стоит вопрос: *или-или* (выживает сильнейший). В организованном социуме вопрос результата конфликта ставится, как правило, совершенно иначе: не *или-или*, а *и-и*. Ключевой принцип решения конфликтов — поиск согласия на основе анализа и учета *интересов*, а не позиций сторон. В процессе коммерческих переговоров найти удачное компромиссное решение можно используя так называемый «принцип Парето» по имени итальянского ученого В. Парето. Его суть: делая бóльшие уступки по менее значимым аспектам для фирмы, но более значимым для оппонента, коммерсант получает больше привелегий по другим позициям, которые более значимы и выгодны для фирмы. Естественно, в таких уступках заранее просчитываются возможные минимальные и максимальные границы интересов.

Современное видение групповых конфликтов предполагает для их преодоления участие профессионально подготовленной третьей стороны (так называемого *медиатора*). Техника медиаторства предписывает глубокое вникание в суть позиций и интересов участников конфликта, понимание их психологии и попытку (во многом неформальным путем) изменить их точку зрения. Медиатору присуще врожденное качество *ассертивности* — умение уверенно и напористо отстаивать *свою позицию*, не выявляя при этом ни агрессии, ни подчинения. Начало начал подготовки медиатора — научение активному слушанию. Оно предполагает демонстрацию внимания, понимания, сопереживания тому, кто слушает. Задача активного слушания — вызвать у оппонента доверие, симпатию, стимулировать откровенность. К важным приемам активного слушания относятся: *уточнение, перефразирование, резюмирование* (подведение итогов достигнутого взаимопонимания). Широко используются поощрительные реплики типа: «Да, да», «Понимаю», «Можно подробнее?», «Продолжайте, продолжайте. Это интересно» и т.д. Такое поведение снимает напряжение в общении между малознакомыми людьми.

Простейшая модель разрешения конфликтов предполагает последовательное решение следующих задач:

- контроль эмоций (взятие своих чувств под контроль);
- выяснение позиций каждого оппонента;
- определение скрытых нужд и интересов каждой из сторон;
- выдвижение альтернативных (компромиссных) вариантов с акцентом на выгоду для каждой стороны конфликта.

При любой стратегии ведения переговоров в первую очередь важно не испортить отношения между сторонами и лишь при гарантии решения этой задачи можно думать о конечном разумном соглашении. Решать проблемы необходимо исходя из *сути дела* и *не надо торговаться* по поводу того, на что может пойти каждая из сторон. Также полезно акцентировать внимание

на *интересах* участников конфликта, отодвигая на задний план их позиции. Общие правила поведения на переговорах выделены в таблице 3:

Таблица 3.

Правила поведения на переговорах

Необходимое поведение (надо)	Запрещенное поведение (нельзя)
Не стесняться спрашивать	Говорить очень много
Внимательно слушать	Смягчать доказательства
Обобщать факты, ситуацию, интересы	Отрицать позиции и предложения оппонентов
Пытаться искренне понять мотивы и интерес оппонента	Делать много поспешных встречных предложений
Находить общие точки соприкосновения интересов и опираться на них	Выявлять разногласия
Вести себя ясно, не допускать двусмысленности и недосказанности	Пререкается, вырывать преимущество, смеяться, хитрить, нападать, защищать, угрожать, обвинять
Открыто выражать позитивные чувства	Использовать скрыто враждебные обращения типа: «При всем моем уважении к Вам... », «Честно говоря... » и т.д.
Опирается на идеи оппонентов	Избегать ставить невыполнимые условия, избегать формулировок со словами «если...»

Рассматривая варианты поведения участников конфликта, особое внимание стоит обратить на проблему их коммуникации; важно исследовать не столько ее вербальный, сколько гораздо более значимый *невербальный* аспект. Поза, жесты, мимика и т.п. порой несут куда больше правдивой информации, в них меньше скрытой неискренности.

В конфликтах всегда задействованы случайные переменные и усугубляющие конфликт факторы. К последним можно, например, отнести фактор хронического стресса, обуславливающего усталость, напряженность и повышенную нервозность одного или всех участников.

В большинстве случаев назревание конфликта можно остановить. Для этого применимы две стратегии: организационные мероприятия и личностный рост. В организационном плане можно, например, развести участников конфликта по разным рабочим помещениям или выделить им разное время для работы. Высокую эффективность в работе над собой утвердили тренинги личностного роста, общения и профессиональных навыков.

Стили поведения в конфликтах

Поведение в конфликтах можно рассматривать с разных сторон в рамках разных моделей.

Модель поведения в конфликтах К. Томаса и Р. Килмена. К. Томас и Р. Килмен изучили поведение в аспекте *учета интересов сторон* и выделили пять основных стилей: доминирование (соревнование), избегание, сотрудничество, приспособление, компромисс (рис. 2).

Вставка из файла «Конфликты-2»!!!

Рисунок 2. Модель поведения в конфликтах по К. Томасу

Доминирование (соревнование) проявляется в стремлении подчинить себе других, настоять на своей позиции, невзирая на интересы партнеров, в ущерб им. Для доминирования характерны резкость, грубость, агрессивная активность, волевые решения. Однако такое поведение неконструктивно, так как партнер в лучшем случае пассивно подчиняется диктату, оставаясь внутренне несогласным и скрытно накапливая собственную агрессию.

Избегание заключается в стремлении уйти от конфликта путем уверток, надуманных проволочек для оттягивания момента принятия решения проблемы, наконец, отрицании назревших противоречий. Такое поведение приводит к нарастанию напряженности в коллективе, внутренней неудовлетворенности.

Приспособление, или конформизм, подразумевает подстройку собственного поведения под ожидаемое поведение партнеров. Мотивом уступок нередко выступает не столько желание угодить интересам другого, сколько интересы безопасности собственной личности, сохранение ситуации стабильности.

Компромисс означает взаимовыгодные уступки при условии достижения желаемого для обеих сторон результата. Стороны хотят одного и того же, но знают, что одновременно это невыполнимо. Здесь действует правило: «Ты — мне, я — тебе».

Сотрудничество предполагает наиболее гармоничный для всех участников и наиболее конструктивный стиль поведения.

Несложный анализ модели поведения в конфликтах К. Томаса и Р. Килмена показывает, что на самом деле данная модель учитывает скорее *результат*, чем собственно стиль поведения. Для контраста уместно вспомнить о стратегиях разумного поведения в конфликтах *Х. Киндлера*. Исходя из характеристики *позиции* стороны, Х. Киндлер выделил следующие

типы стратегий поведения, разумных для выживания в социуме:

- сохранение status quo (не раскачивай лодку);
- сглаживание (подчеркивай положительное, закрывай глаза на промахи);
- доминирование (у меня есть опыт и знания, потому просто следуй за мной);
- установление правил (играть по правилам);
- сосуществование (мы можем мирно шагать разными дорогами);
- торговля (ты — мне, я — тебе);
- подчинение (плыви по течению);
- поддерживающая свобода (я поддерживаю ваше право на ошибку);
- сотрудничество (одна голова хорошо, а две лучше).

Модель поведения в конфликтах Д. Русланова. Современное понимание психологии конфликтов натолкнула автора на мысль о четырехмерной модели. Такая модель кажется привлекательной, поскольку реально отражает возможную стратегию и тактику поведения условно обороняющейся стороны (рис. 3).

Вставка из файла «Конфликты 3»!!!

Рисунок 3. Модель поведения в конфликтах (Д. Русланов, 2008)

Горизонтальная ось X символизирует активную стратегию, в которой тактика поведения условно обороняющейся стороны возможна как в сторону отступления и последующего ухода (бегства с поля сражения, не принимая вызова), так и в сторону наступления и последующей контратаки (даже превентивного нападения). Нулевая точка представлена позицией *несокрушимого отпора* по аналогии с незыблемой твердыней, крепостью, глыбой, о которую разбиваются волны любой агрессии. В любом случае жертвы будут, вопрос лишь в соотношении весомости жертвы и полученного результата (цена победы).

Горизонтальная ось Y символизирует пассивную стратегию поведения: либо полное подчинение — рабство, либо маскировку — позицию «под дурака». Увы, маска «под дурака» обычно легко распознается и потому, как правило, всегда проигрышна, поскольку вызывает раздражение вплоть до яростного негодования. Таким образом, и эти стратегии в конечном итоге проигрышны.

Третья ось Z, создающая объемное пространство, символизирует тактики идеального поведения в форме Айки-защиты («слияния») и Айки-нападения («обездвиживания» или отбрасывания оппонента на безопасную дистанцию). Для лучшего понимания стратегии Айки придется обратиться к философии восточного единоборства Айкидо, которая предполагает незаметный перевод

атаки противника против него самого. Практическая схема действий такова: вначале субъект (в данном случае вы) пассивно-активно (именно в такой последовательности) соглашается со всеми нападками оппонента. Смысл такого поведения — раскрепостить соперника, создав тем самым условия для раскрытия его защиты. Главное, на что должно быть направлено в это время ваше внимание, — понять *истинные цели* оппонента. В принципе это достаточно просто, если помнить что таких целей немного, в 90 % случаев — две. Первая — это материальные вожеления, которые могут иметь вид не только денег и материальных ценностей, но и желания насладиться выбросом ваших эмоций. Вторая цель — стремление к власти, быть «выше вас», желание управлять и контролировать ваше поведение; сюда также можно отнести мотивы обиды и мести. Естественно, обычно истинные цели плохо или хорошо замаскированы под внешне благовидные предлоги.

На начальном этапе, назовем его «слияние», практически важно начать диалог с молчания, предоставляя выговориться сопернику, а затем начать поддакивать («да-да»). В какой-то момент уместно подхватить идеи оппонента и продолжить их активно развивать, доведя незаметно для соперника до точки противоречия с реальностью. В конце концов вы *вынуждаете* оппонента к *опровержению самого себя*, к пониманию того, что все его первоначальные амбиции на самом деле лишь усложняют его же проблемную ситуацию. Таким образом, вы, как говорят игроки в преферансе, остались «при своих», а противник вышел из битвы потрепанным и обескураженным, быть может и злым, но только не на вас. Например, оппонент возмущен тем, что вы не делаете за него его работу. Его истинная цель — свалить всю вину за проблемы на вас. Вы полностью соглашаетесь с ним, забираете его работу, но попутно замечаете, что часть вашей работы, абсолютно необходимой вашему оппоненту, в связи с этим физически не может быть сделана в срок. Оппонент понимает, что попал впросак.

При всей своей внешней изящности и легкости стратегия Айки на самом деле чрезвычайно сложна. Само понятие изящества подразумевает уровень Мастера, затратившего на совершенство годы жизни. Проблема состоит в постоянном сохранении центрирования, иными словами — в ежесекундном полном сознательном контроле ситуации. Такой контроль немислим без *абсолютного хладнокровия*, полной безэмоциональности и бесстрастности, а также четкого понимания истинных целей и намерений оппонента. Лишь при таком подходе любые отвлекающие маневры, провоцирующие взрыв эмоций, останутся попросту без внимания.

Вертикально отображенную ось четвертого измерения W условно можно назвать магическим уровнем. Она рассматривает осознанную работу на тонких уровнях психики — неожиданные для оппонента тактики поведения. Например, тактика «исчезновения», когда субъект делает абсолютно алогичный ход, сдвигая точку сборки оппонента и заменяя тем самым его позицию агрессора на иную (чаще на позицию заинтересованного, любопытствующего наблюдателя).

Пример.

Два одноклассника подрались из-за крайне неприличных выпадов одного из них по отношению к другому. Их разняли, и учительница, решив что «жертва» была инициатором стычки, потребовала от того объяснений. А как тому объяснить женщине о неприличной сути причины? Соврать? Отмолчаться? В любом случае — плохо, поскольку расправа учительницы неминуема. И «жертва» нашла выход. Пусковым механизмом для озарения стала наглая ухмылка соперника, выжидающего, что же скажет «жертва». «А пусть он (соперник) вам сам расскажет», — обратилась «жертва» к учительнице. Ухмылку обидчика как ветром сдуло: с выпученными от страха глазами он вдруг сам оказался на эшафоте перед лицом судьи-учительницы. Теперь уже он вынужден был отмалчиваться. В конце концов учительница махнула на все рукой, и сорванцы отделались устным выговором.

Пример.

На работе сослуживица клиента, занимающая менее престижную, но независимую от него должность, периодически пыталась подчеркнуть свою значимость и как-то психологически подчинить клиента. Для этого она использовала метод моральной зависимости. Обнаружив как-то раз забранную кем-то со стола клиента деловую документацию, она вернула ему бумаги со словами: «что бы вы делали без этой документации (читай, без меня!)». Эту мысль она повторила несколько раз, подсознательно требуя клиента выразить не только признательность, но и ощутить за собой несуществующий моральный долг. Клиенту такая ситуация надоела, и он воскликнул: «Что бы я делал??? Это что бы вы делали! Не обнаружив бумаги на месте я получил бы инфаркт и тут же умер, а вам бы пришлось срочно вызывать для меня скорую помощь и организовывать пышные похороны!». Как видим, клиент в стиле айкидо продолжил мысль сослуживицы, доведя ее до абсурдной противоположности; тем самым он ее разоружил и, как говорится, положил на обе лопатки.

Пример.

Муж обратился к психологу с проблемой частичного невзаимопонимания с женой – «отсутствуют точки общих интересов». Со слов мужа, жена норовит «убежать» из дому на работу, забросив быт, манкирует привычными (с точки зрения мужа) домашними обязанностями. Со слов жены (о чем муж не знал), супруг становится вечно брюзжащим тираном-эгоистом, который делает только то, и только так, как хочется ему самому.

Повод для обращения к психологу – вопрос о поездке зимой на отдых. Мужу захотелось отдохнуть в теплых краях, поехать по экскурсиям в экзотической стране Шри-Ланка. Жена вначале отказалась ехать, она даже готова отпустить в поездку его одного, без нее, взамен... норковой шубки! Получив твердый отказ, жена согласилась-таки ехать вместе с мужем, но

высказалась, что едет только «по обязанности», без удовольствия, что будет большую часть времени проводить в гостинице или на пляже – никаких экскурсий. Муж от такой позиции был, естественно, не в восторге, но предварительный заказ на путевки сделал, и – пришел к психологу. Формулировка запроса: как ему поступить в этой ситуации: ехать вместе, ехать одному, не ехать, ехать без экскурсий, очень ущемляя себя?...

Ваш совет, читатель? Попробуйте, помимо совета, представить его последствия!

Совет психолога. Клиенту следует отказаться от поездки, но сообщить жене о своем решении отказаться от поездки в самый последний момент.

Подоплека данного совета. С одной стороны, отказ от поездки просто необходим клиенту для обуздания развлекательных детски-романтических эгоистических желаний в который раз «увидеть свет» (это - далеко не первая развлекательная поездка клиента за рубеж); об этом клиенту сказано в корректной форме, но достаточно твердо. Что касается жены, сообщения ей об отказе в последний момент, поверхностный наблюдатель, вероятно, сказал бы, что жену должен обрадовать такой поворот событий. Психолог же исходил из того, что позицию жены, иначе как капризной, назвать нельзя, и потому от нее следует ждать не радости, а, напротив, нескрываемого разочарования! Об этом также было сообщено клиенту. Забегая вперед, скажем, так и произошло! Особый акцент психолог сделал на осознании простого факта: проблема охлаждения супружеских отношений кроется не в отсутствии общих интересов, а в чрезмерном эгоцентризме каждой стороны. Как же развивались события? Клиент сразу отказался от путевок, но сообщил об этом жене спустя 1-2 недели, как бы мимоходом, как о чем-то несущественном, ответив на ее интерес по поводу путевок. Показательна реакция жены: «А почему ты со мной не посоветовался?!», - сказано было с обидой в голосе. Ответ мужа в стиле классического психологического айкидо: «Но ты ведь сама говорила, что едешь, преодолевая себя, по обязанности; я тебя услышал и отказался от своих желаний». Капризы жены путем виртуозного пируэта мужа были обращены против нее самой; ей осталось «кусать локти».

После этого случая жена стала вести себя более осмотрительно, сдержаннее, менее капризно. Отношения, по словам клиента, стали заметно проще, исчезла былая напряженность.

Вернемся к рассмотрению 4-х остной модели конфликтов. Нулевая точка оси W представлена позицией «неделания».

Термины «неделание» и «управляемая глупость» введен выдающейся личностью 20 века - К. Кастанедой. «Неделание» (или невмешательство) есть полный отказ индивида от поступков, действий, логически напрашивающихся, ожидаемых в сложившейся ситуации от индивида социумом. Принцип неделания: мудрое терпеливое выжидание, пока не произойдет «нечто», что в корне изменит ситуацию. При неделании индивид ведет себя так, будто бы ничего не произошло; проявляет инертное поведение, игнорирующее какие-

либо запросы социума; следует принципу: пусть все течет само собой; осознанно сохраняет состояние полного смирения и бесстрастности.

«Управляемая глупость» — внешне абсолютно иррациональные поступки, которые, однако, в корне меняют развитие ситуации. Яркий пример такой управляемой глупости — принятие позиции «неделания». На Востоке такое поведение рассматривали как высшее проявление мудрости.

Пример.

Это - реальный случай из жизни, пример иррациональной «управляемой глупости». В среде подростков порой наблюдаются периоды «сплочения в стаю», где один из них выбирается жертвой. Обычно это заканчивается одним из видов физического насилия. Знакомый подросток, осознав такую ситуацию и поняв, что в роли жертвы уже выбран он и вот-вот развернется финальный этап неприятной для него драмы, интуитивно сделал неожиданный ход: достал из портфеля бутерброд и индифферентно-дружелюбно предложил его воинствующему лидеру-агрессору. Для последнего это было настолько неожиданно, что он опешил и... взял бутерброд. Инцидент был моментально исчерпан.

Производственный конфликт: анализ мотивации

Практикующий психолог нередко вынужден разбираться в ситуации, когда клиент продвигает на работе свою идею, а сталкивается с... конфликтом. Разобраться с поведением оппонентов (со слов клиента) и дать оценку мыслям, эмоциям и действиям самого клиента – благородная задача психолога. Клиенту для решения о своих действиях важно осознать истинную (не декларируемую) мотивацию оппонента. Наложение на ситуацию модели конфликта К.Томаса и Р.Килмена не дает полной картины с ее богатством оттенков, поскольку задача данной модели иная – описание стратегии поведения, но не истиной мотивации. Предлагаем иной подход.

Рассмотрим методологию психологического исследования проблемы, прежде всего, возможные варианты:

- A. суть проблемы - в самой идее либо ее авторе (клиенте),
- B. суть проблемы лежит за ее пределами и связана с третьими обстоятельствами,
- C. суть проблемы – в действиях и личностях оппонентов,
- D. смешанный вариант.

Вариант А: идея клиента изначально нежизнеспособна, но он слепо не видит ее слабости и перспективу провала в случае реализации, и упрямо настаивает на своем. О таких людях в народе говорят: «упрямый осел». По своему определению такой субъект никогда не придет к психологу за советом, поскольку свято уверен в своей правоте, и в том, что он добьется правды, даже если для этого необходимо будет обратиться лично к Президенту. Итак, вариант А отпадает.

Вариант В: продвижение идеи встречает препятствие не потому, что идея плохая, а потому, что имеются скрытые от клиента третьи обстоятельства. Например, оппонент возражает, и хотя в корне не прав, но начальство становится на его сторону, поскольку у оппонента есть очень, очень высокие покровители, с которыми начальство, скрипя сердцем и стиснув зубы, вынуждено считаться. Возможно, начальство прекрасно видит, кто прав, а кто нет, но обязано выдержать «обет молчания». Возможно, но, увы, обычно это встречается редко. Чаще начальство проводит стратегическую линию поведения и не вдаётся в детали; ему легче отмахнуться от проблемы и издать волевой приказ, чтобы замять конфликт (естественно, не в пользу клиента).

Вариант С. Предположим, идея клиента реалистична; причина конфликта - либо необходимость разумных корректив идеи (с которыми автор идеи пока не соглашается), либо идея встречает нерациональное противодействие оппонентов. Этот вариант предстоит разобрать в деталях, используя новый подход.

Предлагаемая ниже методология (модель) предназначена для описания преимущественно производственных конфликтов; она позволяет понять истинную роль и намерения каждого из участников. Модель базируется на трех параметрах: внешняя составляющая (декларируемая степень сотрудничества), реальные действия и прогнозируемый результат (эффективность работы), внутренняя составляющая (истинная мотивация, истинное отношение субъекта).

Декларируемая степень сотрудничества изменяется в диапазоне:

- высокая степень сотрудничества (позиция: да, конечно, да!);
- нейтральное сотрудничество, или «постольку, поскольку» (позиция: надо попробовать?);
- антисотрудничество, или «палки в колеса» (позиция: это невозможно!).

Реальные действия оппонента и прогнозируемый при таких действиях результат необходимо сопоставить с декларируемой степенью сотрудничества; именно такое сопоставление позволяет максимально приблизиться к разгадке истинной мотивации оппонента (обычно закрытой от понимания клиента). Прогнозируемая эффективность работы может варьировать от заметного повышения до заметного снижения с промежуточными пунктами, как-то: умеренное повышение (снижение), незначительное повышение (снижение), нейтральный результат (отсутствие эффекта); кроме того, следует учесть возможность парадоксального эффекта («много шума из ничего»).

Мотивация в значительной степени зависит от привитого воспитания, т.е. ориентирована на значимые морально-этические ценности субъекта. В мотивации присутствуют 3 составляющие:

- направленность на удовлетворение запросов личного Эго;
- учет запросов и претензий социума;
- направленность на повышение эффективности работы.

«Вкус» результирующей смеси указанных составляющих сказывается как на позиции субъекта в переговорном процессе, так и на прогнозируемой эффективности работы.

Какова истинная мотивация у того или иного индивида – для неискушенного наблюдателя, повторим, есть тайна за семью печатями; профессионалу же общую картину достаточно легко «вычислить», внимательно наблюдая за поведением субъекта (совместимостью слов и действий) и прогнозируемым результатом совместной работы. Вот возможные варианты оценки поведения участника конфликта (табл. 4).

Таблица 4

**Группа А. Декларируемое согласие на сотрудничество
(сотрудничество, компромисс, приспособление и избегание по К.Томасу и Р.Килмену)**

Действия – эффективность результата	Истинное отношение и позиция участника
стремление к полному согласованию задач; эффективность результата – высокая;	истинное отношение субъекта соответствует декларируемому; позиция: позитивное сотрудничество, дружелюбие, коллегиальность;
при согласовании задач - взятие групповой ответственности «на себя»; эффективность результата - вероятно, высокая;	истинное отношение субъекта соответствует декларируемому; позиция: позитивное лидерство, дружелюбие;
компромисс «+»: согласие на взаимные уступки; готов отдать больше, чем взять; эффективность результата - вероятно, высокая;	истинное отношение субъекта соответствует декларируемому; позиция: позитивное сотрудничество, выраженное дружелюбие, коллегиальность, альтруизм (минимум эгоизма);
компромисс «-»: согласие на взаимные уступки, но хочет взять больше, чем отдать; эффективность результата - вероятно, умеренная;	истинное отношение субъекта не вполне соответствует декларируемому; позиция: умеренное сотрудничество, отношение к оппоненту отстраненно-нейтральное (сдержанная коллегиальность), проявляется эгоизм, материализм, карьеризм;
приспособление «+»: согласие на передачу части функций под минимальным давлением; эффективность результата – вероятно, умеренная;	истинное отношение субъекта соответствует декларируемому; позиция: подчинение (конформизм), присутствует либо слабость личности, либо опасение и осмотрительность, либо безразличие;

<p>приспособление «0»: полное подчинение чужим взглядам; эффективность результата - вероятно, низкая;</p>	<p>истинное отношение субъекта соответствует декларируемому; позиция: подчинение (по сути, поведение бесправного раба); часто присутствует безразличие;</p>
<p>приспособление «-»: согласие на передачу части функций под превосходящим давлением; эффективность результата – вероятно, низкая.;</p>	<p>истинное отношение субъекта не соответствует декларируемому; позиция: вынужденное подчинение (элемент житейской мудрости), отношение – скорее, отрицательное;</p>
<p>приспособление в чистом виде (мимикрия): выбор решения «под сильную личность» невзирая на результат; эффективность результата - вероятно, низкая;</p>	<p>истинное отношение субъекта соответствует декларируемому; позиция: полная беспринципность, карьеризм при скрытом безразличии к работе;</p>
<p>приспособление «-»: высокая ложная активность; эффективность результата – отрицательная (псевдоэффективность);</p>	<p>истинное отношение субъекта не соответствует декларируемому (циничная ложь, обман, двуличие); позиция: стремление к внешним эффектам, раскрутка «дутого» имиджа (пыль в глаза);</p>
<p>избегание «0»: пассивность либо систематическое увиливание и оттягивание решения при внешнем одобрении позиции оппонента; эффективность результата - отрицательная;</p>	<p>истинное отношение субъекта не соответствует декларируемому (налицо лживость); позиция: лживая видимость сотрудничества, уход от работы и ответственности, лень;</p>

**Группа Б. Декларируемое отрицание сотрудничества
(соревнование, избегание по К.Томасу и Р.Килмену)**

Действия – эффективность результата	Истинное отношение и позиция участника
<p>соревнование «+»: стремление к разграничению функций; эффективность результата - вероятно, высокая.</p>	<p>истинное отношение субъекта соответствует декларируемому; позиция: повышение личной и чужой ответственности (элемент зрелости, взрослости);</p>
<p>соревнование «0»: стремление к обособлению зоны влияния; эффективность результата - вероятно, умеренная или низкая;</p>	<p>истинное отношение субъекта соответствует декларируемому; позиция: низкая степень сотрудничества, индивидуализм, возможна скрытая агрессия;</p>

<p>соревнование «-»: игнорирование запросов коллег; эффективность результата – отрицательная;</p>	<p>истинное отношение субъекта соответствует декларируемому; позиция: отрицание, индивидуализм, эгоизм, ощущение собственной правоты и вседозволенности;</p>
<p>соревнование «-!»: стремление к тоталитарному контролю; эффективность результата - вероятно, отрицательная;</p>	<p>истинное отношение субъекта соответствует декларируемому; позиция: негативное лидерство (диктатор, обычно беспринципный, возможна открытая агрессия);</p>

Вполне естественно, что перечисленное в таблицах не исчерпывает всех возможных вариантов; кроме того, краткость описания оставляет поле для несогласия и споров. На взгляд автора, это естественный, и даже позитивный процесс, поскольку просветляет ищущих. Пример «пищи для размышлений»: достаточно часто встречается нескрываемое полное безразличие к судьбе решения; эффективность результата при этом, вероятно, нулевая, а истинное отношение субъекта соответствует декларируемому. Однако такая позиция обычно никогда не приводит к конфликту, поскольку безразличный оппонент, как правило, машет на все рукой, говоря: делайте что хотите (но меня не трогайте); при этом он не исторгает отрицательных эмоций, дающих пищу для конфликта. Таким образом, мы возвращаемся, хотя бы частично, к варианту приспособления «+», приведенному в таблице, но с оттенком большей пассивности. Редко, но возможны «экзотические» случаи (отнеситесь к нижеследующим примерам снисходительно). Так, влюбленный ревнивый оппонент дает согласие на сотрудничество, но при этом испытывает амбивалентные (двойные) чувства и действует либо противоположно своим обещаниям, либо, то помогает, то нет. Или: оппонент предельно застенчив, декларирует отрицание сотрудничества, а на деле помогает, поскольку скрыто «по уши» влюблен. Подобные случаи, конечно же, вызывают улыбку, однако жизнь всегда наполнена сюрпризами, неожиданностями и парадоксами, надо лишь внимательно приглядеться.

Разрешение конфликта: принципы субъективного подхода.

Адекватное понимание конфликта предполагает осознание сути проблемы. Самим участникам приходится чрезвычайно трудно (в противном случае, не было бы развития конфликта). Гораздо легче сделать это стороннему наблюдателю, имеющему профессиональный или интуитивно-нажитый опыт разрешения конфликтов. Логично выяснить все аспекты проблемы, продумать интересы сторон и т.п. В любом конфликте в первую очередь важно отсечь (свести к минимуму) эмоциональную составляющую, чтобы последняя не являлась самодовлеющим мотивационным фактором, который разрушает все, всех и вся. Иными словами, следует максимально отстраниться, абстрагироваться от своих эмоций. Вспомним китайскую мудрость: где правит

эмоциональный разум Синь, нет истинного разума И, а значит, добавим, неизбежна глупость.

Существуют определенные принципы разрешения конфликтов. В частности, австралийские специалисты рекомендуют следующий алгоритм индивидуального подхода в виде ответов на вопросы:

- Хочу ли я разрешить конфликт? **Совет:** будь готов решить проблему.
- Вижу ли я проблемную ситуацию со всех сторон или только свою часть? **Совет:** смотри на ситуацию как можно шире.
- Что я чувствую? **Совет:** обратить внимание на эмоции, которые «перекрывают» разум.
- Каковы нужды и опасения других? **Совет:** нужен объективный подход, но не уход от ответа.
- Что я хочу изменить? **Совет:** будьте максимально честны, нападайте на проблему, а не на личность.
- Каким может быть справедливое решение? **Совет:** поговорите, придумайте варианты решения, чем больше, тем лучше, важен выбор нескольких, наиболее оптимальных.
- Как бы я чувствовал себя в их шкуре? **Совет:** дайте знать, что понимаете оппонентов.
- Сможем ли мы это решить вместе? **Совет:** предложить вести диалог на равных.
- Какие новые возможности открываются передо мной в случае разрешения конфликта? **Совет:** надо всегда подчеркивать плюсы, а не минусы.
- Как мы оба сможем выиграть? **Совет:** начать поиск решения, учитывающего нужды всех участников.

В большинстве конфликтов, как правило, присутствует спор, очный, заочный и даже подсознательный. В спорах выделить элемент «разговора впустую» — значит, когда спорщики говорят, они подсознательно подразумевают, что их доводы услышаны и, следовательно, автоматически должны быть учтены противоположной стороной. На самом деле это далеко не так. Нередко каждый оппонент остается при своем мнении, отвергая *изначально* аргументы противной стороны. В пользу приведенного понимания свидетельствует вся предыстория конфликта, в котором можно легко обнаружить давление амбиций противоборствующих «эго», вовремя не услышавших запросов друг друга. Спор отражает факт вырвавшегося наружу эмоционального внутреннего напряжения.

Любой конфликт несет в себе не только негативное, так и нечто *позитивное*. Увы, позитивная сторона, как правило, скрыта от самих участников за страстями эмоций и забором собственного «эго». Тем не менее для эффективного решения конфликтов важно увидеть именно позитив. В противном случае, как бы конфликт не закончился, восстановление отношений

будет протекать достаточно сложно; для остающихся проблем придумано даже яркое образное выражение «шлейф конфликта».

Когнитивно понять (осознать) позитив и, как следствие, снять эмоциональное напряжение помогает универсальный вопрос: **«Чему должна научить меня данная ситуация?»**.

Истина, как правило, неочевидна; в любом случае, пытливому психологу стоит задуматься над сентенцией: *«Совершенный! Как научиться избегать конфликтов? - Посей семена честности, смирения и – внутреннего одиночества»*.

Стресс и синдром эмоционального выгорания

Стресс (англ. stress — напряжение) — это состояние организма, функционирующего в условиях повышенной стимульной активности.

В любом поведении можно обнаружить стимул и ответную реакцию. В любой ответной реакции можно выделить два компонента: специфический (присущий только данному стимулу) и неспецифический (независимый от типа и вида стимула). Неспецифический компонент ответной реакции называется иначе неспецифическим ответом. Он рассматривается в психофизиологии в рамках теории общего адаптационного синдрома (Г. Селье, 1936 г.).

Под общим адаптационным синдромом понимают универсальную приспособительную реакцию организма, точнее, набор реакций всех функциональных систем, общая цель которых — повышение жизнеспособности организма. Особенностью приспособительных реакций является их однотипный характер на разные по качеству стимулы; именно поэтому общий адаптационный синдром имеет четко установленные физиологические проявления и соответствующие им биохимические изменения организма.

С понятием общего адаптационного синдрома неразрывно связано понятие стресса. При стрессе человек оказывается перед необходимостью работы в сложных условиях. Диапазон сложности может варьировать от минимального (незначительных задач) до максимального (ситуаций экстремальных, даже опасных для жизни). В стрессе стимулы получили специальное название, указывающее на их действие: стрессоры, или стрессовые факторы.

Для каждого организма существует режим его оптимального функционирования, в границах которого проявлений адаптационного синдрома нет. Деятельность в таком режиме означает, что влияющие стимулы по силе не превышают определенного уровня (для каждого стимула своего). Любое сколько-нибудь значимое отклонение от привычного ритма жизни, иными словами — превышение силы допустимого предела стимула, может рассматриваться как элемент стресса.

В общем адаптационном синдроме различают три стадии.

Первая стадия, или стадия тревоги, весьма кратковременна (от мгновения до нескольких минут, в зависимости от силы стрессового фактора и тренированности организма). Организм получаетстораживающий сигнал, т.е. стимул, который нарушает равновесие в организме, а значит, ослабляет его. Как следствие, начинается немедленная мобилизация имеющихся резервов, запуск адекватных (в норме) защитных реакций организма. Психологически в это время индивид начинает испытывать нарастающую тревогу, напряжение, неясный дискомфорт.

На второй стадии сопротивляемости, или резистентности, организм усиленно работает над восстановлением своих функций. Это период максимально эффективной адаптации, связанной с повышенными энергозатратами и психическим напряжением.

Третья стадия связана с наступлением утомления, когда происходит истощение организма и нарушаются адаптационные процессы.

После «отключения» стимула (прекращения воздействия) организм вступает в период восстановления и обычно постепенно успешно восстанавливается. Более того, в случае умеренного (по силе и длительности) воздействия негативного стимула возникает феномен тренирующего эффекта. Он характеризуется повышением функциональных возможностей, повышением устойчивости организма к воздействию различных негативных стимулов. Поэтому для формирования тренирующего эффекта адаптационного синдрома непременным условием должна быть небольшая (посильная) сила стрессового фактора. В западной психологии введены даже специальные понятия эустресса («нормального стресса») и австресса («хорошего стресса»), которые способствуют выработке позитивных адаптационных механизмов реакции и поведения.

В тех случаях, когда сила стрессового фактора оказывается чрезмерной и непосильной для организма, истощение достигает такой степени, что восстановления не происходит. Естественно, нет и никакого тренирующего эффекта. Индивид не может самостоятельно справиться с результатами воздействия. Складывается ситуация, когда функции организма окончательно не восстановлены, но резервы полностью вычерпаны. На фоне такого истощения происходит дальнейшее ослабление защитных сил организма, вплоть до его полного разрушения (гибели). Такой процесс разрушения получил специальное название *«дистресс»* (англ. distress — бедствие). Состояние дистресса всегда серьезно отражается на здоровье человека, нередко приводя к развитию заболеваний.

Таким образом, в зависимости от выраженности стрессовых факторов, то есть силы стимульных агентов и начального состояния организма, стресс может оказывать на организм (и деятельность) как положительное влияние (тренирующий эффект), так и отрицательное (истощение), вплоть до полной дезорганизации.

В психологическом плане стресс запускает усвоенные ранее регрессивные модели поведения и заставляет личность адаптировать их

применительно к данной ситуации. В памяти закрепляется некая модель поведения. Повторение стресса приводит к повторению закрепленной модели. Результат позитивен, если изначальная регрессивная модель подверглась нужной трансформации. В случае когда адаптации не произошло и закрепляется объективно неверная модель поведения, сама личность субъективно рассматривает ее как оптимальную. Так формируется механизм проблемного решения, которое рано или поздно выльется во внутриличностный конфликт и разрешится кризисом. Важно понимать, что человек способен путем обучения освоить модели адекватного поведения в стрессовых ситуациях и, таким образом, успешно противостоять негативному воздействию стрессовых факторов.

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) описывает состояние человека, которому приелась его работа; она ему настолько наскучила, что надлежащее выполнение профессиональных обязанностей вызывает в глубине души явное отвращение; выражаясь образно, работа «достала!». Интерес к работе частично утрачивается. Это - личная драма индивида.

СЭВ включает в себя разнообразные проявления негативного эмоционального фона, прежде всего, депрессию, апатию, снижение работоспособности. Существенной стороной СЭВ, не описанной в литературе, является скрытая ненависть, антипатия и агрессия к социуму, прежде всего в рамках выполнения своих профессиональных обязанностей.

Что делает жизнь яркой и красочной? Интересные события! Это – всегда открытие чего-то нового. Не важно, в какой форме: нового знакомства, прически, еды, музыки, победы над противником, и т.п., лишь бы такое новое приносило удовлетворение и радость. СЭВ возникает тогда, и тем сильнее и чаще, чем монотоннее и однообразнее труд.

СЭВ проявляет себя, прежде всего, в социуме! Установлено, что СЭВ обычно появляется начиная с 30 лет (в последние годы и раньше), в период так называемого «карьерного плато».

Кто чаще подвержен СЭВ? Можно выделить, по меньшей мере, два типа профессионалов:

- лица творческие, постоянно ищущие в своей работе что-то новое;
- лица, для которых творчество в работе отходит на второй план; для них целью становится карьерный рост, дающий им право на социальную доминантность (материальное положение, власть, престиж, славу).

Для лиц первого типа, творческих, СЭВ наступает с момента исчерпания возможностей для творчества, при выполнении рутинной работы это случается после полного овладения уровнем мастерства (далее учится нечему). Отсутствие творчества их гнетет и перерастает во враждебность, направленную на социальный источник, точнее, носитель рутинности (например, говоря о сфере медицины, это больные).

Все естество лиц второго типа, условно говоря, карьеристов, направлено на захват «социальной территории» и ее удержание. Образно говоря, это социальная война. В ней, как и в обычной войне, субъект взаимодействует с неизвестным фактором «X». С этой точки зрения построение карьеры – есть не что иное, как элемент специфического творчества. Поскольку социальные войны, в той или иной форме, обязательно присутствуют в жизни человека, получается, что личности, получающие от побед в данной сфере удовлетворение (кайф), практически никогда не подвержены СЭВ (или подвержены гораздо реже и позднее, чем лица первой группы).

Какие меры борьбы и профилактики СЭВ? Фактически, путь один – смена интересов и приоритетов, активные поиски и создание нового в своей приевшейся работе; ведь именно так появилось явление хобби.

Семья: взаимоотношения супругов

*Если хотите иметь спокойную жизнь,
не мешайте жене ее усложнять.*

А. Волков

Ниже будут кратко рассмотрены вопросы: что есть семья, и основные проблемы в семье между супругами, мужем и женой, с какими сталкивается практикующий психолог. Следует сразу заметить, что в абсолютном большинстве случаев многие вопросы не взаимопонимания между супругами так или иначе основаны на дисбалансе в сексуальных отношениях, либо же приводят к таковым. Практикующему психологу этот отягощающий супружеские отношения аспект надо учитывать всегда. Однако, сексуальные дисгармонии – компетенция врачей-сексопатологов, и потому в данном руководстве подробно не рассматриваются.

В общем виде семья — это социальный институт единения наиболее близких друг другу людей; семью образует малая группа или относительно небольшой круг лиц. Семья создается в рамках юридически-правовых отношений, определенных законов, принятых в культуре того слоя общества, в котором она создана. Кроме того, в отношениях между членами семьи всегда задействованы гласные и негласные межличностные договоренности. Внешними признаками фактической семьи являются: ведение общего хозяйства, общность интересов, взаимопомощь и моральные обязательства друг перед другом, наконец, кровность родства.

Возникновению, равно как и дальнейшему существованию семьи, способствуют (либо, напротив, препятствуют) внешние и внутренние обстоятельства; последние включают желания и волю каждой личности — члена семьи. Именно поэтому в семье периодически возникают конфликты, психологически вызванные «притиркой» личностей друг к другу. Ссоры возникают по разным поводам. Наиболее частая их внешняя причина в молодых семьях — несогласие в бытовых вопросах; за этим, однако, как правило, скрываются гораздо более важные внутренние психологические противоречия между партнерами.

Пониманию многих проблем в супружеских отношениях, исключая тему сексуальной дисгармонии (она подлежит отдельному обсуждению с участием врача-сексопатолога), способствует заполнение каждым из супругов удобной анкеты «семейные отношения» для семейной пары – см. приложение №2. Естественно, ответы сопоставляются, а возникающие несоответствия обсуждаются, анализируются и приводятся «к общему знаменателю».

Вступая в брак, каждый из партнеров имеет свое видение текущих отношений и грядущих перспектив. Речь идет о наиболее волнующих и близких сердцу личностных взаимоотношениях, и потому любое отклонение от ожидаемых надежд уместно расценить как принципиальную измену. Естественно, существуют определенные различия между, например, истинной физической изменой и психологическим предательством интересов, однако субъективно факт измены несомненен. Понятие измены в межличностных взаимоотношениях означает одностороннее нарушение обязательств одного партнера перед другим. Важно помнить, что в жизни все обязательства носят *субъективный* характер, и другой партнер может видеть и придавать им совсем иной смысл. Иными словами, в критических ситуациях, в зависимости от честности и морали партнера, нередко будут иметь место случаи, когда близкий будет категорически отрицать и сам факт нарушения, и свою вину.

Вступление в брак есть союз двух личностей. Любой союз подразумевает (гласно и негласно) заключение некоего соглашения с союзником (которое, увы, в последующем на практике обычно всегда оказывается в какой-то части невыполнимым!). В первую очередь следует рассмотреть вопрос о соглашениях, заключенных *внутренне* каждым участником. Совершенно очевидно: чем обстоятельнее и честнее будут выяснены и осознаны индивидуальные взгляды на ту или иную проблему в настоящем, тем выше надежность выполнения соглашения в будущем. Верность своим обязательствам перед партнером определяется не только врожденной характеристикой личности, но и воспитанной системой моральных ценностей. В лживом обществе велика вероятность следованию так называемым двойным стандартам, когда к себе, любимому, предъявляются куда менее суровые требования, чем к партнеру.

Все, вступающие в брак, немного идеалисты, поскольку рисуют любимого человека чуть-чуть лучше, чем он есть на самом деле, сквозь флер («розовые очки») обожания или симпатии. Действительность всегда оказывается иной, как правило, суровой и хуже первоначальной идиллической картины. Представление, какой будет жизнь пары в будущем, и есть то первоначальное негласное соглашение, от которого следует отталкиваться, рассматривая проблему измены. В этом соглашении на партнера обычно возлагают больше надежд, чаяний и обязанностей, чем партнер готов на деле принять. Это касается в первую очередь бытовых аспектов, межличностного отношения и поведения, а также морально-нравственных ценностей. Как правило, в большинстве молодых пар участники просто незрелы для полноценного осознания своих обязательств перед партнером. При этом

многие следуют привитым в детстве семейным правилам воспитания, а они порой оказываются неприемлемыми для партнера. Известный пример — мощная интроекция в форме фанатично-неукоснительного следования надуманным требованиям и принципам. С таким неудобным багажом «незрелости» влюбленные попадают в жесткую реальность.

Наиболее чувствительными изменами в жизни оказываются физические измены любимого человека. В браке измена всегда считалась не столько слабостью личности партнера перед обстоятельствами, сколько пороком, и приравнивалась к осознанному предательству. Внешних причин подобных измен в браке может быть множество. По сути же их можно свести к нескольким категориям.

Случайная связь. Чаще нарушают брачный обет мужчины, особенно молодого возраста, которых переполняет сексуальная энергия. Как правило, измена спровоцирована чередой внешне случайных событий, а точнее их переплетением; характеризуется частичной утратой контроля над собой и обстоятельствами жизни («голову потерял»). Ссылка на утрату контроля объяснима, но ничуть не отменяет понятия ответственности за свои действия.

Новая любовь. Такая причина всегда характерна для браков, где изначально с одной или обеих сторон любви не было, а была симпатия, необходимость или кратковременная пылающая страсть, никакого отношения к истинной любви не имеющая, однако по незнанию (недомыслию) принимаемая за чистую монету настоящей любви. Это значит, личность вступала в брак, будучи незрело-инфантильной, с гипертрофированным «эго», с восторженно-романтическим либо безответственным восприятием и отношением к данному аспекту жизни. Брак принес разочарование, и личность подсознательно (либо вполне осознанно) начинает поиск нового партнера, нового (очередного) увлечения.

Поиск новых любовных переживаний. Эта причина фигурирует в ситуациях вполне благополучных браков, когда теряется первоначальная яркость эмоций, возникает дефицит былых эмоциональных ощущений жизни. Лица, идущие на измену в этих случаях, также имеют черты духовной незрелости. На такой путь очень влияет окружающий социум: пропаганда свободной жизни, секса, запретных соблазнов и т.п.; возникает естественное желание «попробовать», испытать то, чем хвастаются другие.

Любовь — это позитивный стресс. Объективным маркером положительных любовных переживаний, ощущений радости и счастья разных оттенков является присутствие в крови особой группы веществ — эндорфинов. Установлено, что страстная влюбленность обычно длится не более двух лет. Именно в течение этого периода в организме активно вырабатываются, уменьшаясь постепенно до критического минимума, эндорфины. Появление новой симпатии сопровождается расцветом знакомой гаммы положительных эмоций влюбленности, что вновь провоцирует выработку эндорфинов. Лучшими средствами решения семейных (да и вообще любых) проблем являются юмор и легкая ирония — ко всему относится со

смехом и радостью. В благополучных длительных браках у партнеров начальное чувство страстной влюбленности сменяется иным, особым чувством привязанности, единения и удовлетворения партнером; при этом также выделяются эндорфины (хотя и несколько иного рода).

Физическая необходимость (компенсация, восполнение недостатка). Речь идет о физической компенсации отсутствия нормальной половой жизни, например, при длительной разлуке супругов либо вследствие объективно вызванной необходимости воздержания.

Месть. Измена с целью мести есть акт извращенного восстановления чувства собственного достоинства (извращенного — поскольку, как правило, никакой влюбленности к третьему человеку мститель не испытывает; он испытывает лишь чувство негодования к истинному партнеру). На такой путь измен чаще вступают обманутые жены. К данной категории можно отнести также поруганную любовь, форму компенсации невзаимности любви, тотального распада семьи (по сути, все это те же акты мести).

Восприятие факта измены у разных лиц и в разных семьях весьма вариабельно: от нецензурных эпитетов и пожелания «катись к черту!» до: «бывает...», «что случилось, то случилось, надо жить дальше...» или «этого не было, потому что не могло быть». Все зависит от мировоззрения личности, сложившейся социальной ситуации, культурных традиций общества и, конечно, разнится у мужчин и женщин. В современной европейской культуре измены не приветствуются. Однако, сталкиваясь с фактом измены, рекомендуется не становиться в позу, занимая жесткую позицию отрицания партнера. Более полезно попытаться разобраться в случившемся, понимая, что факторы, приведшие спутника (спутницу) к измене, явно не были вовремя увидены, услышаны и осознаны пострадавшей стороной. Вполне очевидно, такая позиция гораздо конструктивнее и оставляет больше шансов сохранить семью в случае, если таковые имеются. Пример возможного решения проблемы измены рассмотрен в разделе №7 (см. техника смирения).

При самой благоприятной финансовой обеспеченности любая благополучная и внешне идиллическая семья вполне может попасть в водоворот неприятностей, которые в конце концов приведут к ее развалу. С одной стороны, от этого не застрахована ни одна семья, с другой — существует целый ряд факторов, наличие которых прогнозирует высокий риск. В частности, китайская и индийская астрологии, каждая по своему, позволяют рассчитать некие индивидуальные жизненные ритмы и периоды для каждого участника семьи; их соответствие на определенном отрезке времени прогнозирует совпадение взглядов и высокую совместимость партнеров, несоответствие указывает на возможность конфликтов. Вызывает также интерес фактор страсти, куджадоша, присутствие которого у обоих супругов гарантирует пылкую любовь, которая, увы, быстро «испаряется», оставляя за собой след в виде остывшего пепелища. Хотя не существует строгих доказательств правильности астрологических теорий, но на практике они

порой оправдываются. В любом прогнозе важно четко знать и помнить четыре постулата:

1) никакой прогноз никогда не может гарантировать от следования иным жизненным коллизиям, развития иных, неожиданных сюжетных линий; последнее слово всегда принадлежит человеку, зависит от его (ее) свободы выбора; на гамлетовский вопрос «Быть или не быть?» отвечает (и несет персональную кармическую ответственность) единственно сама личность;

2) появление в семье новых участников (родителей, детей, любовниц и любовников) приводит к изменению устоявшегося баланса между супругами с малопредсказуемыми последствиями;

3) в проблемных ситуациях сохранение брака, особенно при наличии детей, всегда желательно, но никогда не должно стать догмой, самодостаточной целью; в ущербной семье счастливых участников не бывает;

4) крепость брачных отношений основана на чувстве любви, врожденном такте (эти факторы неуправляемы!) и *научении глубокого уважения личности партнера и его мнения.*

Родители и дети

*Силен мужик задним умом
(поговорка)*

В данном разделе в общих чертах рассмотрены причины главных проблем в отношениях между родителями и детьми, а также принципы правильного формирования таких отношений. Детализация данной темы продолжена в главе №3, позитивная психокоррекция.

Отношения родителей и детей – извечно волнующая тема. Она касается каждого, поскольку каждый побывал в данной ситуации непосредственным участником, во всяком случае, в одной ипостаси (ребенком). И потому каждый может считать себя в определенной степени докой. Заметим, это справедливо, но лишь отчасти, поскольку такой взгляд сугубо субъективен, а значит, объективно ошибочен. Тем не менее, в течение своей жизни, не раз и не два, в типичных ситуациях повторения опыта каждый когда-то являл закрепленную модель поведения в соответствии с внутренним убеждением знатока, напроочь забывая, что он всего лишь - псевдознаток. И в своей модели поведения индивид безусловно делал ошибки, о чем впоследствии не раз и не два горько сожалел и кусал локти.

Отношения родителей и детей находятся для всех участников всегда в развитии, в динамике, и субъективный взгляд на эти отношения в каждый момент времени видится по-иному, по-новому, находясь в зависимости от пережитого и воспринятого жизненного опыта.

Отношения родителей и детей представляют собою частный (хотя и в определенный период времени наиболее важный!) случай взаимоотношений между людьми вообще. Главными отличиями этого случая являются: любовь и чувство долга (ответственности), и грамотному психологу предстоит детально исследовать эти темы.

Говоря об отношениях родителей и детей, следует четко понимать правила формирования этих отношений. Оказывается, изначально, к моменту рождения, эти отношения запрограммированы, т.к. каждый из участников процесса имеет собственный генотип (линию Судьбы, Кармы); в психологии это можно назвать психологический генотип.

Понятие психологический генотип несет в себе не только абстрактное представление, но и вполне конкретное наполнение, расшифровку которого с успехом решили эзотерические школы разных традиций в разных странах и культурах (в первую очередь, астрологические). Так, психология усредненной личности приближенно описана известными помесечными «западными» гороскопами и гороскопами по годам «китайскими»; важную дополнительную информацию можно почерпнуть из аналогичных сведений древней культуры майя. К примеру, ребенок – рыба, и ребенок – лев, это – две совершенно разные личности с некоторыми известными стандартными характеристиками моделями поведения. Естественно, к ним, априори, следует применять совершенно разные модели воспитания. Зная годы рождения, можно заранее с высокой (но не абсолютной!) вероятностью спрогнозировать легкость либо сложность установления взаимопонимания между одним из родителей и ребенком (табл. 5). Лаконично и с легкой иронией отношения родителей с детьми описаны П. Делсон (приложение №3). Более детальное представление о конкретной личности дает индивидуальный гороскоп.

Таблица 5.

Совместимость земных ветвей (тибетская традиция)

Земные ветви, №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Прямая несовместимость	7		9	12	11	12	1		3	4	5	6
Скрытая несовместимость	4	3	2	1	6	5, 9		11	6, 8		8	
Потенциальная несовместимость	2	1, 8				11	10	2		7	6, 12	11
Совместимость	2	1	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3

Пояснение. Под знаком земной ветви №1 идет год крысы, далее в порядке очередности следуют: №2 – бык, №3 – тигр, №4 – кот, №5 – дракон, №6 – змея, №7 – лошадь, №8 – коза, №9 – обезьяна, №10 – петух, №11 – собака, №12 – свинья. В таблице приведены такие сведения в тибетских традициях.

После рождения ребенка отношения его с родителями (и обществом вообще) развиваются по законам свободы человеческого выбора, формируя то,

что условно можно назвать психологическим фенотипом каждой из участвующих сторон (напомним, в рамках заданным априори линиям Кармы). Понятие психологического фенотипа рационально рассматривать в плоскости выполнения индивидом задач так называемого трудного пути, стоящего перед личностью (подробнее о трудном пути – см. гл.7)

Все отношения между родителями и детьми складываются в процессе ухода за детьми и их воспитания родителями. В чем видится главная задача воспитания со стороны родителей? Ответ прост: подготовить ребенка к взрослой жизни. Для этого надо, во-первых, дать ребенку помимо материального ухода, любовь и защиту, тем самым помогая достичь эмоциональной стабильности, во-вторых, через надлежащую дисциплину обучить ребёнка значению сотрудничества и ответственности, в-третьих, - привить определенные навыки, нужные ребенку для собственного саморазвития личности (навыки труда и обучения).

О понятии правильном проявлении родительской любви, точнее о любви вообще, поскольку родительская любовь есть ее частный случай, – см. главу №7.

Несмотря на доступность книг по детской психологии, подавляющее большинство родителей проявляют в этой сфере откровенный инфантилизм. Родители часто оказываются или чересчур мягки, или чересчур строги, слишком заботливы или слишком невнимательны. Каждый реагирует на своих детей и управляется с ними с позиции своих собственных эмоций и личных пристрастий. Кто-то подсознательно стремится доминировать, идя на поводу собственнических чувств, другие из-за страхов и «слепой» любви, напротив, потакают капризам ребёнка. Родителей подсознательно загоняют ребёнка в некий шаблон «собственного производства», вместо того, чтобы учить ребёнка безлично развитию его лучших качеств и способностей. Библейская притча 22:6 гласит: "Отправьте ребёнка той дорогой, которой ему должно идти и тогда, став старым, он не свернёт с пути..." Скептик справедливо заметит: « Хорошо бы еще в точности знать эту дорогу...»☺

В чем видится, пожалуй, главная проблема родительской любви? Каждый родитель искренне хочет передать свой жизненный опыт, чтобы отпрыск избежал *возможных* ошибок. Уточним слово возможных: как правило, тех, о которых расшибся лбом сам горе-родитель. Между тем, такая позиция есть не что иное, как добросовестное заблуждение, возвращенное на скисших дрожжах видения собственного детства. На самом деле, детям *никогда* не совершить чужих ошибок, кроме как своих собственных; из них они извлекают свой, полезный именно для них, опыт! И хотя дети во многом являются нашим отражением и продолжением, практика показывает: на своем жизненном пути дети, как правило, *никогда* не совершают ошибок своих родителей!

Стереотипы отношений ребенок-отец или ребенок-мать приходят из детства самих родителей, потому корни всех проблем родительского

воспитания следует искать в глубоком детстве самих родителей. Существует две полярности:

- родитель хочет дать ребенку то, чего не получил в детстве сам, и предельно его балует;
- родитель проповедует ту же строгость воспитания, которое получил сам, иными словами, настойчиво пытается одеть на ребенка те же оковы, от которых самому довелось страдать.

Бывает, очень трудно гармонизировать отношения с ребенком, не осмыслив их перед этим свой собственный горький опыт, воспринятый нами за эталон. Весьма часто у детей и родителей существуют совершенно противоположные мнения насчет их взаимоотношений. Надо трезво понимать, в отношениях между родителями и ребёнком полной гармонии достичь трудно, хотя бы в силу разности в возрасте ("другое поколение"). Когда человек становится родителем, он имеет обыкновение забывать, как он вёл себя, будучи ребёнком.

Первые годы ребенка являются самыми главными для формирования стереотипов поведения. Это период интроецирования установок ближайшего окружения, в том числе бабушек и дедушек, часто весьма негативно (из самых лучших побуждений!) влияющих на ребенка. В астрологии его иногда образно называют Лунным циклом индивидуального развития. Первое важное качество, которое следует привить ребёнку - это послушание, основанное не на тупой покорности, а на желании сотрудничества с авторитетом. Такого послушания можно добиться только любовью и терпеливыми наставлениями и объяснениями: дети хотят знать причины, почему они должны поступать так, а не иначе. На этом этапе родителям особенно важно придерживаться принципа позитива (оптимизма): как можно *реже* предполагать плохие варианты развития событий (в идеале – никогда); в конце концов, известная теория о том, что мысль материальна, может быть, не так уж далека от истины?

В начале развития ребенка все кардинальные, значимые решения приходится принимать родителям, но эти решения должны полностью отвечать интересам ребенка. С этой точки зрения, чем больше родитель знает о психологических задатках своего чада изначально, а не путем собственных наблюдений после череды проб и ошибок, тем лучше для обеих сторон.

Вспомним, историческая задача родителя – обеспечить пищу, защиту и кров, необходимые для свободного развития личности. В современном обществе защита в ее первоначально-первобытном значении не нужна; однако свято место пусто не бывает, и защита зачастую трансформируется в *назидание* способов выживания в современном социуме, тех путей и приемов поведения, какие видятся родителю наиболее востребованными.

За кулисами правильного родительского решения стоит вопрос, способен ли ребенок реально оценить ситуацию и сделать достаточно безопасный (пусть и ошибочный!) выбор? Как видим, есть разница между безопасным выбором и ошибочным выбором. Первый – необходим, второй – не приветствуется, но

допустим, коль скоро мы проповедуем модель уважения человеческой личности. К примеру, разберем случай взаимоотношений в семье в случае её распада (развод родителей). Принимать в расчет мнение ребенка, разводиться или нет, глупо, это взаимоотношения между двумя взрослыми, к которым ребенок не имеет ни малейшего отношения, равно как и любой другой человек в этом мире. В любом случае ребенок пострадает - и жить без одного из родителей плохо, но и жить в лживой семье с ее натянутыми отношениями не слаще. Другое дело, ребенок реальнее всего способен оценить, с кем ему лучше быть, и это мнение надо уважать и максимально принять во внимание.

Правильная стратегия и тактика поведения родителя в подростковом возрасте определяется *востребованностью* его советов отпрыском. Иными словами, если вы – родитель, то дети должны не просто ценить ваши советы и быть за это благодарны вам, они должны их искать! Не навязывайтесь и не страхуйте их от возможных и ошибок – пусть ребенок сам решает свои проблемы, и как можно в более раннем возрасте, когда регенерация восхитительна и раны заживают удивительно быстро! Действуйте в силу своих убеждений и позиций твердо и последовательно, соблюдая принцип уважения прав другой личности. В воспитании главное – *не привязанность к результатам*.

Психологи выделили четыре основных подспудных причины серьезных нарушений поведения детей.

Первая - борьба за внимание и материальное благо. Если ребенок не получает нужного (с его точки зрения) количества внимания, то он находит свой способ его получить – обычно, непослушанием. Родители вынуждены отрываться от своих дел, делают замечания... Нельзя сказать, что это уж очень приятно, но внимание все-таки получено. Лучше такое, чем никакого.

Вторая - борьба за самоутверждение, желание превосходства. Детям трудно, когда родители общаются с ними, в основном, в форме замечаний, опасений, указаний. Ребенок начинает восставать против чрезмерной родительской опеки, отвечая упрямством, действиями наперекор, демонстративным поведением. Смысл такого поведения, в лучшем случае, отстоять право самому решать свои дела, показать, что он – личность, в худшем, завоевать превосходство, проявить свою власть. Не важно, что его решение подчас не очень удачное, даже ошибочное. Зато оно свое, а это главное! Капризы ребенка – это его попытки проявить свою власть и манипулировать поведением родителей. Любопытный момент: желание показать свою власть дети проявляют, прежде всего, на близком окружении и «самом слабом звене», поскольку им это легче всего. При этом ребенок неосознанно имитирует имплементированное (внедренное. скопированное) поведение какой-то сильной (в похожей ситуации!) личности.

Третья причина - желание отомстить. Дети часто обижаются на родителей. К примеру, родители более внимательны к младшему; мать разошлась с отцом; в доме появился отчим; родители постоянно ссорятся... Много единичных поводов: резкое замечание, несправедливое наказание. В

глубине души ребенок переживает, и на поверхность всплывают протесты, непослушание, неуспеваемость в школе.

Четвертая причина – снижение самооценки, потеря веры в собственные силы. Ребенок безнадежно считает: "Нечего стараться, все равно ничего не получится". И внешним поведением он показывает то, что ему "все равно", "и пусть плохой", "и буду плохой".

Некоторые родители явно переусердствуют в своем стремлении к критике; иногда замечания в попережку с командами становятся главной формой общения с ребенком. В результате воспитательная ценность замечаний напрочь нивелируется, и ребенок накапливает в себе груз отрицательных мнений о себе, причем высказанных самыми близкими людьми (авторитетами!).

Родителям следует знать, что некоторые слова (фразы), бывают, не несут воспитательной функции, а, напротив, являются «антивоспитательными». В психологии этот элемент носит название языка неприятия. Лакмусовой бумагой служит реакция ребенка: в ответ дети замыкаются в себе, сопротивляются, обижаются, упрямятся, озлобляются. В эмоциональном плане налицо уныние и подавленность, чувствуется разочарование в себе и в родителях.

Вот примеры типичных антивоспитательных формулировок (языка неприятия):

- Приказы, команды: "Сейчас же перестань!", "Чтобы больше я этого не слышал!", "Замолчи!". В этих категоричных фразах ребенок слышит нежелание родителей вникнуть в его проблему, чувствует неуважение к его самостоятельности. Такие слова вызывают чувство бесправия, ненужности, оставлению сам на сам со своей бедой.
- Угрозы, предупреждения: "Если ты не прекратишь плакать, я уйду", "Еще раз это повторится, и я возьму ремень". Согласитесь, угрозы бессмысленны, если у ребенка сейчас неприятное переживание. Они лишь загоняют его в еще больший тупик. При частом повторении дети к ним привыкают и перестают на них реагировать.
- Критика, обвинения, возложение вины: "На что это похоже!", "Опять все сделал не так!", "Все из-за тебя!", "Зря я на тебя понадеялась!", "Вечно ты!.." В этом случае у ребенка формируется несогласие, обида, низкая самооценка, чувство ущербности; ребенок начинает думать, что и в самом деле плохой, безвольный, безнадежный, неудачник.
- Высмеивание, обзывание, оскорбление личности: "Плакса - вакса", "Не будь лапшой", "Ну, просто дубина!", "Какой же ты лентяй!" Увы, но это - лучший способ оттолкнуть ребенка и "помочь" ему разувериться в родителе. Как правило, дети обижаются и защищаются; нередко родитель рискует услышать в ответ: "А сам какой?», «Сам такой!", "Хорошо, пусть я буду глупая!".

Неоднократное повторение вышеперечисленных агрессивно окрашенных формулировок предвещает нарастание недопонимания и напряженности в отношениях между родителем и ребенком. Возникающие у ребенка негативные эмоции и мысли порождает новые проблемы; порой возникает своего рода замкнутый круг. В конце концов, наступает такой кризис отношений, который иногда выливается либо во взрыв в форме открытой ссоры-неповновения, либо в иной драматический поступок ребенка (побег из дома, попытка суицида).

Любой кризис – это риск выхода за рамки привычной модели поведения; это в полной мере относится к отношениям родители-дети. В связи с этим, уместен чрезвычайно актуальный, бесконечно сложный и спорный вопрос: допустимо ли в воспитании физическое наказание? Общий ответ, думается, ясен: физическое наказание недопустимо. Однако не бывает исключений из правил, в том числе и в этом болезненном, в буквальном смысле, вопросе. Не надо становиться фарисеями и закрывать глаза на реальность; разберем подробнее тему таких исключений, установим ограничительные рамки. Во-первых, разрешение (ограничение) диктуется культурными и этическими нормами окружения, в котором воспитывается ребенок. Во-вторых, многое зависит от конкретной ситуации. В-третьих, следует внести в форму и физические последствия наказания. Начнем с последнего. Если дело ограничивается крепким сжатием руки, отрезвляющей пощечиной или мягким шлепком по «мягкому» месту, то иногда такая форма воздействия, по-видимому, допустима. Это – быстрый эффективный способ решения наиболее проблемной, не наносящий существенного физического вреда телу ребенка. Другое дело, что данный путь наказания явно не оптимальный, более того, в отдаленной перспективе как правило, ошибочный. Скорее всего, он показан лишь тогда, когда растущая личность начинает по-хамски наступать на горло *не уважаемой* ею взрослой личности, и иного способа наказания нет. Важно подчеркнуть: за кулисами такого физического воздействия должно стоять *нарушение прав родителя, в том числе безопасность самого ребенка*, которые он (родитель) защищает всеми доступными ему средствами. Пример: ребенок капризно хочет перебежать через автотрассу; жизнь его подвергается опасности, а права (обязанности) родителя, полностью отвечающего за жизнь ребенка нарушаются. При таком подходе отрезвление ребенка и понимание им твердости позиции родителя наступает быстро! Быть может, истинного уважения от ребенка родитель и не получит, но зато заставит выполнить свои требования и проявит свои права. Вместе с тем, сам факт физического наказания однозначно свидетельствует о *предшествующих* ошибках воспитания; иными словами на предыдущих этапах развития взаимоотношений родители-дети его можно было (и надо было!) предотвратить. Поэтому, в каждом случае появления импульса, позыва к применению физического воздействия следует:

- во-первых, понять, что сам факт желания физического наказания требует от самого родителя пересмотра собственных методов воспитания;

- во-вторых, тщательно взвесить, что проблемней – неверное поведение ребенка, либо - *последствия* физического наказания (насилия)? И что со стороны родителя стоит за таким желанием, не стремление ли попросту настоять на своем, невзирая на мнение растущей личности? При появлении «позывов» к физическому наказанию родитель просто обязан выполнить одно простое действие – сделать паузу, перевести дыхание, посчитать до десяти, внутренне улыбнуться и... попытаться найти альтернативу физическому действию. Ребенок — существо непознанное, с ним следует обращаться осторожно!

Взрослый должен довести до сознания ребенка незыблемый принцип: его (ребенка) несогласие должно базироваться на уважении к оппоненту, а не игнорировании его. Отчаявшемуся родителю психолог может напомнить: мир не идеален, и никогда им не станет, пусть начнет с переоценки собственных ценностей!

Каким видится правильное воспитание? В теории рецептов предложено достаточно много. На практике все обстоит гораздо сложнее, у каждого индивида для подтверждения этого факта всегда найдется пара-тройка грустных воспоминаний.

Наиболее простыми и действительно действенными видятся рекомендации в духе бихевиоризма (см. главу №3). Так, выше упоминалось о языке неприятия, агрессивно воспринимаемого любой личностью. Логично предположить, что существует альтернативный вариант – язык приятия, помогающий быстрее установить взаимопонимание. Ниже приведена наглядная таблица 6, отражающая суть приятия и неприятия и различия в них.

Таблица 6.

Характеристика языков приятия и неприятия

<i>Язык принятия:</i>	<i>Язык неприятия</i>
Оценка поступка, а не личности	Отказ от объяснений
Похвала	Негативная оценка личности
Комплимент	Сравнение не в лучшую сторону
Временный язык	Постоянный язык
Выражение заинтересованности	Игнорирование
Одобрение, поддержка, ласковые слова	Приказы, команды
Сравнение с самим собой	Указание на несоответствие родительским ожиданиям
Согласие	Подчеркивание неудачи
Позитивные телесные контакты,	Наказание
Улыбка, контакт глаз	«Жесткая» мимика
Доброжелательные интонации	Негативные интонации
Эмоциональное присоединение	Угрожающие позы

Поощрение	Оскорбление, угроза,
-----------	----------------------

Термины: «временный язык» и «постоянный язык», требуют пояснения. На «постоянном языке» действия (поведение) рассматривается с оттенком бесконечной длительности, на «временном» – только «здесь и сейчас».

Примеры родительских фраз, произносимых *на постоянном языке*:

- «Вечно ты бросаешь рюкзак, где попало»
- «Ты всегда играешь, а не занимаешься».
- «Ты никогда вовремя не ляжешь спать».
- «Все время опаздываешь!»

Те же мысли *на временном языке* будут выглядеть так:

- «Сегодня твой рюкзак лежит не на месте»
- «Ты играешь уже полтора часа, а занимался только десять минут».
- «Уже очень поздно, а ты еще не спишь».
- «Ты опоздал сегодня на пятнадцать минут»

Важно знать: фразы, произносимые на постоянном языке, часто становятся теми родительскими посланиями, которые подспудно руководят ребенком на протяжении его дальнейшей взрослой жизни, иногда они действуют как прогнозы, и человек всю жизнь вынужден доказывать их несправедливость.

Еще несколько полезных советов в ключе бихевиоризма.

- Поведение ребенка легко регулировать системой поощрений и наказаний. Научкой давно доказано: лучше использовать поощрения, чем наказания. Иными словами, если нужно поведение поощрять, а ненужное игнорировать, то необходимые навыки формируются быстрее, чем если используются и поощрения, и наказания.
- Чем разнообразнее и неожиданнее поощрения, тем они действеннее. При этом поощрения не должны восприниматься как подарок ко дню рождения (его все равно получишь). Чтобы поощрения выполняли свою функцию (закреплять положительное для родителя поведение ребенка), они должны быть четко увязаны с действиями ребенка. Неожиданная награда лучше запоминается, а конфета за каждую пятерку теряет свою роль «быть поощрением».
- Наказание также должно быть значимо для ребенка, иначе оно теряет свой смысл и не служит для прерывания нежелательного поведения. Пример неудачного наказания: если ребенка наказывают, оставляя дома, а он при этом и не хотел идти в гости, то вряд ли это событие можно считать наказанием. Приемлемыми наказаниями служат запреты, лишения чего-либо, игнорирование, отсутствие улыбки на лице матери и т. д.

- И поощрения, и наказания должны исполняться. Очень важно, чтобы обещанное было исполнено, потому не стоит давать невыполнимых обещаний. В принципе, можно установить для детей четкие рамки поведения, применяя систему поощрений и наказаний (за исключением телесных) и следя за тем, чтобы «воздаяние» было справедливо и логически вытекало из поступков детей. Вместе с тем, такой педантичный подход может придушить творчество, формируя в ребенке механический подход к жизни.
- Ребенок может принимать участие в вопросах выбора поощрений и наказаний. Дети подчас бывают очень справедливы в поиске подходящего для себя наказания, чувствуя доверие, которое оказали им родители. Осуществляя выбор, они к тому же лучше запоминают, что может последовать за определенным поведением, и это повышает их ответственность.

Японская теория воспитания гласит: до трех лет к ребенку следует относиться как к богу, от трех до шести – как к рабу, старше шести лет – как к равному. В таком подходе заложен глубокий рационализм. До трех лет ребенок интроективно усваивает модель уважения к личности и ощущение полной семейной защиты, от трех до пяти – обучается понятию обязанностей, дисциплины и безоговорочному подчинению старшему, старше шести лет – получает возможность свободного взросления. Видимо, в связи с такой культурой воспитания японцы обучены семейному коллективизму и умеют мыслить единодушно. В японском менталитете чувство долга почти тождественно чувству стыда.

Концепция японского воспитания достаточно проста; в ее основе лежат следующие постулаты:

- примиришься с ситуацией, какова бы она ни была (позиция смирения)
- находи возможность соблюдать установленные правила
- ограничивай себя в развлечениях (точнее, возлюби труд как таковой)
- причиной несчастий считай, прежде всего, себя (не ищи виноватых!)

Одним из нужных правил (рецептов) правильного воспитания является признание фактов и называние их своими именами. Говоря понятнее, быть честными в мыслях словах и действиях. В чем-то это сродни кодексу духовного роста: твое слово и поведение должны быть безупречными.

И главное: сами родители обязаны показывать своей жизнью пример такого безупречного поведения!

Раздел 2 Основы научной психодиагностики

Портрет похож и не похож одновременно.

Общие вопросы психодиагностики

Предмет и задачи психодиагностики.

Психодиагностика — это наука выявления и измерения индивидуально-психологических особенностей личности. Об особенностях судят по различиям между проявлениями психики разных индивидов в однотипных ситуациях либо поведению одного индивида в разных ситуациях. Исследования проводят путем как непосредственного наблюдения за индивидом, так и заочно, например, путем анализа продуктов его работы (дневников, рисунков и пр.).

Теоретики различают два диаметрально противоположных подхода в исследовании психики. Первый, *номотетический*, допускает существование неких *общих* психологических законов и закономерностей, которые в той или иной мере распространяются на каждого индивида. Вторым, *идиографический*, настаивает на неповторимой уникальности каждой психической организации. Умозрительный перенос особенностей одной личности на другую здесь считается недопустимым. Истина, как всегда, находится на разумной середине.

Наиболее широко психодиагностика применяется для оценки знаний, умений и навыков в рамках профориентации и профессионального отбора, а также для характеристики психологического портрета и психологических особенностей личности в медицинских и экспертных целях.

Психологический диагноз и его уровни

Термин «диагноз» понимают в двух смыслах:

- как распознавание любого отклонения от нормального функционирования или развития;
- как определение состояния конкретного объекта (индивида, семьи, малой группы, той или иной психической функции или процесса у конкретного лица).

Психологический диагноз позволяет *оценить текущее психическое состояние*, а также *прогнозировать* варианты поведения личности в тех или иных ситуациях. Точный психологический диагноз позволяет, в частности, выбрать оптимальный метод взаимодействия с данным индивидом. Психологический диагноз может быть поставлен как больному, так и здоровому человеку. Он не констатирует медицинских фактов. Его нельзя рассматривать как заключение о психической болезни или о предрасположенности к определенному психическому заболеванию. Его цель — определение психологических проблем, их причин, а также зон эффективного функционирования личности.

В формальном смысле, *психологический диагноз* — это *структурированное описание комплекса взаимосвязанных психических свойств: способностей, мотивов, устойчивых особенностей (стилевых черт) личности.*

Под структурированностью психологического диагноза понимается приведение разнообразных параметров психического состояния человека в определенную систему. Они группируются по уровню значимости, по родственности происхождения, по возможным линиям причинного взаимовлияния. Взаимоотношения различных параметров в структурированном диагнозе специалисты отображают в графической форме *диагностограмм*. Один из простейших вариантов диагностограммы — так называемый *психодиагностический профиль*. По сути, это график, в котором точки, отражающие количественное выражение представленных психологических черт, соединены между собой одной линией.

Психодиагностика начинается с таких понятий, как: *объект психодиагностики, диагностические признаки, диагностические категории и диагностический вывод.*

Объектом психодиагностики могут выступать навыки, умения, общие и специальные способности, динамические характеристики психических процессов, психические состояния, мотивы, потребности, интересы, черты личности и пр.

Диагностические признаки отличаются тем, что их можно непосредственно наблюдать и регистрировать. Структурирование диагностических признаков позволяет выделить диагностические категории. Это внутренние психологические факторы (психологические причины), которые обуславливают определенное поведение человека. В социальных науках их называют латентными переменными. Для количественных категорий часто используется также название «диагностические факторы».

Диагностический вывод — это переход от наблюдаемых признаков к уровню скрытых категорий.

Психологический диагноз представляет собой конечный результат психологического обследования. В соответствии с целью и задачами обследования в нем даны: оценка актуального состояния личности, описание ее индивидуально-психологических особенностей, возможный прогноз поведения личности, рекомендации. Точный психологический диагноз — это всегда выявление скрытой *причины* обнаружившегося неблагополучия.

Можно выделить два типа психологического диагноза:

- диагноз на основе констатации наличия или отсутствия какого-либо признака;
- диагноз, позволяющий находить место испытуемого или группы испытуемых на оси континуума по выраженности тех или иных качеств.

Психодиагностическое заключение

Результаты психодиагностических исследований обычно оформляют письменно в виде заключения. В нем излагают основания для проведения исследования, указывают цели и задачи, общий дизайн исследования, включая примененные методы и методики, собственно полученные данные и их интерпретацию, наконец, основные выводы и вытекающие из них рекомендации. При необходимости оригиналы или копии тестирования и другие данные могут прилагаться отдельно в виде приложения. Форма изложения произвольная, однако всякая описательная оценка действий индивида и сама система оценок должны быть четкими. В заключении желательно отметить, основываются ли суждения об индивиде на критериально-ориентированной или нормативно-ориентированной оценке, и обязательно указать, с какими нормами сравниваются показатели индивида.

Важно, чтобы заключение соответствовало потребностям, интересам и уровню подготовки тех, кто будет с ним работать. Например, учителя и родители больше заинтересованы в конечных выводах и рекомендациях, а психиатры, напротив, акцентируют внимание на описании особенностей структуры личности, мотивов поступков. Заключение обычно ориентируется на запросы и действие, т.е. в нем даются рекомендации относительно программ обучения, типа лечения, выбора профессии и т.п.

Этика психодиагностики

В своей работе психодиагност должен руководствоваться следующими общепринятыми принципами:

1. Компетентность (профессионализм), подразумевающая профессиональную подготовку и уровень аттестации.
2. Соблюдение суверенных прав личности, означающее, что никто не должен подвергаться обследованию обманным путем, напротив, он должен быть полностью проинформирован обо всех этапах, результатах и последствиях такого обследования.
3. Конфиденциальность: вся информация может быть доступна только оговоренному заранее и согласованному со всеми участниками кругу лиц.
4. Объективность: обследование должно быть беспристрастным, в рамках нейтрального общения с испытуемым, без проявления симпатии или антипатии, без оказания помощи и подсказок, но в доброжелательной атмосфере.
5. Позитивное изложение результатов: заключение не должно травмировать психику и самооценку испытуемого, а прогноз следует делать в ободряющей форме.

Стандарты психодиагностических измерений

Методологической основой психодиагностики выступает *психометрика*, в том числе дифференциальная психометрика — наука об измерении индивидуально-психологических различий.

Психометрика разрабатывает технологию создания психодиагностических методик (тестов) и формулирует набор психометрических требований, которым они должны отвечать.

Любая психодиагностическая методика должна быть приведена к некому стандарту, предполагающему единую, неизменную (стандартную) процедуру ее проведения и обработки результатов. Смысл процедуры стандартизации — максимально уменьшить число случайных факторов, влияющих на результаты разных измерений. Для этого устанавливают средние (тестовые) показатели, их разброс и прочие статистические критерии. Численность выборки, на которой определяются статистические тестовые нормы, в современных исследованиях должна составлять, по-видимому, не меньше 1000 человек.

Стандарт измерения должен предполагать *единый смысловой инструментарий*, создать который объективно чрезвычайно трудно. Например, простейший возглас «Ух!» на пике спортивного состязания по-разному выражает чувства и мысли самого спортсмена, его противника, их тренеров, судей и болельщиков.

Понятие теста

Тест (англ. test — испытание, проверка, проба) — это стандартизованное краткое испытание (или их серия), предназначенное для установления качественных и количественных различий в измеряемой характеристике. В психологии исследуют личностные особенности, знания, умения, навыки и другие параметры психологической сферы.

Данные, которые используются в тестировании, принято относить к одному из трех типов: L-, Q- и T-данные.

L-данные (англ. life record data — данные из жизни) — это данные, получаемые путем регистрации каких-либо психических проявлений *в реальной жизни*. Так, в педагогической практике для получения этого типа данных обычно пользуются экспертными оценками.

Q-данные (англ. questionnaire data — вопросные данные) — данные, получаемые с помощью анкетирования, опросников и других *методов самооценок*.

T-данные (англ. tests data — данные тестов) — данные, получаемые с помощью *объективных тестов* в строго контролируемых условиях. Испытуемый не знает, на оценку какой характеристики направлена диагностическая процедура.

Полная диагностика требует привлечения всех трех типов данных. Их комплексный анализ позволяет построить объемный L-Q-T-образ исследуемой переменной и получить полную психологическую оценку изучаемого параметра.

В психодиагностике существуют понятия *нормы*, *ключа*, а также «сырого» и «стандартного» тестовых баллов.

Норма, в философском значении, подразумевает выделение в групповом сознании представлений об эталоне правильности и естественности, имеющие определенные параметры и рамки. Проще, это писанные и неписанные правила поведения, принятые в обществе. Суждения о том, что является нормой, в разных обществах неодинаковы. Причины следует искать в особенностях культуры, истории, духовных и нравственных ценностях, обычаях. В практическом плане нормой считаются среднестатистические данные, полученные в результате предварительного тестирования достаточно большой группы лиц, обычно не менее 1000 человек. Использовать показатели нормы корректно лишь в случае релевантности (максимального соответствия) характеристик исследуемой выборки той исходной группе, на которой была определена эта норма. В перечень характеристик входят, как минимум, все основные социокультурные и демографические признаки. Как правило, границы нормы достаточно широки. Надо помнить, что ценности любого общества, как и само общество в целом, трансформируются с течением времени. Потому меняются как взгляды на то, что следует считать нормой, так и количественные критерии нормы.

Критерии психической нормы подробно изложены в начале раздела «Патопсихология».

Ключом называют прилагаемую к психодиагностической методике (тесту) схему (таблицу) начисления баллов за объективно правильные и объективно неправильные ответы. Заданная правильность ответов соответствует некоему установленному в ходе предварительных исследований социокультурному (либо психометрическому) нормативу.

Понятия «сырого» и «стандартного» тестовых баллов. Суммарный балл, подсчитанный с помощью ключа, считается первоначальным, или «сырым». Такой балл хотя и отражает норму, тем не менее не всегда является окончательным диагностическим показателем. Обычно необходима его дополнительная корректировка, которая бы учитывала особенности характеристик лиц данного региона или социального слоя. Для уточнения количественных показателей нормы вводят специальные поправочные коэффициенты. Их принято называть стандартными баллами, или *стенами* (англ. standard ten — стандартная десятка). На них умножают «сырые» баллы. В профессионально подготовленных тестах они прилагаются к инструкции. Процедура перевода тестовых баллов из «сырой» шкалы в «стандартную» называется стандартизацией тестового балла. Она всегда используется в профессионально поставленной психодиагностике как свидетельство адаптации теста к данной среде. Во многих популярных методиках этого нет, потому их результаты обычно более сомнительны.

Результаты тестирования для наглядности нередко представляют в виде *тестового (психодиагностического) профиля*. Это обобщенное графическое

изображение, где представлены итоговые данные по каждому проведенному тесту.

Объективность теста (понятия надежности, валидности и др.)

Для оценки объективности диагностических оценок используется ряд показателей: *валидность, надежность, репрезентативность и др.*

Валидность

Каждый исследователь должен быть уверен, что он действительно делает то, что планировал. Применительно к тестам создано понятие валидности. Валидность — это *соответствие* теста своему назначению, его *точность*. Высокая валидность указывает на то, что тест измеряет *именно то, что мы хотим*. Уровень валидности свидетельствует о том, *пригодна* ли методика для измерения определенных качеств, особенностей и насколько *эффективно* она это делает. К примеру, тест, предназначенный для оценки памяти, должен измерять именно способность к запоминанию, а не просто отражать общие интеллектуальные способности. Важнейший параметр валидности (применительно к отдельной личности) — это *прогностическая валидность*, иначе — возможность применяемого метода *прогнозировать* будущее поведение или характерные черты испытуемого. К сожалению, большинство тестов отличает низкая прогностическая валидность.

О валидности теста судят по так называемому критерию валидности, иначе — *независимой* от теста внешней, экспертной оценке; речь идет о сравнении полученных независимо друг от друга результатов тестирования. На практике в качестве критерия валидности часто используются показатели эффективности той деятельности, ради прогнозирования которой предпринимается тестирование (так называемые прагматические критерии).

Надежность

Надежность — это показатель помехоустойчивости теста, защищенности (независимости) получаемых результатов от случайных факторов. На практике под надежностью понимают в первую очередь устойчивую согласованность результатов неоднократного тестирования одного и того же объекта (ретестовая надежность). Надежность присутствует и тогда, когда один и тот же тест в руках разных исследователей приводит к одинаковому результату (межэкспертная надежность). Таким образом, надежный психологический тест должен показывать очень близкие результаты при многократной оценке одного и того же пациента даже в случае, если тест проводится разными психологами.

Абсолютной тестовой надежности *не существует*, погрешности допускаются, однако чем они выше, тем ниже тестовая эффективность. Математически надежность описывается отношением «истинной» («идеальной») дисперсии к реальной (эмпирической) дисперсии и называется коэффициентом надежности. На практике большинство тестов дают коэффициент надежности *не выше 0,7–0,8*.

Существуют три основных метода оценки надежности:

1. Повторное тестирование (ретестовая надежность или надежность — устойчивость) — подразумевает многократное выполнение теста и корреляционное сравнение полученных результатов.
2. Параллельное тестирование (эквивалентная надежность) — выявляется путем предъявления испытуемому теста и его альтернативного варианта; полученные результаты сравниваются между собой.
3. Расщепление — искусственное разделение теста на две в какой-то мере дублирующие друг друга части (согласованность, одномоментная надежность) и сравнение результатов выполнения двух частей по отдельности.

Для примера рассмотрим подробнее суть метода измерения ретестовой надежности. На одной и той же выборке испытуемых (не менее 30 человек), участвующих в пилотажном психометрическом экспериментальном исследовании, проводят первое тестирование X, а затем повторное тестирование Y. Интервал между тестированиями составляет, как правило, две недели, что гарантирует забывание вопросов теста. Затем для двух рядов значений X и Y подсчитывается коэффициент корреляции и его достоверность.

Надежность и валидность связаны между собой лишь односторонней связью; это означает *возможность* присутствия надежности *без* валидности, но *невозможность* существования валидности без надежности. Поэтому тест, который состоит во взвешивании клиента, может показывать неизменные результаты, не будучи валидным показателем состояния, допустим, здоровья или долголетия.

Поскольку валидность — более значимое качество по сравнению с надежностью, в психометрике принято следующее правило: валидность < надежности, т.е. валидность не может превышать надежности теста.

Репрезентативность

Репрезентативность — соответствие данной выборки стандартам более широкой популяции.

Достоверность

Достоверность, или правдивость методики, характеризует ее защищенность от лживых и неверных ответов. Для этого в профессиональные методики всегда вводится шкала лжи, позволяющая в определенной степени корректировать и нивелировать искажения. Наиболее надежными, валидными и достоверными признаются методы диагностики с использованием точной аппаратуры, снимающей объективные электрофизиологические данные, например, электроэнцефалография.

Достоверность методики в значительной степени зависит от точности входного стимула, например, точности заданного вопроса, который всеми испытуемыми должен быть воспринят однозначно одинаково, а также от

точности и корректности трактовок полученных результатов. Разночтения по этим факторам приводят к большим погрешностям во всех психологических тестах.

Неотъемлемым элементом проверки достоверности служит корректно проведенный математический (статистический) анализ результатов тестирования. Сравнивают результаты повторных и независимых исследований, в том числе с применением параллельных контрольных тестов, проведенные в однотипных условиях на разных группах лиц. Важно знать: достоверность наиболее проверенных и надежных психологических тестов не превышает 80–90 %. Таким образом, *ни один психологический тест не может считаться абсолютно достоверным*, поскольку минимально достоверным уровнем значимости считается 95%.

Релевантность

Под релевантностью понимают смысловое соответствие психологических качеств, выявляемых диагностическим инструментом, их истинному пониманию. Для проверки выбирают независимый внешний критерий. Другими словами, должна быть уверенность в том, что те особенности индивидуальной психики, которые измеряются диагностической методикой, действительно объективно проявлены в данном слое социума (присутствует принцип соответствия).

Дискриминативность

Данное понятие отражает степень различения тестом количественных различий показателя. Так, тесты с субъективными замерами времени реакции на порядок уступают в точности инструментальным методикам. Дискриминативность последних выше.

Стандартизация процесса тестирования

Стандартизацию теста и процесса тестирования проводят в условиях эксперимента. Экспериментом называют процедуру исследований, при которой исследуется влияние некоего фактора, иначе — *независимой переменной*, на некий объект, иначе — *зависимую переменную*. Стандартизация теста обеспечивает возможность сравнения данных независимых исследований. У психологов это называется «контроль всех зависимых переменных». В идеале единственной независимой переменной в тесте будет личность испытуемого. Для обеспечения равных условий необходимо строгое соблюдение всех рекомендаций разработчиков теста, в том числе специальных указаний по его проведению. В частности, они включают:

- единую специфику стимульного материала;
- временные ограничения (time limits);
- стандартную инструкцию испытуемым;
- выполнение пробных образцов заданий;

- варианты возможных допустимых ответов на вопросы (если таковые ограничения необходимы).

В эксперименте выделяют отдельно экспериментальную и контрольную группы, иначе *выборки*. Контрольную группу образуют лица, которые не подвергаются воздействию независимой переменной в исследовании; во всем остальном условия опыта экспериментальной и контрольной групп максимально идентичны. При отборе лиц в обе группы используют метод случайности отбора (случайности выборки), гарантирующий непредвзятость исследования.

В современных исследованиях для большей объективности используют так называемый слепой или, чаще, двойной слепой эксперимент.

В слепом эксперименте есть исследователь и испытуемые. Испытуемые ничего не знают о целях, задачах, смысле, ожидаемых результатах и т.п. самого эксперимента; об этом знает только исследователь. При двойном слепом эксперименте, помимо исследователя и испытуемых, в эксперимент вводятся третьи лица, которые осуществляют воздействие и собирают данные. Ни испытуемым, ни лицам, собирающим данные, ничего не известно об эксперименте; они не знают ни вид (суть) воздействия, ни к кому именно применен тот или иной тип воздействия; таким образом, к исследователю стекаются «чистые», не зависящие от его пристрастности, результаты.

Математическая обработка результатов тестирования

Поскольку ни один психологический тест не может считаться абсолютно достоверным, в научных исследованиях, требующих доказательных результатов, необходим строгий математический (статистический) анализ. Для этого данные исследований подвергают математической обработке по специальным формулам. Существует набор общепринятых критериев (например, среднее, дисперсия, средняя ошибка, критерии Стьюдента, Фишера, коэффициент корреляции Пирсона), которым обычно пользуется большинство исследователей. Результаты математического анализа позволяют ответить на вопрос: насколько интересующие события или характеристики (переменные данные) зависят друг от друга и подлинна ли зависимость (связь, корреляция), обнаруженная в данной группе испытуемых, или это только случайность? Важна правильная методика проведения такого анализа и корректный выбор критерия. Отправным пунктом в грамотно спланированном исследовании есть количество наблюдений. В психологических исследованиях неустановленный желательный минимум составляет 15–20 наблюдений (человек) в экспериментальной и столько же — в контрольной группе. Такое количество обычно обеспечивает получение достоверных статистических данных, хотя серьезные проекты требуют гораздо более масштабного подхода (вплоть до тысячи и более наблюдений).

Установление связи между переменными. Чаще всего для описания связей между переменными используют методы регрессии и корреляции.

Два разных измерения, полученных по каждому элементу выборки, можно отобразить в виде точек в декартовой системе координат (x, y) — диаграммы рассеяния, являющейся графическим представлением связи между этими измерениями. Часто эти точки образуют почти прямую линию, свидетельствующую о линейной связи между переменными. Для получения линии регрессии — математического выражения линии наилучшего соответствия множеству точек диаграммы рассеяния — используются численные методы. После выведения линии регрессии появляется возможность предсказывать значения одной переменной по известным значениям другой и, к тому же, оценивать точность предсказания.

Коэффициент корреляции (r) — это количественный показатель тесноты линейной связи между двумя переменными. Методики вычисления коэффициентов корреляции исключают проблему сравнения разных единиц измерения переменных. Значения r изменяются в пределах от -1 до $+1$. Знак отражает направление связи. Отрицательная корреляция означает наличие обратной зависимости, когда с увеличением значений одной переменной значения другой переменной уменьшаются. Положительная корреляция свидетельствует о прямой зависимости, когда при увеличении значений одной переменной увеличиваются значения др. переменной. Абсолютная величина r показывает силу (тесноту) связи: $r = \pm 1$ означает прямолинейную зависимость, а $r = 0$ указывает на отсутствие линейной связи. Величина r^2 показывает процент дисперсии одной переменной, который можно объяснить вариацией другой переменной. Психологи используют r^2 , чтобы оценить полезность конкретной меры для предсказания.

Развитие вычислительной техники позволяет решать задачу вычисления большого массива данных и анализировать связи между большим числом переменных. Поэтому сейчас в серьезных исследованиях используются такие методы, как множественная регрессия и факторный анализ.

Помехи (контаминации) и диагностические ошибки

Любое исследование не является свободным от неучтенных вмешательств, которые ведут к контаминации, или смешению событий. Такие факторы могут быть отнесены к категории помех.

Выделяют пять типов возможных непредусмотренных диагностических ошибок:

- неправильное составление теста;
- неправильная стандартизация теста;
- неправильное применение теста;
- неверная (субъективная) трактовка результатов;
- неучтенная мотивация обследуемого.

В основе ошибок лежат те или иные причины. Вот типичные причины субъективных обманов:

- статистические мистификации: увы, но многие из статистических данных, на которые мы по привычке ссылаемся, удручающе неправильны;
- заблуждение — это ошибка или погрешность в процессе мышления;
- ловушки, подстерегающие нас при принятии решений;
- неспособность увидеть очевидное противоречие;
- чрезмерная уверенность (самоуверенность, стереотип, консерватизм мышления), ведущая к ошибке;
- пристрастность (тенденция принимать желаемое за действительное).

К ошибкам вследствие *неправильного применения теста* относят ошибки, связанные со сбором данных и их документированием. Это, в частности:

- *ошибки понимания*, когда у респондента отсутствует четкое представление о том, о чем его спрашивают (иначе говоря, присутствует нечеткость или неоднозначность восприятия и понимания);
- *ошибки наблюдения*, например, «слепота» на важные для диагноза черты, проявления личности; неверное субъективное восприятие черт в искаженной качественно или количественно форме, неумышленная пристрастность;
- *ошибки инструментальные* — возникают вследствие неумения пользоваться аппаратурой и другой измерительной техникой как в техническом, так и в интерпретационном аспекте;
- *ошибки регистрации* — как банальные описки, так и неумышленные, меняющие акцент восприятия (например, эмоциональная окрашенность записей в протоколе свидетельствует скорее об отношении психолога к обследуемому, нежели об особенностях поведения последнего).

Ошибки вследствие *неверной (субъективной) трактовки результатов теста* происходят в процессе обработки и интерпретации данных. В частности, это:

- *эффект первого впечатления* — ошибка, основанная на переоценке диагностического значения первичной информации;
- *ошибка атрибуции* — приписывание обследуемому черт, которых у него нет, или рассмотрение нестабильных черт в качестве стабильных;
- *ошибка ложной причины* — неверное видение истории развития ситуации;
- *опознавательный радикализм* — тенденция к ограничению сферы и рамок рабочих гипотез и нежелание искать лучшие решения.

Проблемы мотивации в тестировании

Позиция (мотивация) обследуемого индивида по отношению к проводимому обследованию сильно влияет на истинность результата

психодиагностики. Поэтому ее важно определить как можно точнее, причем лучше не прямо, а завуалировано. Позиция бывает:

- *позитивной*, когда индивид заинтересован в истинном результате, а значит, предполагаются максимально правдивые ответы;
- *негативной*, т.е. подразумевающей скрытость и лживость поведения;
- *нейтральной*, где лживость ответов будет присутствовать, но все-таки в меньшей степени, как результат нежелания индивида задумываться над проблемными для него вопросами.

В ситуации консультирования клиент, обращающийся за помощью к психологу, охотно идет на сотрудничество, старается выполнить инструкции как можно более точно, не имеет сознательных намерений приукрасить себя или фальсифицировать результаты. Естественно, в этом случае к диагностическому инструменту можно предъявлять минимально жесткие требования относительно его защищенности от фальсификации вследствие сознательной стратегии. Тем не менее стоит однако помнить, что даже при позитивной позиции могут существовать (и существуют!) области табу, интимно-личного, где клиент все-таки уйдет от правильного ответа.

В ситуации же экспертизы человек, знающий об этом, старается выдержать «экзамен», и для этого вполне *осознанно* контролирует свое поведение и свои ответы таким образом, чтобы предстать в максимально выигрышном свете (или *добиться своей цели* даже ценой симуляции отклонений и расстройств). Здесь результаты психодиагностики требуют многократного подтверждения, причем по разным методикам и разными лицами, для максимальной защиты от ошибки вследствие фальши. С целью выявления и снижения лжи, уменьшения влияния фактора обмана в современные варианты опросных тестов введен прием прямых и обратных вопросов, требующих полярных вариантов правильных ответов, а также специальные вопросы из категории шкалы лжи. Ответы на них позволяют косвенно предположить завуалированный обман.

Систематика методов психодиагностики

Исторический аспект

Знание истории обычно дает лучшее представление об интересующем предмете, поэтому отдельные вехи на пути познания человеческого мышления стоит выделить.

Основоположником научного направления считается Френсис Гальтон (1822–1911), выделивший понятия психометрии, теста и статистических подходов.

Джорж Кеттел публикует известнейшую работу «Умственные тесты и измерение» (1890).

Чарльз Спирмен разработал двухфакторную теорию интеллекта (1904), в соответствии с которой существуют множество специфических факторов и

один общий, или генеральный фактор (*general factor* — G). Фактор G определяет положительные корреляции между тестами (успешность выполнения этих тестов), а специфические факторы ($S_1S_2S_3$ и т.д.) — присущие каждой из используемых методик.

Альфред Бине совместно с Теодором Симоном создают первую в мире шкалу интеллекта (1905). В дальнейшем она была доработана и ныне известна как тест и шкала Стэнфорда — Бине. В ней использован коэффициент интеллекта (IQ), равный отношению умственного возраста к хронологическому, умноженному на сто. Шкала Стэнфорда — Бине получила популярность во всем мире и насчитывает несколько редакций (1937, 1960, 1972, 1986). Показатель IQ, получаемый по шкале Стэнфорда — Бине, стал синонимом интеллекта. Вновь создаваемые интеллектуальные тесты всегда проверяют на валидность путем сопоставления с результатами шкалы Стэнфорда — Бине.

Роберт Вудвортс разработал фундаментальный личностный опросник для выявления и измерения аномального поведения (1917).

Братья Флойд и Гордон Олпорт предложили вычислять рейтинг черт личности, а также представлять полученные результаты в виде профиля (1921–1922).

В 20–30-х годах XX века появилась целая серия различных так называемых проективных тестов, в которых реакция испытуемого анализировалась сквозь призму теории проекции его чувственных переживаний. Сюда относят перцептивный тест пятен Германа Роршаха, проективный тест ТАТ (тест тематической апперцепции) Генри Мюррея, проективный тест Леопольда Сонди, тест Саула Розенцвейга для оценки реакций на фрустрацию, созданный позже (40–70-е гг.) знаменитый тест цветового выбора Макса Люшера и др.

Л. Пенросем и Дж. Равен разработали тест для измерения общего интеллекта (прогрессивные матрицы Равена).

Луис Терстоун предложил собственную мультифакторную теорию структуры интеллекта (1931) и основанный на ней тест первичных умственных способностей.

Давид Векслер разработал шкалу интеллекта Векслера — Беллвью (1939); эта шкала состояла из 11 субтестов, предназначенных для оценки разных сторон интеллекта.

Старк Р. Хатауэй и Дж. Мак-Кинли создали знаменитый Миннесотский многоаспектный личностный опросник (MMPI, 1940). В 1989 г. появилась его новая, измененная и расширенная версия — MMPI-2.

Джорж Келли опубликовал книгу «Психология личностных конструкторов» (1955).

Ганс Юрген Айзенк опубликовал Моудслейский медицинский опросник, предназначенный для диагностики нейротизма (1956); в дальнейшем последовала целая серия подобных тестов.

Раймонд Кеттел разработал популярный 16-факторный личностный опросник (1950); в 1971 г. он представляет собственный взгляд на теорию интеллекта.

Чарльз Осгуд предложил оригинальную методику семантического дифференциала (1957), предназначенную для измерения различий в интерпретации понятий испытуемых.

Конец XX века считается началом эры компьютеризированных психологических тестов, наиболее совершенным из которых является полиграф, или детектор лжи.

Систематика тестов

Существуют более тысячи различных психодиагностических методик, ни одна из которых не может претендовать на абсолютную достоверность получаемых по ней данных. Предложено не менее десятка их классификаций, но среди них затруднительно выделить какую-то лучшую, признанную всеми в качестве стандартной.

Удобнее всего рассматривать систематику в двух аспектах: с точки зрения используемого *инструментария методов* (методик) и с точки зрения сферы их приложения, т.е. *тестируемых психологических качеств*. Более детально можно систематизировать по форме, в зависимости от того, какой частный признак взят за основание деления. К примеру, по форме тесты могут быть индивидуальные и групповые; устные и письменные, компьютерные версии; бланковые, предметные, психофизиологические (с определением объективных физиологических параметров); вербальные и невербальные.

Организация личной базы данных о тестах

Сложилось так, что многие психологические тесты, используемые в нашей стране в качестве стандартных, *не совпадают* с принятыми в мировой практике. Корни проблемы уходят в необходимость адаптации каждого теста к культуре тестируемого контингента и серьезной широкой проверке модифицированного теста на предмет его валидности, достоверности, надежности и пр.

Для облегчения учета многочисленных методик, особенно начинающим психологам, удобно иметь под рукой базу данных, лучше в электронном виде. Необходимый минимум информации включает:

- название методики;
- автора методики или автора адаптации, модификации;
- литературный источник, где описана методика (выходные данные с указанием фамилии, инициалов автора сборника и научного редактора, а также года, номера и страниц издания);
- назначение методики;
- стимульный материал и оборудование;
- процедуру обследования;
- инструкцию обследуемому;

- регистрируемые показатели;
- стандарты обработки данных;
- среднегрупповые значения — шкальные или уровневые значения;
- интерпретацию регистрируемых показателей.

Инструментарий методов психодиагностики

Основываясь на инструментарии, обычно выделяют четыре группы методов психодиагностики на основе:

- субъективного наблюдения;
- анкетирования или опроса (опросные методы);
- учета определенных поведенческих реакций и результатов повседневной деятельности;
- спланированного и проведенного эксперимента.

Методы психодиагностики на основе субъективного наблюдения

Среди методов субъективного наблюдения выделяют *аналитическое наблюдение, анкетирование, беседу (интервью)*. Их отличает субъективизм экспертной оценки. Хотя в диагностике поведения испытуемого и продуктов его деятельности психолог использует определенные системы шкал и признаков, тем не менее опыт, квалификация, интуиция, а также внутренняя честность исследователя в немалой степени влияют на результаты психодиагностического обследования.

Стандартизованное аналитическое наблюдение характеризуется тем, что диагност заранее имеет план наблюдения и знает, какие факты в поведении испытуемого надо регистрировать. В отчете, как правило, используют кодирование признаков, причем каждый признак имеет свою условную цену. Например, в категории эмоциональной напряженности фиксируют такие признаки, как: тремор — 3 балла, запинка в речи — 1 балл и т.п. На основании количественного подсчета наблюдаемых фактов дается оценка диагностируемой категории. Более надежные результаты получаются, если наблюдение ведут два независимых наблюдателя, а затем проводят суммирование оценок или их согласование. Стандартизованное аналитическое наблюдение положено в основу *теста Р. Бейлза*, широко используемого в социологических исследованиях.

Отдельно выделяют *включенное наблюдение с последующим рейтинг-шкалированием*, когда сам наблюдатель «включается» в жизнь, деятельность людей, являясь как бы одним из участников группы. Возможен такой вариант наблюдения: самим участникам группы предлагают оценить степень выраженности определенных свойств конкретного человека. Для этого используют, например, визуальную рейтинг-шкалу (см. методику семантического дифференциала Ч. Осгуда).

Анкетирование предполагает документированные ответы на вопросы, характеризующие, в частности, социально-демографический статус индивида (пол, возраст, привычки и т.п.).

Беседа (интервью) заключается в устном неформализованном собеседовании, причем вопросы могут быть составлены заранее (интервью), а ответы (как и особенности реакции индивида) документируются самим психологом.

Беседа (интервью) должна быть настроена на свободный, плавающий сюжет и предусматривать разные варианты поведения психолога в зависимости от возможных ответов. Иными словами, перед беседой заранее продумывается и намечается стратегия и тактика поведения психолога. Больше приветствуется естественная форма беседы.

Обычно интервью имеет следующую структуру:

- Введение — настройка на беседу, на сотрудничество.
- Этап свободных высказываний испытуемого и общих вопросов (например: «Вы можете мне что-нибудь рассказать о своей работе?»).
- Этап углубленного рассмотрения определенных тем.
- Снятие возникшего напряжения и выражение признательности за участие в беседе.

Беседа (интервью) позволяет получить обширную информацию о биографии человека, его переживаниях, мотивации, ценностных ориентациях, уверенности в себе, удовлетворенности межличностными отношениями в группе и пр.

При кажущейся простоте метод требует особого искусства вербального общения, умения расположить собеседника к себе и разговору, знания того, какие вопросы задавать, как определить степень искренности респондента и т.д.

Интервью не должно быть продолжительным и скучным, а регистрация ответов не должна сдерживать опрашиваемого. Поскольку в интерпретации результатов присутствует субъективизм, выводы и заключение следует рассматривать в комплексе с данными иных диагностических методик.

Опросники заключаются в документированных ответах на письменные вопросы. Последние могут носить открытый и закрытый (чаще) характер, а также быть прямыми или косвенными.

Открытый вопрос предусматривает свободно-произвольную форму ответа, например: «Перечислите ситуации, вызывающие у Вас тревогу». Получаемые результаты можно оценить качественно, но не количественно. Открытые вопросы предпочтительны в индивидуальном консультировании, поскольку ответы на них наиболее полно отражают психологию личности.

Закрытый вопрос содержит стандартизованный набор ответов, из которых индивиду предлагается выбрать наиболее подходящий для него. Плюсом такого подхода является возможность сравнительного количественного анализа, минусом — нереальность включения в перечень

ответов всех возможных вариантов. Пример: «Как часто Вы испытываете состояние тревоги?» Варианты ответов: «всегда», «часто», «иногда», «никогда». Неучтенный вариант: «в некоторых ситуациях часто», в других — «никогда». Другой пример. Вопрос: «Ваши отношения с тещей: хорошие, плохие, нейтральные» в случае, если индивид никогда не был женат и не собирается этого делать в ближайшее время, явно некорректен. Закрытые вопросы предпочтительны в групповых опросах; стандартный тип ответов дает возможность применить методы математической статистики.

Прямой вопрос направлен на непосредственную констатацию того или иного психического явления. Пример: «Вам знакомо чувство страха?» Или: «Вы честный человек?» Если прямой вопрос затрагивает болезненную для индивида тему, ответ, как правило, всегда будет отчасти или полностью неправдивым (лживым); такова уж природа человеческой психики — автоматически включать механизмы защиты. Поэтому грамотные психологи весьма редко в беседе прибегают к такому типу вопросов. Гораздо предпочтительнее задать не прямой (косвенный) вопрос.

Косвенный вопрос выявляет психическое состояние завуалировано. Пример: «Вы часто потеете во время экзаменов?» Признак потливости указывает на стрессовую ситуацию, испытываемое чувство дискомфорта, напряжения, возможно, тревоги и страха. Или: «Хорошо ли Вы помните свои обиды в школьные годы?» Утвердительный ответ позволяет заподозрить повышенную ранимость и обидчивость субъекта.

Во всех опросниках обычно присутствуют объективно правильные и объективно неправильные ответы; они обрабатываются в соответствии с прилагаемым к тесту ключом, где этот фактор уже учтен. Результаты сопоставляются с психометрическим либо социокультурным нормативом, присущим данной популяции населения.

Методы психодиагностики на основе спланированного учета поведенческих реакций и результатов деятельности

Многочисленные тесты на интеллект связаны с выбором индивидом предъявляемых стимулов.

Прогрессивные матрицы Дж. Равена. Этот невербальный тест интеллекта существует в трех вариантах. Первый, черно-белый вариант предназначен для обследования лиц от 8 до 65 лет. Тест состоит из 60 матриц (по сути, композиций) с одним пропущенным элементом. Испытуемый выбирает недостающий элемент среди имеющихся 6–8. Задания сгруппированы в пять серий (А, В, С, Д, Е), каждая серия включает 12 однотипных матриц. Материал дан в порядке возрастающей сложности как в самой серии, так и в их последовательности. Испытуемый должен проанализировать структуру образца, понять характер связей между элементами и выбрать отсутствующую часть путем сравнения с предлагаемыми на выбор ответами. Для успешного выполнения заданий от обследуемого требуется умение концентрировать внимание, мысленно

оперировать образами в пространстве, хорошо развитая перцепция, логическое мышление (своеобразная «визуальная логика»). Второй, более простой вариант — цветные матрицы Равена — предназначен для обследования детей от 5 до 11 лет, для лиц старше 65 лет, для лиц с языковыми затруднениями, для различных групп пациентов, имеющих нарушения в интеллектуальной сфере. Наконец, имеется третья форма — прогрессивные матрицы повышенной сложности, разработанные специально для тестирования подростков и взрослых с высоким уровнем интеллектуального развития.

Результаты по тесту Равена высоко коррелируют с результатами по тестам Векслера и Стэнфорда — Бине, что свидетельствует о его высокой надежности. Предусмотрен перевод показателей в стандартные с вычислением IQ.

Тест структуры интеллекта Р. Амтхауера популярен в немецкоязычных странах. Он рассчитан на лиц от 13 до 61 года. Его последняя редакция датируется 1973 г. В данный тест включены 9 субтестов на:

- общую осведомленность в разных областях знаний (индуктивное мышление);
- классификацию понятий (абстрагирование, обобщение и оперирование вербальными понятиями);
- установление аналогий (анализ комбинаторных умений);
- подведение двух понятий под общую категорию (обобщение);
- умение решать простые арифметические задачи (математическое мышление);
- умение находить числовые закономерности в рядах чисел (математическое индуктивное мышление);
- умение мысленно оперировать изображениями фигур на плоскости (плоскостное пространственное воображение и комбинаторные навыки);
- умение мысленно оперировать изображениями объемных фигур (объемное пространственное воображение и комбинаторные навыки);
- заучивание слов (концентрация внимания и память).

Каждый субтест состоит из 20 заданий (исключая четвертый, в котором 16 заданий), время выполнения каждого субтеста ограничено 6–10 минутами. Общее время выполнения теста — 90 минут.

Надежность теста при повторном тестировании достигает 80–85 %.

Тест на интеллект Д. Векслера первоначально был предназначен для комплексного обследования пациентов психиатрической клиники. Его главная цель — тонкая диагностика психических нарушений и определение уровня интеллектуального дефекта. Несмотря на сложность, тест стандартизирован, имеет три шкалы, каждая из которых предназначена для обследования конкретного возрастного диапазона лиц. Последние пересмотры шкал Векслера: WAIS-R-Wechsler, 1981 (для лиц от 17 до 74 лет включительно); WISC-III-Wechsler, 1991 (для детей от 7 до 16 лет включительно); WPPSI-R-Wechsler, 1989 (для детей от 3 до 6 лет включительно). Каждая из шкал

включает вербальные и невербальные субтесты, например, вербальный тест на осведомленность, арифметический, невербальный субтест «недостающие детали». Субтесты чередуются в установленной последовательности; ряд заданий лимитируется временем их выполнения. Факторный анализ «взрослой» шкалы WAIS-R показал, что тест измеряет четыре способности: общий интеллект, вербальный интеллект (словесное понимание), перцептивную организацию, математические способности.

В другой подгруппе тестов объектом изучения являются документальные источники: печатные труды, произведения, письма, заметки, вообще любые документы. Стандартизованный метод исследования таких продуктов деятельности носит название *контент-анализа* (анализа содержания). Он предусматривает выделение определенных признаков (специальных единиц содержания) и подсчет частоты их употребления, т.е. качественно-количественный анализ. Например, проводится подсчет слов, отражающих фактор эгоизма: «я», «мой», «моя», «мое», «надо», «хочу» и т.п.». В психологической диагностике контент-анализ часто используется в качестве вспомогательного элемента в процедуре обработки данных другого исследования, например, из группы проективных тестов.

Третья подгруппа тестов включает многовариантные *проективные методики*. В широком смысле это задания, предполагающие вольную трактовку как выполнения, так и оценки результатов. Постановка задачи допускает неограниченное количество потенциально возможных решений, ни одно из которых нельзя рассматривать как 100% правильное или неправильное. Характерная черта проективных методик — неопределенность, неоднозначность стимульного материала; испытуемый должен сам интерпретировать, завершать, дополнять задание. Тестовая задача формулируется нечетко, с использованием кратких инструкций и ограничений общего характера. Это побуждает тестируемого проявлять максимум фантазии при решении поставленной задачи. Например, предлагается описать ситуации, изображенные на серии рисунков без подписей. В таком процессе образ личности проецируются как на саму деятельность, так и на ее результаты. Считается, что неопределенность и слабая структурированность стимулов позволяет четко выявить те или иные глубинные личностные особенности, «вытащить» их «на поверхность». В этих случаях обычно принято говорить о скрытых тенденциях в ответах (работе) испытуемого.

Негативной стороной всех проективных методов является весьма ограниченная стандартизация анализа и толкования данных. Исследователи допускают значительный субъективизм в расшифровке и интерпретации, что, естественно, снижает ценность метода. Поэтому практически все проективные методики имеют низкую эмпирическую валидность, низкую тест-ретестовую надежность и, как правило, некорректно составленные нормативные показатели. Вместе с тем, в принципе, многие проективные методики тестирования позволяют опытному психологу весьма тонко и глубоко протестировать испытуемого, причем так, что у него не возникнет ни

малейшего подозрения о том, что его подвергают тестированию. К примеру, любая информация об индивиде может быть (и должна) рассмотрена сквозь призму проекции; достаточно поинтересоваться, как он обычно одевается, какие часы носит, какие вещи находятся в его сумке и т.п. Для большей стандартизации оценок проективных тестов при обработке первичных данных задействуют контент-анализ. Например, фиксируются стигмы конструкций речи и письма испытуемого, количество «тематических» высказываний (болезнь, страх, неуверенность), особенности рисунка и т.п. Контент-анализ позволяет не только выявить некие закономерности, но и считать их достаточно объективными для характеристики личности.

Выделяют следующие группы проективных методик:

- структурирования: формирование стимулов, придание им смысла;
- конструирования: создание из оформленных деталей осмысленного целого;
- интерпретации: истолкование какого-либо события, ситуации;
- дополнения: завершение предложения, рассказа, истории;
- катарсиса: свободная игровая деятельность в заданных условиях;
- изучения экспрессии: рисование на свободную или заданную тему;
- изучения импрессии: предпочтение одних стимулов (как наиболее желательных) другим.

Краткий перечень проективных методик: тест чернильных пятен Г. Роршаха, тест тематической апперцепции Х. Моргана и Г. Мюррея (ТАТ), тест фрустрации С. Розенцвейга, тест цветового выбора М. Люшера, методики дополнения, например, неоконченные предложения, неоконченные рассказы; методики изучения экспрессии, например, анализ почерка, особенностей речевого общения; рисуночные тесты, например, рисование фигуры человека, рисование дома, рисунок семьи и пр.

Суть теста Г. Роршаха состоит в интерпретации индивидом пятен неопределенной формы, имеющих осевую симметрию (лист с чернильным пятном был сложен пополам). Всего предъявляется 10 таблиц, выполненных в черно-белых, черно-красных и пастельных тонах. Некоторые таблицы, например, 1 и 4 чаще ассоциируются со страхом, другие, например, 9 и 10 — с радостью. Фиксируются не только и не столько собственно ответы, сколько отдельные элементы поведения во время просмотра таблиц (см. ниже раздел «Психодиагностика межличностных отношений»).

Одним из интересных, хотя и достаточно спорных методов, позволяющих оценить эмоциональное состояние индивида, считается *тест цветового выбора М. Люшера*. Смысл его — в цветовом предпочтении; фиксируется последовательность выборов различных цветовых образцов. Существуют полный (16 цветов) и краткий (8 цветов) варианты, последний используют чаще. В кратком варианте представлены 4 основных цвета (синий, сине-зеленый, светло-желтый, оранжево-красный) и 4 добавочных (фиолетовый, коричневый, черный, серый). Поскольку каждый цвет связан с

определенным эмоциональным профилем, последовательность предпочтений цветов неплохо характеризует эмоциональное состояние личности в целом, особенно в динамике и при эмоциональных расстройствах. Существует так называемая *аутентичная норма* последовательности выборов, известная как норма Вальнефера — Люшера. Она представляет усредненный цветовой ряд выборов: 3–4–2–5–1–6–0–7 (цифрами обозначены цвета). Хотя данный показатель, равно как и приведенные иными авторами, статистически недостоверен, тем не менее в большинстве исследований он принят в качестве стандартного. Описаны принципы и закономерности формирования цветового ряда. К примеру, первая позиция обозначает «обращение к чему-либо» и характеризует эмоциональную тактику поведения, тогда как второе место выявляет истинную эмоциональную цель личности. В норме основные цвета выбирают в первую очередь, а дополнительные цвета располагаются в конце цветового ряда. Их «неестественное» расположение, а именно: основных цветов — в конце, а дополнительных — в начале цветового ряда, трактуют как признак эмоционального отклонения (сигнал тревоги).

Тест М. Люшера популярен, имеется несколько его электронных версий, однако отдельные цвета в них, увы, не вполне соответствуют друг другу. Логично придерживаться стандартной палитры и стандартных параметров. Например, в формате СМУК цвета таковы: синий (100–100–0–0), синезеленый (70–30–70–0), светло-желтый (0–0–100–0), оранжево-красный (0–100–100–0), фиолетовый (0–100–0–0), серый (0–0–0–50), коричневый (0–20–40–40), черный (0–0–0–100)¹²!

Серьезную проблему представляет корректная сравнительная математическая оценка достоверности результатов группового тестирования по методу М. Люшера. В приложении №1 изложена простая методика, облегчающая данную задачу.

Рисуночные тесты. Для лучшего понимания смысла проективных методов уместно рассмотреть подробнее рисуночные тесты. Задание: индивида просят нарисовать определенный рисунок. Затем некоторые качественные и количественные характеристики рисунка подвергаются анализу и на основании его результатов делаются выводы о тех или иных характерных чертах личности.

Методика «человек под дождем» проста, информативна и достаточно интересна. Она ориентирована на характеристику силы «эго» человека, его способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им, позволяет оценить личностные резервы и особенности защитных механизмов.

Инструкция в классическом варианте проста: на одном вертикально ориентированном чистом листе бумаги (формат А4) испытуемому предлагается нарисовать человека, а затем на другом таком же листе — этого же человека, но под дождем (в грозу).

Сопоставление двух рисунков позволяет определить, как человек реагирует на стрессовые, неблагоприятные ситуации, что он чувствует при

¹² Параметры даны в соответствии с авторской идентификацией электронных версий.

затруднениях. Обращают внимание на общий «тон» изображения, в каком настроении пребывает персонаж (радостном, ликующем, удрученном и т.д.), ощущает ли он себя беспомощным или, напротив, чувствует в себе внутренние ресурсы для борьбы с трудностями, а возможно, спокойно и адекватно воспринимает затруднения, считая их обычным жизненным явлением. Неясные моменты можно уточнить в беседе с индивидом. Понимание и трактовка рисунков во многом зависят от опыта и интуиции психолога, т.е. субъективны.

К числу простых проективных методик относится и «геометрический» тест С. Деллингер. Суть его — в предпочтениях простых геометрических фигур (круг, треугольник, квадрат, прямоугольник, зигзаг); точность диагностики достигает 80–85 %.

Задание: «Вам будет показано пять геометрических фигур. Выберите ту из них, в отношении которой Вы можете сказать: «Вот фигура, символизирующая меня!». Постарайтесь почувствовать ее, сопоставить ее с собой. Если Вы испытываете затруднения с выбором фигуры, выберите ту, которая больше всего привлекает Вас. Не пытайтесь как-то анализировать характеристики фигур — просто доверьтесь своей интуиции».

В разделе 7 изложен более удачный вариант «геометрического» теста (Д. Русланов, 2007), дающий весьма точную и глубокую характеристику различных «срезов» личности.

Психофизиологические методы

Особый класс психодиагностических методов составляют психофизиологические методы, регистрирующие физико-химические параметры физиологических реакций человека. Использование сложной аппаратуры, компьютерного контроля, управления и анализа результатов придает таким методикам большую объективность в сравнении с остальными классами. В частности, создание программного обеспечения позволило разработать такой детектор лжи, который на практике гарантирует 99% надежность выявления лжи.

Экспериментальные методы

Суть экспериментальных методов — наблюдение за психологическими реакциями индивидом в специально созданных ситуациях. Например, для оценки свойств темперамента индивиду создают стандартно-искусственные стрессовые ситуации. Возможно параллельное использование как проверенных методов психодиагностики, так и совершенно новых. Эксперимент, безусловно, должен быть тщательно спланирован и безукоризненно поставлен. Хороший эксперимент имеет следующие результирующие характеристики:

- делает ясной временную последовательность разворачивания событий и участия факторов в них;

- имеет достаточную чувствительность и надежность, чтобы доказать взаимосвязь (ковариантность) причины и эффекта;
- сводит количество переменных к минимуму и исключает возможность влияния третьих переменных, которыми надо было бы объяснять связь между причиной и эффектом; тем самым исключает альтернативные гипотезы о связи причины и эффекта.

Предполагается, что участие индивида в экспериментах, как правило, добровольное. Исключение составляет судебно-психологическая практика.

Тестирование психологических качеств

Условно выделяют следующие направления тестирования психологических качеств:

- тестирование достижений (способностей, успеваемости, сенсорно-моторных реакций); сюда же по традиции входит тестирование интеллекта, хотя в принципе это отдельное направление;
- многопрофильное тестирование личности и психодиагностика самосознания;
- узкопрофильное тестирование: изучение мотивации, межличностных отношений и т.п.

Тесты способностей человека

С точки зрения психодиагностики способности человека можно разделить на следующие группы:

- общие способности, куда относят общий уровень интеллекта и способность к выявлению общих закономерностей;
- модально общие способности, включающие отдельные виды общего интеллекта, например, вербальный, математический, пространственный, технико-практический интеллект;
- специальные способности, узко связанные лишь с определенными видами деятельности; сюда входят музыкальные, технические, артистические, педагогические и прочие способности;
- частные способности, предполагающие развитие отдельных познавательных функций, например, памяти, внимания, восприятия, мышления, воображения.

Общие способности

Под общими способностями подразумеваются в первую очередь интеллектуальные. Для их диагностики используются тесты интеллекта, тесты достижений и личностные тесты, а также тесты собственно способностей как таковых.

Психодиагностика интеллекта

Тесты на определение интеллекта называют по-разному. Наиболее обобщенные и часто употребляемые — тесты интеллекта (*intelligence tests*), тесты специальных способностей (*special abilities tests*), тесты общего интеллекта (*general intelligence tests*), тесты общих способностей (*general abilities tests*). Сегодня все чаще употребляют термин «*когнитивные тесты*».

Тесты интеллекта предназначены для изучения уровня интеллектуального, умственного развития человека. Они требуют умения совершать с понятиями определенные умственные действия, такие как аналогии, классификации, обобщения и др.

Тесты интеллекта различают по типу стимульных заданий: к примеру, могут быть тесты вербальные (тест классификации слов), невербальные (прогрессивные матрицы Равена) и т.п.

Говоря о тестах интеллекта, следует всегда помнить: ни один тест интеллекта (как и школьные оценки успеваемости) *не дает возможности предсказать* поведение человека в будущем, как он будет справляться со многими жизненными ситуациями.

Модально общие способности

Для оценки модально общих способностей применяются специальные тесты, дифференцирующие вербальный, математический, пространственный и технико-практический виды интеллекта.

Специальные способности

Тесты для диагностики специальных способностей принято классифицировать по двум параметрам:

- по видам психических функций — сенсорные, моторные тесты;
- по видам деятельности — технические и специальные узкопрофильные тесты, т.е. соответствующие той или иной профессии (инженерные, артистические и т.д.).

Моторные тесты направлены на изучение точности и скорости движений, зрительно-моторной и кинестетической координации, ловкости движений пальцев и рук, тремора, точности мышечного усилия и др.

Сенсорные тесты разрабатываются для изучения разных характеристик восприятия, например, остроты зрения и слуха, различительной чувствительности, цветоразличения, дифференциации высоты, тембра, громкости звуков и др.

Тесты учебных и профессиональных достижений направлены на диагностику конкретных знаний или навыков, которые необходимы для конкретных видов деятельности или отдельных профессий. Ими определяют художественные, артистические, математические, бухгалтерские и другие способности. Видимо, сюда следует также отнести популярный в западных странах тест измерения креативности (способности к творчеству) Б. Торранса.

Тесты достижений широко используют начиная с раннего детского возраста. К примеру, при определении уровня психологической готовности к школьному обучению проводят известный в детской психодиагностике тест Керна — Йерасека. Он включает три субтеста: 1) рисунок человека, свидетельствующий об уровне общего психического развития; 2) срисовывание схемы расположения точек, показывающее умение действовать по формальному правилу; 3) списывание предложения, по коему можно судить, сформировалось ли представление о делении речи на слова и отдельные буквы. По суммированным данным трех субтестов выдается суждение об уровне готовности или неготовности к школьному обучению.

Тесты достижений выявляют успешность овладения конкретными знаниями. По ним можно оценивать эффективность программ и методов обучения, в том числе по отдельным разделам учебных дисциплин, и они нередко являются более объективным показателем обученности, чем субъективная оценка преподавателя. Вместе с тем в оценке профессиональных умений существуют определенные сложности. Так, при анализе технических способностей, позволяющих человеку успешно работать с разнообразным оборудованием, надо учитывать, что наряду с некоей общей способностью, определяемой техническим опытом, существуют множество иных, независимых факторов. Ведущим из них является способность к пространственным представлениям. Это и оперирование зрительными образами (перестановка и вращение сложных геометрических форм), и умение сравнить между собой разные пространственные модели, найти в них сходство и различие.

Отдельные тесты достижений уместно объединять в тестовые «батареи», что позволяет получать профили показателей успешности обучения по разным дисциплинам. Пожалуй, наиболее разработанными в мире являются батареи тестов США: тесты дифференциальных способностей (DAT), созданные для нужд школы и нашедшие применение в профессиональной ориентации учащихся, а также их более поздняя версия — тесты общих способностей (GATB), разработанные службой занятости для проведения профессиональных консультаций в государственных учреждениях. В GATB вошло 12 субтестов с общим числом факторов 9.

Частные способности

Методики диагностики частных способностей предназначены для диагностики ощущений, восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения. Примеры: диагностика внимания по таблицам Шульте, корректурная проба, методика Мюнстерберга, исследование оперативной памяти, памяти на числа, памяти на образы, произвольной памяти и др. Таблицы Шульте представляют набор из пяти таблиц с цифрами (от 1 до 25), расположенных в случайном порядке разной степени сложности в клетках таблицы; задача — показать в заданной последовательности все цифры. Методика Мюнстерберга представляет буквенный набор, в который включены

также слова; задача — выявить их. При корректурной пробе на бланках приведен случайный порядок букв; задача — зачеркнуть все повторения указанных одной или двух букв.

Области применения тестов способностей

Традиционное применение тестов способностей состоит в использовании их для прогноза будущей успешности претендентов при выборе определенной профессии. Однако давать такой прогноз следует крайне осторожно. Дело в том, что профессиональная пригодность (профпригодность) — это то свойство личности, какое формируется в ходе деятельности, а не дано изначально. На формирование пригодности к профессии влияет огромное число факторов. Диагностируемый уровень достижений *не является* решающим фактором, обеспечивающим профессиональный успех. К примеру, не обнаружено никакой связи между оценками по тесту и успехами в профессии. Это означает, что прогностическая ценность большинства методов и методик крайне низка. Тесты, применяемые в профотборе, *не могут прогнозировать* профессиональную успешность людей. Результаты такого тестирования больше важны с точки зрения выбора одной кандидатуры в процессе кастинга.

С точки зрения профпригодности, предпочтительны не столько общие способности, сколько модально общие и специальные. На практике учитывают тестовый профиль, свидетельствующий об определенной выраженности отдельных способностей (например, для бухгалтеров естественным является большая выраженность счетных способностей, для архитекторов — зрительных, для инженеров — технико-практических).

Личностные тесты

Личностные тесты предназначены для изучения разных аспектов личности — темперамента, личностных черт, мотивации, интересов, ценностных ориентаций и др. В практическом плане их уместно разделить на две подгруппы. К первой относят многопрофильные тесты, характеризующие личность сразу по многим параметрам. По форме они представляют опросники. Известными и широко используемыми многопрофильными личностными тестами являются: мультифазный (многоаспектный) личностный вопросник, разработанный учеными Миннесотского университета; его адаптированные русскоязычные варианты ММИЛ (Ф. Березин и М. Мирошников) и СММИЛ (Л. Собчак); 16-факторный личностный опросник Р. Кеттела; патопсихологический диагностический опросник (ПДО) и т.п.

В другую подгруппу входят более узкоспециализированные тесты, например, опросник на выявление личностной и ситуативной тревожности Спилбергера — Ханина, его аналог, разработанный Тейлором, тест степени конфликтности К. Томаса, методика выявления синдрома эмоционального выгорания В. Бойко и т.п.

Помимо опросников, личностную характеристику можно оценить также с помощью иных методик, например, методики семантического дифференциала Ч. Осгуда (субъективного шкалирования и оценки), методики репертуарных решеток Г. Келли, методики определения времени С.Я. Рубинштейна.

Важно помнить, что любые опросники, диагностирующие личностные особенности, применимы *только в своей культуре*, т.е. в той среде, в которой созданы и на которую рассчитаны. «Слепой» перенос данных методов в другие культуры ведет к непредсказуемым ошибкам, поэтому адаптация метода предполагает бережного точного перевода и апробации каждого вопроса на предмет его стандартизации.

Многoproфильные личностные тесты

Миннесотский мультифазный личностный тест (Minnesota multiphasic personality inventory — ММРІ) справедливо считается одним из самых серьезных профессиональных тестов для оценки взрослых, подходит больше для клинической диагностики. Его последний оригинальный вариант, известный как ММРІ-2 (1989), состоит из 567 утвердительных высказываний, на которых возможны три варианта ответа: «да», «нет», «не могу сказать». Первые 370 пунктов идентичны ММРІ, оставшиеся 197 — новые или переработанные. Разработана и подростковая форма ММРІ-А (1992). Тест имеет несколько русскоязычных версий, в частности, ММИЛ (методика многостороннего исследования личности, адаптация Ф. Березина и М. Мирошникова, 1976, 1994) и СМИЛ (стандартизированный метод исследования личности Л. Собчик, или опросник СМИЛ, 1971). В классическом виде ММРІ использует 13 базисных шкал. Сокращенный, весьма удачный вариант ММРІ, разработанный шведским психологом Кинканном, известен как Мини-мульти. В нем опущены пятая (маскулинность — феминность) и десятая (социальная интроверсия) шкалы. Его русскоязычный вариант (В. Зайцев, В. Козюля, 1981) доступен в электронном виде.

Тест *Мини-мульти* содержит 71 вопрос, 11 шкал, из них 3 — оценочные. Первые 3 оценочные шкалы измеряют искренность испытуемого, степень достоверности результатов тестирования и величину коррекции, вносимую чрезмерной осторожностью. В частности:

- первая шкала (L) характеризует искренность испытуемого;
- вторая шкала (F) выявляет недостоверные результаты;
- третья шкала (K) оценивает искажения ответов вследствие избыточного контроля поведения.

- Остальные 8 шкал являются базисными и оценивают свойства личности:
- первая — шкала *ипохондрии* (Hs, Hypochondriasis) — измеряет астено-невротические свойства личности; представлена пунктами, характеризующими заботы о функционировании тела («У меня болит грудь несколько раз в неделю»);

- вторая — шкала *депрессии* (D, Depression) — характеризует тревожно-робкий тип личности; представлена суждениями о крайнем пессимизме и безнадежности («Я часто думаю, что нет надежд на будущее»);
- третья — шкала *истерии* (Hy, Conversion Hysteria) — выявляет конверсионные защитные реакции как средство избегания ответственности; представлена суждениями, позволяющими использовать физические или психические симптомы в качестве средства подсознательного ухода от конфликтов и ответственности («Иногда я ощущаю, как у меня сильно бьется сердце»);
- четвертая — шкала *психопатии* (Pd, Psychopathic Deviate) — измеряет степень социальной дезадаптации, агрессивности и конфликтности; представлена суждениями, показывающими повторяющееся и растущее пренебрежение к социальным обязанностям и эмоциональную недостаточность («Мои поступки и интересы часто критикуются другими»);
- пятая — шкала *мужественности — женственности* (Mf, Masculinity — Feminity) — присутствует только в полной версии, в кратком варианте отсутствует; представлена суждениями, выявляющими гендерную индентичность респондентов («Я люблю оформлять букеты цветов»);
- шестая (в кратком варианте следует вместо пятой) — шкала *паранойяльности* (Pa, Paranoia) — характеризует склонность к формированию сверхценных идей, обидчивость испытуемого, его склонность к аффективным реакциям; представлена суждениями, отражающими патологическую подозрительность и манию величия или преследования («Злые люди пытаются влиять на мой разум»);
- седьмая — шкала *психастении* (Pt, Psychasthenia) — предназначена для диагностики тревожно-мнительного типа личности, склонного к сомнениям; представлена суждениями о навязчивых идеях, патологических страхах, чувстве вины и нерешительности («Я сохраняю все, что покупаю, даже то, что мне уже ненужно»);
- восьмая — шкала *шизоидности* (Se, Schizophrenia) — определяет степень эмоциональной отчужденности, сложность установления социальных контактов; представлена суждениями о странных или необычных мыслях или поведении, мании или галлюцинациях («Вещи, окружающие меня, не кажутся мне реальными»);
- девятая — шкала *гипомании* (Ma, Hypomania) — выявляет гипертимные черты личности, сверхактивность и возбудимость; представлена суждениями, отражающими эмоциональное возбуждение, гиперактивность, полет мысли («Иногда я без видимых причин чувствую себя в приподнятом настроении, а иногда в подавленном»);
- десятая — шкала *социальной интроверсии*, или сосредоточенности на себе (Si, Social introversion) — присутствует только в полном варианте, выявляет степень социальной уверенности личности; представлена суждениями, отражающими застенчивость, отсутствие интереса к

другим людям, ненадежность («Меня легко привести в замешательство»).

Показания каждого уровня шкалы колеблются от 0 до 120. Если показания индивида по данной шкале выше 70, то его состояние рассматривается как отклонение от нормы. Показатели на шкалах соединяются в единый график, так называемый «профиль», который показывает общее состояние личности индивида и отражает его эмоциональные потребности. В оригинале результаты тестирования трактуют с точки зрения *целостного профиля*, т.е. не на основании данных отдельных шкал, а путем идентификации со стандартным типом из имеющейся базы стандартных профилей.

Тест-опросник 16PF Р. Кеттела. Тест основан на факторной теории личности Кеттела. Последнее переработанное руководство по тесту вышло в 1970 г. Помимо двух основных форм теста (А и В), разработаны формы С, Д и Е. Формы С и Д сокращенные, по 105 заданий, и предназначены для лиц, имеющих более низкий уровень образования. Форма Е используется для обследования малограмотных.

Обычно процедура теста предполагает проведение двух сеансов-обследований: вначале с использованием одной формы теста (А, С, Е — по уровню образования), затем (как правило, в другой день) — соответствующей параллельной формы (В, D, F). Наиболее часто применяемые формы А и В включают перечень из 187 вопросов, отнесенных к одному из 16 факторов.

Первичные факторы, выделенные из L-данных (факторы от А до О):

- Фактор А: «замкнутость — общительность»;
 - Фактор В: интеллект;
 - Фактор С: «эмоциональная нестабильность — эмоциональная стабильность»;
 - Фактор F: «сдержанность — экспрессивность»;
 - Фактор G: «низкая нормативность поведения — высокая нормативность поведения»;
 - Фактор H: «робость — смелость»;
 - Фактор I: «жесткость — чувствительность»;
 - Фактор L: «доверчивость — подозрительность»;
 - Фактор M: «практичность — мечтательность»;
 - Фактор N: «прямолинейность — дипломатичность»;
 - Фактор O: «спокойствие — тревожность».
- Первичные факторы, выделение преимущественно из Q-данных:*
- Фактор Q1: «консерватизм — радикализм»;
 - Фактор Q2: «конформизм — нонконформизм»;
 - Фактор Q3: «низкий самоконтроль — высокий самоконтроль»;
 - Фактор Q4: «расслабленность — напряженность»;
 - Фактор MD: «адекватная самооценка — неадекватная самооценка».

Факторы второго порядка:

- Фактор QI: «экстраверсия — интроверсия»;
- Фактор QII: «тревожность — приспособленность»;
- Фактор QIII: «кортертия — пантемия» («живость коры головного мозга»);
- Фактор QIV: «независимость — покорность»;
- Фактор QV: «сообразность — естественность»;
- Фактор QVI: «субъективизм — реализм»;
- Фактор QVIII: «высокое суперэго — низкое суперэго».

Личностный опросник FPI (И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел). Данный опросник создан преимущественно для прикладных исследований с учетом опыта построения и применения таких широко известных опросников, как 16PF, MMPI, EPI и др. Опросник предназначен для диагностики психических состояний и свойств личности, которые имеют первостепенное значение для процесса социальной, профессиональной адаптации и регуляции поведения.

Опросник FPI содержит 12 шкал; форма В отличается от полной формы А только в два раза меньшим числом вопросов. Общее количество вопросов в опроснике — 114. Первый (и единственный) вопрос ни в одну из шкал не входит, так как имеет проверочный характер. Шкалы опросника I–IX являются основными, или базовыми, а X–XII — производными, интегрирующими. Производные шкалы составлены из вопросов основных шкал и обозначаются иногда не цифрами, а буквами Е, N и М соответственно.

- Шкала I (невротичность) характеризует уровень невротизации личности.
- Шкала II (спонтанная агрессивность) позволяет выявить и оценить психопатизацию интротенсивного типа.
- Шкала III (депрессивность) дает возможность диагностировать признаки, характерные для психопатологического депрессивного синдрома.
- Шкала IV (раздражительность) позволяет судить об эмоциональной устойчивости.
- Шкала V (общительность) характеризует как потенциальные возможности, так и реальные проявления социальной активности.
- Шкала VI (уравновешенность) отражает устойчивость к стрессу.
- Шкала VII (реактивная агрессивность) выявляет наличие признаков психопатизации экстратенсивного типа.
- Шкала VIII (застенчивость) отражает предрасположенность к стрессовому реагированию на обычные жизненные ситуации, протекающему по пассивно-оборонительному типу.
- Шкала IX (открытость) позволяет характеризовать отношение к социальному окружению и уровень самокритичности.
- Шкала X (экстраверсия — интроверсия).

- Шкала XI (эмоциональная лабильность).
- Шкала XII (маскулинизм — феминизм).

Методика семантического (смыслового) дифференциала Ч. Осгуда (иначе, субъективного шкалирования и оценки) основана на субъективном понимании и оценке представлений человека о любом явлении в категориях противоположных понятий. Полярности понимания проецированы на градуированную линейную шкалу. В оригинале предложена семибалльная шкала, где каждая градация обозначена словами. Например, шкала «активности — пассивности» (*активный* — сильно — средне — слабо — никак; слабо — средне — сильно — *пассивный*) или шкала «злости — доброты» (*злой* — сильно — средне — слабо — никак; слабо — средне — сильно — *добрый*). Несмотря на субъективизм предпочтений и оценок выбора, методика дает весьма объективные результаты в сравнительном аспекте, особенно в динамике исследования процесса. Вариант данной методики в литературе советских времен представлен шкалой Дембо — Рубенштейна.

В настоящее время во всем мире в медицинских и психологических исследованиях широко используют модифицированную версию шкалы Ч. Осгуда. Это простая и удобная методика известна под названием системы *визуальных аналоговых шкал*. Индивидам предлагают обозначить чертой свое видение (свою позицию) касательно интересующего явления на предлагаемой шкале. Последняя представлена вертикальной линией, градуированной в процентах. Концы ее символизируют полярности (крайности) данного явления. К примеру, на шкале активности верхняя точка отражает максимальную 100% активность, нижняя — ее полное отсутствие, 0 % активности. Подобным образом можно оценить и пассивность. Наконец, возможен смешанный вариант, при котором верхняя точка отражает максимальную 100% активность, а нижняя — ее 100% пассивность. Смешанный вариант представляется более проблемным, поскольку при ответах расширяется возможность неверной трактовки шкалы. Принципиально подобным образом испытуемый может оценить любые личностные качества. Например: умный — глупый; добрый — злой; счастливый — несчастливый; здоровый — больной и т.п. Поскольку методика визуальных аналоговых шкал носит проективный характер, она незаменима в отслеживании динамики изменений, происходящих с индивидом под воздействием каких-либо факторов.

Механическое объединение нескольких шкал формирует субъективный *семантический профиль* и *семантическое пространство* объекта.

Личностный дифференциал (ЛД). Методика личностного дифференциала разработана психоневрологическим институтом им. В.М. Бехтерева путем репрезентативной выборки 120 слов современного русского языка, описывающих черты личности в рамках трех классических факторов семантического дифференциала: оценки, силы и активности. Случайным образом исходный набор черт был разбит на 6 списков по 20 черт.

Применялись три параллельных метода классификации черт внутри каждого из этих списков. В методике рассмотрена 21 личностная черта, в частности, самоуважение, воля, экстравертность/интровертность, доминантность, тревожность.

Характерологический опросник К. Леонгарда. Тест предназначен для выявления типа акцентуации характера, рассматриваемый как крайний вариант нормы. Опросник включает в себя 88 вопросов. Они распределены по 10 шкалам, в соответствии с выделенными типами акцентуаций. В частности:

- первая шкала характеризует степень жизненной активности;
- вторая шкала выявляет возбуждимую акцентуацию;
- третья шкала рассматривает глубину эмоциональной жизни испытуемого;
- четвертая шкала показывает склонность к педантизму;
- пятая шкала сигнализирует о повышенной тревожности;
- шестая шкала указывает на склонность к перепадам настроения;
- седьмая шкала свидетельствует о демонстративности поведения испытуемого;
- восьмая шкала выявляет неуравновешенность поведения;
- девятая шкала показывает степень утомляемости;
- десятая шкала характеризует силу и выраженность эмоционального реагирования.

Опросник Г. Шмишека предназначен для выявления акцентуаций характера на основе концепции К. Леонгарда, различает 10 типов акцентуации. Этот несложный тест содержит 88 вопросов, требующих альтернативного ответа («да» — «нет»).

Тест «Тип личности» Дж. Олдхэма и Л. Морриса. Опросник содержит 14 основных шкал (типы личности) и шкалу искренности. Число вопросов по каждой основной шкале варьирует от 7 до 9, в шкале искренности — 10 вопросов. Достоинством опросника является сочетание универсальности (он применим как для диагностики личностных проблем, так и при подборе персонала организаций), относительной компактности и многомерности, а также высокой надежности. Существует адаптированная русскоязычная версия.

Узкопрофильные личностные тесты

Психодиагностика темперамента: тест-опросник Стреляу. Тест направлен на измерение трех основных характеристик нервной деятельности: процессов возбуждения, процессов торможения и уровня подвижности. Опросник реализован в виде перечня из 134 вопросов, предполагающих один из трех возможных вариантов ответа: «да», «не знаю», «нет».

Тест-опросник Айзенка EPI (нейротизма —экстраверсии), содержит 57 вопросов. Г. Айзенк предложил в качестве базисных два параметра полярной

индивидуальности: «экстраверсию — интроверсию» и «нейротизм — эмоциональную стабильность». Дифференцировка основана на эмпирическом выделении двух типов невротических заболеваний: истерического невроза, который свойственен лицам холерического темперамента (нестабильным экстравертам), и невроза навязчивых состояний, который свойственен лицам меланхолического темперамента (нестабильным интровертам). Феноменологически экстраверты проявляют себя в поведении как возбудимые и подвижные, а интроверты — как заторможенные и инертные. Нестабильность рассматривается как результат неуравновешенности процессов возбуждения и торможения.

Опросники EPQ и PEN (Г. Айзенк). Опросники включают 101 и 100 вопросов соответственно и измеряют такие психические свойства, как нейропсихическая лабильность, экстраверсия и психотизм. В частности, опросник EPQ содержит четыре шкалы: 1) экстраверсия — интроверсия; 2) нейротизм — стабильность; 3) психотизм и 4) специфическую шкалу, предназначенную для оценки искренности испытуемого.

Диагностика уровня субъективного контроля Дж. Роттера. Выявляет предпочитаемый характер ответственности (виноват я или виноват другой). Опросник состоит из 44 утверждений, степень согласия с которыми оценивается по 6-балльной шкале. Профиль личности оценивается по 7 шкалам.

Диагностика агрессии А. Басса и А. Дарки. Тест содержит 75 утверждений, степень согласия с которыми оценивается по 5-балльной шкале. Опросник выявляет разные формы агрессии, но не застрахован от мотивационных искажений.

Ориентационная (ориентировочная) анкета Б. Басса. Анкета состоит из 27 пунктов-суждений, по каждому из которых возможны три варианта ответов, соответствующие трем видам направленности личности. Респондент должен выбрать один ответ, который в наибольшей степени выражает его мнение или соответствует реальности, и еще один, который, наоборот, наиболее далек от его мнения или же наименее соответствует реальности. С помощью методики выявляются следующие направленности:

- Направленность на себя («я») — ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы и сотрудников, агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность, интровертированность.
- Направленность на общение (О) — стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или оказанию искренней помощи людям, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми.
- Направленность на дело (Д) — заинтересованность в решении деловых проблем, выполнение работы как можно лучше, ориентация на деловое

сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.

Методики субъективного шкалирования и оценки типа семантического дифференциала Ч. Осгуда и визуальных аналоговых шкал (см. выше). Черты личности, описываемые полярными понятиями прилагательных: «внимательный — невнимательный», «аккуратный — небрежный», «общительный — замкнутый», «отзывчивый — черствый» и т.п., удобно исследовать, основываясь на субъективной шкальной оценке индивида. Такой подход увеличивает возможность прогнозирования поведения человека в максимально широком классе возможных ситуаций.

Опросник Плутчика — Келлермана — Конте выявляет стандартные типы подсознательных защитных реакций. Тест содержит 92 утверждения, разбитых на 8 шкал эгозащитных процессов: вытеснение, регрессирование, замещение, отрицание, проекция, компенсация, гиперкомпенсация и рационализация.

Психодиагностика самосознания

В исследованиях самосознания используются: стандартизованные самоотчеты в форме описаний и самоописаний (тесты-опросники, списки дескрипторов, шкальные техники), свободные самоописания с последующим контент-анализом, идеографические методики типа репертуарных матриц, проективные техники.

Стандартизованные самоотчеты. В этих тестах задан набор утверждений, касающихся отношения испытуемого к самому себе в различных жизненных сферах. Представлены возможные типичные чувства и мысли относительно разных событий жизни, типичные поведенческие проявления во взаимоотношениях с другими людьми. Способ ответа в различных опросниках варьирует: используется двух-, трех-, четырех-, пяти- и семиальтернативный выбор, вербальное или невербальное согласие. К числу популярных опросников относятся, в частности, шкала «я»-концепции Теннесси и шкала детской «Я»-концепции Пирса — Харриса.

Шкала «я»-концепции Теннесси. Этот опросник предназначен для подростков (с 12 лет) и взрослых. Содержит 90 пунктов на анализ «я»-концепции и 10 пунктов шкалы лжи. Используется 5-шаговая шкала ответов от «полностью согласен» до «абсолютно не согласен». В итоговой таблице по строкам представлены: 1) самокритичность, 2) самоудовлетворенность, 3) поведение, по столбцам: 1) «физическое «я», 2) «моральное «я», 3) «личностное «я», 4) «семейное «я», 5) «социальное «я». С помощью опросника можно выявить общее самоотношение (самоудовлетворенность) и специфические формы отношения к своему телу, к себе как к моральному субъекту, к себе как к члену семьи и т.д. Опросник также позволяет дать дифференцированное заключение о самоотношении.

Шкала детской «я»-концепции Пирса — Харриса (Piers — Harris Children's Self Concept Scale). Опросник предназначен для детей в возрасте от 8 до 16 лет. Он составлен из 80 простых утверждений относительно своего «я» или тех или иных ситуаций и обстоятельств, связанных с самоотношением. Первые утверждения для примера приведены ниже: «1. Мои товарищи смеются надо мной. 2. Я счастливый человек. 3. Мне трудно знакомиться. 4. Я всегда грустный. 5. Я умный...» и т.д. Следует выбрать утверждения, соответствующие самовосприятию и мироощущению.

Тест-опросник самоотношения В. Столина содержит 57 вопросов. Опросник включает следующие шкалы: шкала S — измеряет интегральное чувство «за» или «против» собственного «я» испытуемого; шкала I — самоуважение; шкала II — аутосимпатия; шкала III — ожидание положительного отношения от других; шкала IV — самоинтерес. Опросник содержит также 7 шкал, направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес «я» испытуемого: шкала 1 — самоуверенность, шкала 2 — отношение других, шкала 3 — самопринятие, шкала 4 — саморуководство, самопоследовательность, шкала 5 — самообвинение, шкала 6 — самоинтерес, шкала 7 — самопонимание.

Методика самооценки личности (Будасси) предлагает перечень из слов, обозначающих отдельные качества личности, как то: аккуратность, беспечность, вдумчивость и т.п., сделать несколько выборов по 20 качеств. Методика позволяет весьма точно оценить «я»-идеальное и «я»-реальное.

Самоактуализационный тест (САТ) (М. Кроз, Л. Гозман) создан как оригинальная русскоязычная версия (1987) опросника личностных ориентаций Э. Шострома (Personal Orientation Inventory — POI). Тест измеряет самоактуализацию как многомерную величину, содержит 126 суждений (вопросов), разбитых по шкалам.

Базовые шкалы

- Шкала компетентности во времени (Тс) включает 17 пунктов. Высокий балл по этой шкале свидетельствует о способности субъекта жить настоящим, т.е. переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, видеть свою жизнь целостной. Низкий балл по шкале означает дискретное восприятие своего жизненного пути.
- Шкала поддержки (I) — самая большая шкала теста, 91 пункт, измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне. Высокий балл означает свободу выбора, субъект управляет своей жизнью. Низкий балл свидетельствует о высокой степени зависимости, конформности, несамостоятельности субъекта.
- *Дополнительные шкалы*
- В отличие от базовых, измеряющих глобальные характеристики самоактуализации, дополнительные шкалы ориентированы на регистрацию отдельных ее аспектов.

- Шкала ценностных ориентаций (SAV), 20 пунктов, измеряет, в какой степени человек разделяет ценности, присущие самоактуализирующейся личности.
- Шкала гибкости поведения (Ex), 24 пункта, диагностирует степень гибкости субъекта в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.
- Шкала сенситивности к себе (Fr), 13 пунктов, определяет, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, насколько хорошо ощущает и рефлексивует их.
- Шкала спонтанности (S), 14 пунктов, измеряет способность индивида спонтанно и непосредственно выражать свои чувства.
- Шкала самоуважения (Sr), 15 пунктов, диагностирует способность субъекта ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них.
- Шкала самопринятия (Sa), 21 пункт, регистрирует степень принятия человеком себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, возможно, вопреки последним.
- Шкала представлений о природе человека (Nc), 10 пунктов, рассматривает склонность субъекта воспринимать природу человека в целом как положительную («люди в массе своей скорее добры») и не считать дихотомии мужественности — женственности, рациональности — эмоциональности и т.д. антагонистическими и непреодолимыми.
- Шкала синергии (Sy), 7 пунктов, определяет способность человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др.
- Шкала принятия агрессии (A), 16 пунктов, свидетельствует о способности индивида принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как элемент естественного проявления человеческой природы.
- Шкала контактности (C), 20 пунктов, характеризует способность человека к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с другими людьми.
- Шкала познавательных потребностей (Cog), 11 пунктов, определяет степень выраженности у субъекта стремления к приобретению знаний об окружающем мире.
- Шкала креативности (Cr), 14 пунктов, характеризует выраженность творческой направленности личности.

Нестандартизованные самоотчеты. Поскольку «я»-образ всегда проецируется на любое развернутое самописание, присутствующее в нестандартизованных ответах на вопросы анкеты, дневниковых записях, письмах и т.п., появляется возможность применения техники контент-анализа.

Такие методики называют техникой репертуарных решеток, или репертуарными личностными тестами. В них используются не заданные извне, а собственные, вызванные у самого испытуемого конструкты.

Проективные методики. В данной категории можно упомянуть ТАТ (тест тематической апперцепции Г. Мюррея), тест незаконченных предложений, различные рисуночные тесты: «Нарисуй человека» (К. Маховер), «Дом, дерево, человек» (Дж. Бук), «Дерево» (К. Кох), «Несуществующее животное» (М. Дукаревич), «Рисунок семьи» (В. Вульф), «Автопортрет» (Р. Бернс). Проективные методики рисования предполагают оценку рисунка по условно-стандартным качественно-количественным критериям. Диагностическое значение в ней придается отдельным элементам графики, например, расположению объектов на листе, форме частей, пропускам деталей, последовательность рисования и т.п. Вместе с тем установлено, что многие так называемые «стигмы» не имеют достаточного теоретического и эмпирического обоснования. Это означает, что проективные рисуночные методики в своем подавляющем большинстве не могут служить в качестве надежных валидных объективных критериев.

Оригинальна методика *символьных заданий социального «я»* (The Self Social Symbols Tasks). Суть этого простого теста заключается в произвольном расположении на листе бумаги кругов, символизирующих «я» и других личностей, при задании разных условий. Его разработчики (Б. Лонг, Р. Миллер и Р. Хендерсон) предположили, что физическая дистанция на листе бумаги между кружками, символизирующими «я» и значимых других лиц, может быть интерпретирована как психологическая дистанция, а их взаиморасположение характеризует аспекты самосознания и самооценки. Символические задания соответствуют различным аспектам (измерениям) «я»-образа.

Самооценка определяется как восприятие субъектом своей ценности, значимости в сравнении с другими. Испытуемому на листе бумаги предъявляется строка, состоящая из восьми кружков, и предлагается выбрать кружок для себя и для других людей из своего окружения. Чем левее расположен кружок, означающий себя, тем выше самооценка испытуемого.

Сила определяется как превосходство, равенство или подчиненность по отношению к определенным авторитетным фигурам. Мерой силы является более высокое положение кружка, обозначающего «я», в сравнении с кружками, обозначающими других. Испытуемому предъявляется кружок, означающий «я», в окружении полукольца, состоящего из других кружков. Испытуемый должен выбрать из этих кружков тот, который означает другого человека (отца, учителя, начальника).

Индивидуализация — переживаемое, мыслимое сходство или отличие от других людей. Испытуемому предъявляется лист бумаги с размещенными на нем в случайном порядке кружками, означающими других людей; внизу размещаются два кружка: штриховка одного из них совпадает, а другого не

совпадает со штриховкой прочих кружков. Испытуемому предлагается определить, какой из двух лишних кружков означает его «я».

Социальная заинтересованность — восприятие себя частью группы или отделенным от других. Испытуемому предъявляется лист бумаги с изображенным на нем треугольником, на вершинах которого находятся кружки, обозначающие других людей (например, родителей, учителей, друзей). Испытуемый должен разместить кружок, означающий «я». Если кружок помещается внутрь треугольника, испытуемый воспринимает себя как часть целого, если вне — то он воспринимает себя отделенным от социального целого.

Идентификация — включение или невключение себя в «мы», образованное с конкретным другим. Испытуемому предъявляются горизонтальные ряды кружков, левые крайние из которых обозначают конкретных людей (мать, отца, друга, учителя и т.д.). Испытуемый должен выбрать кружок в каждом ряду, обозначающий его. Чем больше кружков между «я» и другим, тем слабее «мы». В другом задании испытуемому предлагается нарисовать в любом месте листа два кружка, обозначающих его самого и другого (друга, мать, отца и т.д.). Чем ближе кружки друг к другу, тем больше идентификация с другим человеком.

Эгоцентричность — восприятие себя «фигурой» либо «фоном». Испытуемый располагает кружок, означающий «я», и кружок, означающий другого, внутри большого круга. Если свой кружок испытуемый располагает ближе к центру, чем кружок другого, это свидетельствует об эгоцентричности.

Сложность — степень дифференциации «я»-концепции». Испытуемому предлагаются 10 горизонтальных рядов геометрических фигур различной степени сложности. Чем в более сложном ряду выбирает испытуемый фигуру для «я», тем более сложной является его «я»-концепция».

В целом пробы обладают удовлетворительной надежностью. Так, например, ретестовая надежность для подростков достигает по самооценке 0,80, идентификации — 0,78, социальной заинтересованности — 0,84, силе — 0,65, эгоцентричности — 0,58. Символические задания доступны для понимания разными возрастными группами, результаты сопоставимы между собой, существует и возможность межнациональных сравнений.

Психодиагностика мотивационной сферы личности

При исследовании сферы мотивации используют опросные, проективные методы, а также метод субъективных когнитивных оценок.

Опросные методы сводятся к заполнению так называемых личностных опросников мотивации. Их цель — определить, на что направлена активность индивида (почему, ради чего им что-то делается?). Мотивы обычно рассматриваются как причины выбора направленности поведения. При анализе правильнее говорить скорее о причинных стереотипах, ценностных ориентациях, т.е. о «кажущихся мотивах», чем о реально действующих мотивах деятельности.

В основу многих тестов мотивации положена теория мотивации Дж. Аткинсона. В частности, *опросник Р. Нугарда и Т. Гьесме* для измерения мотивов имеет две шкалы по 30 пунктов. Тест измеряет мотивы достижения успеха (MS) и избегания неудачи (MAF) отдельно друг от друга. Пункты опросника сформулированы таким образом, чтобы испытуемые воспринимали предлагаемые ситуации одинаковым образом, что гарантирует от различий в актуализации мотивации у разных испытуемых и обеспечивает большую надежность. В подобном же ключе разработан опросник Х. Хеккаузена.

Морфологический тест жизненных ценностей (В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина)

Основным диагностическим конструктом в тесте являются жизненные ценности. Под этим понимается отношение субъекта к явлению, жизненному факту, объекту и субъекту и признание его как важного, имеющего жизненную важность.

Морфологический тест жизненных ценностей состоит из 112 утверждений, каждое из которых испытуемому необходимо оценивать по 5-балльной системе. Перечень жизненных ценностей включает:

- развитие себя (познание своих индивидуальных особенностей, постоянное развитие своих способностей и других личностных характеристик);
- духовное удовлетворение (руководство морально-нравственными принципами, преобладание духовных потребностей над материальными);
- креативность (реализация своих творческих возможностей, стремление изменять окружающую действительность);
- активные социальные контакты (установление благоприятных отношений в различных сферах социального взаимодействия, расширение своих межличностных связей, реализация своей социальной роли);
- собственный престиж (завоевание своего признания в обществе путем следования определенным социальным требованиям);
- высокое материальное положение (обращение к факторам материального благополучия как к главному смыслу существования);
- достижение (постановка и решение определенных жизненных задач как главных жизненных факторов);
- сохранение собственной индивидуальности (преобладание собственных мнений, взглядов, убеждений над общепринятыми, защита своей неповторимости и независимости).

Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича основана на прямом ранжировании списка ценностей, что сильно снижает ее надежность. Тест рассматривает два класса ценностей:

1) терминальные — убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться;

2) инструментальные — убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Методика диагностики социально-психологической адаптации (СПА) К. Роджерса и Р. Даймонда измеряет такие показатели, как адаптивность (дезадаптивность), лживость, принятие себя, принятие других, эмоциональный комфорт, локус контроля (объект ответственности), доминирование (подчиненность), эскапизм («уход в себя»).

Проективные методы выявления мотивации построены на анализе продуктов воображения и фантазии. Достаточно часто используют методики: тест тематической апперцепции Х. Моргана и Г. Мюррея (ТАТ), тесты неоконченных предложений, незаконченных рассказов, тест фрустрации С. Розенцвейга и др. В частности, в рисуночном тесте фрустрации С. Розенцвейга, имеющем отдельные формы для детей и взрослых, стимульным материалом являются рисунки, на которых изображены различные ситуации межличностного взаимодействия. На каждом рисунке приводится высказывание одного из персонажей. Испытуемый должен дать ответ за другого персонажа. Методика адаптирована в НИИ В.М. Бехтерева (24 рисунка), с точки зрения процедуры и трактовок ответов более ясная и конкретная в сравнении с ТАТ.

Метод когнитивных оценок ситуаций. В основу его положен фактор предпочтительности выбора определенных ситуаций. Индивиду предлагают высказать свое видение (трактовку) часто встречающихся ситуаций и предложить свое решение от лица каждого из участников. Ориентируясь на когнитивные оценки, можно судить о видимой и скрытой мотивации личности. Данный подход носит творческий характер и предполагает изрядную долю субъективизма трактовок.

Некоторые методики целесообразно использовать совместно, в форме батареи тестов, например, методику *диагностики личности на мотивацию к успеху*, методику *избегания неудач Т. Элерса* и методику *диагностики степени готовности к риску Шуберта*. Это опросники, содержащие 41, 30, 25 вопросов соответственно. Результаты сводят воедино как разные характеристики единых качеств.

Психодиагностика межличностных отношений

Межличностные отношения пронизывают всю жизнь человека, начиная от его отношения к родителям (семья), друзьям (малая группа) и противоположному полу (собственная семья) и заканчивая участием в больших социальных группах (профессиональный слой, землячество, нация).

В диагностике используют опросные методы (например, тест межличностных отношений Т. Лири, опросник «Q-сортировка» В. Стефансона), проективные методы (например, тест Г. Роршаха) и методы наблюдений (например, референтометрия, регистрация субъективных предпочтений).

Тест межличностных отношений Т. Лири предназначен для исследования представлений субъекта о себе и идеальном «я», а также для изучения взаимоотношений в малых группах. В межличностных отношениях наиболее значимыми считаются два фактора: *доминирование — подчинение* и *дружелюбие — агрессивность*. Именно эти факторы определяют общее впечатление о человеке в процессах межличностного восприятия. Поведение члена группы оценивается по двум переменным, которые анализируют по трем осям: *доминирование — подчинение, дружелюбность — недружелюбность, эмоциональность — аналитичность*.

Для представления социальной ориентации Т. Лири разработал условную схему в виде круга, разделенного на секторы. В этом круге по горизонтальной и вертикальной осям обозначены четыре ориентации: доминирование — подчинение, дружелюбие — враждебность. В свою очередь эти секторы разделены на 8 ориентаций соответственно частным отношениям. Для еще более тонкого описания круг делят на 16 секторов, но чаще используются октанты для описания 8 типов отношений.

Считается, чем ближе оказываются результаты испытуемого к центру окружности, тем сильнее взаимосвязь этих двух переменных факторов. Расстояние полученных показателей от центра окружности указывает на адаптивность или экстремальность интерперсонального поведения.

Опросник содержит 128 оценочных суждений, по 16 пунктов на каждый из 8 типов отношений. Методика позволяет определить тип личности, а также сопоставлять данные по отдельным аспектам. Например, идеальное «я», реальное «я», социальное «я», «мои партнеры» и т.д. По результатам теста выявляют преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке.

Опросник «Q-сортировка» В. Стефансона. Опросник посвящен диагностике представления о себе и поведения в реальной группе, содержит 60 утверждений. Достоинством методики является то, что при работе с ней испытуемый проявляет свою индивидуальность, реальное «я», а не соответствие — несоответствие статистическим нормам и результатам других людей. Возможна и повторная сортировка того же набора утверждений, но в других отношениях:

- социальное «я» (каким меня видят другие?);
- идеальное «я» (каким бы я хотел быть?);
- актуальное «я» (какой я в разных ситуациях?);
- значимые другие (каким я вижу своего партнера?);
- идеальный партнер (каким бы я хотел видеть своего партнера?).

Методика позволяет определить 6 основных тенденций поведения человека в реальной группе: зависимость, независимость, общительность, необщительность, принятие борьбы и избегание борьбы.

Тест коммуникативных умений Михельсона. Опросник содержит описание 27 коммуникативных ситуаций, где к каждой предлагается 5 возможных вариантов необходимого поведения:

- нужна реакция на положительные высказывания партнера;
- нужна реакция на отрицательные высказывания партнера;
- нужен отклик на просьбу партнера;
- нужна беседа с партнером;
- нужно проявление эмпатии (понимание чувств и состояний партнера).

Выбирается один, наиболее близкий обследуемому способ поведения в данной ситуации.

Весьма распространенной методикой, используемой в психодиагностике межличностных отношений, является методика *диагностики конфликтов К. Томаса*. Она содержит 30 вопросов-утверждений, результаты интерпретированы в соответствии с теорией конфликтов (см. раздел «Конфликты»).

Тест Г. Роршаха может быть использован для диагностики нарушений семейного общения. Инструментарий сочетает в себе возможности традиционной версии (направленность на выявление интрапсихического содержания личности) с перспективой исследования структуры и динамики межличностного взаимодействия в семье (либо иной малой группе). Фактически это группа методических приемов, одни из которых преимущественно нацелены на диагностику процессов взаимодействия, а другие — на анализ продукта взаимодействия. По условиям теста все «решения» партнеров равноправны, и, следовательно, расхождение точек зрения почти неизбежно. Количество и качество совместных ответов могут служить мерой сплоченности и совместимости группы, а сам процесс нахождения совместных решений продемонстрирует стили межличностного взаимодействия.

Процедура тестирования. Таблицы Роршаха «рубашками книзу» кладут на стол перед испытуемыми, точное местоположение которых регламентируется экспериментатором. *Инструкция.* «Попробуйте прийти к согласию по поводу ваших толкований таблиц. Запишите ваши совместные ответы на каждую таблицу на листках бумаги».

Анализ поведения партнеров проводится по схеме:

1. Обладание таблицей (держание таблицы): оценивается порядок и последовательность, в которой таблица переходит от партнера к партнеру.
2. Продуцирование идей: количество предложений новых идей, развиваемых в ходе совместного решения. Сравнение индивидуальной и совместной трактовок позволяет увидеть, сколько новых идей, отсутствующих у каждого в отдельности, появилось при совместной процедуре, и кто выступает их инициатором. В определенной степени

- это указывает и на неформальное лидерство в диаде, во всяком случае, в сфере творчества.
3. Воплощение идеи (осуществление предложения или «проницаемость»): характеризует умение партнера довести до принятия собственное предложение. Отражает как потребности в достижении, лидерские качества и агрессивность каждого, так и способности партнеров находить компромиссные решения.
 4. Фиксация того, как часто участник принимает окончательное решение о совместном ответе.

Стиль отношений формально выражается в способе, которым партнеры реагируют на предложения друг другу: поддерживают, отклоняют, игнорируют или реагируют амбивалентно. Преимущественная поддержка указывает, что партнер занимает в общении более высокий ранг. Наличие оценок (в том числе и негативных) свидетельствует о значимости партнеров друг для друга. Отсутствие оценок (игнорирование) нередко указывает на скрытое отвержение и пренебрежение. Полное отсутствие негативных оценок — показатель не столько полного притяжения партнера, сколько показатель подавленности партнером и, как следствие, накопления сдерживаемой агрессии по отношению к нему. В здоровом партнерстве соотношение поддержек и отклонений примерно равно 2 : 1.

Референтометрия. Традиционный представитель группы методик, регистрирующих субъективные предпочтения, — *социометрический тест Дж. Морено*. Суть теста — в фиксации субъективных межличностных предпочтений (выборов) членов группы по отношению к каждому индивиду этой группы в процессе определенной деятельности, например, работы, отдыха и т.п. Количество полученных членом группы субъективных выборов определяет индивидуальный социометрический статус индивида (лидер, отверженный, изолированный), структура межличностных отношений, сплоченность группы и т.д.

Разработан вариант теста Морено для школьников — методика *аутосоциоматрицы*. Ученикам раздаются таблицы-матрицы, в которых для каждого из них отведено по горизонтали два ряда клеток, а вертикальные столбики имеют порядковые обозначения каждого члена группы. Испытуемого просят сделать три выбора за себя (обозначая их на верхнем ряду клеток), а потом — по три выбора за каждого члена группы (обозначая их на нижнем ряду клеток). Методика позволяет в количественном ракурсе рассмотреть и оценить степень осознания и переживания взаимоотношений со сверстниками.

Раздел 3 Позитивная психокоррекция

*Тяжелы корни легкости.
Лао Цзы*

Общая характеристика

Психокоррекция, или психотерапия, подразумевает целенаправленное воздействие на психику индивида, позволяющее изменить его мировосприятие и мировоззрение, устранить обнаруженные дефекты его личности и сделать его поведение более адаптивным как для самого индивида, так и для общества в целом. Отдельные авторы вкладывают в понятие психотерапии работу с больными людьми, а психокоррекции — со здоровыми. Такая позиция, очевидно, надумана, ведь психика больных соматическими заболеваниями (а именно о них идет речь) полностью адекватна понятию нормы. Для обеих групп лиц используются одинаковые принципы и методы психологического воздействия. По результатам также невозможно провести сколько-нибудь четкую межгрупповую границу. В последнее время наметилась устойчивая тенденция чаще использовать термин психокоррекция. В смысл психокоррекции подсознательно вкладывается *позитивная* направленность воздействия. На практике, однако, порой приходится сталкиваться с примерами осознанного (либо полуосознанного) негативного влияния, подчинения поведения субъекта чужой воле.

Инструментарий современного психолога весьма разнообразен, существует широкий выбор психокоррекционных техник на любой вкус и потребности. Предложены поведенческая и рациональная психотерапия, мягкое внушение и управляемый транс, глубокий гипноз и использование психотропных средств, набор медитативных техник и ролевых игр, «шаманские» техники и специальные физические методы воздействия на психику (в том числе с использованием специальной аппаратуры). В принципе, возможно даже дистанционное и заочное, без ведома субъекта, эффективное воздействие. Об этом свидетельствуют многочисленные факты из истории религии и религиозных культов, причем разных эпох и культур, а также современной жизни. Должного научного обоснования этому нет, и потому все это относят к области парапсихологии. Научная психология оперирует в более узком правовом поле. Она предполагает добровольное согласие на сотрудничество со стороны клиента и прямой контакт в работе психолога и клиента.

Безусловно, эффективность взаимодействия во многом обусловлена собственно личностями психолога и клиента. Удивительно, но знания подчас не имеют столь важного значения, как этого хотелось бы. На первый план выходит тонкая эмпатийная связь. Ее качество определяют некие энергетические (биологические) характеристики личностей, о которых до настоящего времени практически ничего неизвестно. Эти характеристики отражаются словами «симпатия» и «понимание». Именно соответствие энергетических параметров друг другу оказывается чуть ли не *главным* фактором, гарантирующим конечный результат психокоррекции. Профессионализм психолога обеспечивается его искусным владением специальным психологическим инструментом, в значительной степени

компенсирующим возможное расхождение в симпатиях к друг другу. Это — доброжелательность и умение выслушать клиента.

Этика психолога

Первая заповедь психолога, врачевателя человеческой души гласит: *primum non nocere* (не навреди!). Принимать решения и проводить психотерапевтическое вмешательство так, чтобы принести ощутимую пользу и не причинить никакого вреда, — трудная задача. Психолог обязан мягко, ненасильственно «входить» в незнакомую ему психическую систему. Любое более грубое вторжение может оказать как благотворное, так и пагубное воздействие на жизнь клиентов, и об этом следует помнить всегда.

При любом методе психокоррекции психолог обязан быть профессионален в следующих компонентах:

- навыки эффективного вербального общения, умелого *извлечения* необходимой и достоверной информации о проблемах клиента;
- активное установление невербального позитивного контакта, облегчающего взаимопонимание между психологом и клиентом;
- глубокие знания о возможных путях психологического решения проблем клиента;
- владение искусством и мастерством *подачи* нужной информации, обеспечивающей конечный позитивный результат.

Систематика психокоррекционных методов

Как хорошо подмечено, мечтой каждого честолюбивого психотерапевта является создание нового, необычного приема, внесение своего оригинального вклада в историю психотерапии. Несмотря на яркость названий, большинство методов не уникальны, а лишь производны по отношению к базовым.

Все многообразие психокоррекционных методов и техник логично структурировать по пяти категориям. Целесообразно дать вначале их краткое описание и лишь затем детально разобрать каждую группу.

Бихевиористические методы

Исторически первыми были предложены так называемые бихевиористические методы, направленные на развитие адаптивного поведения. Эти методы мало учитывают индивидуальность личности и особенности личностной проблемы (если вообще учитывают). Техники весьма простые и экономичные. Их суть сводится к примитивному научению: «это делать хорошо и полезно, а это — плохо и вредно». Воздействие затрагивает лишь *поверхностный* уровень организации психики индивида, причем *локальную* сферу. Такой прагматизм для решения узко-конкретных задач нередко оказывается более эффективным в сравнении с иными методами. На практике бихевиористические методы используют достаточно часто.

Психоаналитические методы

Категория психоаналитических методов (З. Фрейд, А. Адлер) нацелена на анализ сферы непонятых миров подсознания. В каждом отдельном случае они требуют индивидуального подхода. От психотерапевта (психоаналитика) требуется не только высочайший профессионализм и эрудиция, но и наитие, сродни искусству. В теоретическом плане эта группа методов позволила достичь глубокого понимания законов функционирования человеческой психики. Однако на практике ввиду сложных, каждый раз разных путей понимания проблемы и ее решения они признаны в целом малоэффективными.

Ролевые методы

Ролевые методы направлены на *эмоциональное* переживание (отреагирование) искусственно созданной ситуации с последующим осознанием и переосмыслением проблемы (психодрама Морено, гештальт-терапия Ф. Перлза). Ролевые методы уместно назвать терапией, придуманной действительностью, поскольку они ориентированы на самоанализ ощущений в приближенных к реальности искусственно вызванных ситуациях. Ведущий элемент методов — *изменение отношения* к своим переживаниям. В ходе работы происходит своеобразное спонтанное обучение управлению своими эмоциями. Это практически всегда, безусловно, приносит пользу. Реализация методов предполагает акцентирование фактора творчества. Данный момент весьма привлекателен для развивающихся незрелых личностей, и потому многие психотерапевты считают такую коррекцию предпочтительной.

Когнитивные методы

Когнитивные методы ставят во главу угла рациональное сознание и апеллируют к логике. По сути, это логическое осмысление проблемы (когнитивный подход А. Бека, логотерапия В. Франкла, клиент-центрированная терапия К. Роджерса, гуманистические методы А. Маслоу, У. Шутца и др.). Делается упор на осознание проблемы и изменение системы мировоззренческих установок личности. Вопреки устоявшемуся мнению для этого не требуется как необходимое условие высокая умственная организация клиента. Индивиду важно просто *принять иную точку зрения* на старые, давно знакомые ситуации. Большую роль здесь играет фактор внезапности, неожиданности, спонтанности. Гипотетически такие методы видятся наиболее эффективными, однако на практике редко удается найти «хирургически» точные слова, чтобы «сдвинуть точку сборки» (К. Кастанеда) пациента, разрушить его эгозащиту и тем самым изменить его мировосприятие и мировоззрение.

Трансовые методы

Трансовые методы (суггестия, NLP) подразумевают работу над сознанием пациента в обход привычных для него схем рационального восприятия и мышления. На сегодняшний день эти методы вобрали в себя, пожалуй, все лучшие наработки психокоррекции предыдущих десятилетий. По

соотношению затраченных усилий и получаемого результата они могут справедливо считаться наиболее эффективными.

Телесно-ориентированные методы

Телесно-ориентированные методы направлены на осознание телесных ощущений, умение управлять своими мышцами, движениями, дыханием. Сюда можно отнести психофизические и телесные практики, танцевальные тренинги, аутотренинг И.Г. Шульца, «шаманские» техники. Такие методы предъявляют минимум требований к умственной организации клиента. Они заставляют его просто работать над своим телом, осознать свои телесные потребности.

Анализ основных психокоррекционных методов и направлений свидетельствует, что к настоящему времени предложено великое множество психокоррекционных методов и техник. Большинство из них отличается не столько оригинальной теоретической концепцией, сколько подходами, отдельными практическими приемами и, главное, терминологией. «Прародители» классических направлений, вероятно, с трудом бы распознали в описании современных трактовок собственные «детища». Ныне практикующие психологи, как правило, используют некие эклектические гибриды, уходящие корнями в разные теоретические школы.

Концепция данного краткого руководства потребовала отказа от привычной идеи схематического описания базовых психокоррекционных школ в их оригинальном изложении. Подобной информации «из вторых рук», в форме пересказов методов, накопилось более чем достаточно. Такой подход больше отвечает пониманию истории психологии, чем современной психологии. Серьезный научный подход подразумевает отсев устаревших данных и изложение только важного, причем *стандартными терминами*. Решено было остановиться на кратком аналитическом обзоре. При описании методов выделено главное. Отдельные второстепенные детали, естественно, могли быть упущены. Фактически речь идет о попытке описать современное состояние проблемы в рамках единой концепции. Специфичная «сленговая» терминология заменена, по возможности, доходчивыми синонимичными понятиями. Такой прием позволил соединить отдельные разрозненные элементы в достаточно стройную универсальную систему.

В книге предлагается алгоритм эклектического подхода, пользоваться которым неискушенному молодому специалисту-практику будет достаточно легко.

Бихевиористское (поведенческое) направление

Покажите ясные примеры привлекательного поощрения, строгого неодобрения, и будьте последовательны в своих действиях.

Общая характеристика

Исторически бихевиоризм сформировался как первое научно обоснованное течение в первозданном хаосе психотерапии. Бихевиористские, или бихевиориальные (от англ. behavior — поведение), методы психотерапии подразумевают изменение неадекватного поведения путем *научения* индивида нужной модели поведения, точнее, той которая помогала бы ему справиться (или избежать встречи) со своей психотерапевтической проблемой. С помощью психотерапевта индивид обучается и педантично тренирует адаптивную модель поведения, чтобы в дальнейшем свободно использовать в обыденной жизни.

В основу теории бихевиоризма легли исследования английского ученого Б.Ф. Скиннера. Ученый утилитарно рассматривал личность как «сумму паттернов поведения», «совокупности поведенческих реакций».

Процесс «научения» адекватной модели поведения основан на феномене так называемого оперантного обусловливания, суть которого – установление связи между моделью поведения и реакцией окружающей среды на нее. Каждый желаемый и нежелательный поведенческий акт сопровождается, соответственно, либо поощрением, либо осуждением со стороны авторитетной персоны. Вследствие этого модель поведения либо закрепляется (положительное подкрепление), либо, напротив, отрицается (негативное подкрепление). Так происходит формирование ориентации на выбор адекватной модели поведения. Феномен оперантного обусловливания – это общий закон, частным приложением которого является известный со школы условный рефлекс И.Павлова.

Исходя из сути оперантного обусловливания будет правильным считать, что психотерапевт-бихевиорист работает не столько с болезнью (психотерапевтической проблемой, неврозом), сколько с ее внешними симптомами в виде неправильного (или недостаточно эффективного) поведения. Поведенческая психотерапия имеет сугубо прагматическую цель: улучшить взаимодействие индивида с социумом. Достигается она путем тренинга недостающих навыков, Обратной стороны недостатка навыка, точнее, его подоплекой, обычно выступают неуверенность и страх. Потому еще одной задачей бихевиористского направления может быть приучение переносить какие-либо пугающие воздействия. Стоит заметить, что большинство поведенческих методов обычно дополняют элементами когнитивного воздействия, проще говоря, разъяснения и убеждения.

Бихевиористские методы психотерапии выступают линией первой помощи в работе с детьми и служат мощным подспорьем в обучении взрослых. Суть данных методов удобно рассмотреть на примере различной формы тренингов.

Тренинги

В последние десятилетия стали популярными формы группового обучения, построенные на искусственном моделировании различных ситуаций. Такое обучение иначе называют тренингом.

Цель тренинга – обретение опыта новых знаний, нового видения, изменение своего мировосприятия и мировоззрения. Задачами, в общем случае, являются: осознание границ своих знаний, своих возможностей, приобретение уверенности в себе, разрушение старых стереотипов и видение новых перспектив.

Суть тренинга – погружение в искусственную или реальную среду с заданными условиями безопасности; указанные условия обеспечиваются изначально куратором тренинга (психологом). При тренинге его участники пребывают в рамках правил некоей условной игры, максимально приближенной к реальности. Можно сказать, что тренинг – это «облегченная» часть реальной жизни; проживая ее, каждый участник осваивает новую модель восприятия и собственного поведения. Каждый участник тренинга может поучаствовать и наблюдать за воспроизведением реальности.

Формы и методы тренингов. В конструкции тренинга уместно рассмотреть его базовые составляющие: формы и методы, предварительная работа, способы коммуникации и правила, наконец, собственно результат.

В тренингах используются разные методы. Базовыми являются: групповые дискуссии, игровые методы, моделирование ситуаций, техники развития сенсорной чувствительности, медитативные техники. В зависимости от целей тренинг включает в себя эти методы в разных пропорциях и соотношениях.

Исходя из целей, можно выделить два типа тренинга: «локальный», цель которого – научение новой модели поведения; и – «глобальный», в котором цель значительно масштабнее – изменение мировосприятия личности. Естественно, последняя и более затратная с точки зрения используемых ресурсов (квалификации психолога, длительности работы, степени отдачи клиента).

Приведем пример тренинга с локальной задачей. Известно, в юности многие люди испытывают дискомфорт в общении с противоположным полом вследствие природной застенчивости. Предположим, психолог собрал группу таких лиц для обучения поведению в ситуации знакомства. Один из возможных вариантов: участники делятся на пары по полу. Вначале Он активно пытается отыскать подходящий предлог и тему для знакомства; Она вежливо, но решительно отвергает все его попытки. Затем пара меняется ролями. Остальные участники являются активными зрителями. Время от времени психолог, он же – ведущий тренинга, дает команду остановить диалоги и приступить к обсуждению. Участники и зрители обмениваются впечатлениями и мнениями; особое внимание следует уделить внутренним ощущениям и переживаниям. В контексте данного тренинга выясняется, что, в

конце концов, не столь важно *что* сказано, как то, *как* это произнесено, *каким* тоном, *с каким* выражением, *с каким* настроением говорящего. Психолог после высказываний участников дает свою оценку их действий, анализирует неявные, завуалированные и скрытые аспекты мотивов поведения, выявляет «зажимы» и проблемные места, указывает на возможный способ их преодоления. После обсуждения участники возвращаются к исполнению своих ролей в сцене знакомства. Как вариант, это уже оговаривалось ранее, возможна смена ролей либо участников. Например, интересный прием: слушатели (один или два участника) выступают в роли психолога. Естественно, искусственная ситуация будет развиваться иначе, чем планировалась изначально по плану, но данную версию полезно исследовать до конца. В конце рабочего дня проводится финальное обсуждение (рефлексия, см. ниже), подведение итогов; психолог может также дать домашнее задание.

Как видно, подобных игровых сценок-ролей можно придумать великое множество на любую тему – в зависимости от предпочтений психолога и его участников, включая даже их сиюминутное настроение. Трудного в написании сценария тренинга немного, надо лишь немного творчества и фантазии; сложности возникают на этапах его выполнения и, особенно, обсуждений; последние требуют немало мастерства и глубоких профессиональных знаний психолога.

Опыт проведения тренингов позволил сформулировать некоторые универсальные и обязательные для всех участников правила, без которых эффективность тренинга может быть сведена к нулю.

Предварительная работа. Серьезное внимание отводится предварительной работе по организации и проведению тренинга. Прежде всего, психолог обязан для самого себя четко представлять цели, задачи и разработать план тренинга. Он также должен хорошо видеть перспективы возможных вариантов, знать, каким образом проще и нагляднее представить проблему в ином свете; уметь предложить альтернативные модели поведения; научить (!!!) альтернативным моделям поведения; поднять самооценку личности (уровень уверенности в своих силах).

Конечно, важно сформировать такой состав группы, которой бы полностью соответствовал поставленным целям цели и задач тренинга. Увы, это хорошо в теории, но на практике никогда не реализуется на 100%; именно поэтому в ходе работы происходит естественный отсев участников.

На общем собрании группы психолог внятно формулирует проблему; рассказывает о правилах поведения участников, проясняет и согласовывает неясные моменты. Надо, чтобы для каждого участника все было предельно ясно, чтобы психолог стал для каждого уважаемым Учителем, авторитетом, и, в свою очередь, каждый стал для психолога надежным союзником.

Способы коммуникации. Специально оговариваются способы общения (коммуникации) участников. На предварительном этапе специально

оговариваются способы общения (коммуникации) участников. В ходе тренинга следует следить и заострять внимание каждого участника на:

- корректной речи и точности формулировок;
- позиции разговора «взрослого со взрослым»;
- избегании слов «Ты виноват!» и «Нет!»;
- акценте на собственных ощущениях, позиции, отношении;
- избегании эмоционального негатива к собеседнику и пессимизма по отношению самого себя;
- использовании позитива и мягкого юмора;
- использовании законов НЛП – обращение внимания на визуальные, аудиальные и кинестетические сигналы, правил активного слушания – дайте собеседнику выговориться!

Особый акцент делают на необходимости разотождествления личности (Я) и проблемы, а также принятии на себя ответственности за свою жизнь.

Универсальные правила тренингов.

Существует условный стандарт (правила) проведения тренингов. Он таков:

- будь активным в работе: не жди, не молчи, действуй;
- четко сформулируй еще до начала занятий, чего ты хочешь достичь в ходе тренинга;
- точно выполняй все задания ведущего;
- подчиняйся инструктору без внутренних споров;
- слушай и услышь себя, другого участника, всю группу;
- настройся на успех в тренинге;
- каждый день занятий важен для твоего успеха в тренинге;
- сразу применяй в жизни то, что узнал и чему научился на тренинге.

➤ ***Правило трех «П».***

Пойми оппонента («я понимаю твою позицию»), прими («я принимаю тебя таким, какой ты есть») и поддержи его («я поддерживаю тебя и твою индивидуальность»).

➤ ***Правило пунктуальности***

Запрет на опоздания, высказывания - в рамках регламента. Для опоздавших - штраф, желательно - объединяющий группу. К примеру, опоздание на 10 минут = 1 литр сока или 1 кг фруктов для всей группы.

➤ ***Правило актуального общения***

Любое общение в рамках тренинга должно быть подчинено принципу «здесь и сейчас»: обсуждаются текущие мысли, чувства и проблемы, возникающие в группе.

- ***Правило конфиденциальности***
Вся личная информация о других участниках остается навсегда закрытой для не участников.
- ***Правило персонификации высказываний (правило «Я»)***
Любые высказывания вроде: «Все знают, что...», «Мы все считаем...» всегда являются либо продуктом предельно субъективного, шаблонизированного мышления, либо попыткой манипуляции. Ни то, ни другое не продуктивно само по себе и уж безусловно мешает достижению целей тренинга. Поэтому автор любого высказывания на тренинге должен говорить только от своего имени: «Я считаю, я думаю, я уверен». То же касается и адресата высказывания: оно адресуется не «Некоторым товарищам» и не «Таким, как Алексей», а лично Алексею.
- ***Правило искренности и уважительности***
В нашем мире всеобщего лукавства важно хоть немного побыть искренним и проявить максимум уважения к другим участникам, для чего придерживаемся правила этики «говорит один».
- ***Правило «Говорит один»***
Говорит только один, остальные его внимательно слушают (не перебивая и не комментируя); говорит кратко и по делу.
- ***Правило обратной связи (рекомендации, или конструктивная критика).***
Это правило психологов направления НЛП: «нет критики, бывает обратная связь», все участники на тренинги учатся, и потому задача остальных членов группы – дать субъекту максимальное число рекомендаций. При этом следует помнить, что формулировка рекомендаций должна быть максимально нейтральной, без оттенка осуждения (последнему как показывает практика, обычно приходится долго учиться!).
- ***Правило фокусировки на сильных сторонах личности***
Давая рекомендации, каждый участник должен освоить технику фокусировки решения проблемы не столько на констатации слабостей личности, сколько на умелом использовании ее сильных сторон. Исправлять слабости гораздо труднее, чем воспользоваться уже имеющимися преимуществами сильных резервов личности. В скобках, однако, следует заметить следующее: на самом деле, игнорирование слабостей есть лишь блеф, профанация глубокой конструктивной психологической работы, поскольку рано или поздно в самый неподходящий момент слабости все равно вылезут на поверхность, как

гвоздь в подошве. Но работа со слабостями – прерогатива психолога, а не участников тренинга.

➤ ***Правило «стоп».***

У каждого есть возможность, сказав «стоп», «выключиться» из игры или упражнения в силу физических ограничений или принципиальных убеждений без объяснения причин.

➤ ***Правило «освободи сознание».***

Правило основано на древней притче. «Однажды в поисках мудрости некий молодой человек обратился к старому мудрецу за советом. Вместо ответа мудрец предложил выпить с ним чай; поставил на стол чашку, стал наливать в нее воду. Постепенно вода заполнила чашку и начала выливаться за края на стол. Ищущий закричал: «Что ты делаешь?» И тогда мудрец ответил: «Посмотри, я не могу налить в чашку больше, чем в ней уже есть. Как же я не могу научить мудрости тебя, если чаша твоих знаний заполнена? Вначале освободи свой ум». Итак, для того, чтобы узнать что-то новое, необходимо хотя бы на время тренинга попытаться взглянуть на мир новыми глазами.

➤ ***Правило перемещения*** (не обязательное).

После каждого перерыва перемещайтесь на любое новое место, кроме соседнего. Дело в том, что, в зависимости от размещения, участники по-разному усваивают информацию от тренера. Лучше всего воспринимают информацию те, кто сидит в центре круга, прямо перед тренером, в зоне 45 градусов. Перемещение позволяет отчасти нивелировать такую дискредитацию, да и вообще, вносят новое в жизнь.

➤ ***Правило рефлексии.***

Рефлексия – это медитативный, несуетный анализ только что полученного опыта (проведенного тренинга), подведение итогов. Абсолютно каждый человек, прошедший тренинг, должен что-то сказать о тревожащей его теме, в идеале – раскрыться, полностью «выговориться». Самому психологу желательно услышать ответы на следующие вопросы:

- Что мне понравилось, самый запоминающийся момент во время тренинга?
- Что я бы улучшил в себе, в группе, в инструкторе?

Характеристика отдельных методов групповых тренингов

подавляющее большинство методов поведенческой терапии рассчитано на обучение в группе численностью до 10–12 человек. Такие группы иногда называют тренинг-группами, или Т-группами. Количество участников в них определяется законами управления: при расширении группы контроль и управляемость со стороны руководителя-тренера резко падает.

Наибольшее распространение среди методов поведенческой терапии получили так называемые *тренинги умений*. Они подразумевают обучение по специальным программам отдельных моделей поведения, необходимых для решения бытовых или (чаще) профессиональных задач. В частности, за рубежом хорошо зарекомендовали себя так называемые тренинги социальных привычек (Social Skills Trainings), предназначенные для повышения социальной адаптации пожилых или больных лиц, например, научение ухаживания за собой в условиях приобретенной инвалидности.

Пользуются популярностью тренинговые программы «антистресса» и снижения тревожности, приобретения уверенности в себе, приобретения коммуникативных навыков и т.д. Групповая форма обучения, где участники объединены единой проблемой, с которой не могут справиться самостоятельно, позволяет создать своего рода команду единомышленников. В такой группе притупляется чувство ущербности, обычно присущее каждому участнику. Этот фактор, равно как и фактор соперничества, позволяет в целом получать заметно лучшие по сравнению с индивидуальным обучением результаты. По этому поводу адепт психоанализа А. Адлер тонко заметил, что лучшее лечение от неврозов и проблем — это переключение внимания с собственной персоны на помощь другим в решении этих проблем.

В группах *тренингов уверенности* (ассертивности, социальной компетентности, коммуникативной компетентности) отрабатываются навыки позитивной социальной активности с развитием чувства самодостаточности. Это:

- умение осознавать и выражать свои чувства, потребности и ожидания;
- умение не стесняться обращаться с просьбой даже к малознакомым людям, не обескураживаться, получая отказ;
- умение не бояться самому ответить отказом, не чувствуя при этом вины;
- умение отстаивать свои законные права и т.п.

Индивиду демонстрируют желательные модели поведения. Он осваивает каждую из них, вновь и вновь повторяя с разными лицами в разных ситуациях. Тренер объясняет ошибки и вносит нужные поправки. Например, в тренинге уверенности часто используют упражнения типа спросить прохожего, который час или как куда-то пройти; подробно расспросить о каком-либо товаре в магазине, не покупая его; возразить кому-либо, отстаивая свои нарушенные права и т.п.

Существует перечень важнейших личностных прав, которые следует научиться свободно и естественно отстаивать и использовать. В основе этого перечня лежит право *иметь права*. Понимание этого тезиса наделяет внутренней уверенностью в своей правоте, наполняет решимостью в отстаивании своей позиции. Речь идет не только и не столько о юридических правах, сколько о праве личности вести себя уверенно и независимо, даже если кому-то это не нравится и этот кто-то привык к иному и ожидал от своего оппонента нерешительного, зависимого поведения.

Базовое право *иметь права* может быть представлено разными вариантами. Прежде всего это *право на независимость* своей жизни. Под ним понимают право на независимость в выборе и принятии собственных решений, а также поступках. Это также право отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя при этом виноватым. Право аргументировать свой отказ, даже если причины его субъективны. Это *право быть одному*. Любой имеет право отказаться от ненужного или нежелательного для него в данный момент общения, не чувствуя при этом смущения и вины. Это *право получить то, за что платишь, и просить то, чего хочешь*. Оно подразумевает право получить за оплату или труд то, на что рассчитываешь, и требовать это с оппонента. Тезис особо актуален в конфликтном обществе. Он предполагает внутреннюю свободу в высказывании любой просьбы. Это также *право быть выслушанным и серьезно воспринятым*. Позиция завоевывается правильной линией поведения и внутренним ощущением своей правоты, основанной на самодостаточности, самоуважении и решимости.

Специфическим направлением тренингов уверенности выступают так называемые *коммуникативные* тренинги. В современном обществе они широко востребованы, поскольку предлагают обучение разным аспектам общения. В частности, для облегчения межличностных отношений участники осваивают такие навыки общения, которые не провоцируют защитных реакций у собеседника. Вначале идет показ необходимых моделей поведения, а затем начинается собственно тренинг. Его суть — повторение показанного и «примерка на себя» этих моделей в разных ситуациях. Фактически идет процесс научения. Пристальное внимание при освоении алгоритма коммуникации обращают на элемент неосознанного сопротивления. У оппонента не должно возникать инстинктивного желания либо отгородиться от общения, либо отреагировать на него в той или иной мере раздражительно, агрессивно.

В коммуникации выделяют четыре вида поведенческих умений:

- развитие эмпатии (понимания внутреннего состояния другого человека)¹³;
- совершенствование открытого выражения положительных чувств, направленных на оппонента и вызывающих («провоцирующих» по механизму обратной связи) соответствующее отношение его к вам;
- свободное переключение на новую модель действия, основанную на эмпатическом ответе (эмоциональном сопереживании), а не на привычно-устоявшемся навыке импульсивного выражения эгоистических чувств;
- фасилитация (содействие-поддержка) — подготовка к обучению указанным навыкам других лиц (естественно, при условии свободного владения ими самим индивидом).

¹³ Эмпатия — это способность к эмоциональному сопереживанию, ощущению чувств и настроений другого человека.

Весьма своеобразным и в свое время популярным методом тренинга, направленным на сплочение коллектива единомышленников (создание команды), является прием так называемого *мозгового штурма*. Практическая цель его — стимулирование творческой активности. Перед участниками, обычно это группа из 5–12 человек, ставится некая, нередко весьма абстрактная, проблема. Надо найти ее решение. Высказывание любых, даже самых фантастических изобретательских идей и их групповое обсуждение осуществляется непрерывно до полной усталости участников либо потери ими интереса к такой работе. Действуют следующие правила работы группы: краткость (1–2 мин) и понятливость выступления; свободное высказывание максимального числа идей, в том числе и малореальных; запрещение критики; одобрение всех оригинальных идей; доработка всех высказанных идей. В ходе групповой работы отчетливо выделяются лидеры, энтузиасты, пессимисты, фантазеры, скептики, пассивные наблюдатели и пр. Отдельные исследователи упоминали о достижении инсайта в результате такой работы. Действительно, в процессе «мозгового штурма» возможны элементы прозрения, но они ограничены исключительно рамками решаемой проблемы и никоим образом не имеют отношения к озарению и понятию инсайта, принятому в психологии. «Штурм» осуществляется преимущественно рациональным, логическим сознанием и в обстановке некоего социума. Эти факторы начисто исключают наблюдение личности над своей внутренней эмоциональной сферой, потому даже сама постановка вопроса об инсайте будет вряд ли корректна и оправданна.

Индивидуально-ориентированные методы

В современной психокоррекции, в том числе и бихевиористском направлении, используют принцип многообразия подходов и множественности техник. Наиболее полно этот тезис отражен в моделях лечения страхов. Вот некоторые из них.

Метод *систематической десенситивизации* (лат. sensitivus — чувствительный), иначе метод стимульного контроля, используют для избавления от различных страхов. Суть его — в *постепенном*, шаг за шагом, приближении к источнику страха (опасной ситуации). Неотъемлемыми элементами являются предварительное овладение релаксирующими техниками и методами контроля и управление своим состоянием. Предполагает составление иерархии (рейтинга) обуревающих страхов.

Метод *аверсивной терапии* заключается в прямом соединении проблемного поведения с наказующим стимулом. Например, одновременный прием алкоголя с рвотным средством. Это приводит к естественному уходу от проблемного поведения по механизму отрицательного научения.

Метод, а точнее методика, *имплозии («наводнения»)*, заключается в акцентировании вызывающих страх ситуаций. В мягком варианте этой методики субъект визуализирует (представляет в воображении) преувеличенные образы пугающих стимулов, находясь при этом в безопасной

обстановке. В жестком варианте возможно реальное форсированное воздействие стимулом страха, причем при *невозможности бегства* субъекта. Принцип умеренности дозировки здесь все же следует учитывать, чтобы субъект попросту не заболел. На практике такой вариант применяют в некоторых силовых структурах. Стресс повторяют по несколько часов несколько дней подряд. Высокая «стрессогенность» ситуации влечет за собою высокий риск не только для здоровья, но даже и жизни. Поэтому важно, чтобы рядом были, с одной стороны, лица с подобными проблемами, а с другой — лидеры, уже знакомые с подобными ситуациями, требующими выполнения нужных действий, а не углубления в свои страхи. Это ситуации с участием солдат-новобранцев и бывшего сержанта на поле боя. Когда свои страхи видишь со стороны, то это уже легче, тем более если понимаешь, что ты не один и есть с кого брать пример. Нередко, следуя известному принципу «клин клином вышибают», параллельно используют эффективный, но жестокий прием *аверсии*, когда реальной угрозой большего страха заставляют забыть о менее значимом существующем. Такой внушающей ужас альтернативой нередко выступает угроза сурового наказания, вплоть до угрозы жизни. С точки зрения результата подход, может быть, и оправдан, но для личности представляется крайне жестоким и, что важно, прививает *агрессивное* видение жизни. Естественно, рассмотренный способ воздействия корректнее рассматривать в рамках группового тренинга. На технике *аверсии* основан метод лечения алкоголизма А. Довженко.

У детей с элементами отклоняющегося поведения (девиантного и делинквентного) эффективны стандартные техники отрицательного подкрепления: «тайм-аут», гиперкоррекция и штрафы.

«*Тайм-аут*» — удаление из социальной группы. Это может быть даже в жесткой форме. Ребенок с отклоняющимся поведением лишается возможности получать положительные подкрепления, связанные с групповой деятельностью. Фактически это вариант депривации (лишение сенсорных ощущений удовольствия). Доказано, что прием удаления эффективен в коррекции агрессивного, деструктивного поведения. «Тайм-аут» не следует путать с социальной обструкцией в форме группового отказа общения. Последнее, бесспорно, принуждает индивида изменить свое поведение, но одновременно внутренне озлобляет его. Накопленная агрессия еще больше калечит и так нарушенную психику.

Гиперкоррекция — прием, эффективный для коррекции поведения детей (или даже взрослых), нарушающих институциональные нормы. Сущность его в том, чтобы индивид вначале немедленно восстановил разрушенный им порядок вещей, принес извинения в связи со своим неадекватным поведением, а затем принял на себя дополнительные обязанности по сохранению среды обитания. Например: «Поставь на место все игрушки и после этого еще подмети пол».

Штраф — наказание за нарушение. В этом приеме важно *заранее* четко оговорить в группе протокол нарушений и тяжесть наказания за каждое из них.

Анализ различных тренингов подводит к мысли о целесообразности выделения в бихевиоризме двух уровней: базового и «тонкого», более совершенного. Базовый уровень (его решают тренинги «локального» типа) – сверх прагматичен; он подразумевает педантичное следование субъектом всем установленным правилам. Психотерапевт выступает в роли строго, сурового, безэмоционального лидера-диктатора. Подобная форма психотерапии уместна в случаях выраженного девиантного поведения личности, причем лучше на начальных этапах лечения. «Тонкая» форма бихевиоризма (ее решают тренинги «глобального» типа) подразумевает элемент творчества, активного поиска субъектом более адекватных моделей поведения; не просто слепого повторения предлагаемых моделей, но начала осознания связи «поступок-результат-ответственность». Стоит напомнить, что эффективная бихевиористская модель психотерапии строится на принципах трех «П»:

- повторяемость демонстраций нужных моделей поведения;
- последовательность поведения лидера;
- привычность (ожидаемость) развития событий, что является стержнем, подводящим к пониманию и усвоению субъектом адекватной и неадекватной моделей поведения.

При любом бихевиористском подходе субъект окунается в среду явных и не явных директных обстоятельств, принуждающих и подталкивающих его к изменению поведения.

Подводя итог рассматриваемому материалу, попытаемся сформулировать основные принципы выбора оптимальных форм поощрения и неодобрения (наказания). Очевидно, что любое поощрение должно быть не просто привлекательным, но, что гораздо весомее - желательным для клиента, и, в то же время, не обременительным для тренера. Отсюда первая задача тренера – разобраться в психологии и жизненных ценностях подопечного. Для одних субъектов желаемая цель может выглядеть мотивацией карьерного роста, для других – простая потребность в одобрении, поддержке, собственной значимости в глазах социума.

Рассмотрим аспект неодобрения и наказания на одном ярком неоднозначном примере. Одно время в заведениях пенитенциарного типа США была весьма распространена разработанная там методика «жетонов», или *символической экономики*. Психотехника создана специально для «модификации поведения» заключенных. Она построена на принципах оперантного обусловливания. Под «жетоном» понимают любой объект позитивного подкрепления. Система поощрения и наказания основана на праве получения разных льгот и их отмены в зависимости от соблюдения правил режима. За примерное (адаптированное) поведение заключенный получает определенное количество жетонов. Но эти же жетоны тотчас *изымаются* при всяком нарушении режима. Число изымаемых жетонов пропорционально тяжести нарушения. Важна тщательная разработка правил поведения и последовательность в действиях должностных лиц. В данной методике, пожалуй, впервые применен прием изъятия, более тяжелый и даже

травматичный для психики, чем привычный прием награды. Со временем технику стали оценивать как весьма жесткую, манипулятивную и бездушную, и стали от нее отказываться. Ныне метод применяется лишь кое-где, тогда, когда не «срабатывают» более приемлемые средства коррекции.

В рассмотренном примере выбор наказания с точки зрения теории бихевиоризма изначально ошибочен. Задумаемся над психологией субъекта: для него наиболее значимым является сохранение своего «Я» и всего того, что входит в сферу его эго. Тот жетон, который субъект заработал своим примерным поведением, это уже его личная ценность, и отнятие личной ценности всегда провоцирует формирование злости и ненависти, в общем случае, агрессии. Появление агрессии в любом виде по отношению к тренеру (лидеру по определению) автоматически снимает последнего с пьедестала авторитета, человека, чьей модели поведения надо научиться. Да, у такого тренера может быть в руках сила, власть, однако в подсознании субъекта тренер уже никогда не будет истинным лидером, авторитетом, разве что в негативном искажении. Эмоции агрессии заслоняют формирование нужного негативного подкрепления; если точнее, формируется искаженное негативное подкрепление, и в какие формы поведения оно выльется – Бог его знает! Скорее всего, в упрямо-протестные.

Таким образом, любое наказание не должно ущемлять основ личности субъекта. Вот почему педагогика относится и отрицательно, и весьма скептически к физическим методам наказания; вот отчего всегда и везде следует предпочитать линию неодобрения (как мягкой формы наказания) со стороны авторитета.

Коучинг

Коучинг (англ. *coaching* — наставничество) представляет собой новое направление, рожденное умами западных психологов-прагматиков. По сути, это максимально унифицированные тренинги личностного роста, технологии с четко расписанной стратегией и алгоритмом постановки задач. Их цель — повышение эффективности работы любой организационной структуры за счет личностного роста каждого работника. Бизнес-коучинг анонсируется как «решение стратегической задачи через развитие самостоятельности и ответственности за результат у сотрудника». При этом организация обязана дать возможность сотрудникам проявить эту самостоятельность, ответственность и предприимчивость («сделать авансы сотрудникам»).

Продуманный процесс коучинга может оказать весьма полезным для психокоррекционной работы. Один из вариантов коучинга использует схему SMART (от англ. — умный). Эту схему можно предлагать клиенту в качестве путеводителя личностного роста. Она предусматривает постановку цели и планирование работы на основе пяти параметров (табл. 7).

Таблица 7.

Постановка целей (требования к цели) согласно схеме SMART

<i>Specific</i> (конкретность)	Ваши цели должны быть очень конкретными, чтобы и Вы, и другие люди, вовлеченные в процесс их достижения, четко понимали их смысл
<i>Measurable</i> (измеримость)	Ваши цели должны быть измеримыми, чтобы Вы смогли узнать, сумели ли Вы их достичь. Полезно выделить не только результат, но и промежуточные критерии оценки, чтобы иметь возможность проверить, насколько Вы продвинулись в достижении цели
<i>Achievable</i> (достижимость)	Ваши цели должны быть достижимы с точки зрения внешних факторов и внутренних ресурсов. Вы должны знать и чувствовать, что можете их достичь в установленный срок. Вместе с тем они должны быть значимыми, и Вам надо будет приложить определенные усилия, чтобы добиться их
<i>Relevant</i> (релевантность)	Ваши личные цели должны гармонично вписываться в систему общих целей. Они должны полностью соответствовать стратегическим целям общества, работать в первую очередь на их достижение
<i>Timebound</i> (конкретность во времени)	Для каждой цели должны быть намечены временные рамки. Должен быть определен срок как для конечного, так и для промежуточных результатов

Для облегчения работы психолога над личностным ростом клиента разработан специальный набор вопросов по четырем самостоятельным категориям. Он известен как стандарт GROW (от англ. — расти): Goal — цель; Reality — реальность; Options — варианты; Wrap-up — оформление результата.

Вопросы коучинга по стандарту GROW

➤ *Размещение целей*

1. В каком направлении вы хотели бы поработать и чего достичь?
2. На какие результаты вы рассчитываете?
3. Насколько далеко и как детально вы хотите продвинуться в ходе нашей беседы?
4. Какова ваша долгосрочная цель в рассмотренном контексте? За какие сроки вы хотите ее достичь?
5. Какие промежуточные задачи можно определить и каковы сроки для их достижения?

➤ *Обследование реальности*

1. В чем состоит текущая ситуация, если подумать о ней (рассмотреть ее) более детально?
2. Каковы ваши опасения в связи с ситуацией и насколько они сильны?

3. Кто еще, кроме вас, может повлиять на ситуацию (дело, направление)?
4. Кто знает о вашем желании что-то сделать в рассмотренном направлении?
5. В какой мере вы лично контролируете результат и в какой степени?
6. Кто еще контролирует результат?
7. Какие действия вы сделали в данном направлении?
8. Что не позволило вам сделать больше?
9. Какие препятствия потребуется преодолеть для достижения цели?
10. Какие внутренние препятствия или сопротивление есть в связи с намеченными планами?
11. Какие результаты у вас уже есть (мастерство, время, энтузиазм, деньги, поддержка и т.д.)?
12. Какие ресурсы вам могут еще понадобиться?
13. Каковы реальные источники необходимых ресурсов?

➤ ***Список возможностей***

1. Каковы пути и перечень способов, с помощью которых вы можете достичь цели?
2. Составьте список всех альтернатив, которые дают полное или частичное решения.
3. Что еще можно было бы сделать?
4. Что вы могли бы сделать, если бы... (были начальником, были деньги, было больше времени и т.д.)?
5. Что вы могли бы сделать, если начать с «чистого листа», с новой командой?
6. Каковы достоинства и недостатки каждой возможности?
7. Которая из возможностей даст лучший результат?
8. Хотели бы вы услышать, дополнить мои предложения?
9. Какое из рассмотренных решений более всего близко и приятно вам, которое из них принесет большее удовлетворение?

➤ ***Что надо сделать***

1. Что вы собираетесь делать (какие возможности выбираете)?
2. В какой степени избранные варианты обеспечат достижение поставленных целей?
3. Каковы ваши критерии и способы измерения успеха?
4. Когда точно вы намерены начинать и заканчивать каждый пункт плана?
5. Есть ли внутренние и внешние факторы, которые противодействуют выполнению намеченных шагов?
6. Что вы будете делать, чтобы устранить действие этих факторов?
7. Кто должен знать о ваших планах?
8. Какая вам необходима поддержка?
9. Кто должен будет ее обеспечить?

10. Что и когда вы будете делать, чтобы получить нужную поддержку?
11. Что я смогу сделать, чтобы поддержать вас?
12. Как вы можете оценить свою уверенность в выполнении намеченных действий (по шкале от 0 до 100 %)?
13. Что препятствует выставлению оценки 100 %?
14. Что вы можете начать или изменить, чтобы приблизиться к оценке 100 %?
15. Есть ли еще что-то, что вы хотели бы обсудить?

Модель консультирования по системе коучинга включает три блока:

- вступительная сессия (цели, задачи, мотивация);
- практические коуч-сессии, где демонстрируют и прививают навыки анализа ситуации, осуществляют поиск новых ресурсов;
- заключительная сессия коучинга (план действий, ответственность, система мотивации, необходимые ресурсы и пр.).

В самом низу лестницы обучения находится **неосознанная некомпетентность** (когда мы не представляем, что мы чего-то не знаем). Затем идет **осознанная некомпетентность** (когда мы осознаем необходимость чему-нибудь научиться). Далее следует **осознанная компетентность** (когда мы овладеваем навыком, но при этом все еще должны постоянно концентрироваться). Эта стадия продолжается до тех пор, пока мы не сможем действовать без того, чтобы думать (**неосознанная компетентность**); это - уровень высшего мастерства, своего рода магии, так работают профессионалы высочайшего класса.

Несколько слов о карьерной компетенции и риске «зарваться». Компетенция часто заключается в том, чтобы оказаться на своем месте, иными словами, заниматься тем, к чему у вас есть призвание, к чему, как говорится, душа тянет. Обратите внимание, не следует путать тонкие ощущения души с распушенностью вседозволенности, когда уже все перепробовано, наступает пресыщение, хочется чего-нибудь новенького (побольше адреналина!); вот тогда индивид взлетает в неведомую высь, попадая на самом деле в мутные топи иллюзий, потери себя и рискуя погрузиться в скором времени в трясину беспросветного отчаяния.

Психоаналитическое направление

Вам надлежит по щербатым ступенькам проникнуть в Тюрьму Обветшалых программ и извлечь на свет Неизвестное...

Общая характеристика

Основоположителем психоаналитического направления является Зигмунд Фрейд. Предложенный им термин «психоанализ» сейчас всё чаще заменяют другим – *психодинамическая терапия*. Нарботками психоанализа в той или иной степени с успехом пользуются все психологи. Однако как

самостоятельный метод психоанализ распространен в основном лишь в странах Запада.

Центральное место в концепции психоанализа занимает понятие подсознательного (в оригинале «бессознательного»). Бесспорно, истоки всех мучающих психику проблем кроются в глубине личной истории индивида. Считается, что они прячутся в слое подсознания, надежно скрытом от понимания. Туда практически не проникают (во всяком случае, в обычном состоянии) «взоры» сознания. Уместно сказать: наша психика плавает в океане бессознательного. Возникновение невроза представляет результат перехода некоей травмирующей информации о пережитом опыте из осознаваемого слоя в неосознаваемый слой (подсознание). Такой процесс получил название *вытеснения*, а вытесненная информация получила название *комплекса неполноценности*. Смысл вытеснения состоит в избавлении сознания от болезненных (или просто неприятных) воспоминаний. В жизни это случается не раз и не два, особенно в детстве, оттого и комплексов у каждого из нас возникает достаточно много. Бывает, некая личность состоит, образно говоря, «из одних комплексов».

Надо понимать, что вытеснение представляет *естественный*, природный и в основе во многом оправданный механизм существования. Во всяком случае тактически. К примеру, о некогда пережитых ситуациях унижения личности мало кто любит вспоминать. Более того, о них стараются решительно забыть, напрочь «вычеркнуть» из памяти. С одной стороны, это сиюминутно (тактически) оправдано, с другой — означает уход от правильного понимания проблемы, порой — стратегическую ошибку.

Комплексы ведут себя в подсознании как затаившиеся мины. Когда текущая ситуация начинает в чем-то напоминать о некогда пережитой травме, комплексы тут же обнаруживают себя в виде неадекватного (с точки зрения окружения, но никак не самого субъекта) поведения. Психологическая реакция комплексующей личности *всегда строго индивидуальна, постоянна в проявлениях и оттого легко предсказуема*. К примеру, в ситуации обоюдной симпатии комплексующий партнер неизменно начинает неловко смущаться и... всякий раз глупо отказывается от свидания (к которому в глубине души стремится).

Структура комплексов включает в себя:

- запечатленную в сознании информацию о воздействии внешней среды;
- сцепленную с последней собственную реакцию индивида.

Влияние внешней среды отпечатывается в памяти в виде суммы стимулов (визуальных, аудиальных, тактильных и пр.), своеобразной «картинки» (инграммы по Р. Хаббарду). Любой элемент из инграммы в последующей жизни может играть роль пускового механизма (триггерного элемента, ключа), вновь запускающего заученную в прошлом реакцию. К примеру, в ситуации насилия над личностью где-то хлопнула дверь. В условиях стресса звук захлопывающейся двери и поведенческая реакция

образовали устойчивую связь по типу мгновенного условного рефлекса. Можно предполагать, что нередко в последующей жизни при резком неожиданном звуке, близком к захлопыванию двери, индивида будут вновь преследовать старые пережитые страхи и непроизвольно возникать «заученные» особенности поведения. Так будет до тех пор, пока личность не осознает, не избавится от приобретенного комплекса.

Невидимые для сознания комплексы оказывают прямое влияние на выбор решений и поведенческие реакции. По сути, индивид становится заложником своих же комплексов. Все нити истинного управления ведут вглубь закрытого подсознания. Случается, накопленных в подсознании комплексов становится так много, что личность фактически теряет возможность свободного управления своим сознанием и поведением. К примеру, вытесненные ситуации унижения личности делают индивида болезненно ранимым к любым проявлениям неуважения к его персоне. Любое, пусть даже случайное недоразумение запускает ответную неадекватную, малоуправляемую гиперагрессивную реакцию.

По выражению психиатра Янова, переживания, которые слишком болезненны для того, чтобы их можно было принять и интегрировать, подавляются и продолжают свою жизнь в психической системе личности подобно возобновляющимся отраженным волнам (эффект «реверберации»). Они непрерывно накладываются на настоящее, превращая в апогее жизнь в череду нереальных, пугающих и болезненных кошмаров.

Важнейшим достижением психоанализа стала возможность восстановления в памяти травмирующих психику механизмов. Естественно, для этого необходимы определенные усилия психолога и работа индивида над собой. *Повторное переживание* прошлых вытесненных чувств с *одновременно* происходящим процессом их *нового осознания* называется **катарсисом**. Осознание прошлого обуславливает серьезный пересмотр мировосприятия, миропонимания и моделей поведения личности, поэтому катарсис позволяет разрешить внутренние конфликты и тем самым устранить болезненные проблемы. Реконструкция опыта в процессе катарсиса сопровождается **извлечением** комплексов на поверхность, из подсознательного — в слой сознания. Катарсис и извлечение комплекса могут произойти не только в процессе лечения, но и спонтанно (в похожей ситуации под влиянием новых обстоятельств).

Осознание личностью скрытых ранее от нее проблем всегда является своего рода откровением. И чем значительнее проблема, чем глубже она «сидела» в подсознании, тем ярче переживания индивида от осознания извлеченных комплексов. Кульминация процесса осознания неосознанного в катарсисе получила название **инсайта** (озарения).

Извлечение комплексов всегда проходит тяжело и сложно, поскольку на пути между подсознанием и сознанием находится барьер, защитный замок сознания, получивший наименование «цензуры». Цензура проявляет себя сопротивлением сознания, несмотря на усилия психотерапевта обнажить

травмирующие психику моменты пережитого. Фактически цензура есть не что иное, как механизмы защиты «эго».

Основные признаки наличия подсознательных комплексов:

- наличие разнообразных жалоб и невротической симптоматики;
- повторение схожих (и не решаемых) проблемных ситуаций;
- обнаружение вырывающихся «на поверхность» сознания психологических артефактов в форме повторяющихся снов, фантазий, конфликтов, оговорок; их можно отследить с помощью специальных техник — свободных ассоциаций, проективных методов;
- ощущение неосознанного внутреннего сопротивления (цензуры) при попытках обсуждения болезненной проблематики.

3. Фрейд придавал большое, подчас чрезмерное, значение так называемому *либидо*, или сексуальным инстинктам, вытесненным в подсознание. В настоящее время считается, что любая базовая потребность может равновероятно остаться неудовлетворенной, а значит, болезненной для психики. Соотношение «удельных весов» вытесненных проблем всегда индивидуально и зависит от множества факторов.

Основные положения психоанализа более глубоко рассмотрены ниже.

Понятие интроекции

Фундаментальным механизмом всей системы образования «эго» является *первичная интроекция* с последующей вторичной коррекцией усвоенного на основании собственного опыта. Толкающим элементом коррекции выступает осознание необходимости внутренних изменений. Как известно, интроекция подразумевает усвоение рациональным разумом информации в «сыром, не переваренном» виде, *минуя критический анализ и синтез*. Происходит «встраивание» чужеродной информации в структуру собственного мировоззрения и мировосприятия. Таким способом человек автоматически принимает в качестве своих личных норм ценности и нормы других. На ранних этапах развития такой феномен, безусловно, способствует интеграции индивида в социальную среду и повышает выживаемость человеческого рода в целом. Именно так формируется ядро личности, или «эго». Однако в дальнейшем интроективная информация нередко становится тормозом на пути развития личности. Личность это может подсознательно ощущать в виде дискомфорта, смятения, потребности что-то делать, наконец, интуитивного понимания необходимости внутренней трансформации. Между тем все механизмы эгозащиты направлены на сохранение неизменной структуры ядра личности (как залога стабильности достигнутого успеха в развитии) путем смягчения (или устранения) действия травмирующих психику факторов. Это означает, что эгозащита служит оправданием неверной линии поведения данного индивида. Осознание необходимости внутренних изменений приводит в конце концов к адекватной трансформации «эго».

Механизмы эгозащиты

Выделяют достаточно много психологических механизмов эгозащиты. Среди них: рационализация, вытеснение, реактивное образование, регрессия, проекция, идентификация, замещение, фрустрация, избегание. Рассмотрим каждый из них.

Рационализация

Под рационализацией понимают логическое объяснение, а точнее *оправдание* своего поведения и его мотивов. Причем делается это с полной убежденностью, основанной на кондовых интроективных установках. Речь совсем не идет о внутренней правдивости и внутренней искренности, которая базируется на иррациональной Истине и на которую толкает интуиция. В случае рационализации любое оправдание на самом деле противоречит действительности. Логически выстроенная версия является профанацией. Истинные мотивы не осознаются, поскольку неосознанной целью рационализации является *снятие ответственности с себя* и перенесение ее на обстоятельства и других людей. Все объяснения можно свести к простой формуле «потому что, потому...». Она сродни циклической ссылке — возвращает вновь и вновь к начальному посылу. Рационализация призвана *примирить несоответствие* внутреннего мировосприятия (прежде всего самого себя) со складывающимися проблемными обстоятельствами. К. Кастанеда использовал для рационализации термин «*индульгирование*», подчеркивая в контексте не только *оправдание своих действий* и своего нынешнего поведения, но и акцентируя на подсознательном оправдании *повторения* таких поступков в будущем.

Таким образом, при рационализации речь не идет о сколько-нибудь осознанном обмане со стороны индивида. Неверное видение индивидом ситуации поддерживается или изначально неверными посылами, или их неправильной трактовкой.

Классическая иллюстрация рационализации — басня «о зеленом винограде». В ней рассказывается о лисе, которая, пытаясь добраться до винограда, пострадала, но так и не сумела его достать. Щадя свое самолюбие, лиса оправдала неудачу никчемностью цели, мол «виноград зелен». Или другой пример. Человек объясняет необходимость строгого 4-разового питания опасностью возникновения гастрита. На самом деле частота возникновения гастрита мало зависит от фактора кратности питания; в рейтинге истинных причин данный фактор занимает весьма скромное место. Между тем такое видение рядового обывателя возникло в результате банальной интроекции. Изменить в таких случаях мировоззрение и линию поведения можно тремя способами. Первый — апелляция к авторитету. По сути, это вариант слепой веры, которая означает новую интроекцию. Второй — опираясь на факты; по сути, вариант новой рационализации. Третий, наилучший вариант, встречается редко. Он предполагает неординарное изменение сознания — через достижение инсайта.

В принципе, рационализация представляет отработанные и устаревшие программы развития. С этим приемом «игры» сознания, примирения сознания с подсознанием сталкивается каждый индивид на своем жизненном пути. На каком-то определенном этапе полученный опыт был своевременен и полезен. В дальнейшем ситуация меняется. Она требует новых моделей поведения. Цепляние разума за консервативные устои и догмы, безусловно, мешает личностному росту.

Вытеснение

Вытеснение, или подавление, заключается в изгнании травмирующих моментов из сознания в область подсознания. Речь идет о поэтапном механизме *отрицания* сознанием очевидных, но травмирующих сознание вещей. Механизм прост: вначале закрываешь глаза и стараешься не вспоминать, потом перестаешь вспоминать и, наконец, начисто отрицаешь имевший место неприятный для «эго» факт. Для такого отрицания типична формула «нет, потому что... нет!».

В практической работе подозрение на существование вытесненного, ранее пережитого негативного опыта должно вызывать слишком быстрое отрицание любого утверждения о возможной психотравме. Индивид делает это поспешно, без раздумий, как бы автоматически. Стандартный ответ в таких случаях: «Нет, этого не может быть». Такие слова заставляют предполагать глубокое залегание проблемы. Если же негативный опыт находится на поверхности подсознания и неявно берedit душу хозяина, в поведении индивида четко просматриваются попытки банального ухода от больной темы.

Вытесненный в подсознание опыт иначе называется комплексом неполноценности. Важно то, что травмирующие факторы, несмотря на их неосознанность, по-прежнему продолжают влиять на поведение. Вытесненные переживания проявляются в сновидениях, оговорках, забывчивости, произвольных «нечаянных» действиях.

Обмен информацией между сознанием и подсознанием носит двусторонний характер. Процесс, обратный вытеснению, т.е. осознание травмирующего опыта, носит название *извлечения*.

Механизм вытеснения обычно присутствует в качестве первичного составляющего компонента в других защитных механизмах, например, реактивного образования.

Реактивное образование

Это достаточно распространенный механизм нейтрализации негативного опыта. Вместо ушедших в подсознание травматичных воспоминаний формируется зеркальная *антипрограмма* в виде противоположно направленных мыслей и/или поступков. Человек совершает действие, являющееся полной противоположностью тех импульсов, существование которых он панически боится признать. Пример: испытав в детстве страх к

огню, человек обожает петарды или выбирает профессию пожарника. Еще: получив первый сексуальный опыт с насилием, женщина в последующем стремится повторить его вновь и вновь, получая удовольствие только с элементами болевых форм.

Регрессия

Регрессия, или инфантилизация, подразумевает возврат на более ранние уровни развития. Индивид начинает вести себя немного по-детски. Подсознательно он повторяет запомнившуюся модель поведения, которая когда-то уже оправдала себя. В той давнишней ситуации индивид чувствовал себя вполне защищенным и спокойным. Теперь, прибегая к регрессии, он неосознанно стремится добиться того же. Классический пример: в стрессовой ситуации люди неосознанно принимают так называемую утробную позу. Они подтягивают колени к подбородку и обнимают их руками, сворачиваясь в клубок. Повторение позы зародыша само по себе приносит успокоение. Регрессия создает иллюзию снятия с себя ответственности за решение своих проблем благодаря привычной позиции маленького. К сожалению, саму проблему это никак не решает.

Регрессивное поведение часто используют осознанно, в групповых формах тренинга. Возвращается утраченная детская непосредственность, снимаются психологические барьеры межличностного общения, в памяти воскрешаются ключевые ситуации.

Проекция

Проекция (англ. *projection*, перенос, трансфер) заключается в переносе на других лиц собственных переживаний (состояний, черт характера). Окружающим приписывают характеристики, которые на самом деле отражают личные проблемы. В основе феномена лежит вынужденно оправданный механизм защиты. Поскольку комплексы неполноценности носят травмирующий характер, личность, с одной стороны, «стирает» из своего сознания травматичные переживания, а с другой — проявляет повышенную, вплоть до патологической, восприимчивость к таким проявлениям у других. Раны внутри себя легче обнаружить на лицах других. Как точно подмечено в русской пословице, правда глаза «колет». Можно сказать, суть проекции проявляется в тенденции переложить ответственность за процессы, происходящие внутри «я», на окружающий мир. К примеру, конфликтный человек подозревает всех во враждебном к нему отношении, лживый — видит во всем лживость других и т.п. Естественно, что такая позиция мешает увидеть реальную проблему в себе и в других и соответственно вместо ее решения приводит к усугублению.

Проекция, как и иные механизмы, с одной стороны, избавляет индивида от осознания, принятия и переработки (так называемого изживания) болезненных факторов, с другой — внутренне оправдывает его неверную

линию поведения. Можно сказать, тактическая победа ведет к стратегической ошибке.

Наблюдение за собственными переживаниями, возникающими при межличностном общении психолога и пациента, привело к частному понятию феномена *контрпереноса*. Это ответ психики самого психолога на обнаруженные проективные проявления пациента. Суть контрпереноса — в личных переживаниях психолога в связи с выявленной проекцией. Формируется цепочка: перенос — контрперенос. Отслеживание переживаний позволяет психологу лучше разобраться в собственных проблемах. Так он уменьшает степень своего субъективизма в видении проблемы пациента и приобретает неоценимый опыт. А. Подводный по этому поводу тонко подметил: общение с первым клиентом сталкивает психолога в первую очередь со своими собственными проблемами.

Идентификация

Феномен идентификации, а лучше сказать *причастности*, тесно переплетен с феноменом интроекции. Происходит отождествление своей маски с некой более могущественной социальной и личностно-значимой инстанцией, чем собственная личность. В роли инстанции может выступать Бог, вождь, видный политик, ученый, музыкант и даже просто организация, одним словом, Идеальный Лидер. При этом понятие об Авторитете, его важности и значительности во многом *интроективно!* Причастность к Авторитету формирует в личности маску-роль своей сверхзначимости. Она успешно способствует самоутверждению личности. Чувство собственной неполноценности замещается сознанием своей великой социальной роли, раздуванием «капюшона кобры» «эго». С формальной стороны идентификация представляет собой обратно направленную проекцию (от другого объекта — на себя). В экзотерической трактовке при идентификации происходит подключение индивида к более мощному архетипу, который и обеспечивает его защиту.

Замещение

Замещение подразумевает неосознанную замену проблемного объекта на иной, подвластный, доступный и управляемый, на котором можно разрядиться, выместить накопившуюся эмоциональную энергию. Механизм замещения выражен расхожей фразой: «перевод стрелок». В принципе, замещение представляет собой развитие теоретической концепции проекции. Нередко в схеме замещения задействован принцип «виноват кто-то другой, но не я». Например, не смея выразить свои отрицательные чувства по отношению к начальнику (боязнь санкций, последствий), человек приходит домой и вымещает досаду и раздражение на супруге. Или: не имея семьи, одинокие лица часто делают объектом своей любви домашних животных. Вариантом замещения является *сублимация*, при которой негативная для психики агрессивная энергия направляется в русло социально приемлемой

деятельности, например, в творчество, искусство, спорт и т.д. По сути, сублимация представляет полезную форму замещения, особенно с точки зрения общества. Еще одним вариантом замещения считается **компенсация**. Компенсация подразумевает усиленную целенаправленную работу, неординарное развитие неких личностных качеств и навыков как способ забыть о своих внутренних проблемах, своей внутренней неполноценности. Социальные достижения ведут к социальному признанию и повышению самооценки. Например, физически слабый подросток начинает усиленно заниматься спортом и достигает заметных успехов.

Помимо механизмов защиты, в психоанализе описаны и некоторые стандартные модели поведения личности в психологически сложных для нее ситуациях. Такие модели рассмотрены ниже.

Фрустрация

О-хо-хо, опять не пришла на свидание...

Фрустрация (англ. *frustration* — расстройство планов, крушение надежд) подразумевает состояние сильной неудовлетворенности, которое возникает в ситуациях срыва ожиданий и крушения надежд. Ситуации фрустрации всегда являются для организма стрессом. Они сопровождаются психической и психофизической напряженностью, нередко приводя к депрессивным состояниям. Фрустрация — это всегда *страдание*. Степень переживаний зависит в первую очередь от личностных качеств. Когда внутренняя буря эмоций становится практически непереносимой, происходит разряд яркого аффекта (см. «Аффект»).

Избегание

Пойду, покурю...

Избегание (изоляция), или уход «в себя». В психоаналитическом направлении вместо избегания используют термин **«эскапизм»**. Это не только практика игнорирования адекватно-необходимого действия, но и уход от проблемной ситуации вообще. Такие действия внешне очень заметны. Эскапизм может сопровождаться рационализацией. Например, индивид, будучи неспособным эмоционально оторваться от проблемы, уходит от нее в другую ситуацию. Оправдание явно надумано: мол, другая проблема является более важной и требует первоочередного внимания. Уход «в себя» способствует отмежеванию от внешних агрессивных факторов. В замкнутой сфере маленького мира «я» путем исключения «пятна реальности» создается псевдоподобие истинного комфорта.

Эго-защитные модели поведения

В психике заложено достаточно много эго-защитных моделей поведения. Причины их закрепления в памяти, как правило, уходят корнями в ранние детские переживания. Стимулы, вызывающие такое поведение, рассматриваются психикой как психологическая травма. Вот наиболее типичные штампы причинно-следственного защитного поведения.

- Причина: отвержение, отказ признания существования личности. Следствие: либо бегство от социума, «замыкание» в себе, либо, напротив, кичливо-навязчивое маниакальное поведение.
- Причина: покидание близкими, уход взрослых от ребенка, страх одиночества. Следствие: модели зависимого поведения.
- Причина: систематическое унижение гордости. Следствие: синдром самонаказания и самобичевания, мазохистская модель поведения.
- Причина: предательство. Следствие: развитие гиперконтроля как компенсации синдрома неверия.
- Причина: восприятие хронической несправедливости по отношению к себе. Следствие: либо ожесточенность на окружающий мир, либо, напротив, ригидность (заторможенность и жесткость) восприятия.

В повторяющихся проблемных ситуациях всегда происходит глубинный конфликт между регрессивной моделью поведения и правильным выбором. Решение конфликта непредсказуемо. Иногда побеждает старая модель, иногда происходит выбор нового, адекватного решения.

Инструменты психоанализа

Есть внутренняя логика боли, желаний и протеста в инопланетном языке

Одним из наиболее известных методов З. Фрейда при проведении психоаналитической беседы является **метод свободных ассоциаций**. По сути, идентичен ему и другой прием психоанализа — **толкование сновидений**, где темой анализа служат не ассоциации, а сны пациента.

Сущность метода свободных ассоциаций состоит в том, что клиент, удобно расположившись и расслабившись (в классическом психоанализе — лежа на кушетке), пускает свое сознание на самотек и начинает произносить любые приходящие в голову слова, не пытаясь намеренно связать их в какой-то логической последовательности. На первый взгляд, в речи пациента присутствует полная неразбериха, это ощущает и он сам. Однако вопреки кажущейся путанице и бессвязности любое слово и жест имеют свое значение. В классическом психоанализе они рассматриваются сквозь призму неудовлетворенных желаний, в первую очередь сексуальных. В каждом высказывании ищут символическое отражение подспудного психического напряжения.

В принципе, психотерапевт может активно направить («нацелить») свободный поток сознания пациента в интересующую его (психотерапевта) сторону. Для этого психолог произносит случайный набор слов, не имеющих прямой связи с проблемой. Он просит пациента привести наобум ассоциацию с этими словами. Ориентируясь на реакцию пациента, он пытается очертить круг предполагаемых проблем. Такую процедуру надо делать ненавязчиво и осторожно, стараясь «не наступить на больную мозоль». В случае

возникновения сопротивления и отрицательного эмоционального реагирования со стороны пациента психотерапевту рекомендуется временно убрать контроль и умерить настойчивость. Факт обнаружения «узла неприятия» прямо указывает на сферу проблемы подсознания. В ходе длительной кропотливой работы постепенно, день за днем, из беспорядочной паутины мыслей при соответствующей подготовке и опыте начинают обнаруживаться какие-то закономерности, значения и связи. Вырисовываются основные, «центральные» темы, берущие свое начало, как правило, в неудовлетворенных желаниях раннего детства. Эти желания и образы давно похоронены в подсознании. Они недоступны сознательному рассмотрению вне целенаправленной работы. Между тем именно они и составляют основу нарушений структуры личности пациента, источник всех его страданий, что отражается в симптомах и ассоциациях.

Психотерапевт анализирует весь этот хаотичный словесный материал, обращая внимание на периодически повторяющиеся слова, словосочетания, типичные предложения и речевые конструкции. Как правило, такой анализ повторяют вновь путем повторного прослушивания и сравнения диктофонных записей. К настоящему времени разработан метод компьютерного анализа словесного материала.

Важное место в анализе уделяется выявлению любых проявлений защитных механизмов «эго» (см. выше). Так, в каждом психоаналитическом сеансе можно усмотреть демонстрацию *нежелания* обсуждать некую тему в определенном ключе. Выражаясь профессиональным языком, обнаруживается феномен подсознательного *сопротивления*, который прямо указывает на сферу наиболее проблем. Помимо сопротивления психоаналитик всегда нацелен на поиск *реакций проекции (переноса, трансфера)*. К примеру, общеизвестно, что жених подсознательно ищет в невесте, как правило, нужные ему качества своей матери, а невеста в женихе — нужные ей качества своего отца. Это те качества, в которых они, будучи маленькими, отчаянно нуждались в детстве. Кто-то переносит на реального человека качества выдуманного им идеала, а потом обижается на то, что реальный человек не соответствует иллюзорному образу. Часто такая принудительная идеализация поначалу даже льстит самолюбию партнера. Вскоре это ему надоедает, становится неприятно, но, поскольку он продолжает любить, начинает переживать сам. Фантазии рушатся, отчего страдают обе стороны.

Анализ проекций осложняется *наложением* собственных невротических переживаний психолога, проявлением его подсознательных комплексов. Психолог, как и любой человек, не свободен от комплексов, это вопрос лишь их сферы приложения и степени важности. Явление ответных проективных переживаний психолога в процессе психоанализа клиента получило название *контрпереноса*.

При анализе ассоциаций и сновидений важно увидеть и продемонстрировать пациенту связь между ассоциациями (снами) и

травмирующими психику реальными событиями. Подтверждением того, что психотерапевт правильно толкует тот или иной символ ассоциации или сновидения, является согласие пациента, что подобное событие действительно когда-то произошло.

Первый шаг к избавлению от невротических проблем — это осознание реальных причин проблемы. Психотерапевт объясняет пациенту, что истинные причины страданий на самом деле иные, не те, о которых он думал раньше и которые видны с первого взгляда. Истинные причины скрыты в подсознании. Их необходимо обнаружить. Чем ближе к ним приближаешься, тем больше неприятных чувств испытываешь. На некоторые из них хочется упорно закрыть глаза и сделать вид, будто бы их никогда и не было в твоей жизни. Тем не менее, как бы это сложно ни было, лучше извлечь их из подсознания, иначе они будут продолжать свое психотравмирующее действие. На трудном и достаточно скользком пути исследования чужой психики психотерапевту важно не ошибиться, уверовав в кажущиеся, а не истинные причины имеющихся проблем. Хорошим подспорьем служит тот факт, что события прошлого и настоящего, затаившиеся в скрытой форме в области подсознания, подталкивают человека к нерациональным, неадекватным с точки зрения окружающих (но не самого пациента!), *упорно повторяющимся* моделям поведения, как правило с оттенком регрессии.

В психоанализе лечение невроза представляет длительный процесс, растягивающийся на срок от трех до пяти лет. Быстрое лечение в классическом психоанализе считается профанацией, нонсенсом.

Психоанализ, как и любое квалифицированное психотерапевтическое вмешательство вообще, требует исключительной деликатности, осторожности и тактичности. Важны взвешенность подхода и неспешность в выводах, особенно тех, которые больно задевают самолюбие пациента. Категоричность высказываний, заключений и рекомендаций никогда не приветствуется. В связи с этим уместно привести некоторые базовые правила психоанализа (пять правил Гринсона, 1986):

- всякое высказывание клиента заслуживает внимания психоаналитика;
- нельзя причинять клиенту боль больше той, которая необходима;
- аналитик должен быть для клиента гидом на всем пути нового для него психоаналитического курса;
- аналитик обязан заботиться о сохранении у клиента самоуважения и чувства собственного достоинства;
- поведение и высказывания психоаналитика должны быть ориентированы на единственную цель — помощь клиенту.

Психоаналитические направления (неопсихоанализ)

Классический психоанализ З. Фрейда в дальнейшем был подвергнут основательному пересмотру. В частности, его последователь Альфред Адлер пришел к мнению, что на актуальное поведение, образ мышления и эмоциональные состояния людей влияет не столько прошлое (акцентируемый

З. Фрейдом самый ранний период детства), *сколько будущее* (цели и ожидания). При этом основным мотивом, прямо или косвенно обуславливающим мысли, чувства, ожидания и поведение человека, является явное или скрытое стремление к *первенству, превосходству* над другими. Смысл жизни нередко ускользает от сознания самого человека. Зачастую он сводится к стремлению увеличить свою значимость путем расширения сферы влияния, завоевания «нового жизненного пространства», увеличения собственности, приобретения чего-то нового и т.п. Нереализованные ожидания порождают комплекс психологических проблем. Развиваются ложные мотивации, на первый взгляд никак не связанные с первоначальными стремлениями. Таким путем формируется система *самообманов*. Именно А. Адлер ввел термин *комплекс неполноценности*, считая, что желание *компенсировать* его является мощным стимулом достижения целей, в том числе самыми выдающимися людьми. Под *компенсацией* подразумевается возмещение недоразвитых функций (способностей) путем использования других элементов (способностей) своей личности. Так, отстающие в учебе подростки утверждают свое превосходство над отличниками путем демонстрации своей силы. При неадекватно-чрезмерной компенсации (утрированном поведении) говорят о явлении *гиперкомпенсации*. В приведенной выше ситуации отстающий в учебе подросток начинает откровенно издеваться над более слабыми сверстниками.

В своей теории понимания психологии поведения человека А. Адлер разделял точку зрения З. Фрейда в том, что личность человека складывается в основном в первые пять лет жизни (другие исследователи увеличивают этот срок до шести лет). Однако основной акцент А. Адлер сделал на следующих положениях:

- принцип целостности, или холизм (от англ. whole — целый, цельный, целостный), переживаний;
- социальные интересы клиента;
- направленность поведения на достижение цели.

Принцип *холизма* (целостности) предполагает целостность переживаний человека, единство его чувств, мыслей и поступков, какими бы случайными и независимыми друг от друга они ни казались. В соответствии с принципом холизма психотерапевт должен решить следующие задачи:

- составить четкое представление об индивидуальности клиента;
- помочь клиенту в правильном, без самообмана, понимании его социальных запросов и целей (в широком плане — адекватном видении картины мира, а также собственного мировосприятия);
- сформировать индивидуально приемлемые, адекватные в социальном плане запросы и цели.

А. Адлер особо подчеркивал необходимость создания благоприятной, максимально доверительной и благожелательной атмосферы собеседования,

ненавязчивого руководства беседой со стороны психотерапевта. Основой эффективной работы является способность клиента поверить в себя, в свои силы и способности. При необходимости психотерапевт может пойти на мягкую конфронтацию с клиентом в форме критических замечаний, заставляющих клиента поменять точку зрения на ситуацию. К примеру: «Ваше поведение в данной ситуации неоправданно мягкое, найдите, наконец, в себе силы сказать решительное «нет».

В адлерианской психотерапии используется несколько интересных приемов. Например, техника «антисуггестия» предписывает многократно-утрированное повторение нежелательной модели поведения, вплоть до развития у клиента не только понимания неадекватности привычных поступков, но и выработки к ним ощутимого чувства явного негативизма. Другой методический прием предлагает отследить свое поведение с юмором, без намека на самообвинение. Прием «нажатие кнопки», или «стоп-кран», дает возможность искусственно останавливать и анализировать моменты переживаний (как стоп-кадр в кино; подробнее об этом приеме см. в когнитивных методах). В последующем эта техника успешно «перекочевала» в метод нейролингвистического программирования (NLP).

Другой видный теоретик психоанализа А. Ассаджиоли разработал проблематику «субличностей» и «разотождествления».

Психолог показывает клиенту, что неудовлетворительные, травмирующие взаимоотношения с кем-то из значимых для него людей не являются фатально неизбежными и непреодолимыми. Это лишь определенные роли, которые можно попробовать сыграть и по-другому. Для этого придуман прием разотождествления. Суть его — в отделении своего «я» от того элемента личности, который ошибочно воспринимается за свою сущность, иначе — отделение «я» от субличности (маски). А. Ассаджиоли замечает: «Над нами властвует то, с чем мы себя отождествляем, но мы можем осуществлять контроль над тем, с чем себя отождествляем». Например, человек свыкся с присутствием постоянных проблем, надел маску неудачника и перестал активно отстаивать свои позиции в жизни. Или: считающий себя больным (ипохондрик), начинает отождествлять себя с болезнью. Или: женщина, «зациклившись» на красивом теле, свое естественное возрастное увядание будет считать личностной катастрофой.

Психотерапевт помогает клиенту понять, что неудачи или болезнь являются не сутью его личности, а лишь ее *элементами*, от которых он должен сначала отделиться психологически, а затем и фактически.

В процессе переформирования («перереформирования») личности можно выделить следующие этапы:

- Выбор идеальной модели своего желаемого «я».
- «Внутренняя» работа над собой. Внутренний путь предписывает самовнушение того, что необходимые элементы идеального «я» уже присутствуют в реальности, их просто надо увидеть. Самовнушение

также можно использовать и для устранения или уменьшения влияния на личность нежелательных элементов.

- «Внешняя» работа над развитием недостающих или «недоразвитых» элементов личности. Внешний путь предполагает формирование и совершенствование необходимых качеств (уверенности, смелости, выдержки, самоконтроля и др.) и психических функций (внимания, памяти, воображения и др.) путем систематической тренировки. При этом успешно используются бихевиористские методы. Например, тренинги нужных умений, систематической десенситивизации и негативного подкрепления для уменьшения или устранения мешающих деформаций.

Терапия придуманной действительностью (ролевые методы)

А вы, милый, сыграете роль зятя-анархиста

Терапия придуманной действительностью направлена на **эмоциональное** переживание (разрядку и осознание своих эмоций) в некоей искусственно созданной ситуации. Сюда можно отнести психодраму Морено, гештальт-терапии Ф. Перлза и др. ролевые методы.

Психодрама Морено

Психотехника под названием «психодрама» предполагает проигрывание узким кругом лиц (группой) «понарошку» любых сцен, придуманных или взятых непосредственно из жизни и близких участникам игры. Сам подход диктует творческую интерпретацию и импровизацию как психотерапевта, выступающего в роли сценариста и режиссера, так и участников-актеров, играющих, образно выражаясь, свободную джазовую композицию. Само понятие «психодрама» достаточно неформально (расплывчато). Оно используется для обозначения ролевых игр, моделирования поведения путем репетиций, анализа действия, «креативной драматики», театра импровизаций. Фактически психодрама представляет лишь форму, внутри которой допускается свободная трактовка известных психокоррекционных направлений: психоанализа, бихевиоризма, экзистенциальной, гуманистической психологии и т.п.

Смысл психодрамы — в драматическом переживании ее участников. Стандартно разыгрываются сцены, отображающие, например, воспоминания, берущие душу клиента, воплощения его внутренних конфликтов, фантазий и снов, ситуации-анalogии реальной проблемной жизни. Используются как вербальные, так и невербальные средства коммуникации. В психодраме присутствует стандартный набор ролей:

- ведущий психодрамы (психотерапевт);
- главный исполнитель (синонимы: главный игрок, протагонист);
- несколько партнеров, или вспомогательных «я» (auxiliary egos);

- остальная часть группы, активно играющая роль сопереживающих зрителей.

Сеанс разбит на этапы-фазы: разогрев (warming-up), действие (игра, драма), анализ (processing), проработка (обсуждение достигнутого).

На этапе разогрева приветствуется спонтанность и креативность участников; общая деятельность сплачивает людей в единую группу, приобретающую свое лицо (т.н. групповая психодинамика), и придает силы каждому сосредоточиться на личных проблемах.

В драматическом действии протагонист руководит проигрыванием ситуации, а режиссер творчески применяет различные техники для помощи ему, например, обмен ролями, дублирование (появляется дублер, новое лицо – дополнительный драматург спектакля), «психодраматическое зеркало» (протагонист переходит в роль наблюдателя и смотрит на действие, в котором его роль исполняет другой участник группы) и др.

В заключающей части участники делятся своими эмоциональными переживаниями, возникшими в процессе работы, а также рассматривают сходства собственных жизненных ситуаций с происходившим в разыгранном драматическом действии. Особое внимание уделяется именно сопереживанию и идентификации с протагонистом каждого участника, обозначаемому как шеринг (англ. shearing).

Требования к сцене минимальные — достаточно просто создать свободное пространство в кругу группы. Методически в психодраме наработано много стандартных сценариев-техник, например, пустой стул, монолог, обмен ролями, зеркало. При помощи любой техники возможно решение совершенно разных контекстуальных подзадач. В частности, рассмотрение переживаний допустимо с позиций самой темы, личности или группы. При этом возможно использование психоаналитического, бихевиористского или иного подхода. Терапевтическое вмешательство также приемлет разные стили: директивный, поддерживающий, конфронтационный, поясняющий, реконструктивный и пр. Достижимый терапевтический эффект непредсказуем: от минимума (уменьшения симптома, разрешения конфликта) до максимума (глубоких личностных изменений).

Психотерапевт (ведущий психодрамы) полностью ответственен за терапевтический процесс. Помимо профессиональных знаний психолог должен обладать природными навыками режиссера, а также задатками массовика-затейника и суггестолога, поскольку его главная задача — «завести» участников на игру. В дальнейшем он может позволить событиям развиваться по своим собственным законам и лишь направлять участников в поток эмоциональных переживаний «здесь и сейчас».

В качестве примеров приводятся две техники: пустой стул и волшебный магазин.

Техника пустого стула

Пустой, или «горячий», стул, а также техника двух стульев — одни из наиболее широко известных и часто применяемых методов ролевых игр, в частности в психодраме и гештальт-терапии. Стул является символом некой личности либо некой социальной роли. Это может быть некое лицо (знакомое или абстрактное) либо некая социальная роль. Перед клиентом (протагонистом) ставится задача. Например, высказать свое отношение к стулу, как к своему позитивному «я», как к своей противоположности и т.п. Обращаясь с речью (монологом) к стулу, протагонист невольно обнажает свои нерешенные проблемы. Вначале это видно только психологу и зрителям, но затем становится понятно и самому субъекту. В какой-то момент протагонист может сам сесть на этот стул и представить себя уже в роли своего воображаемого оппонента (как бы меняется ролями). Группа пустых стульев может символизировать целый репертуар ролей (отец, мать, учитель, начальник, подчиненный, супруг, товарищ, недруг, посторонний и т.п.).

Техника «волшебный магазин»

Простой, интересной для участвующих, поучительной и весьма эффективной техникой является «волшебный магазин». Смысл техники прост: клиент попадает в воображаемый волшебный магазин, где может в ходе аукциона-торговли приобрести любую нематериальную (неосязаемую) ценность. Например, некие черты характера, способности, талант. Суть в том, что платить надо тем, что ценишь. Таким образом, индивид невольно ранжирует свои интересы и начинает понимать, какими ценностями в жизни он руководствуется в реальности. Зачастую это понимание является для него поистине откровением, поскольку он представлял положение дел совершенно иначе.

Техника представлена с некоторыми сокращениями в оригинальном изложении (Морено, 1964).

Терапевт-ведущий обращается к группе со словами:

«Я бы хотел сегодня пригласить тебя посетить особый магазин. Он называется волшебным магазином, потому что тут можно купить все что угодно, только все это не материальное. В магазине имеются неосязаемые ценности, такие как черты характера и навыки. Ты можешь опробовать и купить качество, которым ты уже обладаешь, но тебе бы хотелось обладать им в большей степени. Ты также можешь опробовать и купить неосязаемую ценность, которой ты никогда не имел. В магазине работает продавец, который будет счастлив обслужить тебя при условии, что у него есть те «товары», которые ты хочешь купить. Не исключено, что этих товаров у него нет. Это маленькое заведение работает на основе бартера. Как только ты убедишься, что у продавца есть то, что тебе нужно, ты должен обязательно дать ему что-нибудь взамен из того же разряда ценностей, то есть какую-то из черт характера или что-то из навыков. Обменять можно «товары» равного качества, но не обязательно одного и того же рода. Продавец умеет верно определять ценность товара. Посетить магазин может каждый, но никого не обязывают

произвести указанный обмен. Ты можешь уйти и с пустыми руками. Это абсолютно в порядке вещей».

В этом месте ведущему стоит сделать паузу на случай возникших вопросов. Затем он продолжает: «Вот волшебный магазин (указывая на пространство действия). Он окружен невидимыми стенами. Вы все, сидящие снаружи, можете видеть и слышать все, что происходит внутри. Но те, кто находится в магазине, не могут ни видеть, ни слышать происходящее вне его стен. В магазине есть два стула и воображаемая дверь. Нельзя пользоваться никакими мерами веса, длины и т.п. Вас приглашают заходить по одному и попробовать принять участие в торговле. У кого есть вопросы?»

Ведущий заканчивает свои инструкции словами: «Я буду продавцом. Я собираюсь войти в магазин и пробуду там 30 минут. До встречи в магазине».

Обычно проходит несколько минут, прежде чем в магазин зайдет первый посетитель. Иногда участники группы специально выжидают какое-то время, не решаясь на эксперимент. Операции с каждым посетителем стоит провести в течение не более 8–12 минут. В противном случае ведущий рискует, что наблюдающие утратят интерес к происходящему. По этой же причине рекомендуется ограничить количество пациентов четырьмя или пятью участниками, а затем закрыть магазин.

Разные владельцы магазинов по-разному ведут свое дело. Нельзя выделить один стиль и назвать его лучшим. Мне нравится изображать продавца — 500-летнего господина, который все эти пять веков провел в своем магазине. И потому ему неведомы некоторые вещи, само собой разумеющиеся для протагониста.

Позвольте мне проиллюстрировать эту технику выдержкой из сеанса «волшебного магазина». Следуя инструкциям, продавец сидел на стуле и ожидал первого покупателя. Первым покупателем стал Карл, 45-летний бизнесмен.

Карл (стучит в воображаемую дверь). Можно войти?

Продавец. Чем могу быть полезен, сэр?

Карл. Я слышал о вашем чудесном магазине и вот решил зайти.

Продавец. Очень мило с вашей стороны, сэр. Вы имели в виду купить что-то определенное или просто зайти с визитом?

Карл. О нет. У меня вполне определенные намерения. Ведь вы торгуете автомобилями, не так ли?

Продавец (с вытянувшимся лицом). Нет, ничего подобного. А вы слышали, что мой магазин этим торгует?

Карл. Нет, нет, я просто пошутил. Я знаю, что это за магазин.

Продавец. Очень хорошо. Видите ли, я просидел в этом магазине более пятисот лет и никуда не выбирался. Поэтому я не знаю, что происходит в мире. И меня легко одурачить, если вам захочется.

Карл. Нет, нет, нет. Извините меня за мою несерьезность. А если серьезно, я бы хотел купить немного энергии. Есть ли у вас энергия для продажи?

Продавец. Что вы имеете в виду под словом «энергия»? Есть разные виды энергии для разных вещей. Не могли бы вы объяснить мне? Видите ли, я должен точно знать, что вам нужно. Я должен быть очень осторожен, чтобы не дать людям того, что они не просят.

Карл. Понимаю и ценю это. Видите ли, мне 45 лет, я не так стар, как вы, но уже и не мальчик. Я понял, что устаю, когда прихожу домой с работы, и уже мало что могу делать.

Продавец. Когда вы обычно приходите с работы и чем вы конкретно занимаетесь?

Карл. Я исполнительный директор большой компании, производящей электронные приборы, домой я обычно прихожу около восьми часов вечера.

Продавец. Вы, наверно, очень много работаете. Для вас очень важно так много работать?

Карл. Я люблю работать. Возможно, вы скажете, что я трудоголик. Зачем мне это нужно? Не из-за денег. Я просто люблю работать.

Продавец. И вы хотите купить еще энергии, не так ли?

Карл. Да, я хочу быть в состоянии и дальше оставаться таким, как сейчас.

Продавец. Чтобы работать, возможно, по двадцать два часа в сутки?

Карл (в некотором замешательстве). Нет, это преувеличение, я...

Продавец. А почему? Если вы любите работать, почему бы и не двадцать два часа в сутки?

Карл. Ну, дело не в этом. Я просто чувствую, что мне нужно больше энергии.

Продавец. А! Быть может, она нужна вам для того, чтобы вы могли проводить больше времени с семьей?

Карл. Ну, это уже другая история.

Продавец. Раз вы говорите, что это другая история, спорить с вами не буду. Быть может, вы хотите иметь больше энергии, чтобы снова чувствовать себя молодым, а не человеком средних лет? Это так? Вы ничего не имеете против того, что я так тщательно разжевываю?

Карл. Сказать откровенно, я никогда не задумывался над этим. Хм, это интересное соображение.

Продавец. Итак, вы хотите купить энергии. Это, видимо, то же самое, что купить немного жизненной силы?

Карл. Думаю, да. Жизненная сила — это хорошее выражение для этого. Есть ли она у вас в продаже?

Продавец. И вы хотите потратить ее на работу, а не на семью, да?

Карл. Когда я пришел сюда, я думал только о работе, но я должен больше уделять внимания жене и детям. Но это, как я вам говорил, другая история.

Продавец. Видимо, я действительно старею, потому что мне не понять, как вам хватит энергии проводить двадцать два часа в день на работе и еще шесть часов со своей семьей. В мое время в сутках было всего двадцать четыре часа. А сейчас, наверно, больше? Ладно, если это то, что вам нужно,

пусть будет так. Что вы собираетесь предложить мне взамен? У меня есть жизненная сила и энергия, но взамен вы должны дать мне что-нибудь равного достоинства. Вы знаете что?

Карл. Да, пожалуй, мне показалось, что вас могло бы заинтересовать чувство юмора. Могу вам дать немного. Это хорошая вещь. Многие люди хотели бы иметь его.

Продавец. Неважно, что интересует меня. Я покупаю вещи не для себя. А что вы имеете в виду, говоря «немного»?

Карл. Ну, немного, не все чувство юмора.

Продавец. Я должен знать, что приобретаю для своего магазина. «Немного» — это сколько? полмешка? Два фунта?

Карл. Я не собираюсь отдать вам все.

Продавец. А почему бы и нет?

Карл. Мне самому нужно. На моей работе чувство юмора — одна из тех вещей, которые не дают сойти с ума. Ну, если вам это не нужно, может, я могу отдать вам усталость?

Продавец. Ну нет, вы не можете мне ее отдать, потому что как только вы получите жизненную силу и энергию, ваша усталость автоматически исчезнет.

Карл. Как насчет того, чтобы я отдал вам немного музыкального таланта. А, да, снова та же проблема. «Немного» — это сколько? Вот что, можете забрать весь мой музыкальный талант. Имейте в виду, это большая жертва с моей стороны.

Продавец. Ну да? Если вы так много работаете, откуда же у вас время или энергия, чтобы наслаждаться своим музыкальным даром?

Карл. Вы правы, я не очень-то им пользуюсь, особенно в последнее время.

Продавец. В таком случае я не думаю, что ваш музыкальный талант эквивалентен тому, что вы хотите купить. Дайте мне что-нибудь более существенное.

Карл. Существенное? (Задумывается на миг.) Даже не знаю, что вам предложить. Может, вы сделаете мне какое-нибудь предложение и скажете, чего вы хотите?

Продавец. Как же я могу. Я вас не знаю, сэр. Откуда же мне знать, что у вас есть, с чем бы вы хотели расстаться?

Карл. Послушайте, мне действительно нужна энергия. Я заплачу.

Продавец. Вот как? Даже если цена высока?

Карл. Только если она в разумных пределах.

Продавец. Вот что я вам скажу. Никогда я такого не делал, но для вас сделаю исключение. Дайте мне часть вашего честолюбия. Часть ваших амбиций «быть лучше» ваших коллег, тех, с кем вы на одном уровне в вашей организации.

Карл (выглядит удивленным). Вы считаете, что есть связь между моим честолюбием и тем, что я хочу купить? Никогда это не приходило мне в голову. Вас устроит небольшая доля моего честолюбия?

Продавец. Я вам сделал предложение. Хотите — принимайте, хотите — нет.

Карл (тихо сидит около двух минут). Черт возьми! Тяжело, но принимаю.

Продавец (пожимает руку Карлу). Магазин открыт всегда. Если этот обмен не подойдет вам, вы всегда можете прийти и заключить новую сделку. Вам даже не обязательно приходить ко мне. Просто зайдите в волшебный магазин, который есть у вас в сердце.

В действительности продавцам волшебного магазина следует воздерживаться от контрпредложений. Их следует делать лишь в тех случаях, когда протагонисты явно не в состоянии предложить что-нибудь разумное, или, как в вышеприведенном примере, протагонист стал первым покупателем и ведущий хочет закончить первую сцену на положительной ноте, дабы воодушевить других протагонистов на новые посещения его магазина».

Многие психотехники, несмотря на претензии на самодостаточность, фактически представляют лишь один из возможных вариантов психодрамы Морено. Их можно сравнить с постановкой спектакля разными режиссерами с разным актерским ансамблем. Пример — метод «расстановок» Б. Хеллингера. (см. ниже).

Гештальт-терапия

Термин гештальт (нем. Gestalt) можно вольно перевести как целостность образа. Основоположник метода Фриц Перлз. Современная гештальт-терапия успешно вобрала в себя полезные элементы из разных течений. В техническом плане основой ее являются ролевые методы. Многие из них описаны в психодраме Морено, например, техника пустого стула, техника двух стульев и т.п.

Из теоретических разработок новыми явились понятия целостности образа, «здесь и сейчас», фигура и фон, а также описание фаз трансформации личности на пути к инсайту (так называемые уровни невротичности).

Целостность образа. Ф. Перлз подметил, что любые незавершенные действия, несущие на себе отпечаток фрустрации, «уходят» в область подсознания. Там они становятся источником проблемного поведения и разного рода неврозов. Исправить ситуацию можно, пережив и осознав аналогичные ощущения, иными словами, *завершить действие*, создав целостный образ *без фрустрации* (гештальт).

Понятие «*здесь и сейчас*» (принцип «теперь») акцентирует внимание на переменчивом текущем настоящем, на ощущениях, переживаемых субъектом непосредственно в каждое мгновение настоящего бытия. В психотерапевтическом процессе данный элемент всегда важен, поскольку мышление человека обычно сосредоточено либо на прошлом, либо на будущем, а если и на настоящем времени, то на событиях, не имеющих непосредственного отношения к субъекту («не в том месте»).

Понятия *фигуры и фона* раскрывают принципы организации внимания. Объект, на котором сосредоточено в текущий момент времени внимание,

называется фигурой, вся остальная доступная сознанию окружающая действительность — фоном.

На пути к полному инсайту, влекущему коренное изменение личности, индивид проходит через ряд типичных метаморфоз. Ф. Перлз описал 5 этапов («слоев») трансформации:

- слой фальшивого ролевого поведения (привычные стереотипы, игры, роли);
- слой фобий (боязнь своих переживаний);
- слой «тупика и отчаяния» (переживание собственной беспомощности);
- слой доступа к своему подлинному «я» (когда человек в слезах отчаяния обретает решимость принять ситуацию, взглянув правде в глаза);
- слой эмоционального взрыва, когда клиент сбрасывает с себя фальшивое и наносное и начинает жить и действовать от своего подлинного «я».

Современная интерпретация этих слоев (в понимании Д.Р.) может быть такая:

- На первом этапе индивид неосознанно пытается уйти от проблем путем «напяливания масок», т.е. проживая жизнь в стереотипах поведения, которые придают обманчивую видимость смыслу бытия.
- На втором этапе проблема дает о себе знать настолько, что закрывать на нее глаза уже невозможно, и уже сам факт этого начинает беспокоить и страшить субъекта.
- На третьем этапе индивид испытывает состояние фрустрации, «тупика и отчаяния» (Ф. Перлз). С одной стороны, это осознание своей беспомощности, с другой — понимание невозможности жить так дальше. Именно на этом этапе многих начинают посещать суицидальные мысли. Перефразируя известный тезис о революционной ситуации, «субъект не может жить по-старому, а Судьба (общество) не хочет управлять по-старому». Нередко типичным вариантом поведения является манипулирование окружением, чтобы оно видело, слышало, чувствовало, думало, принимало решения за него. Индивид в тупике порой переживает нечто похожее на смерть, чувствует, что он — пустое место, ничто. Чтобы остаться в живых, необходимо выбраться из тупика. В этот момент многие нередко «ставят крест на себе», не веря в свои силы. Но чашу весов в решении вопроса «быть или не быть» перевешивает ответственность человека перед другими. Последний фактор чрезвычайно важен; психотерапевт должен в своей работе опираться именно на него.
- На четвертом этапе «эго» раздавлено тяжестью невзгод, обрушивающихся на голову хозяина. Интенсивность негативных переживаний достигает апогея, «наводняет» субъекта, достигая критической отметки (фаза имплозии, от англ. *implosion* — внутренний взрыв). Наступает аффект собственного бессилия. Слезы прорывают плотину сопротивления и начинают течь рекой (фаза эксплозии,

внешнего взрыва). Происходит ломка «эго», рациональная защита отбрасывается в сторону, и индивид попадает в поток бытия «здесь и сейчас». Мучимый вопросом, почему именно он наказан своей проблемой, субъект принимает некое кардинальное, судьбоносное решение, которое впоследствии в корне изменит и его личность (избавив тем самым от многих проблем), и его дальнейшую судьбу.

- На пятом этапе возникает собственно инсайт, заставляющий субъекта широко раскрытыми от удивления глазами пересмотреть заново всю свою предыдущую жизнь, начиная чуть ли не с момента зачатия, переосмыслить свои поступки, свои отношения с родителями, родственниками, друзьями и недругами; в конце концов, переосмыслить себя самого.

Техники гештальт-терапии

«Экспериментальный диалог», «диссоциированный диалог». Данная психотехника известна больше под названием «пустой стул». Она предназначена для проработки внутренних конфликтов клиента. В ней использована теория психодрамы. Действие развивается между двумя полярными позициями клиента, например, позицией жертвы и агрессора. Клиент вслух проводит диалог сам с собой, по очереди воспроизводя реплики от имени то одной, то другой психологической позиции. Начинают диалог обычно издали, постепенно свыкаясь с необычной для себя игрой, и лишь в дальнейшем задают вопросы, относящиеся к своей проблемной теме; на эти же вопросы сами начинают отвечать, при этом удивлением по-новому ощущают своё внутреннее состояние. «Изыюминка» техники в озвучивании своих мыслей вслух; приходится отслеживать свои ощущения, формулировать свои мысли и произносить их вслух перед другими. Такой опыт бывает непросто, и быстро приводит к «взрослению» личности (заметим, без всяких на то усилий психотерапевта).

Пример (в сжатой форме, с купюрами).

- Как тебя зовут?
 - Михаил.
 - Ты женат?
 - Да.
 - И давно?
 - Три года.
 -
 - За последнюю неделю вы сколько раз ссорились?
 - Каждый день.
 - Расскажи, что ты чувствуешь, когда она начинает тебя «пилить» (вопрос подсказан психотерапевтом, который ненавязчиво, но уверенно направляет разговор «к центру» наиболее проблемной).
- Клиент начинает описывать свои ощущения и т.д.

Широко распространенным приемом является использование двух игровых позиций: «большой пес» (бывалый человек) и «щенок» (новичок). Техника обладает выраженным энергетическим потенциалом, усиливает мотивацию клиента к более адекватному поведению.

«Я несу за это ответственность» — психолог обращается к клиенту с просьбой высказать свои суждения по разным поводам с обязательным добавлением: «...И я несу за это ответственность». Клиенту важно осмысление своих эмоций, психологу — понимание сферы и меры ответственности клиента.

«Я являюсь/не являюсь жертвой». Участники разбиваются по парам. Поочередно один играет роль манипулятора, любыми способами заставляющего оппонента выполнять его желания (диктатом, уговорами, капризами, мольбами), а другой — жертвы. Акцент ставится на понимании позиции жертвы и отказа от желания ощущать себя жертвой.

Техника «наоборот» (перевертыш) — сущность техники заключается в том, чтобы клиент сыграл поведение, *противоположное* тому, к которому он привык, или то, которое ему не нравится. Скажем, застенчивый стал вести себя вызывающе, приторно-вежливый — грубо, привычный к соглашению со всем занял бы позицию упорного отказа и т.п. Индивида могут даже попросить стать другим человеком, объектом, альтер-эго (двойником) или даже частью тела. Техника направлена на принятие клиентом себя в новом для него поведении, на интегрирование в «я» новых паттернов (элементов) опыта.

Семейные (системные, организационные) расстановки по Б. Хеллингеру

Будущее уже здесь, надо лишь оглянуться назад

Метод семейных расстановок Б. Хеллингера развивает элементы психодрамы Я.Морено и семейной скульптуры В.Сатир. В.Сатир (ее часто называют матерью семейной терапии) первая заметила, что при разыгрывании символических семейных сцен расстояние между людьми, положение тела и то, куда направлен взгляд участников, показывает нам действительные взаимоотношения в данной семье.

Психотерапевт собирает группу участников. Социальные роли ограничены несколькими образами знакомых личностей. Например, участники изображают семью главного героя: мать, отца, братьев и сестер. Главный герой располагает (расставляет) членов семьи в физическом пространстве сцены по собственному разумению, в том числе вместе, поодаль, друг за другом, лицом к себе, боком, спиной и т.п. Поразительно, но сама необходимость разместить своих «близких» в пространстве вокруг себя порой производит ошеломляющее впечатление; индивид воочию понимает, что, например, отца он даже видеть не хочет, и потому поставил его в углу, да еще заставил отвернуться! Далее участники «спектакля» обмениваются диалогами, как имевшими место в реальной жизни главного героя, так и импровизированными самими участниками. Новизной техники является реальное воплощение символизма отношений в семье (расстановки), позволяющие по-новому оценить свои

детские представления и отказаться от некоторых интроективных переживаний детства.

Внешне сеанс семейной расстановки прост. Есть определенное пространство (сцена), на которой клиенту предстоит разместить членов его семьи. Клиент выбирает среди участников группы тех людей, которые будут представлять различных членов его семьи, а также того, кто будет представлять его самого; все эти лица называются заместителями.

Не давая никому никаких инструкций или пояснений, клиент, молча, определяет их позиции: он прикасается к каждому заместителю двумя руками и ведет его к любому, на свой выбор, свои ощущения месту, поворачивая лицом в любом направлении. Как вариант, он может также предложить принять заместителю некую позу, но обычно это не делают, заместители просто стоят. Иными словами, клиент расставляет участников (заместителей) в пространстве так, как он это чувствует. После этого клиент отходит в сторону и пассивно наблюдает за происходящим.

Таким образом, на сцене, как в театре мимов, возникает некая пространственная композиция, отражающая конфигурацию конкретной семьи (ее групповой портрет) и говорящая о степени близости, боли, любви, одиночестве и отчужденности — обо всем, что каждый член семьи чувствует по отношению друг к другу.

Как только участники расставлены, между отдельными членами семьи начинают проявляться некие взаимоотношения. Удивительно, но скоро заместители начинают ощущать то, что ощущают действительные члены семьи — феномен, неоднократно подтвержденный сообщениями настоящих членов семьи. Получаются, что независимые, произвольно выбранные люди получают доступ к чувствам и переживаниям тех, кого они замещают.

Роль психотерапевта, или посредника, заключается в том, чтобы выявить корень проблемы, проявленный в данной семейной конфигурации. Для этого психолог спрашивает заместителей, как они себя чувствуют на том или ином месте, перемещает их в другое место, помогает им найти новое, более гармоничное положение внутри системы. При этом каждый заместитель делится своими впечатлениями ощущениями.

Обратите внимание на следующий рисунок 4, отражающий «географию» расстановки:

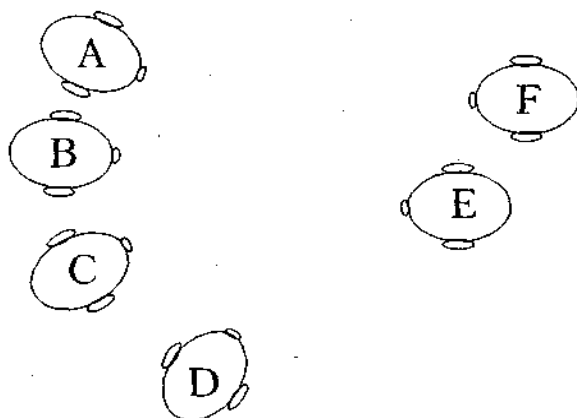


Рис. 4. Графическая схема расстановки по Хеллингеру

Комментарии. Можно предположить, что личности *A, B и C* составляют одну группу, *E и F* — другую, а *D* по-видимому, играет роль наблюдателя. Очевидно, что внимание всех членов группы сосредоточено больше на *E*, и *E*, скорее всего, играет роль лидера, имея *F* в качестве сторонника. С другой стороны, *A, B и C*, по всей видимости, имеют более равный статус.

Клиент, наблюдая за действием, погружается в пережитый ранее детский опыт, но осмысливает его по-новому, уже как взрослый; он меняет свое понимание взаимоотношений в семье, освобождается от давящего неосознанного груза прошлых обид, ошибок, вины и никому не нужных обязательств. Все, что происходит с клиентом, можно образно описать фразой: «Один раз вы родились благодаря родителям; второй раз вам предстоит родиться благодаря самому себе».

Когнитивное направление

Сэр, осознайте: курение вредит вашим легким, карьере и глистам

Общая характеристика.

В понятие когнитивного направления можно включить методы, апеллирующие преимущественно к системе логического мышления субъекта, к его рациональному мировосприятию и миропониманию, в которых работа психотерапевта направлена на логическое осмысление проблемы. Сюда справедливо отнести когнитивный метод А. Бека, логотерапию В. Франкла, клиент-центрированную терапию К. Роджерса, трансактный анализ (ТА) Э. Берна, гуманистические методы А. Маслоу, У. Шутца и др.

Когнитивный метод (А. Бек).

А. Бек построил свою психотерапевтическую работу на выявлении и анализе таких феноменов, как неадаптивные мысли, автоматические мысли, искажение суждений.

Термин «автоматические мысли» подразумевает устаревшие стереотипы мышления. Это мысли безусловного реагирования, они не подвергаются пересмотру в соответствии с изменяемой обстановкой. Их можно рассматривать в качестве атрибута шаблонных ролей поведения (масок, субличностей, см. ниже). Искажения суждений имеют разную форму. Например, совершенно безосновательное заключение о чем-либо (чаще всего по механизму интроекции). Это может быть преувеличение или избирательное абстрагирование, при котором из детали выводится «глобальное» заключение. Например, сосед, занятый своими мыслями, рассеянно поздоровался со мной; вывод — он меня глубоко презирает и ненавидит меня. Задача психотерапевта в когнитивном методе сводится к выявлению логических несоответствий и

демонстрации этих несоответствий субъекту в доступной для его понимания форме.

Логотерапия (В. Франкл).

В. Франкл рассматривал проблемы человека сквозь призму стремления субъекта к поиску и реализации личностного смысла жизни. Естественно, это требует от самого психотерапевта глубокого проникновения в разные философские системы, что встречается нечасто. Внимание психолога направлено на выяснение вопроса: заблокирована или нет реализация личностного смысла? Задача — оказать помощь в поисках клиента найти себя и свое место в этой жизни. Таким образом, волей-неволей приходится вести разговор о ценностях.

В. Франкл отдавал приоритет ценностям творчества, свободы личности в принятии решений и ответственности за них. Из ценностей переживаний на первом плане рассматривается любовь во всех ее проявлениях, ведь именно любовь придает смысл любому существованию, в том числе и страданию. Здесь уместно процитировать удивительно точную и емкую формулировку любви, сделанную ярчайшим представителем неопрейдизма (гуманистической психологии) Эрихом Фроммом: «Существует только одно чувство, удовлетворяющее человеческую потребность в единении с миром и вместе с тем дающее ему ощущение целостности и индивидуальности, — любовь. Любовь — это объединение с кем-либо или чем-либо вне себя самого при условии сохранения обособленности и целостности собственного «я».

Перед клиентом ставится задача: искать, увидеть (найти) и понять смысл в любой ситуации. Отдавая должное теоретической концепции логотерапии, следует все же помнить и об альтернативах. Ведь иногда понимание жизни стоит свести к простому тезису: «Жить, чтобы жить, приобретая опыт».

Экзистенциальная психотерапия.

Экзистенциальная (лат. *existentia* — существование) психотерапия привлекает внимание к непреходящим ценностям человеческого бытия, понятиям необходимости, свободы и ответственности за свою жизнь. Это целое философски-психологическое направление. Философски рассматриваются проблемы жизни, смерти, смысла существования, любви, одиночества, «бессмысленности» происходящего, «утекающего» времени. Оригинально подошел к этому **Н. Пезешкиан** в своем методе ***позитивной психотерапии***. «Изюминка» его техники — рассмотрение философских (суффистских) притчей, заставляющих клиента по-новому взглянуть на свою проблему.

Клиент-центрированная терапия (К. Роджерс).

В подходе К. Роджерса подчеркивается важность работы над эмпатией и конгруэнтностью (соответствием опыта и его осознания). Трактовка эмпатии расширена. По К. Роджерсу, это позиция сочувственного, *безусловного*

принятия другого человека таким, какой тот есть, с выраженной готовностью откликнуться на его актуальное состояние. Понятие конгруэнтности, в принципе, полностью идентично ранее рассмотренному гештальту (целостному образу). В последующем К. Роджерс начал уделять большее внимание межличностным отношениям в социуме и предложил понятие так называемых энкаутер-групп (группы встреч), в которых появляется новый фактор: воздействие группы на личность и личности — на группу. Стоит заметить, что подобные группы обрели популярность там, где в обществе ощущается недостаток эмоционально теплого и близкого общения. На встречах участники восполняют недостаток социального признания, в терминологии трансактного анализа (см. ниже) получают эмоциональные «поглаживания».

Психотерапия К. Хорни.

К. Хорни уделила особое внимание нарушениям межличностных отношений. Истоки их возникновения она усматривала в проблемах детского возраста. Ею выделено три принципиально разных стратегии поведения ребенка во враждебном окружении:

- поиск помощи (движение к людям);
- агрессия (движение против людей);
- избегание общения (уход в себя).

Этим стратегиям соответствуют три типа поведенческих реакций: беспомощность, агрессивность, отчужденность.

В соответствии с психодинамическими (психоаналитическими) концепциями проблемы детского возраста трансформируются в проблемы взрослой личности, трактуясь различного вида неврозами. Полезно рассматривать невротическую личность не только (и не столько) в медицинском ракурсе, сколько сквозь призму ее социальной адаптации и психологических феноменов. Причину многих внутренних конфликтов можно увидеть в несоответствии интроективных ценностей требованиям суровой реальности.

К. Хорни описывает поведение невротика в трех срезах:

- завышенных и нереалистичных *притязаний*;
- *долженствований* в форме чрезмерных требований соответствия какой-либо норме и себе;
- защитных механизмов, известных из психоанализа.

Одна из возможных форм невротического поведения образно точно названа «*тиранией долга*». Подсознательные механизмы защиты К. Хорни дополнила *осознанной защитой* в форме самоизоляции, жесткого самоконтроля и цинизма как способов защиты от моральных ценностей.

К. Хорни представила перечень основных симптомов, сигнализирующих о внутренних проблемах (неврозе):

- непоследовательность и нерешительность поведения;
- подчеркнутая безнадежность;
- боязнь перемен;
- постоянное настаивание на собственной правоте (как защита от внутренних конфликтов);
- стыдливость и робость;
- мстительность или садизм в поведении;
- значительная усталость (в результате растрат энергии на внутренние конфликты).

Трансактный анализ (Э. Берн).

Термин «трансактный анализ», далее ТА, является примером крайне неудачного перевода, слепой «кальки» с английского оригинала. В понятном смысле — это анализ взаимоотношений, взаимодействий между людьми. ТА был предложен Э. Берном. Он возник и развивался как техника проведения групповой терапии. Фактически в ТА выстроена оригинальная, хотя и в чем-то спорная модель вариантов межличностных отношений и скрытых мотивов, лежащих в основе поведения индивидов. Достоинство ТА — в простоте и наглядности.

Теория ТА в популярной форме раскрывает внешнюю сторону того, что было описано теорией психоанализа. Показано, что когда человек о чем-то говорит, в своем высказывании он может *подразумевать* нечто совсем иное. Его истинное понимание скрыто или замаскировано от окружающих. Такой подход хорошо согласуется с моделями интроекции, формирования подсознательных комплексов и образования защитных механизмов «эго» (феномен рационализации и т.п.). Данная идея в последующем была хорошо разработана в рамках теории NLP.

Э. Берн тонко подметил, что в основе каждого конкретного поведения таится некий стереотип, и многие линии поведения укладываются в четкие схемы, образно названные «сценариями». Действуя по накатанным «сценариям», люди уподобляются детям, играющим в одни и те же игры. Например, широко распространена «игра в поиск виновного» (Э. Берн) — сценарий поведения, когда в других людях или вещах ищут виновников проблем. На самом деле наши проблемы и состояния являются производными нашего опыта, мы сами создаем их и мы одни ответственны за них.

Субличности Родителя, Взрослого и Ребенка

В любых «сценариях» поведения при их внешней несхожести можно усмотреть три генеральные линии, соответствующие трем основным ролям-маскам. Э. Берн назвал эти маски *субличностями Родителя, Взрослого и Ребенка*. По Э. Берну, субличность — это то, каким образом человек думает, чувствует и ведет себя в текущий момент, что определяет его актуальное состояние «я». Субличности Родителя, Взрослого и Ребенка формируются на основе интроективного материала детских впечатлений. Внешний тип

демонстрации этих масок показывает, что индивид «впитал с молоком матери» и чему обучила его социальная среда. В зависимости от жизненного опыта личности каждая субличность наделена своими индивидуальными чертами и характеристики. В этом смысле можно утверждать, что любой человек представляет собой хранилище стереотипов, обусловленных спецификой воспитания.

Субличность Родителя проявляет себя как опытная, умудренная жизнью особа, мэтр, имеющий право наставлять других и требовать при этом от них послушания. Родитель может быть весьма сдержан в своих суждениях и поведении, однако нередко доходит до крайности, выступая эдаким замшелым, непоколебимым в своих убеждениях, кондовым консерватором. В этих случаях Родитель ярко обнаруживается в формах высказываний: нормативных и оценивающих, содержащих угрозы, запреты, он диктует правила поведения. Одним из неприятных вариантов внутреннего Родителя является жесткий внутренний критик. Диагностировать состояние Родителя можно по фразам: «я должен; мне нельзя; надо быть сдержанным; нельзя поддаваться эмоциям; ты обязан, и пр.»; высказывания отражают раздражение, желание унижить, возмущение.

Субличность Взрослого характеризуется взвешенным подходом и адекватным реагированием на изменение событий. Это носитель умелого поведения и искусства мудрой дипломатии. Взрослый склонен больше к логическому осмыслению и рационализации событий, забывая порой о простых радостях жизни. Можно сказать, жизнь заметно очерстила душу Взрослого, впрочем, оставив в нем толику детской доброжелательности. Фразы «надо быть реалистом; оценивай происходящее трезво; относись ко всему с юмором» выявляют состояние Взрослого.

Субличность Ребенка выражает себя яркой непосредственностью слов и поступков. Присутствует по-детски наивное восприятие реальности, незрелость мышления и простодушно-капризное поведение. Ребенок прослеживается во фразах «я хочу; я боюсь; меня злит; я ненавижу» и т.п.; ему свойственны спонтанность выражения, интуиция и творчество. Состояние Ребенка — это часть личности, сохранившаяся от подлинного детства; в ней причудливо переплелись память о счастливом и беззаботном существовании с переживаниями боли, слез и насилия.

Все три субличности, Родителя, Взрослого и Ребенка удивительным образом присутствуют в каждой личности. В зависимости от внешних обстоятельств и внутреннего выбора каждый текущий момент каждый раз доминирует какой-то один из них. Ближе всего к центру личности располагается, естественно, Ребенок. Поэтому именно к нему в первую очередь следует апеллировать психотерапевту, именно данная субличность в конечном итоге будет определять эффективность психотерапевтического процесса и надежность полученного результата. Это важно помнить на любом этапе психотерапевтического общения.

Как правило, все три субличности мирно уживаются между собой, передавая по необходимости в зависимости от накопленного опыта друг другу полномочия лидера. Но иногда они начинают яростно спорить друг с другом, и тогда это можно расценить как внутрличностный конфликт. Отличают субличности по характерным признакам. В конфликте любая эмоциональная реакция указывает на переход к модальности Ребенка, а любое назидание — к позиции Родителя. К примеру, Ребенок не станет тратить время на всесторонние логические выкладки (как это сделал бы Взрослый) и способен легко отойти от ненужных или бессмысленных общественных условностей (в отличие от консерватора Родителя). Только Ребенок получает подлинное удовольствие от жизни. Когда взрослый человек радуется, у него в этот момент явно активирована субличность Ребенка, детское состояние «я». На вечеринках в узком кругу в индивидах чаще можно встретить Ребенка, нежели Взрослого, а тем паче Родителя. Психическое состояние, необходимое плотнику, чтобы точно забить гвоздь, относится к ведению Взрослого. Но когда, промахнувшись, он ушибет себе палец, Взрослый обычно уступает место состоянию обиженного Ребенка. В конфликтах ведущий ключ в диагностике взрослой модальности — молчание; молчание, основанное на понимании и терпимости, а не лукавстве.

Родительское состояние «я» (субличность Родителя), по существу, копируется с подлинных родителей или авторитетных личностей. Когда человек находится в родительском состоянии «я», он проявляет весь набор усвоенных им штампов поведения идеального (с его точки зрения) Родителя. Это могут быть и адекватно-корректные проявления заботы, и карательные установки, и консервативные предрассудки, но хуже всего — нечестность. Сам факт копирования поведения родителей особо никого не удивляет, пациентами это воспринимается вполне естественно. Но вот парадокс: *неадекватность* своего поведения (если данный факт имел место) субъектами *не осознается*. Психолог понимает: интроективная модель поведения принята за истину.

Выбор доминирующей субличности всегда представляет дилемму. В одной и той же ситуации индивид может повести себя и как Ребенок, и как Взрослый, и как Родитель. К примеру, взрослого мужчину, отца школьника, жена заставляет пойти в школу, чтобы уговорить учительницу исправить ему низкие оценки по пению. Вариант поведения Ребенка: «Ой, пойдя лучше ты, я этого делать не умею». Вариант Родителя: «Он действительно лентяй, я заставлю его научиться петь». Вариант Взрослого: «Хорошо, я попытаюсь объяснить учительнице, что у ребенка нет слуха и заниматься музыкой ему от Бога не дано. Его привлекают компьютеры. Может быть, не стоит унижать ребенка плохими отметками, если на большее он от природы не способен?»

Смысл выделения сублинностей, этих ролей-масок состоит в необходимости:

- обратить внимание субъекта на *шаблоны* своего поведения;
- уяснить их интроективную природу;

- переосмыслить и изменить свои взгляды на прошлые образцы поведения (например, родителей), а также текущие модели собственного поведения.

За каждой ролью и за каждым сценарием поведения нередко кроются иные, скрытые мотивы, обычно неосознаваемые индивидами. Но именно они выступают «первопричиной» неадекватного поведения. Психологу важно понимание этих подспудных процессов, протекающих «за кулисами». Важную роль в них играют защитные механизмы «эго». Фактически защита «эго» приводит к тем или иным формам самообмана. Демонстрируемое поведение *при наличии скрытых мотивов*, по сути, всегда *ложно*. С этой точки зрения, по выражению Э. Берна, люди играют в игры, наполненные самообманами. Психотерапевт помогает изменить ситуацию через осознание двойственности и лживости привычных шаблонов поведения. Подчас это происходит весьма драматично, через инсайт.

В ТА анализ состояния личности (в плане присутствия в каждый отдельный момент ситуации той или иной субличности) носит название структурного анализа.

Характеристика транзакций

Э. Берн установил, что транзакция, или лучше — коммуникативное взаимодействие, осуществляется полноценно при *адекватности ролей* участников. К примеру, участник А., ощущая себя Взрослым, обращается к участнику С. тоже как к Взрослому. Коммуникация состоится, если участник С. действительно выступает в роли Взрослого и адресует свой ответ, видя перед собою также Взрослого. Такое сообщение называют параллельной транзакцией. При *несоответствии* ролей и вербальных адресаций, например в участнике С. доминирует Ребенок или Родитель, но не Взрослый, или, будучи Взрослым, участник С. адресует к А. как к Ребенку или Родителю, транзакция считается несостоявшейся, то есть общение носило чисто формальный характер. Такое общение называют перекрестной транзакцией. Скорее всего, оно быстро прекратится, ведь личности попросту *не понимают друг друга*.

Коммуникативное взаимодействие (транзакция) может проявляться как на видимом осознанном уровне, так и скрытно, на уровне подсознания. В последнем случае большое значение имеет интонационный подтекст речи и невербальные проявления в форме мимики, позы, жесты, наконец, просто самих эмоций. Скрытые транзакции проявляются на *психологическом*, а не социальном уровне.

Результатом коммуникативного общения является либо получение удовлетворения (по Э. Берну, получение поглаживания), либо состояние неудовлетворенности. В проблемных ситуациях получение негативного ответа (состояние неудовлетворенности) иногда становится самодовлеющим мотивом поведения и превращается в извращенную реакцию поглаживания. В таких

случаях личность подсознательно ищет варианты, в которых она могла бы внутренне оправдать свое последующее агрессивное (либо, напротив, жертвенное) поведение. В психологии это явление описано как садомазохизм.

Психотерапия А. Маслоу.

Представитель гуманистического направления американский психолог Абрахам Маслоу обратил внимание на такие понятия, как *личностный рост и развитие*. В основе его учения лежит теория *самоактуализации* (саморазвития), предполагающая изначально детерминированную потребность в духовном самосовершенствовании, творчестве, бескорыстной любви и дружбе, стремление к альтруизму вплоть до самопожертвования и т.п.

При анализе психологических портретов выдающихся современников А. Маслоу определил некие общие черты, выделяющие их из общей массы населения, в частности:

- более спонтанное, естественное и позитивное восприятие реальности и более комфортное отношение к ней, чем у большинства людей;
- постоянная свежесть (не стереотипность) оценки людей и событий, демократичность мировосприятия, готовность к объективной коррекции своих взглядов и мнения; неагрессивное чувство юмора;
- самодостаточность, автономия, независимость основных черт характера и поведения от влияния культуры и среды; здоровая потребность в периодическом уединении;
- сконцентрированность на задаче, деятельности, внешнем объекте в отличие от «зацикленности» на своей персоне;
- мистичность (как неосознанная вера в предопределенность некоторых событий) и опыт высших состояний, интуитивных озарений.

Саморазвитие (самоактуализация) как принцип личностного роста имеет следующие характеристики:

- полное мысленное и эмоциональное включение в реальную проблему или деятельность;
- реализация своих потенциальных творческих возможностей на практике, а не только в мечтах и планах;
- развитие в себе способностей принимать правильное решение не только на основании объективного анализа, но и с помощью интуиции; при этом в так называемых «пиках переживания» наступает прорыв в состояние ясного осознания себя и окружающей действительности, когда отчетливо понимаешь пути точных решений;
- мужество каждого жизненного выбора, принятие риска негативных последствий своих действий;
- честность перед собой и другими; принятие ответственности за свои решения и действия, а не перекладывание ее на других людей и обстоятельства;

- способность критически оценить себя и свои проблемы, разобраться в собственном самообмане и психологической защите.

А. Маслоу обратил внимание, что большинство людей, нуждающихся в психокоррекции, в той или иной степени страдают из-за недостатка любви, уважения и реального (а не показного) самоуважения. Выход из невротического состояния он видит в старой как мир рекомендации самосовершенствовании клиента, его работе над собой. Задача психотерапевта — помочь индивиду осознать свои истинные потенциальные способности, поверить в возможность их успешной практической реализации, начать работать над собой, получить успешный конечный результат. На этом пути клиенту следует осознать и разобраться в иерархии своих *потребностей и мотивов поведения*, а также недостающих ему ценностей (депривационных ценностей, возникающих от дефицита чего-либо). При этом психолог должен выступать в роли не столько руководителя, сколько равного партнера, мудрого друга, который максимально придерживается даосского принципа невмешательства, постепенно передавая все больше инициативы и ответственности самому клиенту. Фактически речь идет о недирективной (не приказательной) форме терапии, при которой врач сохраняет позицию невмешательства, лишь иногда повторяя сказанное самим пациентом. Считается, что пациент, проговаривая вслух свои проблемы, способен сам лучше в них разобраться. Однако на практике в случаях подлинных невротозов и запутанности человека в своих проблемах ценность такого подхода сомнительна.

Затрагивая вопросы мотивов и мотивации, следует заметить следующее: практически важно различать истинные и ложные мотивы. Последние обусловлены искажением мировосприятия и мировоззрения. Огромное множество мотиваций (и наиболее тонких обманных ходов мышления и поведения) построено на одном мотиве, жизненно важном для подавляющего числа людей — потребности в социальном (или межличностном) *признании*. Признание, в свою очередь, представляет собой неудовлетворенную потребность в любви в широком смысле этого слова.

Психотерапия У. Шутца.

У. Шутц поставил во главу угла всего психотерапевтического процесса принцип искренности и правдивости: «правда, и только правда». Сокрытием правды выступает насилие. Препятствуют правде страхи. Человечество установило целую систему оправдания лжи: такт, дипломатия, «ложь во спасение», «бизнес есть бизнес», «нельзя ранить чувства другого» и т.п. Наиболее глубокий уровень лжи — самообман. Психотерапевт должен нацелить пациента на преодоление всего одного страха — страха не суметь сделать нужный выбор, принять ответственное решение и справиться с ситуацией. По этому поводу Т. Рузвельт любил повторять: «Единственно, чего

надо бояться по-настоящему, это самого страха». Пациенту следует почаще задаваться вопросом: «На что я закрываю глаза? Чего не осознаю?»

Вообще говоря, проблема искренности была поднята раньше. В психологии широко распространено понятие аутентичности, введенное философом М. Хайдеггером. *Аутентичность* (от лат. *authenticus* — подлинность) — подразумевает внутреннюю искренность (наедине с самим собой), полную свободу от самоманипулирования. Видный психиатр К. Ясперс связал аутентичность с центральной проблемой философии человека: превращения суеты бытия в подлинную радость жизни. Для этого необходима предельная искренность во всем и вся, прежде всего самого себя и своих поступков.

Психотерапия А. Лазаруса.

А. Лазарус предложил удобную для запоминания аббревиатуру своей *мультимодальной терапии, BASIC*. В ней психолог изучает и корректирует *поведение, эмоции, представления, когниции, взаимоотношения с другими, зависимости (медикаментозная и иные)*.

В практике когнитивной психотерапии бывает весьма полезно рассматривать ситуации с позиций проблемы вины, «зажатости», спонтанности и естественности поведения, локального контроля. Следует также избегать многочисленных ловушек, «устраиваемых» пациентом, например, ситуации так называемого «плакунчика», когда клиент занимает защитную поведенческую позицию («меня никто не любит, никому я не нужен»). Естественно, психолог ни в коем случае не должен подкреплять эту позицию. Наоборот, его задача — формирование и поощрение *психологически зрелого* поведения, когда выбор самой позиции зависит от человека, от его *свободного* решения. Еще А. Адлер подчеркивал: «*Избегайте жалости!*»

Отдельные эффективные приемы психокоррекции

Техника «постановка целей и принятие обязательств». Смысл данной техники прост: цель должна быть реалистична и достижима за ограниченное время. При возникновении существенных препятствий цель и план действий можно пересмотреть. В случае удачи клиент поощряется к принятию более долгосрочных обязательств в желаемом направлении. А. Адлер прокомментировал этот прием так: «*Делай только то, что приятно*». Такая позиция не всегда верна, особенно в случаях ложных мотиваций и проявлений лени. Она просто способствует продлению финансово-подкрепленного общения психолога с клиентом-«жертвой». Порой важно сделать обратное. Надо изменить точку зрения клиента на смысл приятного/неприятного. Надо побудить его заняться с удовольствием тем, к чему ранее он испытывал внутреннюю антипатию, если эта антипатия вызвана его подсознательными комплексами. Иными словами, поставить альтернативную задачу — преодолеть себя.

Техника «нажатие кнопки». Прием эффективен с субъектами, чувствующими себя жертвами противоположных эмоций. Клиенту предлагается расслабиться и обратить внимание на то, какие образы или мысли вызывают неприятные чувства, а какие — приятные. Затем его обучают произвольно регулировать свое эмоциональное состояние визуализацией — мысленным «нажатием кнопки». Это помогает сосредоточиться на интересующих образах, ситуациях, состояниях и мыслях.

Трансовые методы

Я сплю и не сплю в своем личном мире. Необычно как-то

К трансовым методам относят гипноз (суггестию), нейролингвистическое программирование (NLP), а также метод визуализации, известный как символдрама Лейнера.

Характеристика транса

Под трансом (от лат. trans — сквозь, передача через что-то) подразумевают некое *измененное состояние сознания*, в последние годы именно так транс и близкие к нему состояния называют. В измененном состоянии сознания происходит изменение осознания окружающей реальности. В оригинальном научном определении транс — это приведение человека в состояние относительной независимости от его настоящих пространственно-временных координат. Близко по значению к трансу понятие гипноза (раньше — магнетизма).

Качественные и количественные параметры, определяющие границы транса, пока не названы. С этой точки зрения *трансом* можно считать равно как состояние обычной задумчивости с повышенной рассеянностью, так и состояние глубокого гипноза, переходящего в глубокий сон. Иными словами, транс может быть вызван как внутренними побуждениями индивида, так и внешним воздействием, как правило, целенаправленным.

Состояния транса в виде эпизодов глубокой задумчивости и погруженности в свой внутренний мир встречаются в повседневной жизни достаточно часто. Шаманские ритуалы транса присутствуют буквально в каждой культуре и существуют на протяжении столетий. Данный факт свидетельствует, что транс представляет биологически значимое для человека явление. Человек нуждается в том, чтобы периодически отключать рационально-логическую, аналитическую регуляцию своего поведения, которая рассматривает мир сквозь призму детализации и систематики. Он нуждается в возможности свободно погрузиться в мир глубинного «я» и испытать неискаженное ощущение целостности. Такой свободный транс действительно способствует развитию целостного самосознания. Одно из оригинальных направлений психологии, так называемая трансперсональная психология, использует достижение транса специально для этих целей. Оно ставит задачу осознания и «самопереживания себя» в тотальной целостности с миром, в единении с пространством-временем, микро- и макрокосмосом, в

изживании механистически-условных границ, которые налагает на человека его во многом архаичное и ограниченное мировоззрение.

С понятиями транса (гипноза) тесно связаны понятия внушаемости и гипнабельности.

Внушаемость характеризует феномен возможного приема чужой информации в состоянии снижения (отключения) собственной воли и критики. Признаком внушаемости является подчинение личности чужой воле и влиянию. Внушаемость напрямую связана с *гипнабельностью* — способностью легко входить в состояние транса под действием каких-либо стимулов. Высокогипнабельными считаются 5–10 % населения.

Существуют тесты, позволяющие определить условные степени внушаемости и гипнабельности. В принципе, это могут быть любые фразы и действия, направленные на то, чтобы индивид почувствовал (и проявил в поведении) то, *чего на самом деле нет*. Например, предложить индивиду определить, ощущает ли он в рюмке воды, в которую будто бы добавили пару капель спирта (чего на самом деле не было) вкус спиртного. Или: субъект в положении стоя должен вытянуть вперед руки, закрыть глаза и несколько расслабиться. Предложить ему понаблюдать за собой, утвердительно сказав, что руки начнут расходиться в стороны. Руки действительно принимают более естественное физиологическое положение. Обычно это происходит в течение 1–1,5 минуты, однако в случае с внушаемым субъектом — заметно быстрее, а в случае активного сопротивления — медленнее. Или: предложить сплести пальцы в замок и уверенным тоном начать счет от 1 до 5 (10), предварительно сопроводив инструкцией, что при произнесении числа 5 (10) индивид уже не сможет свободно разнять руки. Эффективность теста повышается при словесном сопровождении счета внушением, например:

- 1) ваши пальцы неподвижны,
- 2) в них появляется ощущение одеревенения и онемения,
- 3) пальцы притягивает друг другу крепче и крепче, их сковывает друг с другом ваша сила,
- 4) в пальцах будто металлический каркас, и вы это ощущаете,
- 5) ваши пальцы плотно сжимают друг друга, так плотно, как вы хотели.

Затем следует предложение попытаться разнять свои пальцы.

На массовых сеансах гипноза «а-ля Кашпировский» гипнотизер может просто подойти, пристально посмотреть людям прямо в переносицу (им будет казаться, что прямо в глаза), и сказать: «Я сейчас вас коснусь, и вы заснете». Внушаемые и гипнабельные лица поддаются на этот трюк.

Противопоказаниями к гипнотерапии считаются все психотические формы психических расстройств, например, бредовые состояния психозов.

Феномены транса

Когда человек погружается в транс, обычно возникают определенные феномены (проявления). В их числе регрессия в прошлое, прогрессия в

будущее, наплыв воспоминаний (гипермнезия), избирательное забывание (амнезия), искажения и диссоциация восприятия (позитивные и негативные галлюцинации). Такие феномены всегда глубоко индивидуальны и потому трудно сопоставимы между собой. Они характеризуют внутренний психологический опыт, порождаемый практически неисследованными фундаментальными процессами. К числу особенностей транса относят поглощение переживаниями, непрерывность, искажение времени, изменчивость времени/пространства и изменения восприятия. Вместе взятые, они говорят о том, что транс — это состояние глубокого поглощения переживаниями. Субъект отрывается от реальности, сцепленной с привычным мышлением. Происходит выход сознания за рамки ограничений, установленных регуляторными мыслительными процессами. Весь осознанный опыт, все стойкие ошибочные установки о правильности сделанного однажды выбора остаются в стороне. Можно сказать, происходит отформатирование жесткого диска психики.

Едва ли не важнейшим достижением транса следует считать переживание *отчужденности* своих переживаний от реальности окружающего мира, внутренних ощущений и даже собственного рационального сознания. При трансe изменяется вектор и поле внимания. Это сопровождается, в частности, изменением ощущения физического тела, изменением сенсорных ощущений, селективным восприятием. Обостряются отдельные чувства. Если транс вызван и сопровождается клеточной интоксикацией (например, с использованием наркотиков), то искажение восприятия может доходить вплоть до иллюзий и галлюцинаций. Такой процесс приводит к глубокой трансформации психики, иногда с неоднозначными и не всегда предсказуемыми последствиями.

Характерная черта транса — парадоксальная логика дуальности. В обычном состоянии человек привычно делит мир на части: «внутри» и «вне», «субъект» и «объект», «здесь» и «там», целое и часть его, ребенок и взрослый и т.п. В трансe индивид может одновременно идентифицировать себя с двумя сторонами, понимать взаимодополняющие части. Такая логика дуальности создает особое состояние ощущаемого единства. Это первичный, всеобщий способ принятия понятий, предшествующий расчленяющей логике «или/и», которая характерна для аналитических, сознательных процессов. Другими словами, процессы транса объединяют соотносимые понятия («это» и одновременно «то»), тогда как сознательные процессы дифференцируют их («это» в противоположность «тому»).

Ряд психологов считает, что в состоянии глубоко транса происходит «подключение» индивида к так называемому космическому сознанию. Такое возможно, поскольку еще до рождения формируется двойственное восприятие себя как автономного существа, одновременно являющегося частью и продолжением материнского организма. Образно это выглядит так, как если бы вы были одновременно галькой на морском берегу и берегом в одно и то же время. Стоит заметить, что подключение к высшему сознанию в принципе

возможно в любом состоянии, было бы на то желание и соответствующая настроенность субъекта воспринимать тонкие энергии, или ощущения (А. Подводный). Впрочем, сам процесс настроенности является тоже своего рода трансом.

Существуют подтвержденные факты того, что отдельные субъекты (так называемые «слипперы», в нашем понимании, экстрасенсы) могут в состоянии глубокого транса «входить» своим сознанием в иные информационные пространства (события прошлого или будущего, незнакомые субъекту места).

Полярной противоположностью транса, с его поглощением иррациональными внутренними переживаниями и отрывом от текущей реальности, является состояние бодрствования с «блуждающим» рациональным вниманием.

Суммируя информацию, происходящие изменения сознания в трансовых состояниях можно структурировать в следующие группы:

- изменение формы категоризации субъекта, а именно: переход от социально привычных форм категоризации к нестандартным способам упорядочения внутреннего опыта и переживаний (иным "точкам сборки"); этот процесс включает переход от преимущественной опоры на вербальнологические, понятийные структуры, к отражению информации в форме наглядночувственных (довербальных) образов;
- изменение эмоциональной окраски отражаемого в сознании внутреннего опыта (например, возникают интенсивные эмоциональные переживания новизны, необычности, ирреальности, сопровождающие переход к новым формам категоризации);
- изменение процессов самоосознания, рефлексии: так, некоторые элементы феноменологии измененных состояний сознания переживаются субъектом не в качестве своих (продуктов собственной психической активности), а как нечто объективное и независимое от него, например, интерпретация внутреннего опыта как откровения свыше - "было мне видение ", "слышал я голос " и т. п.;
- изменение восприятия окружающего мира, в том числе пространства и времени, в частности, сдвигов привычной трехмерной реальности в область нереального и иррационального (например, далекие предметы кажутся большими, а близкие – микроскопически малыми); последовательности происходящих во внутренней реальности

По выходе из трансовых состояний нередко имеет место их частичная либо полная амнезия. Возможная (гипотетически) причина - трудность, а иногда и невозможность перевода нового, абсолютно непривычного (не укладывающегося ни в какие рационально-логические рамки) пережитого внутреннего опыта (переживаний) на понятный сознанию язык привычных форм категоризации. Как сказано поэтом, «...ни пером описать».

Принципы и методы введения в транс

С точки зрения психокоррекции (психотерапии) все трансовые (гипнотические) методы полезно рассматривать как некий процесс направленного *ознакомления* индивида с иным состоянием сознания.

Первичная задача погружения в транс ограничивается самим фактом переживания новых ощущений, пробуждением легкого любопытства к трансу как приятному приключению с перспективой освобождения от проблем, не более того. При этом психотерапевту предстоит фактически утонченно-выдержанная, тактичная и предельно корректная работа с ребенком, сидящим внутри каждого взрослого. Ближайшая цель общения — привлечь к себе внимание и *завоевать доверие* этого ребенка. Лишь после этого можно приступать к основной задаче — индивидуальной коррекции.

Транс можно вызвать различными способами, однако принцип, лежащий в их основе, единый — это вовлечение индивида в некий монотонный ритмический процесс. Так, известны методы фиксации взора индивида на ритмично перемещающемся блестящем предмете (маятник), метод пристального взгляда в глаза гипнотизера, воздействие пассами движений рук при мерном стуке метронома и т.п.

В числе средств активного наведения трансa — ритмичные и повторяющиеся движения, звуки, образы, тактильные ощущения. Это могут быть: танец, групповые ритуалы движения и пения, хоровое скандирование текстов, дыхательные упражнения, монотонное пение, молитва, систематически повторяемый внутренний монолог (аутосуггестия), поглаживающий массаж, укачивание и т.п. Ключевой момент — сосредоточение внимания не некоем объекте, неважно, внешнем или визуализированном внутренне. Объектами могут быть: голос гипнотизера, неподвижный или ритмично передвигающийся зрительный образ (точка на белом фоне, маятник), повторяемый вслух или про себя тексты (так называемые мантры) и т.п. Способствуют вхождению в транс расслабленное мышечное состояние, чувство сытости, комфортные условия внешней среды. Сюда же относят прием препаратов, снимающих нервное напряжение (алкоголь, седативные средства, наркотические вещества), а также направленное воздействие физических факторов (электромагнитных полей). Эти взаимосвязанные способы обуславливают снижение роли дискретных, аритмичных стимулов и отключают, таким образом, привычный способ функционирования сознания.

Главным инструментом психотерапевта является *слово*. Оно представляет кодированную информацию о некоем объекте. Рациональное сознание есть не что иное, как процесс кодирования и перекодирования информации. Направленное воздействие на любое важное звено переработки информации приводит к остановке (или замедлению) процесса. Внешне это проявляется различными нарушениями сознания, в том числе состояниями трансa. Средств такого воздействия может быть великое множество, однако все они должны отвечать определенным требованиям. В частности, суммарная

сила воздействия любого фактора должна превышать некий допустимый порог, за которым будет происходить блокировка естественного течения процесса. Это происходит либо при однократном сильном воздействии, либо, что встречается чаще, при слабом многократном. Эффект многократного воздействия усиливается при использовании некоего *ритма*, попадающего в резонанс с нужным процессом.

Задачу введения в транс можно сформулировать так: необходимо незаметно и плавно *перегрузить* рациональное сознание и привести его в состояние *утомления и отключения*. Привычное сознание сужается. Суженное сознание легко подчиняется ритму, в который вплетаются, минуя обычную критику, слова ведущего. Вначале психолог опирается на знакомые для каждого ощущения, завоевывает некую степень доверия. Затем постепенно переходит на описание возможных ощущений внутреннего мира, забирая на себя лидерство и становясь проводником в новую реальность.

Язык представляет кодированный набор звуков. Расшифровка этого кода всегда искажена. Пытаясь в слове передать все богатство чувственного опыта, мы все равно что-то теряем, что-то преувеличиваем. Именно поэтому общение между людьми никогда не бывает полноценным. Информативность языка определяется двумя факторами. Первый фактор — это качества кода (смысл слов, характеристика речеобразования). Второй фактор — это качества подачи информации (характеристика голоса). Сюда входят ритм, тон, иные физические характеристики подачи звуков. Воздействие собственно звуков примитивно и потому более значимо, нежели воздействие кода. Эмпирически установлено: в гипнотехниках важен не столько смысл, сколько форма. Оказывается, *что* сказать гораздо менее значимо, чем *как* сказать. В свете данного факта энергетика личности гипнотерапевта выступает на первый план, оттесняя назад техники введения в транс. Хороший психотерапевт — это природный дар, который может быть отшлифован знанием техники, но *не заменяется* ею. Принципиально психотерапевт может использовать любой язык. Семантика слов теряется в ритмическом рисунке речи. Тем не менее лучше, если язык психотерапевта будет предельно прост и понятен пациенту. Желательно использовать привычный для пациента набор слов и знакомые ему обороты речи.

Универсальным метакодом выступает тональность. Повышение голоса к концу предложения воспринимается как вопрос. Сохранение тона на постоянном уровне расценивается как утверждения. Снижение тона к концу фразы истолковывается как приказ. Высокие тона первоначально ассоциируются с детскими голосами. Подсознание относится к таким тонам как взрослый — к ребенку. Напротив, низкие тона подсознательно требуют подчинения. Этим удобно пользоваться. К примеру, если психолог обладает высоким тембром голоса, то введение в транс ему лучше делать на фоне негромкого спокойного басового музыкального сопровождения.

Правила словесных формулировок при введении в транс

Существуют основные правила словесных формулировок при введении в транс.

1. Изъяснение *простым*, понятным клиенту языком.
2. Обращение *ко всем репрезентативным системам*, в том числе кинестетической (см. ниже, метод NLP), и *чередование* этих обращений. Примеры: вы сидите в кресле, и вам удобно, и вы слышите, и вы чувствуете, и вы видите, и вы переживаете, ощущаете и т.п.
3. Призывы к ощущениям *защищенности и покоя* из детства. Пример: «устройтесь поудобнее и представьте себя каплей дождя, покоящейся на листе» (цель — создание визуального образа, метафорически символизирующий покой).
4. Использование стратегии *неопределенности* смысла и цели излагаемых мыслей. Например, «нечто обезличенное заставит вас почувствовать...».
5. Упор на *необязательную возможность выбора*, например, в форме глагола мочь (можете и т.п.), при которой за клиентом остается *видимая свобода выбора*. Например, «вы лежите, и слышите мой голос, и вам достаточно удобно, и вы можете пошевелиться, если где-то еще чувствуете напряжение, и вам интересно наблюдать за появившимся чувством легкой расслабляющей и приятной дремоты...». На самом деле, «появившееся чувство легкой расслабляющей и приятной дремоты» есть не что иное, как замаскированное императивное предположение-утверждение (пресуппозиция, см. ниже, NLP). Оно подразумевает «сделанность» действия и *уже* полученный результат. По мере углубления трансa допустимо *осторожное усиление категоричности* высказываний.
6. *Подстройка к временному пространству* клиента путем использования *пауз* между предложениями. Такой прием позволяет достичь большего расслабления и доверительного отношения, а также *избежать* внутреннего дискомфорта и, следовательно, сопротивления клиента. Дело в том, что у каждого индивида присутствует собственный ритм и темп расслабления, вмешательство в который чревато прерыванием трансoвого процесса. Появление пауз между предложениями с одной стороны, дает субъекту ощущение свободы своего выбора в состоянии трансa, а с другой — само по себе является неким ритмом, с которым ненавязчиво синхронизируется сознание индивида.
7. *Цикличность повторений* основных тем внушения.
8. *Запутывание сознания* так называемыми составными реальностями, в результате чего сознание утрачивает контроль над истинной реальностью. В основе лежит принцип связывания различных по времени, пространству и содержанию смысловых единиц (связывания X, Y, Z...). Например, «в то время, как... тогда...», «когда... тогда...»; «пока... то...» и т.п. Распространенный прием — вставление истории внутрь истории по типу матрешки. Например, «как-то в детстве я

побывал на приеме у хорошего врача, который рассказал мне историю о своем отце, который тоже был хорошим врачом и тоже лечил маленьких детей, которые иногда болели и среди них был мальчик, очень похожий на меня, с которым случилось...» и т.п. Возможен вариант «наводнения» информацией, когда сознание попросту не поспевает понять сказанное и «зависает» в трансе. Этот прием зачастую используют цыгане и продавцы. Они быстро говорят о разном, отвлекая внимание движениями. Психолог может использовать темповое последовательное переключение внимания по системам (аудиальной, кинестетической, зрительной), по времени, по вероятности событий (переходя от достоверных суждений — к недостоверным, но желаемым).

9. *Сочетание* достоверного (состояние «здесь и сейчас») и недостоверного как *подразумеваемого достоверного* (возможное будущее). Пример: «раньше, когда ваши глаза были открыты (достоверное), вы могли ощущать... теперь, когда они закрыты, вы чувствуете... (недостоверное)». Или сказать 3–4 вещи, поддающиеся проверке, затем через соединительный союз «и» связать их с *внушаемым* внутренним состоянием.
10. *Поддержка*, как явная, так и скрытая. Внушение об углублении в транс должно подкрепляться уже *достигнутыми* феноменами и ощущениями и опираться на них. Например, «ваша расслабленность и дремота, которые вы чувствуете, позволяет вам достичь большей гармонии со своим организмом...».
11. *Запрет* на использование отрицательной частицы «не». Иногда его трудно избежать, но лучше придерживаться правила. Причина в том, что формулировка внушения с частицей «не» может вызвать ответное сопротивление. Использование категоричного императива с частицей «не» чревато подавленным внутренним протестом. Индивид будет испытывать внутренний дискомфорт. В случае внушения постгипнотических действий не исключено их извращенное воплощение. Подоплека этого феномена такова: отрицание «не» присутствует только в языке, но не опыте. Человек сначала представит опыт без отрицания, и лишь затем в уме ассоциирует его нужную противоположность. Во фразе типа «это упражнение не будет неприятным» пациент удержит в памяти слово «неприятно». Лучше сказать: «Это приятное упражнение». В эпоху романтизма девушка могла высказать своему избраннику: «Приди, к тебе я ненависти не питаю!» Юноша поймет, что его любят. Но если бы девушка выступала в роли психолога, а юноша находился в состоянии гипноза, его бессознательное заставило бы услышать, что психолог его ненавидит.

Степени транса

Выделяют три (иногда и больше) уровня транса. Применительно к гипнозу их характеризуют как легкую, среднюю и глубокую стадии. В первых

двух стадиях всегда сохраняется контакт сознания с гипнотерапевтом (аудиальный, визуальный или кинестетический). В старых руководствах он назывался рапортом. В сверхглубокой стадии контакт может прерваться, и тогда транс переходит в обычный сон. В этих случаях клиента следует оставить в покое, в состоянии сна, через некоторое время он проснется сам.

В первой, легкой стадии гипноза (транса), называемой в старых руководствах сонливостью, присутствует мышечная релаксация. Она проявляется расслаблением тела, включая лицевые мышцы, опусканием век, замедлением сглатывания слюны, замедлением дыхания; переходом к неподвижности. Сознание полностью контролирует ситуацию, которая неосознанно оценивается индивидом как вполне безопасная. Субъективно ощущается состояние приятного покоя, расслабления, отдыха, легкой дремоты. В этой стадии индивид может по собственному желанию легко прервать транс.

На второй (средней) стадии гипноза (в старых руководствах — гипотаксии) расслабление достигает максимума, пропадает глотательный рефлекс, появляются признаки мышечного оцепенения. Вербальным внушением можно вызвать феномен каталепсии — восковой ригидности мышц⁹. Элементы воли/безволия индивида и гипнотического влияния находятся в динамическом равновесии. Это значит, что индивид при волевом усилии еще мог бы одолеть сонливость и прервать транс, но ему этого уже не хочется.

Третья (глубокая) стадия гипноза (в старых руководствах — сомнамбулизм) отличается выраженным трансом. Рамки окружающей реальность сужаются, ограничиваясь только контактом (рапортом) с гипнотизером. Остальные раздражители, исключая сверхсильные ожога, не воспринимаются. Если при вхождении в эту стадию глаза индивида оставались открытыми, то взгляд застывает неподвижно, сконцентрированный куда-то вдаль. Окружающего он не видит. Создается впечатление застывшей скульптуры. Именно в этой стадии возможно включение галлюцинаторных переживаний, внушение регрессии личности (представления себя ребенком с соответствующим поведением!), внушение потери чувствительности к болевым и другим раздражителям, наконец, внушение постгипнотических действий. Субъективно индивид переживает известные трансовые феномены, например, субъективное искажение времени, возрастную регрессию, анестезию и т.д., причем многие из них возникают нередко спонтанно и бесконтрольно.

⁹ Феномен каталепсии: телу можно придать любое положение, и оно будет в нем оставаться; обычно проверяют поднятием руки индивида и придания ей положения без упора; при этом внушают неподвижность позы, после чего рука как бы застывает в этом положении навесу.

Примеры введения в транс с использованием словесного внушения (вербального инструментария)

Вначале идет этап предварительной подготовки и подстройки¹⁰. Он проводится до начала сеанса. Выясняют, как обычно, проблему клиента, мягко подводят его к формулировке запроса, уточняют степень осознания проблемы и перспектив выбора того или иного решения и т.п. Одновременно внимательно наблюдают за реакциями собеседника, запоминая и пытаясь воспроизвести в зеркальном отображении его жесты, мимику, интонацию, а также пытаюсь выявить основной канал информации (вербальный, зрительный, кинестетический — см. теорию NLP). По возможности используют приемы:

- предугадывания желаний и опережения мыслей клиента (подчеркивание компетентности);
- создания атмосферы доверия при сохранении тайной загадочности личности психолога;
- мягкого «якорения» (жест, звук, слово) желательного переживания;
- всемерной поддержки личности клиента, поощрения его позитивного поведения.

Затем начинается собственно введение в транс: «Пожалуйста, располагайтесь удобней (лучше полулежа). Постарайтесь немного расслабиться. Можете прикрыть глаза, так вам будет спокойней и приятней. Проверьте, удобно ли вашему телу, вашим рукам и ногам. Снимите напряжение с лица, легко подвигайте мышцами лица и расслабьте их. Вы слышите мой голос, он будет сопровождать вас в вашем приятном путешествии туда, куда вы захотите отправиться».

На этом этапе желательно чаще использовать слова, вызывающие приятные ассоциации. Например, «удобно», «приятно», «тепло», «спокойно»; «удовольствие», «гармония», «счастье», «радость»; «счастливый» и т.д.

Дыхание психотерапевта можно попытаться согласовать с дыханием клиента. Этот компонент подстройки легко реализовать, если выработать привычку говорить на выдохе клиента. Важные (ключевые) слова должны произноситься *в конце выдоха*. Тщательное наблюдение за дыхательным ритмом помогает лучше отслеживать процесс сопровождения и состояние транса.

В дальнейшем рационально направить монолог психотерапевта в первую очередь на приятные воспоминания детства, так называемое «сопровождение в приятном воспоминании». Пример сопровождения в приятном воспоминании: «вы видите облака, медленно проплывающие по небу, и наблюдаете за ними, и ощущаете теплые ласкающие вас солнечные лучи и приятное дуновение легкого ветерка». Этим подходом вызывают архетип детства и связанные с ним чувства безопасности и единства с миром, ощущения любви. Данный момент

¹⁰ Подстройка в терминологии NLP означает использование приемов вербального и невербального общения, понятных индивиду, преимущественно тех, которыми он обычно пользуется.

крайне важен для текущего ощущения безопасности и избавления от внутреннего страха перед чем-либо. Уместно вспомнить и провести аналогию: при занятиях любовью люди явно впадают в чуть измененное состояние сознания.

Во время монолога психотерапевт оценивает степень транса, можно с использованием феномена каталепсии (есть/нет).

В техническом плане удобен «дробный» прием введения в транс, так называемый «ступенчатый гипноз». Процедура введения в транс несколько раз прерывается. Индивида выводят из состояния дремоты, выясняют ощущения, а затем погружают в транс вновь. Рекомендуемый интервал каждой «ступени» — 2–4 минуты.

По достижении любой степени транса наступает этап собственно внушения. Существует два принципиально разных подхода к проведению внушения. Первый, исторически более ранний, называется гипносуггестией. Он предполагает использование императивного тона и императивных формул внушения: «вы станете», «вы будете», «вы сможете» и т.п. Во втором подходе, напротив, отсутствует какой либо императив. Сознанию индивида предоставляется полная (или почти полная) свобода действий. В основу такого подхода легли эмпирические наблюдения и теоретические концепции метода NLP, изложенные ниже. При любом подходе и избранной технике следует придерживаться принципа *позитивной формулировки результата*.

Выход из транса

Выход из транса рекомендуется осуществлять путем обратного счета (5–4–3–2–1). После каждого числа следует должный словесный комментарий: исчезновение расслабленности в теле, исчезновение сонливости, появление более глубокого дыхания, нарастание силы в мышцах, ощущения бодрости, активности, оптимизма и т.п. По окончании счета дается указание типа «вы можете подняться, и пусть достигнутый прогресс останется с вами до следующего сеанса». В случае неконтролируемого перехода индивида в состояние сна и потери с ним контакта (рапорта) наилучший путь — оставить клиента в покое. Ничего опасного в этой ситуации нет, по истечении какого-то времени можно попытаться либо возобновить контакт (рапорт), либо индивид проснется сам.

Метод NLP (нейролингвистическое программирование)

Основоположники метода NLP — Р. Бэндлер и Д. Гриндер. В основу концепции NLP легли представления о рациональном сознании как о своеобразном наборе программ и моделей поведения, «а-ля компьютер». Основной постулат NLP: все виды поведения представляют *первоначально наилучший*, с точки зрения индивида, вариант выбора. Данный тезис авторы рассматривают более детально:

- у каждого поведения есть *положительное* намерение;

- если человек *обнаружит* лучший способ достижения цели, он им воспользуется;
- гибкость поведения *сама по себе полезна* (адаптивная);
- ресурсы, необходимые для достижения успеха, *всегда* можно найти в жизненном опыте человека.

Таким образом, вновь и вновь повторяя неадекватные модели поведения и не достигая при этом поставленной перед собой цели, человек попросту *не знает* лучшего способа, каким образом получить то, чего он так хочет. Образно говоря, он тупо бьется лбом в стену. Когда-то в его прошлом опыте такая модель в приблизительно такой же ситуации оказалась эффективной, и потому человек пока *не хочет* ее менять. Его «эго» удобнее оставаться консерватором до тех пор, пока обстоятельства *не вынудят* индивида измениться. Или он *осознанно пожелает* сделать это сам. К счастью, человек может изменить свои взгляды на мир, свое поведение и в значительной степени себя самого. Технологией таких изменений выступает прием рефрейминга (см. ниже).

Информация, попадающая в сознание, претерпевает многозвенные этапы кодировки и перекодировки, в ходе которых отчасти искажается. Иными словами, информация проходит фильтры мировосприятия и мировоззрения личности (фильтры масок-ролей, фильтры «эго»). Таким образом, к любому индивиду информация попадает *всегда в искаженном виде*. Элементы искажения, по сути, представляют пищу для формирования человеческих комплексов. Чем больше различий между пониманием окружающего мира и реальностью, тем больше внешних и внутренних проблем у индивида. Для лучшей иллюстрации этого факта в NLP использовали образ «*карты и территории*», указывая, что территория и ее карта — не суть одно и то же. В качестве демонстративного курьезного примера можно попросить ответить на вопрос: «Сколько дней рождения у человека, дожившего до 80 лет?» Правильный ответ — «один», хотя многие неосознанно *смещают смысл* вопроса и считают, сколько дней рождения *отпраздновал* человек, доживший до 80 лет.

Информация поступает в организм разными путями, или каналами информации, и обрабатывается разными системами. Их еще называют репрезентативными системами. Сюда относят систему визуальной, аудиальной, кинестетической, логически-рациональной и др. обработки информации. Обычно при упоминании о репрезентативной системе в контексте понимают ту (или те) из них, в которых *лучше* всего воспринимается информация данной личностью. Высший уровень обработки информации дает логически-рациональная (в оригинале — аудиально-дигитальная) система. Большинство лиц с высоким уровнем интеллекта нередко прибегают именно к ней.

При любом пути поступлении информации в сознание важное значение приобретают нюансы, не подлежащие научному анализу и остающиеся за

скобками научного исследования; это - внешний вид, мимика и поза индивида, его интонация, акценты и паузы в предложениях, звук голоса и звучание слов, а также многие другие неуловимые, но значимые моменты.

Поскольку большая часть осознанной коммуникации происходит вербальным путем, особое значение следует уделить *контексту* слов. Эти знания относятся к так называемой лингвистической психологии. Оказывается, многие слова несут на себе отпечаток той системы, которая преимущественно используется данной личностью. Их называют «предикаты» (указатели). Ниже перечислены типичные примеры.

➤ ***Визуальная коммуникация:***

бросить взгляд, воображать, увидеть, демонстрировать, излучать, изображать, всматриваться, внешний вид, представлять, наблюдать, яркий, сверкать, мрачный, любоваться, в облике, мне кажется, нарисовать картину, представить в выгодном свете, получить представление, туманная мысль, ясная точка зрения и т.п.

➤ ***Аудиальная коммуникация:***

говорить, слышать, болтать, жаловаться, обсуждать, сплетничать, рассказать, спорить, тишина, шум, шорох, ворчать, громко, тихо, петь, вопить, визжать, дать отчет, манера речи, озвучить мнение, по правде говоря, поговорить по мужски, сделать выговор, быть услышанным и т.п.

➤ ***Кинестетическая коммуникация:***

чувствовать, двигаться, дрожать, больно, ранить, сила, тепло, трогать, нести, держать, давить, обнимать, гладить, озноб, поджать губы, тревожный момент, прийти к пониманию, начать сначала, жаркий спор, достучаться, ухватиться за мысль и т.п.

➤ ***Обонятельно-вкусовая коммуникация:***

горький, сладкий, привкус, зловонный, пахнуть и т.п.

➤ ***Логически-рациональная (аудиально-дигитальная) коммуникация:***

знать, подумай, бессмысленно, понятно, принимать во внимание, размышлять, смысл, считать, учиться, думать, хороший, плохой, вопрос и т.п.


Эмпирически подмечено: если люди при общении друг с другом задействуют разные репрезентативные каналы информации, эффективность коммуникации резко снижается. Смысл сообщений теряется для каждой из сторон. Это напоминает разговор слепого с глухим. Таким образом, если психолог хочет *понять* своего клиента и быть *услышанным им*, он должен задействовать адекватный для клиента канал информации. Технически это сделать достаточно просто. Психологу необходимо: а) выяснить излюбленный

(ведущий, основной) канал информации, используемый клиентом; б) использовать в разговоре с клиентом адекватные его каналу информации слова-предикаты. Таким способом он подключается к удобной для клиента репрезентативной системе коммуникации.

Авторы теории NLP выяснили, что язык тела, в частности движения глаз, достаточно ясно указывают на то, какой канал информации (визуальный, аудиальный, кинестетический или логически-рациональный) задействован в текущий момент, и какой можно отнести к основному, ведущему средству коммуникации. Ниже приведены расшифровка направленности неосознанного движения глаз (табл. 8) и рисунок для запоминания.

Таблица 8.

Трактовка направленности неосознанного движения глаз

<i>Направление взгляда влево от наблюдателя (правая сторона визави, «творчество»)</i>		<i>Направление взгляда вправо от наблюдателя (левая сторона визави, «опыт»)</i>	
	Визуальное конструирование, представление зрительного образа	Припоминание зрительных образов	
	Придумывание новых звуковых конструкций	Припоминание звуков	
	Сверка ощущений (внутренняя ситуация «здесь и сейчас»), обращение к подсказке интуиции	Внутренний диалог с собой, расчет оптимального логического решения, выдумывание доводов и оправданий, заученная рациональная ложь	
<i>Направление взгляда прямо на наблюдателя</i> Визуализация (наблюдение за визави); мысли о внешней ситуации «здесь и сейчас»			

Вставка из файла «Взгляд».

Теория — одно, практика — иное. Этот тезис в полной мере относится к представленным закономерностям движения глаз; жизнь показала, что довольно часто встречаются несоответствия. Уточнить индивидуальные связи движений глаз с репрезентативными системами помогают контрольные вопросы. Их следует задавать *непринужденно и всегда неожиданно*. Такой прием обнаруживает естественные движения глаз, убирая возможный элемент

сознательного контроля. Вот примеры таких вопросов (первый относится к воспоминанию, последующие — к конструированию новых образов).

Визуальное воспоминание: какой предмет интерьера вам запомнился при входе? **Визуальное конструирование:** представьте себе пятнистого пингвина в жаркой саванне.

Аудиальное воспоминание: вспомните голос вашей мамы, вспомните звучание органа. **Аудиальное конструирование:** как будет звучать ваша любимая мелодия на скрипке под завывание ветра?

Кинестетическое воспоминание: какие ощущения вы пережили, входя в холодное море? **Кинестетическое конструирование:** попытайтесь ощутить кислый вкус лимона во рту с привкусом клубники.

Логически-рациональное восприятие «здесь и сейчас»: попробуйте сравнить и выявить разницу в своих ощущениях при выполнении двух упражнений. Руки за спиной. Сжимайте в кулак правую руку, одновременно расслабляя левую ладонь. Затем сделайте наоборот: сжимайте в кулак левую руку, одновременно расслабляя правую ладонь. Логически-рациональное конструирование: изобразим спор. Например, вы утверждаете, что поверхность стола выпуклая. Назовите пять весомых причин, по которым следует признать вашу правоту.

В вопросах, да и в разговоре вообще, важно использовать *точные* слова, относящиеся именно к исследуемой репрезентативной системе. Так, будет неправильной формулировка вопроса на аудиальное конструирование: «представьте себе звуки скрипки на улице», поскольку «представьте» адресует к зрительному, а не слуховому образу.

Серьезным достижением теории NLP следует считать открытие феномена *номинализации*. Под ним понимают вербальное отражение замены в сознании динамической функции процесса (движения) на устойчивую функцию состояния объекта (статику). Примеры номинализации: «болеть (процесс) — болезнь (состояние), любить — любовь, бояться — страх и т.п.» Факт номинализации свидетельствует об образовании в психике некоего устойчивого образования. Оно представляет надстройку над основным психическим процессом. Порой ее надо *разрушить*, чтобы помочь личности осознать свою проблему. Для этого следует осознать (а в последующем — изменить) вербальные представления о проблеме. Установлено, что сам элемент *контроля клиента* над своей речью и *замена* им номинализованных («вторичных») слов их *первичным эквивалентом* (отражающим процесс, а не устойчивое образование) позволяют на практике добиться заметного психокоррекционного эффекта.

Другим удачным наблюдением в NLP явилось понятие *пресуппозиции*. Термин пресуппозиции может быть дословно переведен как преутверждение. Речь идет об оригинальном лингвистическом приеме. В высказывании делается важное (концептуальное) допущение о чем-то как о свершившемся факте. Фраза строиться так, чтобы допущение по смыслу увязывалось со всей фразой. Логически выражение становится истинным лишь при условии

действительности допущения, превращения допущения в констатацию факта. Пример: «ощущения, которые вы испытаете, погрузившись в транс (погрузившись в транс — допущение), несомненно, вам понравятся». Действия, ощущений и результатов еще не произошло. Но если они произойдут, то просто обязаны понравиться. Пример более «скрытного» послания: «в путешествии по своим воспоминаниям (допущение) вы встретитесь с неожиданными для вас вещами, сможете по-новому взглянуть на свое прошлое». В принципе, любая мысль, адресованная в будущее, и предполагающая завершенность действия, является пресуппозицией.

В методе NLP, как правило, избегают глубоких форм транса, предпочитая им мягкое вербальное сопровождение. Оно позволяет психике клиента максимально раскрепоститься. В транссе прибегают к так называемому трансдеривационному поиску. Психотерапевт предлагает клиенту только направление поиска, оставляя свободу действий его сознанию и подсознанию. Индивид произвольно (свободно) соотносит слова психотерапевта с глубинными переживаниями своего незавершенного (термин гештальт-терапии) опыта. В таком подходе особая роль придается процедуре визуализации. Под визуализацией понимают мыслеобразное представление индивида о некоем заданном объекте (ситуации, личности и т.п.). Возникающие образы и картины извлекают из базы памяти подсознания причудливые воспоминания, часто неожиданные для индивида и являющиеся для него полным откровением. Осознание сути визуализаций, связанных с ними эмоций и нового видения ситуации иногда приводит индивида по окончании транса к состоянию «мягкого» инсайта (откровения без выраженного аффекта, но все равно с потрясением).

В теории NLP выведены понятия фрейма и рефрейминга.

Фрейм («калька» с англ.) означает форму, контейнер, в котором находится некая информация. В принципе, фрейм и его содержимое достаточно тесно связаны между собой. Можно сказать, что содержание связано с фреймом контекстуально. Вполне естественно, что каждый фрейм имеет собственные характеристики. Типичные примеры фреймов: фреймы времени (взгляд на прошлое «из прошлого», взгляд на прошлое «из нынешнего»), фреймы предположения «если бы». Уместно заметить, что смысл фрейма идентичен, по сути, концепции «точки сборки (К. Кастанеда). Меняя характеристики фрейма (точку сборки), можно *изменить осознание* содержимого фрейма. Такой процесс получил название рефрейминга.

Рефрейминг — термин, подразумевающий изменение характеристик фрейма. Вслед за изменением формы меняется и содержание (сама информация). Пользуясь понятными терминами программирования, происходит загрузка новой программы (откорректированного приложения). В контексте теории NLP рефрейминг подразумевает изменение личностной истории. Как следствие, меняется личностная организация (мировосприятия и мировоззрения). Технически схема рефрейминга выглядит примерно так.

Вначале следует установить контакт (рапорт) с клиентом в форме ответа «да/нет» на вопросы психотерапевта. Вместо словесного «да/нет» лучше предварительно договориться с клиентом об определенном знаке, например легком подъеме пальца или легком сжатии руки психотерапевта.

При введении в трансовое состояние активно используется прием «детские ощущения счастья». Важно удостовериться в надежности контакта (рапорта). Затем психотерапевт мягко переходит к основной задаче сеанса. Он предлагает клиенту визуализировать *легко переживаемый* аналог проблемной ситуации. Психолог предлагает скорее алгоритм действий, нежели сами действия. Например, «вы можете, если захотите, представить...»; «вслушайтесь в свои ощущения, может быть, они...» и т.п.

Далее психотерапевт предлагает клиенту представить некую личность, очень похожую на самого клиента, которая бы в проблемной ситуации повела себя *иначе*. Фактически он помогает создать *новую, адекватную модель* поведения. В теории NLP этот этап так и называется: создание альтернативной модели поведения.

Затем следует этап наблюдения за своими визуализациями, свыкания с новыми переживаниями виртуальной личности. Очень важно подчеркнуть момент разделения — отделения (разотождествления, диссоциации) себя от воображаемой личности.

Следующий этап — отождествление себя с воображаемым эталоном поведения, полное сливание с новым образом. Образно говоря, клиент должен «войти в фильм», чтобы самому испытать на себе новые ощущения и свыкнуться со своим новым образом. Этот элемент как никакой другой лучше отвечает принципу «сделай себя сам!».

Последний момент — синхронизировать свои ощущения с будущим, проще говоря, представить себя новым в своем новом будущем.

В данной схеме необходимо предусмотреть еще один важный элемент, известный под названием «якорь» и «якорение» (процедура установления «якоря»). Под якорем в NLP понимают любой элемент реальности, связывающий личность с определенной ситуацией и определенным состоянием. Речь идет о хорошо известном феномене, описанном И. Павловым как условный рефлекс. На практике психотерапевту важно увязать в сознании клиента либо некий кинестетический знак (например, сжатие руки или плеча клиента), либо некий звук (слово, фраза) с текущим состоянием клиента. В качестве текущего состояния обычно используют ощущения безопасности и уверенности. Такое «якорение» позволяет в случае необходимости легко и быстро вернуть сознание клиента в текущую реальность, не позволить процедуре транса (гипноза) выйти из-под контроля.

Вариант модели рефрейминга для лечения фобии (методика пересмотра)

- Установить «ресурсный якорь», связав воспоминания счастливого и безмятежного детства с кинестетическим знаком и/или аудиальным знаком.
- Попросить клиента представить пустой экран.
- Попросить клиента представить личность, похожую на него, смотрящей на этот пустой экран (техника разотождествления, или диссоциации).
- Попросить клиента мысленно «прокрутить киноленту» травмирующей ситуации от начала до появления четкой тревоги (не далее!).
- Попросить клиента сделать то же в обратном порядке (от конца — к началу).
- Попросить клиента одновременно видеть реакцию личности, смотрящей на этот фильм (вновь феномен разотождествления, или диссоциации)
- Попросить клиента несколько раз в ходе фильма *при нарастании тревоги* очистить экран, «побелив» картинку. Обратит внимание на реакцию личности, смотрящей кино.
- Попросить клиента слиться с личностью в момент очистки экрана и исчезновения тревожных ощущений (техника идентификации).
- Попросите вновь повторить технические приемы пп. 4–7, но на этот раз в слившемся с личностью образе (техника идентификации). Предложите сделать то же в ускоренном темпе в течение 2–3 секунд, заканчивая образом белого экрана и переживанием безопасности и комфорта. Смысл задания — научиться управлять своими эмоциями, «привязав» их к визуальному тренингу поведения.
- Предложить клиенту пройти процедуру проверки. Представить проблемную ситуацию в будущем и нового себя в ней, способного легко и просто справляться со своими эмоциями. Обратит внимание на новый взгляд на ситуацию. Ощутить ее совершенно иной, безопасной для себя (элемент синхронизации с будущим).

В методике пересмотра возможны варианты. Так, предложите по ощущениям замедлять развитие событий, вплоть до полной остановки на субъективно переживаемом кадре. При этом важно следить за дыханием - оно должно быть плавным, спокойным, глубоким и полным. Важно уметь растянуть временный этап, пока вы возвращаетесь, двигаетесь к ядру тревожного события. Еще: всегда старайтесь смотреть на «того себя» с симпатией, с благосклонностью, понимая, что в ситуации «до события» тот человек делал лучшее, что тогда мог. Определите, как сторонний наблюдатель, что потребуется вашему двойнику, чтобы успешно действовать в последующей ситуации. Полезно описать необходимые ресурсы (внешние средства и внутренний настрой, которые позволят положительно решить трудную и тревожную ситуацию). Дополнительные возможности рефрейминга – передача своему двойнику необходимых ресурсов. Это надо сделать уверенно и решительно! Передавайте двойнику новую энергию, собранность,

решительность, находчивость, самообладание, юмор и т.п. до тех пор, пока не ощутите, что ваш двойник стал полностью соответствовать новому образу! А теперь снимите *новое* кино с успешным «хэппи эндом»! Непременно просмотрите его несколько раз! Будьте свободны в своем творчестве, к примеру, для передачи ресурсов (помощи), введите в картину новых действующих лиц.

И последнее. В случае неуправляемого в ходе транса состояния тревоги психолог обязан оказать поддержку клиенту. При помощи якоря и вербального сопровождения он возвращает сознание клиента в нужное состояние комфорта и безопасности.

Один из интересных вариантов рефрейминга для коррекции боязни и скрытой агрессии сводится к простому приему. Надо представить и ощутить себя сильным. Затем твердо высказать свое намерение прямо в лицо своему невидимому, но хорошо представляемому оппоненту. Можно даже командно прикрикнуть на него. Согласно отдельным исследованиям, этот прием в 96 % случаев дает нужный эффект.

Символдрама (визуализации по Лейнеру)

Немецкий психолог Лейнер разработал систему мягкого сопроводительного транса, известного как символдрама, или кататимного (от нем. — зависимый от эмоций) переживания образов, или кататимного психоанализа. Суть метода — в трансовых переживаниях на заданную тему с последующим их анализом. Индивиду предлагают расслабиться (мягкий транс, важный критерий — полностью свободное дыхание) и зрительно пофантазировать, например, представить с закрытыми глазами луг, прогулку по нему. Психолог «ведет» подопечного, сопровождая транс мягкими предположениями-подсказками. В этом состоянии субъект «видит» некие образы, фактически — сновидения наяву, близкие к осознанной полудреме. Он получает возможность самостоятельно анализировать свои переживания и переосмыслить опыт, извлеченный из глубин подсознания. Данный психоанализ (как и любой вообще) построен на теории *проективных* представлений. Основные мотивы для визуализации:

- опушка леса, луг, берег водоема (ручей, озеро, море) — выходной образ защищенности;
- прохождение вдоль ручья вниз или вверх по течению (исследование своей жизни);
- подъем на гору, с вершины которой должен открыться вид на окружающий ландшафт (символ жизненной задачи);
- осмотр дома, хижины, строения (символ физической защиты);
- встреча со значимым лицом (мать, отец, опекуны-воспитатели) в реальном или символическом одеянии (отпечаток прошлой жизни, невыполненной интроекции);

- наблюдение за опушкой леса в ожидании появления животного существа, которое покажется из гущи и темноты леса (подсознательные страхи);
- яхта под парусом, на которой можно покататься, или ковер-самолет, на котором можно полетать (мечты, фантазии);
- пещера, в которую можно по желанию войти с риском встретить знакомое или необычное существо (исследование собственного подсознания).

По окончании транса происходит беседа с клиентом, даются разъяснения относительно пережитых образов.

Метод легко осуществим, в независимости от глубины анализа оценивается практически всеми субъектами положительно. Особенно он эффективен в работе с детьми и лицами «творческой направленности». По мнению автора, метод стоит дополнить визуализациями желаемого будущего и наполнением себя энергией, оптимизмом и зарядом Удачи и Счастья.

Закончить тему трансовых методов хочется двумя сентенциями. Первая принадлежит прекрасному американскому актеру Э. Хопкинсу, сформулировавшему для себя принцип работы — «*ничего лишнего*». Пожалуй, он лучше всего подходит к пониманию сути работы грамотного психотерапевта. Второе суждение звучит в унисон первому: «Хороший гипнотерапевт — это как хорошее правительство: чем меньше вы делаете для достижения цели, тем лучше вы делаете свою работу».

Телесно-ориентированное направление

*Способен ли ты в неподвижности ждать рождения верного жеста?
Лао-цзы. Дао дэ цзин*

В последние годы психотерапия, ориентированная на тело, завоевывает самое широкое признание. Объясняется это двумя факторами. Первый: на фоне тотальной гиподинамии актуальной становится естественная потребность человека в движении. Второй фактор: немудреная простота и легкость усвоения телесно-ориентированных методов, тем не менее, дает достаточно высокую эффективность. И это понятно, поскольку простейший путь к *самосознанию* есть наблюдение за ощущениями своего тела.

Единой классификации телесно-ориентированных методов нет. Условно можно выделить практики восточных учений, дошедших практически неизменными до наших дней, и «западные» техники, авторы которых попытались по-новому осмыслить единство психики и тела.

К первой группе относят йогу, цигун, ушу и т.п. Это весьма сложные техники, базирующиеся на глубоких философских традициях. Осваивают их годами и десятилетиями. Ниже будут рассмотрены «западные» техники.

Метод В. Райха

В западной культуре первопроходцем телесно-ориентированных методов считается Вильгельм Райх. По мнению В. Райха, невротические и психосоматические проблемы приводят к появлению энергетических блоков в той или иной группе мышц, создавая в них напряжение. В случаях хронического напряжения возникает так называемый мышечный панцирь. Его можно символически считать универсальным эквивалентом подавления эмоций. Таким образом, негативное воздействие внешнего мира прямо отражается на телесной организации индивида, проявляясь мышечным напряжением определенных групп мышц («мышечным панцирем»).

По В. Райху, в «мышечном панцире» можно выделить семь основных защитных сегментов. Они располагаются горизонтально в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, поясницы и таза. Их локализация вызывает устойчивые ассоциации с семью чакрами йоги. Телесная терапия направлена на снятие мышечного напряжения и расслабление мышц («распускание панциря») в каждом сегменте. Для достижения этой цели используются три основных техники:

- глубокое дыхание;
- мануальное воздействие на хронические мышечные зажимы начиная с приемов классического массажа (поглаживание, встряхивание, растирание и разминание мышц) и заканчивая приемами прямого мануального давления;
- психосоматический анализ и осознание пациентом причин возникновения мышечных зажимов.

Последователь телесно-ориентированной психотерапии М. Фельденкрайз, развил эти взгляды, указав, что хронические блоки нервно-мышечной системы, в свою очередь, сами оказывают отрицательное влияние на психику.

В тренинге развития самосознания приемы телесной терапии используют весьма активно. Они действительно эффективны при снятии некоторых психосоматических симптомов. Кроме того, их можно с успехом использовать для преодоления физического и психического напряжения, создания ощущения внутренней раскрепощенности и свободы.

Альфа-тренинг

Метод телесно-ориентированной психотерапии, известный как альфа-тренинг (греч. alpha — первая буква греческого алфавита), заключается в регуляции тех психофизиологических процессов, которые обычно недоступны контролю со стороны сознания. Обучение проходит по схеме инструментального обусловливания, обязательно используется специальная аппаратура. В основе лежит принцип обратной биологической связи. Обратная связь обеспечивается за счет регистрации альфа-ритма мозговой активности в области затылка (свидетельствующего о степени бодрствования и

расслабления) и преобразования его в звуковые или визуальные сигналы, которые предъявляются пациенту. Перед пациентом ставится задача добиться уменьшения частоты сигналов, используя для этого различные средства (расслабление мышц, гармонизация дыхания, фиксирование обычно трудноуловимых соматических ощущений). Внешние сигналы сопоставляются с внутренними ощущениями. Их взаимосвязь постепенно осознается. Происходит дифференцировка тонких ощущений и навыков. Индивид осваивает регуляцию ранее недоступных психофизиологических процессов. Прием нашел широкое распространение в терапевтических программах по устранению мигрени, восстановлению сердечной деятельности, избавлению от страхов и навязчивостей. Альфа-тренинг применяется как элемент медитативных техник, для достижения глубокого расслабления и вхождения в особые состояния сознания, связанные со снижением электрической активности мозга. Разработаны варианты снятия электрических сигналов не только от головного мозга, но и от других органов (сосудистая система и сердце, мышцы и пр.).

Психоэнергетические практики.

Выдающийся психолог К. Кастанеда разработал на основе древних боевых и магических практик серию упражнений, назвав их психоэнергетическими практиками. Помимо совершенно новых элементов К. Кастанеда дал им необычную энергетическую трактовку, сопроводив соответствующими комментариями. По сравнению с существующими телесно-ориентированными практиками упражнения К. Кастанеды и его школы справедливо отнести к высокому и достаточно сложному уровню. Эффективность их несомненна. На основе работ К. Кастанеды и восточных практик автором предложено несколько разнонаправленных по задачам комплексов упражнений, в частности комплекс «воина». Последний в течение одной-двух минут заметно подымает дух и усиливает внутреннюю концентрацию и сосредоточенность¹¹.

Техники дыхания

Наиболее полно техники дыхания разработаны в системе йогов. Психотерапевт, занимающийся психотелесными практиками, просто обязан их знать. Базовым элементом считается так называемое «полное» дыхание, включающее нижнее (брюшное, диафрагмальное), среднее и верхнее. Установлено, что разные формы дыхания по-разному влияют на состояние здоровья.

Основываясь на технике полного дыхания, автор с успехом рекомендовал несложный прием психокоррекции стрессов и конфликтов: на вдохе — визуализация, призывающая новую, светлую, позитивную форму

¹¹ Русланов Д.В. Здоровье физического тела. — София: ИД «Гелиос»; Киев-Москва, 2002. — 128 с.; Русланов Д.В. Дао оздоровительных практик. Психофизический комплекс «Сэнсэй». — Киев: Ника-центр, 2004. — 168 с.: илл.

возможных кризисных ситуаций; на выдохе — «отпускание», прощание с привычным черным негативом. Другим интересным эффективным приемом, *быстро* восстанавливающим психофизическое здоровье, является сочетание глубокого дыхания йогов с напряжением пальцев ног. В дыхании акцент делают на движениях живота (брюшное дыхание). При выдохе сильно поджимают пальцы ног и удерживают напряжение в подошве в течение всего выдоха. Выдох лучше произвольно удлинить и делать сквозь чуть сомкнутые губы. Вдох обычный, через нос. Пальцы ног при этом надо расслабить и приподнять вверх. Нюансы выполнения следует делегировать самому клиенту, доверить его внутренним ощущениям.

В техниках глубокого дыхания, как и в других практиках психологической помощи, необходимо соблюдение правила «стоп». Естественно, важна атмосфера доверительности, внимания друг к другу и конфиденциальности.

Некоторые психотехники, в частности, относящиеся к трансперсональной психокоррекции, задействуют элемент сверхчастого глубокого дыхания. Происходит, выражаясь медицинской терминологией, гипервентиляция легких. Изменение газообмена в мозговых тканях вызывает необычные переживания. Сознание временно вступает в фазу измененного состояния. Происходит активация бессознательного и эмоциональное отреагирование «всплывающих» внутренних образов.

Техники такого дыхания чрезвычайно просты. В методике *«ребефинга»* (от англ. rebirth — возрождение), разработанной Леонардом Орром, практикуют «свободное дыхание». Пациент ложится на спину и в течение часа с лишком производит глубокие вдохи ртом, чтобы насытить организм кислородом. В итоге наступает, как уже указывалось, эффект гипервентиляции, переводящий сознание индивида в необычное состояние. Возникают яркие переживания, по-видимому вытесненные ранее из сознания. Если добавить к этому специально подобранную музыку, как при методе *холотропного (целостного) дыхания* С. Грофа, то на сознание действует дополнительный фактор ритмического рисунка, а переживания связываются со звуковым фоном. Можно сказать, сознание субъекта обретает аудиального гида, в роли которого выступают музыкальные фрагменты. Согласно теории С. Грофа, музыка своим содержанием должна отвечать последовательности прохождения базовых перинатальных матриц. По утверждению С. Грофа, «сосредоточенности на эмоциях и ощущениях при нескольких глубоких дыханиях и побуждающей музыке бывает обычно достаточно для глубокого терапевтического опыта». В практически идентичной методике *вайвейшин* (vivation) Дж. Леонарда и Ф. Лаута учтена одна тонкость: интенсивность переживаний регулируют глубиной, а скорость изменения ситуации — частотой дыхания.

Телесная релаксация

Одной из известных техник телесной релаксации является так называемая прогрессивная мышечная релаксация Э. Джекобсона. В настоящее время она обычно используется как составная часть различных методик поведенческой психокоррекции. Для выработки навыка релаксации используется так называемый цикл «напряжение — расслабление», включающий:

- фокусировку внимания на отдельной мышце или группе мышц;
- локальное напряжение указанных мышц в течение 5–7 секунд;
- снятие напряжения с отслеживанием ощущения снижения мышечного тонуса.

Упражнение «привязано» к циклу дыхания: напряжение осуществляется на вдохе-паузе, расслабление — на медленном выдохе-паузе. В современных вариантах совместно с релаксацией мышечной используется также процедура ментальной релаксации (мысленное представление образов, ассоциирующихся с отдыхом, покоем, комфортным самочувствием) и условная релаксация, или связывание релаксированного состояния с условным стимулом-«якорем», обычно вербальным (техники NLP).

Вот пример освоения ощущений напряжения и расслабления для мышц плечевого пояса: «Прижмите высоко поднятые плечи к шее, одновременно сделав вдох. Представьте, что этим движением вы собрали воедино все принятые за неделю решения. Пусть ваше воображение нарисует наиболее выразительный образ. Например, пусть решения станут глыбами камней. Вы поднимаете на своих плечах груз всех этих решений и делаете глубокий вдох. Затем сбрасываете этот груз вместе с мышечным напряжением, как сбрасывают тяжелый рюкзак, и одновременно делаете медленный выдох».

Аутотренинг

Вариантом словесного (мысленного) сопровождения своих волевых желаний является аутотренинг (самовнушение). Первым о самовнушении заговорил француз Э. Куэ, по профессии аптекарь. Он обратил внимание, что уверенность пациента в целебных свойствах лекарства приводит к его быстрому выздоровлению, неважно, серьезная ли болезнь или нет. Таким образом, то, что именно человек думает при совершении своих действий, может способствовать достижению цели (как, впрочем, и обратное!). Усилить действие собственно мысли способно воображение (визуализация). Под визуализацией понимают некий чувственно-зримый и чувственно-осязаемый образ, который индивид способен создать у себя в голове. Особое значение имеют сила и качество эмоций, вложенные в этот образ. Частным случаем образа выступает собственно мысль. Важно четко сформулировать цель, осознать свои желания.

Существуют разные варианты аутотренинга. Это эмоционально-волевая тренировка, психомышечная тренировка и др. Одним из базовых является

метод аутогенной тренировки И.Г. Шульца, состоящий из освоения шести основных упражнений.

- 1) умение легко расслаблять мышцы тела;
- 2) умение произвольно вызывать ощущение тепла в руках и ногах;
- 3) сознательная регуляция ритма и глубины дыхания;
- 4) произвольная регуляция ритма сердечной деятельности (замедление частоты сердечных сокращений);
- 5) умение волевым усилием вызывать ощущение тепла в области живота;
- 6) произвольная регуляция тонуса сосудов в области головы; волевым усилием вызывают ощущения тяжести и тепла в области лба, которые затем меняют на ощущения легкости и прохлады.

Описанные упражнения сопровождаются специально подобранными словесными формулами целенаправленного самовнушения. К примеру, выполняя первое упражнение, человек мысленно произносит следующую формулу: «Моя правая рука становится все более и более тяжелой». В другом случае применяется формула: «Моя левая рука становится теплее, чем правая!» (в случае успеха чувствительный термометр действительно отметит значительное потепление левой руки). Внушение самому себе: «Мое сердце начинает биться медленнее, еще медленнее!» — вызывает замедление сердечной деятельности на 10–20 ударов в минуту. В словесном сопровождении важно не торопиться и делать паузы. Интонация должна выражать полную уверенность в истинности сказанного и не допускать сомнений.

В большинстве аутотренингов особый упор делают на обучении навыкам расслабления. Упражнения на релаксацию можно проводить в различных положениях, сидя на стуле или кресле, лежа на спине на диване. Естественно, все упражнения проводят с минимумом помех, т.е. с закрытыми глазами и в полной тишине. Ниже приводится несложный алгоритм релаксации. Расслабление можно начинать с любой группы мышц, но удобно «снизу», с мышц ног.

«Мое внимание концентрируется внизу в ступнях. Я оцениваю, напряжены ли мои мышцы. Вспоминаю, что сегодня весь день провел на ногах... Но сейчас это позади, и потому я смогу отдохнуть.

Я вытягиваю ноги вперед, сжимаю пальцы как можно сильнее и задерживаю напряжение на 10–12 секунд. А затем полностью сбрасываю напряжение, отмечая разницу в ощущениях...

Глубоко вдыхаю, чтобы сильнее расслабиться... и вот уже чувствую, как приходит спокойствие. А оно позволяет еще больше расслабиться. Я выдыхаю и снова вытягиваю ноги, вновь задерживаю напряжение... потом распрямляю пальцы, пятки выдвинуты вперед. Я сосредотачиваю все свое внимание на ступнях и ногах, удерживая напряжение...

А теперь опять расслаблю мышцы — и ногам становится так легко... это очень приятное расслабление. Я делаю медленный вдох и еще более

спокойный выдох, очень медленно — и вместе с ним уходит напряжение. Ощущение расслабления позволит мне научиться давать себе такую установку и в течение всего дня...

Теперь я перемещаю внимание по ногам выше, на икроножные мышцы. Я их совсем немного сокращаю и ощущаю. Все напряжение дня сосредоточено в них... Я делаю глубокий вдох, задерживаю дыхание; а теперь — медленный выдох, и сбрасываю напряжение. Вместе с расслаблением куда-то уходит вся усталость, напряжения больше нет, отдых...». И т.д. и т.п.

Другой вариант аутотренинга известен под названием пассивной релаксации. Суть его — в пассивном (самопроизвольном) расслаблении тела при отвлечении внимания на нечто приятное. Вот пример аутотренинга при головной боли. В нем приведено сочетание двух разных методик: вербального внушения с пассивной релаксацией. Пациенту предлагают расслабиться в условиях тишины и (желательно) полумрака. Словесное сопровождение: «Сядьте удобно и прикройте глаза. Представьте, что вы на пляже под утренними ласкающими лучами солнца. Рядом с вами мягко плещутся волны. Их ритм вас завлекает и убаюкивает. Каждый раз, когда волны откатываются назад, они снимают напряжение с ваших мышц. И боль откатывается вместе с волнами и тонет в море.

Легко и ненавязчиво сосредоточьтесь на своей головной боли. На что она похожа? Какая она — гладкая, колючая, корявая? Какова она по форме, по «норову»? Находится ли в одном месте в голове или перемещается? Представьте вашу боль пульсирующей жидкостью. Позвольте ей «вытечь» и растечься по шее, плечам, рукам до кончиков пальцев. А теперь просто «стряхните» ее мысленно на пол!»

Один из вариантов аутотренинга предлагает повторение формул самовнушения в форме «перевернутой пирамиды». Вначале идут длинные образные фразы типа: «Я начинаю ощущать легкое расслабление и легкую истому во всем теле, начиная с пальцев ног, икроножных мышц, пальцев рук, и заканчивая лицом и глазами, веки тяжелеют». Затем они становятся все короче, все безапелляционней и категоричней в интонации. Концовка внушения выглядит коротким императивным утверждением: «Я полностью расслабленный... я расслаблен».

В аутотренинге существуют два основных правила. *Правило А:* необходим выбор реальных целей и задач, только тех, что под силу пациенту, целиком зависят лишь от него, от его организма, его знаний, его опыта, его веры. Классический отрицательный пример нереальной цели: «Я завтра полечу на Марс». *Правило Б:* все пожелания излагают простыми утвердительными предложениями, категорически избегая частиц «не» и «нет»! Мыслеобразы должны быть примитивно-детскими. Мысленное сопровождение и воображение должно быть адресовано не критически оценивающему сознанию, а подсознательному «я», а оно предпочитает сверхъясные программы в виде простых предложений-формул. Подсознание

можно считать невоспитанным балованным ребенком, которому надо мягко, без угроз, побоев и ругани привить красивые здоровые манеры. Со стороны психотерапевта требуется также мягко и ненавязчиво поддержать пациента, внушить ему тезис: «Наберитесь любви, терпения — и вы сможете своротить горы!» Пример образного воплощения тезиса: «Согласитесь, сила воображения способна творить чудеса. Это стремительный горный ручей, способный все смести на своем пути. Вода в нем кристально чистая и бесподобно вкусная. Сумейте насладиться ею сполна!»

Инструктируя клиентов, стоит использовать достижения NLP. Приемлемо представить будущее свершившимся фактом и сделать на этом акцент. Например: «Попробуйте представить будущее свершившимся фактом. Вообразите, что все уже свершилось. Примите это как нечто само собой разумеющееся, привычное будничное событие. Немного обманите время и свое подсознательное «я», оно легковерно. Подсознательное «я» примет вашу позицию за истину и начнет действовать по новым правилам. Фактически оно построит новое будущее, новую реальность».

Практика психокоррекционного процесса

Показания для психокоррекции

Показаниями для психокоррекции являются функциональные нарушения в психике, которые отражаются как на переживаниях личности, так и на ее поведении в социуме. Основную пласт составляют проявления уродливого мировоззрения и мировосприятия, а также девиантное поведение изломанной личности. Нарушения психики здесь вызваны неверным воспитанием или неверным жизненным опытом изначально нормальной личности. В ограниченном объеме психокоррекция показана при пограничных процессуальных расстройствах и неярких дефектах психики, изучаемых в разделе патопсихологии.

Каждый из методов психологического воздействия обладает своими показаниями, противопоказаниями, то также возможными побочными явлениями. Любая отлаженная методика должна предусматривать описание ожидаемого результата. Психолог обязан во всем четко ориентироваться.

Цель и задачи психокоррекции

Цель психокоррекции - оказание психологической помощи клиенту, выведение его из состояния психологического кризиса с минимальной для него травмой. Вполне естественно, что объем и степень этой помощи могут заметно различаться в разных случаях, и здесь важно четко осознать: все зависит не столько от глубины и важности проблемы, сколько от степени взаимопонимания и доверия между клиентом и врачом, от точности согласования допустимого уровня вмешательства. Психолог обязан не только разъяснить клиенту смысл вмешательства, но, главное, определить высоту планки препятствия, которую клиент сможет преодолеть.

В основе любой психокоррекции должно лежать понимание двух базовых постулатов психологии. Они просты, хотя и не очевидны.

- Система знаний человека о себе и о мире стремится к некоторому согласованию (по Л. Фестингеру — консонансу). Если субъект одновременно располагает двумя психологически противоречивыми «знаниями» об одном и том же объекте или событии, это всегда ведет к рассогласованию (диссонансу), что сопровождается психологическим стрессом. Человек ощущает внутренний неопределенный дискомфорт, от которого стремится избавиться *любым* способом.
- Поведение личности определяется интегрированием всех, нередко противоречащих друг другу (!) мотивов, эмоций и мыслей. Отсюда всякое актуальное поведение с точки зрения самой личности *всегда является оптимальным* выбором. Даже если объективно это не так! Отсюда следует очевидный вывод: великая *Истина* психокоррекции состоит в том, что всякий индивид, за редким исключением, не меняется до тех пор, пока обстоятельства не *вынудят* его это сделать.

Основной задачей психолога в его психокоррекционной работе является изменение миропонимания, мировоззрения и мироощущения клиента, что достаточно образно передано термином «сдвиг точки сборки» (К. Кастанеда). Совершить такой либо поступательный, либо революционный поворот в мышлении индивида можно многими способами.

Задачи психокоррекции определяются значимостью поставленной цели; отсюда задачи могут быть весьма скромными, локальными, выливаясь порой в житейски мудрый совет, а могут выстраиваться в сложную замысловатую цепочку, каждое звено которой достойно отдельного глубокого исследования. В общем случае, первоначальной задачей любой психокоррекции является установление доверительных отношений, формирование у клиента веры к психологу, как к Учителю, гуру, архетипу Родителя; без этого любые начинания сводятся к нулю. В этой задаче можно выделить две составляющих: техническую (овладение и использование специальных поведенческих приемов) и «магическую»; последняя представляет сплав врожденных качеств психолога, ауры его приобретенного мастерства и изначальное соответствие личностей психолога и клиента друг другу. Рассмотрим техническую составляющую, над которой можно и должно работать психотерапевту.

Начальная задача при проведении любого варианта психокоррекции — это создание *неугрожающей реальности*, обстановки, в которой пациент мог бы полноценно ощутить и осознать свою защищенность. С этим ощущением тесно связано умение релаксации (расслабления). Релаксация представляет универсальный ресурс, использование которого позволяет справиться со всеми ситуациями, где заложен элемент стресса.

На первом этапе обычно учатся свободно, по своему желанию, расслаблять напряженные мышцы. Одним из эффективных способов освоения техники психорегуляции является метод прогрессивной мышечной релаксации

по Э. Джекобсону¹². Суть его — в последовательном чередовании напряжения и расслабления различных мышечных групп (конечностей, лица, спины, живота). Обращают внимание на разницу в этих ощущениях. Начальный пример: сжать руку в кулак и напрячь бицепс — 5 с, затем — моментально расслабиться и расслабленно потрясти рукой, снимая остаточное напряжение. В последующем силу сокращения сознательно уменьшают, вплоть до еле заметной. Важно четко улавливать разницу между сокращением и расслаблением. Достоинствами метода являются простота технических приемов, доступность ощущений и, как следствие, быстрая обучаемость. Уже первые упражнения дают почувствовать клиенту, что он способен к эффективному обучению тем приемам и навыкам, которые предлагает ему психотерапевт. Это вселяет уверенность и формирует хорошие перспективы. К месту вспомнить высказывание древних: «Даже маленькая победа над собой делает человека намного сильнее».

Идеал психотерапевта

Каждый психотерапевт – своеобразная личность с присущими ему достоинствами и недостатками, сильными и слабыми сторонами. Попытаемся нарисовать образ идеального психотерапевта, сильные черты которого неплохо бы перенять и самому. Вполне очевидно, он должен, прямо-таки обязан, светиться обаянием, но обаянием не сексуальным, а теплым, родительским. К нему подсознательно тянет, хочется прислониться и сразу все забыть, прежде всего страхи и собственную ненужность, почувствовать себя ребенком в теплых объятиях любви и безопасности от угроз и отчужденности окружающего мира. Чаще – это мужчина, большой, теплый, уютный, с низким бархатно-рокошущим тембром голоса. А если женщина – то неуловимо теплая в общении, даже на расстоянии. Психотерапевт не лезет грубо, непрошеным гостем к вам в душу, просто говорит о каких-то знакомых вещах, а вам становится без всяких видимых причин хорошо и уютно. И вот - на какое-то слово, интонацию, совершенно индифферентную мысль, вопрос – вы сами начинаете рассказ, и потом он льется и льется, как и ваши слезы, и на душе становится легко и светло. И все это происходит как бы независимо от вас и совершенно неожиданно!

Говоря об идеале психотерапевта, уместно напомнить о результатах исследования Берта Рассела. Согласно ему, структура всей доходящей до сознания и подсознания информации такова: 55% приходится на невербальную информацию (поза, жесты, мимика, артикуляция и т.п.); 38% - несут интонация и тембр; 7% - собственно смысл сказанного. Иными словами, 93% составляет не смысл сказанного, а то, что находится «за кулисами» и вокруг субъекта. Даже если сделать поправку на возможную ошибку, согласитесь, цифры заставляют задуматься о важности роли подсознания и интуиции. Это значит, психотерапевт, помимо профессионализма, должен быть внутренне предельно искренен и честен, иначе... – ему попросту не поверят.

¹² Подробнее см. «Телесно-ориентированные методы, телесная релаксация».

И последнее замечание. Конечно, возможен альтернативный образ психотерапевта - с абсолютной императивностью поведения, полной уверенностью в своих силах, подчинением клиента своей воле (например, властный гипнотизер). Каждой стратегии психотерапии подходит свой характер психолога; иными словами, каждый психолог подбирает и разрабатывает собственную линию поведения, создавая свой неповторимый рисунок психотерапии.

Организация психокоррекции

Современные психологи декларируют множественность подходов и многообразие психотерапевтических техник. Психокоррекцию проводят либо индивидуально (тет-а-тет), либо в группе. Нередко совмещают оба подхода, сдвигая их во времени (этапная психокоррекция). Обе организационные формы имеют свои преимущества и недостатки. При внешних отличиях основаны они, тем не менее, на единых принципах.

Использование группового подхода, помимо экономических преимуществ, удобно с точки зрения самого развития процесса. Присутствие разных лиц «включает» каждого участника в некую новую для него социальную игру, где ему вынужденно отводится незнакомая, но нужная для него роль. В этом «действии» каждый из участников обретает возможность посмотреть на модель своего поведения в исполнении других, на себя самого глазами других участников, наконец, приобщиться к чужому опыту. За счет разностороннего группового обсуждения и разнообразия личностных оценок повышается вероятность спонтанно-ситуативной психокоррекции. Еще один позитивный момент — параллельно снижается объем субъективного пристрастия руководителя-тренера, а он сам приобретает бесценный опыт наблюдения за психологией разных лиц в экспериментальных ситуациях.

Во всех формах групповой работы следует придерживаться заранее выработанных и согласованных стандартов (иначе — групповых норм). В частности, поощрять открытое выражение чувств, обязательность высказывания своего мнения, безоценочные суждения, активность, терпимость, принятие позиции других, не осуждение других. В сформированной группе каждый из участников занимает свою нишу и играет свою роль (субличность, маску). В социальном аспекте выделяют альфа-позицию (неформальный лидер), бета-позицию (авторитетный эксперт, дистанцированный от группировок), гамма-позицию (конформист), омега-позицию (последний, «неудачник»). В случае длительной совместной работы в условиях социальной изоляции в группе нарастает напряжение. Нередко оно перерастает в открытый конфликт по силовому сценарию. Случается, что после этого участники «меняют» свои роли.

Групповые методы психокоррекции во многом основаны на творчестве самих клиентов. Они показаны в первую очередь лицам с нераскрытым творческим потенциалом (молодежи, испытывающим одиночество в личной жизни). Благодаря творческой активности участников роль психотерапевта в

группе обычно сводится к умелому направлению «потока энергии» каждого. Задача психотерапевта простая. Вначале следует четко сформулировать и довести до сознания каждого участника принципы и обязательные положения работы. На первых психокоррекционных сессиях вырабатывается строгий регламент поведения. В дальнейшей работе всем предоставляется полная свобода действий, но лишь в рамках заданных правил. Сам психотерапевт активно использует технику «невмешательства» в процесс. Ведущий тезис — «разрешено все то, что не запрещено».

При любом групповом методе всегда ярко выделены по меньшей мере четыре этапа динамики групповых взаимоотношений. Первый этап (начальный, знакомства) сводится к освоению новой обстановки. Он проявляется интересом, поисковыми и защитными реакциями участников на незнакомую, но *не угрожающую* среду. На втором этапе налаживается работа и происходит *первичное* структурирование группы, объединенной идеалистически-утопической идеей «розового» будущего. Это касается и перспектив работы, и межличностных отношений. На третьем этапе начинает ощущаться *напряженность* во взаимоотношениях, обнаруживается деструктивность первоначальной идеи, происходит поиск и обнаружение «врага», обычно находится и «козел отпущения». Весь этот сложный и труднопрогнозируемый процесс рано или поздно выливается в *открытый конфликт* и *сопротивление* психотерапевту. Именно на этом этапе все наболевшие проблемы всплывают на поверхность и обнаруживают себя. Четвертый этап можно назвать *разрядкой конфликта*. Он дает каждому участнику неоценимо нужный опыт.

Индивидуальный подход по сравнению с групповым подразумевает осознанное проникновение в более глубокие слои психики клиента. Здесь требуется и более высокопрофессиональная подготовка, и более серьезная работа психолога.

Алгоритм психотерапевтического процесса

Базовые сведения, касающиеся современных методов психокоррекции, приведены в аналитическом обзоре (см. выше). Однако отдельные моменты, в частности организацию общения в ходе сеанса, стоит расшифровать детальнее и дополнить.

Этап 1. Подготовка к встрече с клиентом

В процедуру подготовки к встрече с клиентом входят:

- подготовка внешнего обрамления ситуации, то есть помещения, его общего интерьера, расположения кресел, освещения, звукового сопровождения и т.п.;
- внутренняя готовность самого психолога.

Отменная готовность психолога означает способность к мгновенному включению в ситуацию, полную сосредоточенность, внимательность,

эмоциональную чуткость (эмпатию), внутреннюю бесстрастность, ментальную отстраненность и повышенную интуитивность. Развитию внутренней готовности хорошо помогает освоение отдельных коротких психофизических практик (упражнений) активирующего и гармонизирующего типов, или аутотренинга.

Этап 2. Установление контакта

В неформальной процедуре установления контакта между психологом и его клиентом определенную роль могут сыграть специальные «технические» приемы. Так, метод контрастов помогает быстро захватить лидирующие позиции в межличностных отношениях. В начале приема (формальное знакомство, внесение анкетных данных) психолог ведет себя подчеркнуто отстраненно, даже сухо. Он сознательно усаживает клиента поодаль на жесткий стул. Закончив формальные процедуры психолог внезапно меняет модель поведения на подчеркнутое открытое радушие, сопровождая пересаживанием клиента в более комфортное кресло и место. Рекомендуемая позиция — клиент располагается на дистанции 1,5–2 м, желательно в «открытой» позе (его об этом вначале можно попросить), лучше полулежа и с возможностью визуального контакта.

Этап 3. Формулировка запроса

На данном этапе выясняют проблему клиента. Одновременно решают ряд важных задач. Во-первых, внимательно пытаются «подстроиться» к собеседнику в духе теории и техник NLP. Возможно использование приема на опережение сообщения клиента (подчеркивание компетентности), если психолог уверен в правильности своих наблюдений. В этом неоценимую помощь могут оказать знания нумерологии и принципов астрономии (см. раздел психология и эзотерика). В любом случае будут полезны (хотя и необязательны) элементы якорения (жест, слово, фраза, звук). Следует до тонкостей отработать элемент активного слушания с использованием приема поддержки (подбадривания, поддакивания и т.п.). Психологу необходимо также освоить эмпатию — эмоциональное видение мира глазами клиента и понимание его внутренних проблем. При этом он должен оставаться отстраненным от ситуации наблюдателем, внутренне беспристрастным.

Уже на этом этапе беседы психолог обязан определить стратегию возможных взаимоотношений между собой и клиентом. Начинающим психотерапевтам лучше начинать овладение ситуацией мягко, осторожно и ненавязчиво беря на себя роль лидера, учителя, командира. Вариант тактики зависит как от личности психолога, так и от силы личности клиента на момент консультации. Важно помнить: в рамках своей проблемы любой индивид глубоко в душе чувствует себя *беспомощным ребенком*. Он ведет себя в соответствии с *регрессивной моделью поведения*. Ему в итоге нужно одно: чтобы кто-то взрослый (психолог) пришел бы ему на помощь и помог в беде.

В конце этой части беседы важно мягко подвести клиента к формулировке и осознанию его потребностей. В психологии принято говорить — к *запросу*. Под запросом понимают осознание, что именно субъект хочет получить от работы психолога. Свое осознание клиент должен оформить в строгую, понятную для всех сторон формулировку. Уместно уточнить варианты пожеланий: изменить ситуацию, «выйти» из ситуации, адаптироваться к ситуации.

Иллюстрацией непродуманного пожелания может служить типичный диалог. Допустим, приходит человек и спрашивает: «Уходить мне с работы или оставаться?» Встречный вопрос психолога: «А Вы можете оставаться на работе?» — «Уже нет». — «А Вам есть куда уходить?» — «Еще нет». — «Так о чем Вы, собственно говоря, спрашиваете?» ...*Молчание*. В качестве помощи грамотный психолог может переформулировать запрос, направляя внимание на поиск новой ситуации: «Есть ли у Вас возможность изменить по-новому ситуацию на старой работе, сделать что-то экстраординарное, чтобы остаться? Или удастся ли Вам удерживаться на работе, пока Вы найдете новую работу?»

Стремление сформулировать запрос как можно четче понятно. Однако на практике сплошь и рядом сталкиваешься с *несоответствием* запроса истинной сути проблемы. Более того, обычно суть проблемы являет противоположность запроса. Например, клиент жалуется на недовольство супруги его поступками. Однако, как правило, придется в первую очередь меняться самому клиенту! Именно поэтому работа с клиентом, построенная на стратегии формулировки запроса и решении узких задач запроса, приводит к неоднократным повторным встречам и сеансам, в ходе которых клиент постепенно осознает свои истинные проблемы и меняет запрос (либо, напротив, кружит кругами, ни на йоту не приближаясь к Истине).

Рассматривая тему запроса, стоит вспомнить, что вся наша жизнь построена на обмене. Формула «ты мне я тебе» была, есть и остается актуальной. Клиент может рассчитывать на получение реальной психологической помощи только в том случае, если осознает, какую помощь в совместной работе он может оказать сам. Ему предстоит понять, что в проблемной ситуации (или вообще в жизни) зависит *лично* от него, и что он готов сделать для этого. Часто высказываемое желание «я хочу, чтобы он (она) изменились» абсолютно неконструктивно, и надо найти слова, чтобы клиент услышал и понял это.

Смысл понятия запроса, равно как и сам процесс, *чрезвычайно важны*. Их невозможно переоценить, ибо только они определяют объем *необходимой* клиенту помощи. Психолог может (и должен!) видеть ситуацию гораздо глубже клиента, но не все, что знает, может советовать. *Только то*, на что ориентирован сам клиент, что он *внутренне готов воспринять*. Попытки нарушить этот принцип, как правило, ни к чему хорошему не приводят. Клиент все равно *не поймет* совета и *не воспользуется* им, а сам психолог за свое неприглашенное участие в судьбе клиента непременно приобретет какие-либо собственные неприятности, скорее всего, достаточно мелкие, обычно

ускользающие от невнимательного взгляда. «С теми, кто не спрашивает, что нужно делать, и мне делать нечего» (Конфуций). Иными словами, клиент готов воспринять изначально лишь определенный объем информации. Да, в ходе консультации в зависимости от степени взаимопонимания психолога и клиента первоначальный запрос может быть изменен и объем информации расширен, но не беспредельно. Отсюда рекомендация практика: осваивайте решение проблемы поэтапно, не пытайтесь ускорить естественный ход событий, иначе рискуете вернуться туда, откуда начали, либо потерять клиента вовсе.

Жалобы. В том, что пытается высказать клиент, уместно выделять два пласта. Верхний (поверхностный) — это собственно жалоба, или описание проблемы так, как видит ее клиент. Нижний (глубокий) — представляет собою скрытую информацию. Скорее всего это неосознаваемый субъектом, но видимый психологу подтекст, который указывает на истинную причину. Он всегда кроется в особенностях мировосприятия и миропонимания индивида. За редким исключением жалобы и их подтекст не совпадают (иначе бы индивид не обратился за помощью к психотерапевту). Более того, суть подтекста обычно находится на *диаметрально противоположном* конце оси проблемы. Например, жалобы на поведение ребенка, а причина кроется в миропонимании и поведении самих родителей.

Внешние стороны проблемы могут быть описаны в рамках теории межличностных конфликтов, понятия фрустрации и т.п. Внутренняя проблема описывается теорией психоанализа о защитных механизмах, понятием интроекции, теорией внутриличностных конфликтов, теорией неврозов и т.п.

Этап 4. Субъективная психодиагностика

В выявлении проблем психологу стоит ориентироваться на «стандартные» схемы исследования личности. Их много. Например, алгоритм *BASIC*, предложенный А. Лазарусом. Рекомендуются последовательно изучить *поведение, эмоции, представления, когниции, взаимоотношения с другими, зависимости (медикаментозная и иные)*. Можно заимствовать подход, принятый в астрологии. В нем оригинально выделены отдельные сферы личности. Наиболее важные из них:

- я;
- ты;
- семья, мать, родительский дом;
- карьера, работа, отец;
- заработок, заботы о пропитании хлебом насущным;
- дети;
- жизнь в жестких рамках, роль жертвы, вынужденное подчинение, добровольное смирение;
- творчество, изменения личности, резкие повороты жизненных коллизий.

Во всех случаях важно подробно исследовать все аспекты мотивации. За внешне декларируемой формой следует распознать скрытую истинную

потребность. Вероятнее всего, клиент о ней не знает, в лучшем случае может только подозревать. Высказывание психологом предположения о скрытой мотивации вызывает, как правило, активную ответную реакцию отторжения со стороны клиента (защитный механизм сопротивления). Скорее всего, клиент, не раздумывая, начнет категорически отрицать высказанное психологом предположение.

Эффективная и быстрая психодиагностика предполагает:

- выявление сферы, формализацию и суть *внешней ситуации*;
- поиск истоков проблемы *в подсознании*; нередко причина (скрытый внутренний комплекс) располагается в *полярно противоположной* сфере (например, «я — ты», «семья — работа», «дети — родители»);
- уяснение степени и сути *интроективного* мировоззрения, поддерживающего существование проблемы;
- определение *временной точки появления* комплекса (как правило, в раннем детстве), а также связи с персоналиями (как правило, родителями либо иными лицами, осуществляющими воспитание).

Уместно выделить узловые моменты (точки) психодиагностики:

- выявление главной проблемной сферы существования (жизни);
- поиск в эмоциональной сфере базовых и «производных» эмоций (страх и его приложение агрессия, отсутствие любви, как следствие — ощущение собственной неполноценности и т.п.);
- выявление неверного стиля поведения, в том числе неверной (ущербной) мотивации.

Заметную помощь в психодиагностике и понимании проблем, лежащих «внутри» клиента, могут оказать нетрадиционные подходы (см. раздел «Психология и эзотерика»).

В беседе с клиентом психотерапевт обязан ежесекундно помнить о стоящих перед ним задачах и постоянно следовать им. Он должен «вести» беседу по намеченному им руслу. По сути, это управление, которому придуман свой термин «*сопровождение*». Однако за «внешними» технологиями важно не упустить внутреннюю суть психодиагностики и всего психотерапевтического процесса. «Помогая другому в поисках истины, помни, что она находится в глубине его, а не твоей души» (А. Подводный).

Этап 5. Психокоррекционное воздействие

Имеет смысл разделить стратегии психокоррекции на «западный» и «восточный» стили. Западные модели психокоррекции предусматривают жесткую детализацию и выработку стандартного алгоритма. Восточный путь, напротив, отличается процессуальной ориентацией, когда важны не столько «внешние» признаки изменений, сколько внутренний процесс поиска смысла ситуации; при этом априори известно, что «правильный процесс» гарантирует нужный результат. Процессуальный подход автоматически предполагает

недирективность работы, свободный поиск и творчество. В сравнительном плане такой подход неизмеримо сложнее примитивно-простых «западных» методов, однако и степень духовного роста неизмеримо выше.

Плюсы западного подхода: скорость, напор, быстрый результат; минусы – суета, мишура, временность видимого позитивного эффекта: увы, скоро «все вернется на круги своя».

Минусы восточного подхода: непонятность, жесткость вплоть до жестокости, неожиданность; плюсы - терпимость, отстраненность, истинная коррекция.

Наиболее мудрый тонкий путь – клиент должен «догадаться» сам. По-восточному, он достигнет просветления.

В настоящее время большинство психотерапевтов в той или иной степени используют эклектические подходы, строго придерживаясь этических принципов честности, открытости, конфиденциальности. Однако какими бы методами ни пользовался психолог в своей психокоррекционной работе, в конечном итоге он сталкивается с необходимостью изменения мировосприятия и миропонимания клиента. Это значит, его первым шагом станет изменение вектора внимания на ситуацию, «сдвиг точки сборки» (К. Кастанеда). Только так можно будет пробить брешь в панцире «эго» и обеспечить тем самым последующую трансформацию личности, включая ее представления о себе. Красной нитью вопросов «что надо сделать?» и «как надо сделать?» должна быть соткана ткань психокоррекции. Важно стремиться к решению, а не заниматься бесплодным самоукорением-мудрствованием: «Почему я так сделал (ла)?»

Любую проблему следует предварительно четко структурировать, иными словами, разделить на составные части, в которых выделена отдельно личность, а отдельно — ее мотивы и поведение. Это очень важный момент — разотождествление личности и проблемы, как бы тесно она ни затрагивала личность. Смысл подобной операции — сдвиг мировосприятия, или точки сборки.

Например, в случае низкой самооценки субъект сам и знает, и понимает факт собственной нерешительности. Но относит это на счет сомнений, которые, как известно, присущи каждому человеку. Сомнения подсознательно становятся первопричиной неуверенности. Попытка действовать «в лоб» и объяснить, что многие сомневаются гораздо реже, обычно приводит к неудаче. Типичный ответ клиента выглядит примерно так: «Ну и что, все равно ведь сомневаются, а больше или меньше — это зависит от обстоятельств и человека. Я другим быть не могу». Более разумным видится иной путь — разотождествления проблемы. Для этого следует предложить клиенту осознать существование двух разных вещей. Одно дело — сомнения в правильности выбора в условиях нехватки информации. Это сомнение всегда обоснованно и разумно, а степень верности выбора будет зависеть от опыта и профессионализма самого человека (здесь уместно подчеркнуть полную

поддержку клиента в этом аспекте). Другое дело — уверенность в себе и своих силах (здесь желательно изобразить недоумение таким сомнением и несогласие с этим, поскольку психотерапевт видит клиента уверенным в себе!). После этих слов клиент по-новому начинает видеть ситуацию. Он осознает свою неуверенность как первопричину сомнений. Так сделан первый важный шаг по пути психокоррекции.

Следует помнить об особенностях менталитета. Некоторым культурам и слоям населения присуще отличие: люди думают одно, говорят другое, а делают третье. Если учесть, что корни проблем уходят в подсознание и, образно выражаясь, прорастают на противоположном от проблемы полюсе, то задачу, лежащую перед психологом, иначе как архисложной не назовешь. Психологу придется продирааться сквозь сверхзапутанные дебри.

Какие рычаги воздействия на клиента есть у психолога? Казалось бы, только желание самого клиента. На самом деле, и его-то в большинстве случаев нет!!! Есть желание изменить обстоятельства и других, но не себя. Чтобы изменить обстоятельства, следует измениться, прежде всего, самому человеку, а он этого в глубине души в 90% случаев не хочет. Реальность состоит в том, что человек противится реальности себя, и в качестве оборонительного войска выступает его Эго. Парадокс, но это так. Ведь принять правду о себе – значит, разрушить свое Эго, что ведет к унижению самооценки, к депрессии. На это мало кто идет и мало кто справляется с этим, большинство чаще отвергают. Сентенция, знакомая опытному психотерапевту: каждый может изменить свою жизнь сам, но между субъектом и действием лежит темная пропасть подсознательного страха, духовной апатии, отсутствия весомого стимула для решительного поступка, а еще - неосознанное неверие.

Таким образом, психолог должен «слепить» для клиента цель, и заставить его ее принять. Это – в лучшем случае. В обычном усредненном варианте – психолог становится для клиента «приемником» его рассказов, утешителем, «подушкой для слез». В принципе, западный психоанализ во многом в этом и состоит, поскольку, по официальным утверждениям, эффективный психоанализ должен длиться не менее трех лет. Что тут сказать? Наверное, уместно вспомнить притчу о Ходже Насреддине, его показательном обучении своего ишака чтению Корана на деньги эмира: не стоит бояться расплаты за результат - за 20 лет умрет либо ишак, либо эмир, либо он сам, а там – поди разбери, кто был прав.

В идеале компетентность психолога состоит в умении четко распознать и ясно сформулировать психологические мотивы того или иного поведения субъекта, а также в навыках предложить возможные рычаги психологического воздействия на субъекта с целью изменить его привычное поведение на иное, нужное психологу. Искусство психокоррекции – это точечное воздействие, подчас незаметное для субъекта, иными словами, мягко адресованное к его сознанию, минуя барьеры Эго.

Каким видится результат работы психотерапевта? - успокоенность клиента, приобретение уверенности, снижение уровня депрессии, повышение

оптимизма, принятие (не получение, а именно принятие) совета психотерапевта.

Истинное искусство психотерапевта состоит в умении неожиданно-точного воздействия на точку сборки внимания. Признаком, указывающим на 100% «попадание в десятку», является очевидное состояние легкого замешательства, своего рода транс, в которое вдруг впадает пациент. Именно это замешательство абсолютно надежно свидетельствует об изменении взгляда пациента на окружающую его реальность.

Каким образом это сделать — не корректно поставленный вопрос. Все зависит от трех факторов: складывающихся обстоятельств, лабильности нервной системы клиента и степени интуитивного «вхождения» психолога в информационную систему клиента. Очевидно, цель достигается различными способами, в том числе путем прямого внушения. Например, по свидетельству лиц, ставших жертвами обмана цыган, к ним «неожиданно подходила цыганка, хватала за руку, смотрела в глаза и что-то говорила». Все. Дальше они действовали как в тумане. В данной ситуации речь, фактически, идет о мгновенном гипнозе. За стадией замешательства следовало повиновение направленному воздействию чужой воли.

Одно время автор неоднократно сталкивался со своеобразной демонстрацией того, как происходит сдвиг точки сборки. Делал это человек, назовем его W., наделенный от природы низким завораживающим глухим рокочущим голосом. Что бы он ни говорил, собеседник невольно попадал под власть монотонного ритма и утрачивал способность мыслить самостоятельно. Все, что собеседник выносил из разговора, так это важность выполнения данных ему указаний. Происходило это так. W., чтобы избавиться от хлопот, которые входили в его прямые обязанности, направлял поток лиц ко мне, объясняя каждому низким завораживающим басом: «Вы обязательно должны проконсультроваться с ним» (со мной). И вот эти лица, один за другим, шли чередой ко мне. На мое справедливое объяснение, что это не моя «парафия», все как один произносили одну и ту же изумлявшую меня фразу: «А меня направил к вам W.!» Причем делали это с очень похожими лицами-масками и фанатически-застывшим взглядом. Итак, я столкнулся с замечательным случаем мягкого наведенного внушения. Неоднократные попытки рационального объяснения ситуации «пострадавшим» лицам и направление их вновь к W. наткнулись на исходный посыл: «А меня направил к вам W.!» Естественно, и разговор с самим W. закончился безрезультатно, более того, W. попытался отработанный прием низкого завораживающего монотонного голоса применить и ко мне. Выход был найден спонтанно. Глядя в глаза очередному посетителю, я попросту возмущенно-уверенно спросил: «А почему мои слова должны быть менее весомы, чем слова W.?» Человек буквально застыл, остолбенел, после чего его взгляд вдруг приобрел осмысленное выражение. Очевидно, с точки зрения причин и следствий Кармы, автор что-то сумел усвоить и совершил правильный поступок,

поскольку поток нежелательных посетителей моментально прекратился и проблема была «закрыта».

В процессе психокоррекции каждый психолог вынужден адресоваться к рациональному сознанию клиента. Первой задачей в коррекции является *принятие пациентом ответственности за свои жизненные затруднения*. До тех пор пока человек верит, что его проблемы обусловлены какой-то внешней причиной, рациональные объяснения бессильны. «В конце концов, если проблема находится вне меня, с какой стати я должен меняться? Пусть меняются другие». Первый этап работы в этом направлении — это уверенное подведение клиента к необходимости самому осознать и подтвердить наличие негативной проблемы (да, это имеет место быть). Важно помнить, что такой путь, хотя и является принципиально самым коротким, на практике оказывается неизмеримо длинным. Ментальная трансформация для клиента — процесс субъективно болезненный и настолько внутренне неприятный, что может вызвать крайнюю степень сопротивления в виде отторжения психотерапевта и прерывания контакта с ним. Упорное молчание клиента указывает на приближение к запретной зоне. Гораздо предпочтительнее мягкая подсказка в виде естественного предположения, допущения. Примеры лучше приводить отвлеченные и неожиданные. Мол, некто, похожий на вас по возрасту, в подобной ситуации следовал той же модели поведения, и каков результат? Скажем, родители систематически требуют от своего ребенка обучения только на «отлично». Понятно, что они подсознательно подчинены социальным установкам (мол, надо!!!). Стоит задать напрашивающийся, но неожиданный для клиента вопрос: а кому надо? Кто на Земле стал счастлив от заученной наизусть высоты Гималаев или глубины Дарданелл? Ребенок? Соседи? Учителя? Президент США? Сами родители?

В идеале мысль психолога должна нести в себе подтекст понимания, участия и, конечно, не содержать даже намека на негативные эмоции типа осуждения, превосходства, презрительного удивления и т.п.

Во многих книгах по психологии, особенно переводных, нередко встречается формулировка: заставьте себя. К примеру, чтобы создать успешную личность, заставьте себя поверить в себя. Или: заставьте забыть о предавшем вас любимом человеке. Правильна ли такая рекомендация?

Заставить и осознать необходимость — суть разные вещи. Заставить — значит, насильно внедрить новую программу, написанную кем-то иным. Заставить себя поверить — это создать программу, блокирующую любые сигналы извне, если они противоречат программе, хотя такие сигналы исходят от реальности. Заставить себя поверить — это сотворить себе кумира. Иными словами, стать слепым фанатиком. Такое проявление насилия над самим собой делает человека рабом чужой идеи.

Осознать — значит, увидеть необходимость собственного изменения, необходимость проявления воли, иными словами, самому написать собственную программу. Полноценное осознание — это приятие жизни и реальности такой, какова она есть, а это значит, что данная тема в сознании

личности становится внеличной, то есть, не подлежит эмоциональному переживанию. Осознать – значит, сжечь эмоциональную составляющую - раз и навсегда. Путь осознания – это путь к свободе.

Правильные сущностные изменения идут по пути осознания реальности, о каком-либо насилии над личностью со стороны (извне) здесь речи не идет.

Клиенту всегда полезно представить разные взгляды и точки зрения на его ситуацию. Нередко стоит рассмотреть возможную абсурдность субъективного поведения, либо прибегнуть к приему «наступления судебного дня»: как в такой ситуации видится жизнь и желания клиента? Главное, что все это следует делать с безобидным юмором! Неожиданный, свежий взгляд и комментарии – вот чем должен в совершенстве владеть психотерапевт.

Пример.

Доведение смысла ситуации до абсурда. Проблема такова: женщина расстроена из-за ссоры с гражданским мужем. Психолог (с серьезным видом, но улыбкой в голосе): «Да, вы абсолютно правы, как и все мужчины, *он* - подлец, негодяй, козел и дурак. Я бы сказал, его убить мало! На вашем месте любая другая женщина побежала бы не к психологу, а поскорей бросаться с моста!». Умение сказать это с безобидным юмором – залог успеха; напряженность проблемы заметно снимается.

Пример.

Женщина стремится похудеть – она уже сбросила несколько килограммов, больше не получается, и она по этому поводу страдает. Диалог с психологом:

- С точки зрения мужской – вы сейчас в великолепной форме. Кстати, какого мнения ваш муж об этом?

- Он смеётся, ругает, говорит, что я ему нравлюсь именно такой.

- Ну вот! Представьте, что вы похудеете как того желаете. Знаете, кем вы тогда будете казаться мужскому населению? Костлявой Венерой!:(:))))))

Задайте себе вопрос, не начнет ли ваш муж невольно засматриваться на те фигуры, какая сейчас у вас. Вы что, действительно хотите измены мужа и не понимаете, что своими действиями сами решительно подталкиваете его к этому?

И ещё. У вас есть подруги, знакомые женщины - действительно худые? В вопросе веса к чему они стремятся?

- Да, есть. Они все стремятся поправиться и завидуют моей полноте.

- Повторяю, с точки зрения мужской вы – далеко не полная, поверьте мне. И задумайтесь над парадоксом: ваши худые костлявые подруги стремятся поправиться. Не получится ли так, что, гипотетически попав в их ситуацию, вы круто меняете свои взгляды и будете пытаться (возможно, так же безуспешно как сейчас) набрать нужную упругую форму?

И последнее. Не задумывались ли вы, что на уровне подсознания ваш организм гораздо умнее вас и сознательно сопротивляется вашей, извините, не знаю как назвать – то ли глупости, то ли женскому капризу.

При любой стратегии психокоррекции важно нацеливать клиента на позитив. Для этого порой стоит задавать банальный вопрос: *«Кто страдает от такого поведения прежде всего?»*. В трудных ситуациях консервативно настроенных упрямых скептиков практически безотказно срабатывает следующий вопрос-утверждение: *«Скажите, вы столько лет (времени) пытались изменить ситуацию, но в результате пришли к тому, что имеете; как вы думаете, что вас ожидает в дальнейшем при неизменном отношении и неизменном поведении? По-видимому, тот же печальный результат?!»*, – дальнейшую часть своего монолога психолог обязан выделить интонацией (!), – *«Только, пожалуйста, отложите на время в сторону ваши надежды и чаяния, снимите розовые очки несбыточных иллюзий и взгляните прямо в глаза суровой, но справедливой реальности!»*.

С практической и учебной (самосовершенствование) точки зрения (имея в виду профессиональную оценку любых: и своих, и чужих психотерапевтических действий) весьма полезной может оказаться следующая простая схема. Весь блок психотерапевтического воздействия легко условно разбить на четыре взаимосвязанных блока:

- изменение Эго клиента (как правило, малозначительное, но болезненно воспринимаемое клиентом; тем не менее, высокоэффективное);
- изменение мировосприятия клиента (субъективно более мягкое, но и менее эффективное в сравнении с изменением Эго);
- «механическое» изменение клиентского поведения, включая новые поведенческие аспекты (безопасно воспринимаемые клиентом и дающие быстрый, но лишь локальный психотерапевтический эффект); термин «механическое» подразумевает четкие рекомендации психолога: *делай то и то, не делай этого, и следование этим рекомендациям со стороны клиента;*
- разъяснение клиенту реальных мотивов поведения окружающих лиц и его самого; бесстрастный взгляд на ситуацию без каких-либо выводов (данный блок служит основой для изменений в рамках предыдущих трех блоков).

Данную схему рекомендуется держать в уме при проведении психотерапевтических бесед, она помогает психологу легко наметить стратегию и тактику психотерапевтической работы с клиентом, и не запутаться в дебрях мелочей.

Для работы над первым блоком необходимы особые условия, как то: хорошее знание психологии и проблем клиента, готовность клиента к изменению себя, благоприятствующие внешние обстоятельства, поэтому говорить об изменении Эго просто так, с первой встречи, «с кондачка», не получится; это – отдельная тема.

А вот изменение мировоззрения и корректировка поведения – вполне посильны для результата даже одного сеанса работы.

Пример.

У девушки С. проблема невнимания к ней ее молодого человека. После достаточно богатого нормального сексуального опыта она в течение 2-х лет не сближалась ни с кем, и вот летом на юге у нее завязался роман. Ее избранник был из другого города (Москва), тем не менее, осенью они продолжали часто встречаться. В последнее время избранник стал звонить ей нерегулярно: то пропадает на неделю, то звонит и признается в любви.

Размышления психолога. Клиентка – сама будущий психолог – предрасположена к быстрому принятию решений, романтик (Водолей). Ее избранник (Телец) – любитель тяжелой атлетики («качок»), по натуре основательный, принимает решения медленно, взвешенно, рационально. Можно сказать, что время у этих молодых лиц течет по-разному. Прогноз их дальнейшей счастливой совместной жизни весьма проблематичный.

Клиентке сказано: «Понимаешь, ты принимаешь решения легко и быстро, правильно? Ты – романтик, живешь с ним, а сама даже толком не знаешь, в чем заключается его работа. А твой избранник – натура основательная, все делает с толком, с расстановкой, медленно, не торопясь. У вас с ним, можно сказать, время течет по-разному, в разных временных потоках. Сейчас вы вместе, но со временем эта разница будет чувствоваться все больше и больше». В этих мыслях психолог дает оценку происходящего, никоим образом не задевая структуру Эго клиентки (ее самолюбие в вопросе самооценки и вопросе выбора избранника). Идея о разных временных течениях удачна, поскольку не затрагивает личность клиентки ни «прямо» (она «не такая»), ни опосредованно (ее эмоциональную привязанность к партнеру, которая и так дала трещину). Такое объяснение выталкивает клиентку в иную плоскость, где мир видится по-иному (мудрец не говорит ничего нового, он только по-иному расставляет акценты, – изящная мысль Авессалома Подводного). Помимо сказанного, зароняется идея сомнения, лучше всего разрушающая любой твердо-консервативный уклад сознания.

Диалог далее.

Психолог: «Не знаю, будете ли вы вместе дальше или нет (я не Бог), но, очевидно: существует повышенный риск вашего расставания. Грустно, но факт. У тебя возникает вопрос, что же с этим делать? А ничего. Скажи, тебе нравится быть с ним, ваша близость?».

Ответ: «Да».

- Ты нуждаешься в таком общении с мужчиной?

Ответ: «Да».

- Замены ему пока нет?

Ответ: «Нет».

- Ну, так и радуйся жизни! Наслаждайся мгновениями общения с избранником, не строя радужных планов на будущее. Проще говоря, пусть он

будет для тебя на сегодня только бой-френдом, хорошим бой-френдом, и не более. А там – время все расставит по своим местам. В любом случае, оставайся внутренне открытой для нового знакомства. Согласна?

Ответ: «Да».

В этом диалоге клиентке предложено слегка изменить свое мировоззрение, свою позицию по отношению к партнеру; предложена и новая модель поведения. Говоря профессиональным языком, психолог доводит до сознания клиентки следующие моменты:

- осознание повышенного риска их расставания;
- необходимость рассмотрения их связи как временной, но необходимой для полноценного ощущения сексуальной стороны жизни; видение партнера скорее как сексуального друга, нежели как потенциального мужа;
- важность принципа быть всегда «здесь и сейчас», радуясь тому что есть, и не расстраиваясь по поводу неосуществленных иллюзий; не строить далеко идущих планов, быть внутренне открытой для нового знакомства.

Одной из эффективных методик рациональной психотерапии является техника «зеркало», в литературе не описанная и случайно обнаруженная автором. От клиента требуют внимательно рассматривать себя в зеркало тогда, когда задают вопросы о нем самом, отчасти наводящие, например: «Посмотрите на себя, на свое уныние, вы что, не достойны лучшего?». Насколько эта техника безотказна? Подумайте, отчего все, как говорят в народе, «бабы-дуры» в практическом плане гораздо более умны и психологически гибки, чем умные мужики? Не потому ли, что чаще рассматривают себя в зеркало?:)))

Областью, где совершенно необходимо использование когнитивного метода психокоррекции, являются все психосоматические проблемы. Методология такой работы и оптимальный алгоритм действий частично рассмотрены в первой части раздела 6 «символизм психосоматики».

Пример.

Рассмотрим действительно имевший место случай быстрой эффективной психокоррекционной работы с упором на *рациональное осознание* проблемы. Клиент: молодая романтическая девушка, отчаявшаяся от неразделенной любви. Как выяснилось, это уже второй случай в ее жизни. От первой неразделенной любви она страдала 1,5 года. Нынешняя ситуация длится по негативному нарастанию два месяца. В последнее время проблема стала проявляться на соматическом уровне — начались боли в сердце. При любом воспоминании о конфликте на глазах особы моментально появлялись слезы.

Работа была проведена спонтанно, в форме диалога. Автор уверенным тоном задавал вопросы, а сложившиеся отношения побуждали быстро выдавать осознанные ответы. Вот примерный состоявшийся разговор, ведомый психологом.

Психолог, обращаясь к девушке:

- Ты не можешь справиться с ситуацией?

Ответ: - «Не могу!»

- И что дальше? Продолжать страдать все сильнее и сильнее (*наводнение страданием*)? Ты этого хочешь?

- Не знаю».

- Можно махнуть на себя рукой, «опуститься» на дно, подумать о самоубийстве.

- Я уже пыталась, не понравилось.

- Возможен третий вариант: выбраться из этого болота и жить счастливо, как все остальные люди (*рассмотрение перспектив ситуации, расширение мировоззрения*). Тебе бы этого хотелось?

- Не знаю.

- Ты очень страдаешь от болей в сердце (*перемена темы и рассмотрение узкого конкретного негатива на телесном уровне, прямо не связанного с неразделенной любовью*)?

- Да.

- Болит и сейчас?

- Да.

- Ты хочешь от этого избавиться?

- Да.

- Боли каждый раз усиливаются, когда ты звонишь ему, бросившему тебя (*затрагивание гордости «эго»*)?

- Да.

Психолог: - Давай оставим в стороне чувства, не будем их трогать. Поработаем просто над изменением *модели поведения*. Смотри, что получается: ты звонишь — получаешь боль в сердце, не звонишь — тебе легче. Поменяй модель поведения, не звони какое-то время — и избавишься от боли в сердце без лекарств. Ты согласна?»

Тихий ответ: «Да».

- Ты для себя, не для меня, это твердо решила (*закрепление первого положительного результата*)? Если да, то скажи вслух громко: «Да!»

Ответ: «Да!»

- Знаешь, а ведь на самом деле он тебя не бросил, просто вы разные люди (*изменение точки сборки*). Он с тобой встречался, когда ему нужен был секс?

- Да.

- А дети ему нужны были?

- Нет, он предупредил о необходимости аборта.

- Так ты нужна была ему только как женщина, о каких чувствах с его стороны может вообще идти речь, осознай это (*прямая адресация к гордости «эго»*)! Ты посмотри на себя в зеркало: тонкая фигура, длинные волосы, красивые глаза... (*изменение самооценки*). Кстати, почему они так заплаканы? Где твоя гордость? Тебе нужен этот бабник, мерзавец и сволочь,

который поступает не как настоящий мужчина? (*сознательное унижение идеала, новое понимание уровня притязаний*). Ты реши, в конце концов, ты красивая девушка, молодая женщина, или нет?

Ответ: «Да».

- Скажи это громко и решительно!

Громкий ответ: «Да» (*повышение самооценки!*).

- Ты меняешь модель своего поведения?

Ответ: «Я буду стараться».

Далее следует *экологическая проверка*.

Психолог: - «Ты реши для себя: если ты решила что-то поменять в своей жизни, то ты сделай это сейчас, если нет — то не морочь голову самой себе, такой красивой девушке (*вывод на осознание «здесь и сейчас», апелляция к гордости и поддержка ее самооценки*)».

Ответ: «Решила».

- Тогда скажи это той девушке в зеркале (*прием с зеркалом*), глядя ей прямо в глаза, громко, уверенно и твердо скажи: «Я стала иной, я иная, я достойна иной, счастливой жизни».

Ответ: «Решила!»

- А теперь обрати внимание: сердце у тебя сейчас болит?

- Нет! (*установка психологического якоря*).

- Сердцу нужна тренировка, перестань лентяйничать и киснуть и сейчас же займись собой, немедленно займись физическими упражнениями! (*ситуация позволяла закрепить результат, переключив внимание на физический труд*). Поняла?

Счастливая улыбка: «Да!»

Вся работа была проведена за 5–6 минут. Отслеживание дальнейших событий в жизни девушки подтвердило эффективность работы, прежде всего в сфере переоценки себя и своей модели поведения. Выправлена ранее заниженная самооценка. После психокоррекции ситуация развивалась по шаблону «мыльных опер», но в строгом соответствии с законами психологии:

- 1-я неделя: она перестала звонить и домогаться внимания, после чего избранник сам стал настаивать на встрече; она проявила стойкость, ответив отказом из-за занятости учебой.
- 2-я неделя: она проявила уступчивость (слабость), они вновь встретились, и он вновь ее покинул.
- 3-я неделя: она еще раз пересмотрела свое поведение, осознав, по ее словам, свои капризно-истерические запросы к избраннику; возможно, они попытаются вновь наладить взаимоотношения.

Объективно за этот период девушка очень изменилась, «повзрослев» и в поведении, и в понимании ситуации, и даже в манере излагать свои мысли. О сеансе психокоррекции помнит, но прямо не связывает с происшедшими с ней изменениями. Последнее должно радовать психотерапевта. Значит, несмотря на императивный стиль психокоррекции, в конечном итоге психотерапевт

подтолкнул девушку к собственному решению, к самостоятельному выбору, а не навязал свою волю. С другой стороны, склонность к альтернативному выбору встречается в практике достаточно часто. Это можно объяснить подсознательным чувством противоречия, присущим каждому индивиду (элемент дуальности): ему советуют одно, а он выполняет с точностью до наоборот!

Наблюдение через год: клиентка с избранником находятся в достаточно устойчивом гражданском союзе.

Пример.

Девушка А., 20 лет, переживает, что у ее бой-фрэнда случаются перепады настроения: он то впадает в депрессию, когда ему мало что нужно, в том числе и она сама, то вновь активен и нуждается в ней. Они несколько раз расставались, но затем вновь сближались. У девушки слезы на глазах. Постельные (сексуальные) отношения с ним ей очень нравятся. Ее вопрос: можно ли что-либо сделать с такими перепадами настроения?

Вопросы к читателю. Ваша оценка ситуации? Ваши комментарии? Ваши рекомендации? Каким образом вы доводите информацию до сознания клиентки и как аргументируете свою позицию? Как вы поддержите клиентку?

Консультация психолога.

- Вероятно, у вашего бой-фрэнда признаки биполярного (маниакально-депрессивного) расстройства. Очевидно, жизнь с таким человеком разрушительна: в конце концов, вы все равно расстанетесь, это лишь вопрос времени. Взгляните на историю своих отношений реально. Вы несколько раз расходились, встречались, вновь расходились, и при каждой встрече надеетесь на иное поведение с его стороны. Это наивно, если не сказать глупо. Вы вновь и вновь наступайте на одни и те же грабли. Не пора ли снять «розовые очки» иллюзий и взглянуть жесткой истине в глаза: чуда не будет! Вы вновь и вновь будете получать ту же ситуацию, из которой пытаетесь выйти. Перестаньте мечтать: такую личность, каков есть ваш бой-фрэнд, кардинально не изменить. Вы хотите создать семью?

- Да?

- Тогда вам надо стать по-настоящему взрослой. Женщина просто обязана быть мудрее и практичнее мужчины в вопросе создания семьи. Это понятно? И здесь надо действовать жестко и решительно, без слез. Объясняться с бой-фрэндом ни к чему: это будут слезы, страдания, да вы это и сами знаете по прошлому. Вы уже все сказали в свое время. Сейчас вам надо просто твердо уйти и подвести решительную черту. Без соблазна возврата! (К этому моменту разговора слезы давным-давно исчезли с глаз девушки).

- Психолог: «Подойдите к зеркалу. Взгляните на себя, кого вы видите? Красивую, умную девушку?»

Ответ: «Девушку с синяками под глазами, заплаканную и ужасной прической».

Психолог: «Ответ неправильный, повторяю вопрос еще раз, -интонация психолога императивная, но на лице - добрая улыбка,- вы видите в зеркале красивую, уверенную в себе девушку?»

Ответ: «Да».

- Не да, а полностью произнесите: я вижу в зеркале красивую, уверенную в себе девушку. И.т.д. (В последнем эпизоде психолог нацелено работает только над одним аспектом мировоззрения – над повышением собственной самооценки).

Отдельно стоит рассмотреть проблемы критики клиента и его сопротивления в процессе психодиагностики и психокоррекции.

Основой основ грамотной, профессиональной психокоррекционной работы – это конструктивная направленность критики. Рассмотрим главные правила конструктивной критики:

- Правило № 1. В ответ на любую критику клиент (точнее, его Эго) пытается любыми правдами и неправдами оправдать себя, точнее, свое поведение. Отсюда вытекает универсальное правило №1: пока психолог не узнает хорошенько личность клиента, он не должен его критиковать!
- Правило № 2: лучший способ понравиться клиенту – мягкая лесть, комплимент; похвалите клиента за любой правильный поступок, любое правильное мнение, любую правильную мысль. Медленно, но последовательно завоёвывайте симпатии клиента.

Идеал конструктивной критики: похвали что-то в личности, затем предложи личности подумать над новой, с вашей точки зрения перспективной, идеей. Выкажите уверенность в том, что идея имеет смысл для клиента, и он сможет справиться с новой задачей. Обрисуйте, в зависимости от уровня самооценки клиента, что задача не так сложна, как ему представляется (если планка занижена), и напротив, клиент, безусловно, справится с трудной задачей, поскольку только ему она под силу (если планка завышена).

Как бы ни казался привлекательным идеал, он имеет один, более чем существенный недостаток, а именно: он работает с простаками, с людьми не наблюдательными. Люди с тонкой организацией, скорее всего, заметят некую искусственность поведения психолога и подсознательно тотчас выстроят барьер. Поэтому совет автора: учиться модели поведения «выдачи похвал» надо, учиться быть хорошим актером надо, но еще более важно все-таки оставаться всегда самим собою – искренним и правдивым. Последнее, с точки зрения восточной философии – есть высшая человеческая добродетель.

Пример.

Семейная пара, в браке более 20 лет, имеющая взрослую дочь, которая проживает отдельно, в последнее время столкнулась с проблемами не взаимопонимания друг друга.

Сеанс психотерапии начат с заполнения каждым супругом специальной «диагностической» анкеты (см.приложение №2), после чего психологу

осталось сверить и сопоставить ответы, заставить посмотреть на себя глазами партнера, заставить понять, что иного пути для комфортного совместного проживания, кроме как пути поведенческих компромиссов – нет! В частности, одним из пунктов не взаимопонимания служили денежные отношения. Жена обвиняла мужа в мелочной жадности и нехватки тех денег, что он ей дает, муж обвинял жену в расточительности и отказывался признать свою жадность (для сведения, муж – более чем обеспеченный человек). Оказалась, жена попросту боялась попросить больше денег. Рекомендации психолога свелись к поведенческому компромиссу. Муж готов давать жене дополнительно определенную сумму, достаточную для неё, и не контролировать ее расходы. Дословно психологом было сказано: «Смириться с тем, что жена с вашей точки зрения расточительна, все женщины, в конце концов, немного такие. Отнесите эти потери на накладные расходы, согласны?». Ответ мужа: «Да». Жена, естественно, осталась довольной, у нее пропали основания думать о супруге плохо.

Кстати сказать, в описанной ситуации неявно присутствует так называемый «конфликт ожидания», точнее, его близкий аналог. Суть конфликта ожидания в том, что у партнеров разные ожидания развития события, хотя каждый вполне искренне считает, что партнер полностью разделяет его точку зрения. В данном случае, присутствуют не столько ожидания, сколько убежденность в собственной правоте, без попыток узнать мнение партнера.

Повторная консультация психолога этой же пары через 2 месяца: конфликтных ситуаций стало, однозначно, заметно меньше.

Теперь о сопротивлении. Сам факт сопротивления указывает на серьезную проблему в психике, присутствие конфликтующих программ в сознании и подсознании. В момент начала сопротивления клиент начинает испытывать легкое внутреннее беспокойство, неясный психический дискомфорт. Причина сопротивления кроется в переживаемой душевной боли, от которой ее обладатель старается уйти или по меньшей мере ослабить ее. Между тем, к боли следует относиться не как нежелательному фактору, а напротив, как к позитивному элементу. В ситуации сопротивления боль уместно сравнить с натренированной служебной собакой, обнаружившей опасную мину. Именно поэтому с болью стоит подружиться и рассматривать ее как надежного проводника в путешествии по опасным глубинам психики. Психологу надо обучить клиента приветствовать боль и нацелить клиента на ее исследование. Боль *усиливается*, когда на нее направлено внимание, но это происходит только вначале; в дальнейшем человек начинает медленно осознавать что-то новое для себя и боль *отступает*. На этом этапе помощь психолога становится просто неоценимой.

В ситуации демонстрации сопротивления действия психолога по принципу «атака в лоб» с тем, чтобы сломать это сопротивление, как показывает практика, никогда не бывают успешными. Клиент либо замыкается, уходит в себя, либо попросту отказывается от помощи психолога. Даже если,

как кажется психологу, «что-то получается», на самом деле это блеф, который в самом скором времени будет развеян мощными программами «эго». Наиболее оптимальный путь — мягкие прикосновения к болевой точке. Этим, с одной стороны, определяют четкие границы проблемы, зависимости и связи, а с другой — раскачивают узлы сопротивления. Время и упорство работают на психолога. В конце концов клиента «прорывает», и начинается быстрый процесс позитивных изменений. Существует, однако, и другой, в чем-то альтернативный путь психокоррекции; он гораздо более быстрый и эффективный. Это путь неожиданного изменения всей мировоззренческой постройки клиента на его проблему. Вопрос или короткое замечание психолога должны стать для клиента настолько неожиданными, что все его заранее подготовленные бастионы сопротивления «эго» оказываются ненужными и смешными, и это в одночасье ясно видит он сам. Можно сказать, произошел мини-инсайт.

Критерием мастерства работы психолога является *незаметность*. Чем не навязчивее действует психолог, тем меньше следов он оставляет в памяти клиента. «Умеющий ходить, не оставляет следов» (Лао Цзы).

Развитие навыков критического мышления

В когнитивном методе, где усилия психолога направлены на новое осмысление клиентом его жизни и самого себя, особо актуальны возможности и навыки критического мышления клиента. Этот термин используется для описания мышления, которое отличается взвешенностью и целенаправленностью. Оказывается, навыки критического мышления можно успешно тренировать.

Рассмотрим проблему индивида, попавшего в сложную неопределенную ситуацию. Предположим, клиент паникует. В таком случае разумный совет, который дают достаточно часто, остановитесь и подумайте — правильный, однако насколько он хорош для человека, оказавшегося в состоянии невозможности мыслить упорядоченно? Что значит для клиента правильно подумать?

Д.Хайперн предлагает любопытный путь действий в виде следования универсальному алгоритму правильного мышления. Алгоритм выглядит серией вопросов, часть которых может несколько раз повторяться в процессе мышления. Их роль подобна роли менеджера в крупной фирме, распределяющего работу и решающего, куда направить имеющиеся в наличии силы и средства. В основе предлагаемого алгоритма лежит общая схема решения задач, предложенная математиком Дж. Полья. Д.Хайперн считает свои предложения удобным руководством, которое стоит практиковать на тренингах, чтобы научиться пользоваться им автоматически. Тем не менее, к некоторым из рекомендаций Д.Хайперн следует подойти критически; ниже в отдельных моментах предложена принципиально иная трактовка.

Вопросы, размышления над которыми позволяют упорядочить процесса мышления.

➤ **Какова цель?**

Первым шагом в совершенствовании мышления является прояснение для себя, какова поставленная цель или цели. В жизни мы сталкиваемся с неявно выраженными задачами. Иногда целей несколько, иногда мы возвращаемся к одному и тому же вопросу несколько раз, так как наше понимание цели может меняться по мере приближения к ней. Четко обозначенная цель помогает направить процесс мышления в нужную сторону. В ходе размышлений о какой-либо реальной проблеме вам, возможно, понадобится менять направление движения, но в любом случае у вас должен быть ориентир. В конце концов, если вы не знаете, куда идете, вы не можете быть уверены, пришли вы уже или нет.

Цели могут быть самыми разнообразными. Например, что делать: готовиться к экзамену или пойти на свидание (выбор одного из вариантов решения)? Если пойду на свидание, как мне «выкрутиться» на экзамене (выработка решения при отсутствии вариантов)? Насколько я подготовлен к экзамену и что знаю о слабостях экзаменатора (обобщение информации)? Насколько верны эти сведения об экзаменаторе (оценка надежности аргументов)? Как, скорее всего, пройдет свидание, и смогу ли я выдержать экзамен без нескольких часов подготовки (определение вероятного развития событий)? И так далее. Из множества целей следует сосредоточиться только на одной, поскольку, в контексте рассматриваемого вопроса, многообразие целей свидетельствует о неопределенности.

Цель должна отвечать следующему параметру: что «здесь и сейчас» представляется для индивида наиболее приоритетным, и каково место волнующего его вопроса (и выбранной цели) в рейтинге приоритетов?

➤ **Что известно?**

Это отправной пункт направленного мышления. Хотя такой вопрос кажется очевидным, на самом деле он нередко остается за рамками процесса, и потому исходный посыл для мышления изначально оказывается ложным! Более того, в ходе рассмотрения задачи к нему придется прибегать не раз и не два, при этом психолог должен вновь и вновь напоминать клиенту о феномене интроекции (ложного исходного посыла). Безусловно, данный этап включает в себя нахождение недостающей информации.

Далее, согласно рекомендациям Д.Хайперн, следует: какие навыки мышления позволят вам достичь поставленной цели? Такая постановка вопроса даже опытного психолога может поставить в тупик, поскольку отследить на себе и дать оценку своим навыкам мышления при стрессе рядовому индивиду практически невозможно. Поэтому, предлагаем изменить вопрос:

➤ **Каков возможный сценарий развития событий по пессимистическому и оптимистическому планам и какая ситуация может сложиться в итоге?**

В стрессовой ситуации следует обязательно помнить о склонности индивида к драматизации событий; в реальности обычно ситуация объективно

выглядит лучше. Совет для клиента: условно разделите все свои опасения минимум в 2-3 раза.

Продолжим анализ. Предположите на минуту, что вы достигли какого-то конца, цель достигнута, ситуация разрешилась. Возникает логичный вопрос:

➤ **А что дальше?**

Оказывается, большинство населения никогда не задается такой импровизацией. Как правило, никто даже и не пытается представить свое будущее, а между тем, это важный элемент планирования и построения своей жизни по вашему вкусу (см. техники визуализации). Эзотерические концепции однозначно гласят: чем реальнее вы представите свое будущее и чем больше силы желания в него вложите, тем вероятнее наступление ожидаемого результата (мечты сбываются!).

Теперь сделаем паузу, отложим очередной вопрос до фактического получения какого-то результата. Лишь когда цель будет достигнута (пусть даже частично), имеет смысл подумать:

➤ **Действительно ли достигнута ли поставленная цель?**

Этот вопрос тесно связан с последующим:

➤ **Имеет ли смысл принятое вами решение?**

Иными словами, вы получили то что хотели, или нет, а если получили, то стоили ли ваши усилия и ваши нервы такого результата? Только, пожалуйста, ответьте предельно объективно, помня о стремлении эго насладиться любым превосходством, даже если это превосходство присутствует только в собственных глазах. Иными словами, превосходство иллюзорное, поскольку окружающие имеют противоположную точку зрения; в лучшем случае они считают вас заблуждающейся личностью, в худшем – глупцом. Итак, образно говоря, куда вы попали? Ответ, повторим, должен быть предельно честным, без допусков, натяжек и перекосов!

Вернемся с рассмотрению проблемы клиента, попавшего в сложную неопределенную ситуацию, который паникует. Используя какой прием при подобной стратегии психотерапии психолог может помочь еще?

Предлагаем следующий действенный подход. В рамках размышления над третьим вопросом (каков возможный сценарий развития событий по пессимистическому и оптимистическому планам и какая ситуация может сложиться в итоге?) клиенту стоит специально задержаться на оптимистическом развитии событий и погрузиться в переживания счастливого финала. Иными словами, представить несуществующее – реальностью, свершившимся фактом. Да, клиент мечтает, и при этом вольно передвигается во времени. Изюминка предлагаемого подхода в том, что большинство индивидов фактически программируют себя на позитив, занимаясь весьма эффективным аутотренингом.

Каков итог, или, скорее, критерий применения упомянутого критического мышления? Человеку, пользующемуся критическим мышлением, свойственны следующие качества:

➤ готовность к планированию и предвидению результата;

- настойчивость;
- гибкость, готовность исправлять свои ошибки;
- поиск компромиссных решений;
- развитие самосознания (отслеживания своих реакций и контроль над своим поведением);

Пример.

Клиент переживает по поводу подписания важного контракта. Предложите ему представить, что контракт подписали. Что он при этом чувствует? Состояние, будто гора свалилась с плечей? Пусть побудет в этом состоянии, пусть насладится им! А теперь установите якорь в стиле NLP: попросите клиента обратить внимание на свою осанку (плечи расправились, спина распрямилась)! Теперь пусть клиент отправляется на свою важную встречу с гордой осанкой, полный уверенности в свою счастливую звезду. Напомните клиенту: человек, излучающий уверенность и позитив при прочих равных условиях на 50% успешнее окружающих!.

Этап 6. Экологическая проверка

Любое эффективное воздействие должно подразумевать последующую проверку достигнутого результата (экологическую проверку). В принципе, это есть базовый принцип грамотного управления. Психологическая проверка означает диагностику нового состояния личности клиента на предмет уяснения объема, степени и полезности произошедших изменений.

Важный элемент экологической проверки – уяснение, насколько изменилось мышление клиента. Практикующий психолог нередко сталкивается с явлением так называемого привычного мышления. Привычное мышление – суть не что иное, как устоявшийся стереотип образа мира; это видение окружающих и ситуаций в узком ограниченном ракурсе. Такое мышление обуславливает феномен собственного привычного поведения, иными словами, предполагает повторение вновь одних и тех же непродуктивных (либо ошибочных) действий. Привычное мышление можно называть по-разному, наиболее образный и точный термин – тоннельное, или зашоренное¹⁴ мышление. Если экологическая проверка подтверждает изменение, а лучше – расширение, образа мышления, значит – усилия психотерапевта достигли цели.

Результаты психокоррекции

Обретение целостности требует поставить на кон собственное бытие. Никак не меньше.

К. Юнг

Как уже указывалось, Великая *Истина* психокоррекции состоит в том, что всякий индивид, за редким исключением, не меняется до тех пор, пока обстоятельства не *вынудят* его это сделать. Даже во время кризиса человек

¹⁴ От слова шоры – специальные пластинки, крепящиеся у глаз лошадей для ограничения бокового обзора.

будет оттягивать решение до последнего, предпочитая сохранить статус кво. Причины и оправдания для этого (рационализация) найдутся всегда! Поэтому результаты психотерапии на поверку зависят не столько от метода психокоррекции, знаний и опыта психолога, сколько от взаимодействия двух личностей, психолога и клиента, причем на всех планах бытия. Функция психолога — подтолкнуть клиента к самостоятельному выбору правильного решения. В идеале вершиной психокоррекции является подведение индивида к состоянию инсайта. А для этого, как писал К.Юнг, надо поставить на кон собственное бытие. Иначе говоря, провести полную переоценку своих ценностей (я – пуп земли) и быть готовым отказаться от своих суетных земных привязанностей (яхта на Багамах, пара кружек пива с друзьями, норковая шубка) ради истинных духовных сокровищ, например, любви к скромной жене или немного бестолковому мужу.

Понятие инсайта уже рассматривалась в разделе гештальт-терапии, однако отдельные моменты стоит разобрать более детально.

Инсайтом называют ситуацию *внезапного усмотрения* человеком сути проблемной ситуации. Причиной, толчком может послужить любое событие. На практике «поиски» инсайта представляет мало управляемый стихийный процесс. Понятие инсайта имеет весьма широкие рамки — от банального понимания («Дошло, понял, усек») до озарения, потрясения человека до глубины души, переворота системы его ценностей и мировоззрений («Эврика!»). Важнейшей характеристикой инсайта является тот факт, что решение *всегда* достигается не в результате логического анализа, а путем неаналитического постижения целого, иными словами, как говорят, некоего *откровения* свыше, данностью от Бога.

По своей сути, инсайт является сугубо творческим процессом субъекта, требующим предельной концентрации на проблеме и предельной самоотдачи. По-видимому, удобней выделять четыре, а не пять, как предлагал Ф. Перлз, стадий этого процесса: созревание (инкубацию), крах, озарение и проверку.

На стадии инкубации, уподобляемой процессу высиживания яиц, индивид обрабатывает проблему в «фоновом режиме», занимаясь при этом обычной повседневной деятельностью. Хотя жизненные ситуации «закручиваются» во все более тугий узел, проблема еще пребывает в области бессознательного (сновидения, ассоциации и пр.).

Стадия краха характеризуется ситуацией полного тупика, полной безвыходности. Индивид, доведенный до состояния депрессии и полного отчаяния, видит единственный выход из нее — смерть. Но человек еще не сдался, его удерживают от этого шага более весомые и значимые обстоятельства, чем сама проблема. Потому он продолжает вновь и вновь мучительно пытаться понять причину сложившегося. Но не находит ответа, поскольку каждый раз возвращается к исходно неверному мировоззрению. Действительно, логическим путем назревшую проблему человек не может разрешить для себя никак. Длительность стадии созревания не определена и может занимать от нескольких минут до многих месяцев. В конце концов,

индивид задается вопросами типа «что во мне самом не так?», «за что мне такая судьба?». И тогда без видимых на то причин непрогнозируемо наступает (всегда внезапно!) стадия озарения.

Стадия озарения (собственно инсайт) в зависимости от сложности и значимости проблемы для человека, а также глубины откровения сопровождается более или менее выраженной эмоциональной реакцией. В самом ярком выражении эта реакция представляет собой настоящий аффект (взрыв эмоций, крик, слезы облегчения, радости). В смягченном варианте («мягкий» инсайт) аффекта нет, но потрясение внезапным озарением присутствует обязательно в любой форме. Термин «интеллектуальный инсайт» подразумевает, по-видимому, именно такую, мягкую его форму. Достижение пациентом инсайта считается показателем мастерства психотерапевта, его класса. По сути — это настоящее искусство.

Замечено, что по мере приближения к инсайту происходит возобновление угасших, находящихся в подсознании старых смысловых связей между событиями, поведением и чувствами (о которых пациент, как правило, даже и не подозревает). В инсайте указанные связи осмысливаются с позиции индивида «здесь и сейчас».

Достигнутый положительный результат должен быть закреплен, это аксиома. Какими бы ни были успешными ближайшие результаты психокоррекции (ликвидация мешающих прочно усвоенных моделей восприятия и поведения, достижение инсайта), обычно все еще остается трудная задача — помочь пациентам успешно жить в их новом мире и не допустить рецидива проблемы.

Особенности психокоррекции у детей

Дети в отличие от взрослых легко поддаются психокоррекции. Для лучшего понимания эффективных путей психологу рекомендуется хорошо ознакомиться с психологической характеристикой знаков Зодиака. Использование правильного оперантного обусловливания позволяет легко добиться необходимой модели поведения. К особенностям психокоррекции у детей можно отнести следующие моменты:

- В качестве положительного подкрепления дети нуждаются прежде всего в тесном физическом контакте (обнимании, поглаживании, целовании). Они расценивают это как видимое и осязаемое проявление любви. Контакт важно проводить, чтобы глаза ребенка располагались на одном уровне с глазами взрослого («горизонтальный» уровень общения).
- Любые серьезные внушения (разговоры) с детьми следует проводить не только в условиях физического контакта (к примеру, взяв за руки или обняв за плечи), но и глядя глаза в глаза, причем на одном уровне (позиция «равного с равным»).
- Ведущим мощным негативным фактором наказания (не подавляющим личность!) должна стать сенсорная депривация, которая подразумевает *лишение* ребенка возможности социального общения. Ребенка оставляют

одного в знакомой ему обстановке, отказав в праве выхода из комнаты и общении с кем-либо вплоть до его осознания своей неправоты. Может, это выглядит как наказание, но необычное. Действительно, такое отношение вызывает обиду и внутренний протест; вместе с тем ребенок начинает ощущать нехватку ощущений и вынужден сам исправить положение.

- Ребенок должен признать факт своей неправоты, причем сделать это вслух, в форме искреннего извинения. Следующий шаг — ребенок должен также вслух объявить о намерении придерживаться правильной модели поведения.

Довольно часто у детей приходится преодолевать их страх перед чем-либо. Возможно, кому-то поможет следующий нехитрый прием. Безмятежным и совершенно неназидательным тоном, совершенно отвлеченно, будто ведешь ни к чему не обязывающую беседу с понимающим попутчиком, сказать: «У меня это было, и знаешь, во второй раз я с удивлением понял, что это не так страшно. Я потом всю жизнь жалел, и сейчас жалею, что не смог сразу начать со второго раза. Может, это удастся тебе, сделать со второго раза, когда уже ничуть не страшно? Впрочем, единственная возможность добраться до второго раза — это сделать что-то в первый раз».

Эффективен и другой подход: предоставить ребенку возможность спокойно, без какого-либо давления самостоятельно выбрать один из двух альтернативных вариантов поведения. Естественно, нужный вариант должен в глазах ребенка выглядеть однозначно симпатичнее. Например, либо ребенок предпочтет укол с легкой болью, либо его необходимо будет оставить надолго в больнице без мамы (*прием сенсорной депривации*), пусть ребенок выберет сам, что ему лучше. Конечно, и то, и другое плохо, но (уверенным тоном!) ведь ребенок смелый и мужественный, кроме того, рядом с ним его мама. Врач и мама верят в него, верят в то, что ребенок быстро выздоровеет, и все-таки укол лучше.

В работе с детьми, как уже указывалось, зачастую и прежде всего необходима психокоррекция родительских взглядов. Здесь стоит обратить внимание на парадокс, тонко подмеченный Лиз Бурбо. Оказывается, больше всего неулаженных проблем и комплексов неполноценности связаны с тем из родителей, с которым у ребенка было большее взаимопонимание и с которым теплые отношения длились дольше. В это сложно поверить, но это так. Действительно, трудно выявить в себе негативизм по отношению к тому, кого больше любишь.

В работе с детьми психотерапевт нередко сталкивается с двумя крайностями их поведения: чрезмерной распушенностью, возможно, гиперактивностью, и чрезмерной застенчивостью, называемую селективным (выборочным) аутизмом.

При распушенности разумное средство одно – никакого «сюсюкания» и потокания жестоким (по сути) детским капризам, только строгое взрослое

отношение, без какого-либо спуска, и - минимум скупых, и оттого больше ценимых, поощрений. Взрослое отношение подразумевает взрослое разъяснение требований и меры ответственности за свои поступки.

При селективном аутизме при начальных контактах противопоказаны любые явные попытки сближения психотерапевта с маленьким пациентом. Аутичный ребенок испытывает внутренний страх вторжения в его маленький мир чужого, поэтому первая задача психотерапевта – стать для ребенка безопасным элементом окружающего мира, который занимается своим, но, оказывается, интересным ребенку делом. Любое повышенное внимание к аутичному ребенку вызывает у последнего отторжение. Если аутичный ребенок заговорил, хвалить его за это не стоит, иначе он замкнется вновь. Правильная тактика – считать все естественным, обыденным развитием событий, и продолжить линию поведения, вызвавшую долгожданное раскрытие личности ребенка. Универсальный совет в таких ситуациях таков: не спешить с налаживанием контакта, пусть контакт произойдет естественно по инициативе самого маленького пациента. Конечно, инициативу психотерапевт одобряет и поддерживает. Но мягко и незаметно для ребенка. Любая явная инициатива тотчас отбросит психотерапевта назад. Эмоционально приветствуется сдержанная доброжелательность и показное безразличие к действиям ребенка; именно безразличие снимает внутренний страх и побуждает интерес к общению.

Пример.

Застенчивый ребенок (сын) с селективным аутизмом заходит с мамой к психотерапевту. Мама пытается познакомить его психотерапевтом, наладить контакт, чтобы психотерапевт мог свободно общаться; в ответ ребенок замыкается в себе еще больше (реакция отторжения). Правильные действия психотерапевта с точки зрения родительницы немного парадоксальные: он просит маму ничего не делать в этом направлении, не обращать на ребенка никакого внимания, и сам подает пример, ведя разговор только с ней. Таким образом, ребенок остается без давящего взрослого внимания, но в новой обстановке, с присутствием нового человека, что само по себе для ребенка всегда интересно. А главное, он может удовлетворить свой интерес безопасно для себя!

В подростковом возрасте дети проявляют нигилизм по отношению к своим родителям. Вначале они не слушают их советов, а если родители продолжают проявлять завидный консерватизм, упрямство и упорство, начинают отрицать и их авторитет. Исправить эту ситуацию достаточно просто, задав родителям вопрос и проведя на эту тему беседу: «А как вы реагировали на советы и нотации своих родителей в этом возрасте, и даже старше, что вы при этом ощущали и как себя вели? Поймите, что вы поступаете по отношению к своим детям точно так же, как и ваши родители поступали по отношению к вам. А ваши дети, в свою очередь, будут так

поступать по отношению к своим детям, то есть, вашим внукам. Вам этого хочется? Может быть, имеет смысл «отпустить» детей по течению их Судьбы? Вы ведь никогда не совершали ошибок родителей, вы делали только свои ошибки. Так и ваши дети: они будут совершать ошибки, это безусловно, кто их не совершал? Но — ошибки свои, а не ваши, от которых вы так «заботливо» пытаетесь их уберечь. Смолчать, удержаться от советов и замечаний больно, непривычно, но, как ни удивительно, все равно легче, чем то, что вы и ваши дети переживаете сейчас. Поверьте, не стоит это все ни ваших нервов, ни нервов ваших детей! Разомкните, в конце концов, порочную цепь привычных взглядов на воспитание, сковывающую ваших родителей, вас, ваших детей и ваших будущих внуков. Поверьте, поступившись малым, вы обретете гораздо большее — уважение, любовь и истинное счастье ваших детей, не говоря уже о собственном спокойствии». Прекрасно изобразил ситуацию родителей-детей Калил Джебран (Пророк):

*«Ваши дети — не дети вам.
Они сыновья и дочери тоски Жизни по самой себе.
Они приходят благодаря вам, но не от вас,
И хотя они с вами, они не принадлежат вам.
Вы можете дать им вашу любовь, но не ваши мысли,
Ибо у них есть свои мысли.
Вы можете дать пристанище их телам, но не их душам,
Ибо их души обитают в доме завтрашнего дня, где вы не можете
побывать даже в мечтах.
Вы можете стараться походить на них, но не стремитесь сделать их
похожими на себя.
Ибо жизнь не идет вспять и не задерживается на вчерашнем дне.
Вы — луки, из которых ваши дети, как живые стрелы, посланы вперед.
Стрелок видит цель на пути бесконечности и сгибает вас своей силой,
чтобы стрелы летели быстро и далеко.
Пусть ваш изгиб в руке Стрелка станет вам радостью;
Ибо как любит Он летящую стрелу, так любит Он и лук, остающийся
на месте».*

Раздел 4 Патопсихология

*А это странный павлин, с красными перьями,
к тому же, ходит сгорбившись*

Общий комментарий

Хороший психолог просто обязан знать клинику психических отклонений. Любое, даже незначительное психическое отклонение лучше всего понять на аналогичном примере его максимального выражения. Оно имеет место у психически больных лиц. Поняв больную психику, легче разобраться со здоровой. Поэтому психологу стоит с интересом углубиться в пограничную область медицины — психиатрию.

Точкой отсчета в патопсихологии является понятие психического здоровья. Согласно рекомендациям ВОЗ, *критериями психического здоровья* считаются следующие:

- осознание постоянства и идентичности своего целостного «я»;
- постоянство и идентичность переживаний в однотипных ситуациях;
- критичность по отношению к себе в целом, своим психическим реакциям и поступкам;
- способность к управлению своим поведением;
- адекватность поведения в социуме.

Материал данной части излагается по принципу усложнения: от простого к сложному. Информация структурирована в той системе, какая обычно принята в отечественной психиатрии. Вначале разбираются отдельные признаки (симптомы) психических нарушений, затем их комбинации (так называемые синдромы), и лишь в конце приводится описание некоторых наиболее распространенных психических заболеваний. Рамки рассмотрения материала продиктованы исключительно потребностями практических психологов. Необходимо четко распознавать психологические нарушения, видеть сферу этих нарушений, а также ясно понимать, где заканчивается компетенция психолога и начинается компетенция психиатра.

Нарушения познавательной (когнитивной) деятельности даны в последовательности: нарушения чувственного познания (ощущения и восприятия), нарушения эмоций, нарушения мышления, нарушения воли и движений, нарушения внимания, нарушения памяти.

В материале будут использованы, в частности, следующие термины:

- *симптом* — отдельный отличительный признак болезни;
- *синдром* — определенное сочетание симптомов;
- *продуктивные нарушения* — новые симптомы, «наработанные» измененной психикой, своеобразная надстройка над нормальными функциями психики; примеры: бред, галлюцинации;

- *негативистические (дефицитарные) нарушения* — исчезновение (выпадение) нормальных функций психики;
- *дефект психики* — стойкое нарушение любой психической функции; наиболее существенной характеристикой дефекта выступают негативистические нарушения;
- *психотический уровень нарушений* — состояние болезни;
- *непсихотический уровень нарушений* — пограничное состояние нормы.

Нарушения чувственного познания (расстройства ощущения и восприятия)

Расстройства ощущения

Ощущение является первичным, элементарным звеном сложного процесса познания, это неясное чувственное переживание каких-то изменений, воспринятых рецепторным аппаратом.

Расстройства ощущений выражаются в *изменении порога чувствительности* (снижение или повышение) и *сенестопатиях*. Сенестопатии объединяют самые разнообразные, неопределенные по описанию и локализации жалобы на некие болезненные ощущения в теле, касающиеся телесного «я» (стягивание, щекотание, зуд и т.п.).

Расстройства восприятия

Восприятие представляет более сложный этап познания; это рациональное понимание ощущений, «сцепление» первичного, элементарного звена рационального познания с ощущениями.

Расстройства восприятия встречаются в формах так называемых *психосенсорных расстройств, иллюзий и галлюцинаций*, а также *сложных гностических расстройств*.

Психосенсорные расстройства

Психосенсорное расстройство подразумевает искажение восприятия реальной действительности малой степени. В целом узнавание, или идентификация объектов, не нарушено (в отличие от иллюзий), но уже присутствует осознание болезненности и неадекватности своих переживаний.

Описаны три основных типа психосенсорных расстройств:

- нарушения восприятия размеров, формы и цвета предметов и пространства (метаморфопсии); они наблюдаются при синдроме дереализации (изменение восприятия окружающей действительности);
- расстройства «схемы тела», т.е. формы и величины своего собственного тела (аутометаморфопсия); наблюдаются при синдроме деперсонализации (изменение восприятия «я»);
- нарушения восприятия времени (остановка, ускорение, замедление, утрата, обратное течение).

При *метаморфозиях* объекты кажутся увеличенными или уменьшенными (зрительные макро- и микросии), удлинненными (дисмегалопсия), перекрученными вокруг оси, скошенными и т.п. Причина таких зрительных нарушений заключается, чаще всего, в органическом поражении теменно-височных отделов головного мозга.

Расстройство «схемы тела» подразумевает искажение формы или величины своего тела, вплоть до его полного невосприятия (отсутствия). Сюда относится и нарушение восприятия положения отдельных частей тела в пространстве (отделение или смещение частей; например, голова кажется повернутой затылком вперед и т.п.). Подобные расстройства возникают чаще при закрытых глазах, при засыпании и очень беспокоят больных.

Нарушения восприятия времени проявляются ощущениями его ускорения, замедления, прерывистости, утратой различия между прошлым, настоящим и будущим.

Иллюзии

Иллюзии представляют *искаженное* восприятие *реально* существующих предметов. В них, в отличие от психосенсорных расстройств, нарушено *узнавание* объекта. Например, в очертаниях кустов, деревьев видят фигуру человека. Шум воды из крана воспринимается как быстрая речь, чье-то бормотание. Случается, вместо одних слов слышатся совершенно иные, не похожие даже по звучанию. В понимании иллюзий важен факт когнитивной интерпретации (понимания и описания восприятия) существующего в действительности объекта как совершенно иного предмета.

Иллюзии подчас встречаются в обычной жизни как естественная норма, например, эффект преломления ложки в воде. Такие иллюзии основаны на физических или физиологических явлениях; в клинической практике их, естественно, не учитывают.

Патологические иллюзии (в дальнейшем — просто иллюзии) разделяют по виду задействованного сенсорного анализатора на *зрительные, слуховые, обонятельные, тактильные и вкусовые*. Одна из форм зрительных иллюзий называется *парейдолией* (парейдолические иллюзии). При ней в обычном мире видятся некие фантастические образы. Например, в игре света и теней от огня видятся гигантские змеи. В число типичных, часто встречающихся патологических иллюзий входят:

- *симптом ложного узнавания*, известный как симптом Капгра;
- *изменение внешности человека без изменения его сущности* (симптом Фреголи, или симптом интерметаморфоза);
- *изменение внутренней сущности человека без изменения его внешности* (симптом Курбона — Тюско — Домюзона).

Симптом Капгра существует в двух вариантах. При положительном варианте (положительный симптом Капгра) в окружающих узнаются другие, но знакомые личности, например сослуживцы, соседи, родственники. При

отрицательном варианте (отрицательный симптом Капгра), наоборот, вместо знакомых лиц видятся совершенно чужие люди, удачно загримированные, по мнению больных, под знакомых.

Иллюзии могут иметь яркую эмоциональную окраску, тогда их называют *аффективными*. Они сильно задевают сознание больного, вызывая бурю волнений. Например, иллюзия направленного ножа или пистолета естественно видится угрозой для жизни.

Галлюцинации и псевдогаллюцинации

Галлюцинации являются *мнимым* (ложным) восприятием *без объекта* (в отличие от иллюзий, где исходный объект присутствует в реальности). При галлюцинациях воспринимаемая индивидом информация (видения, звуки, чувственные ощущения) субъективно реальна, но объективно – ложна. Иными словами, присутствующие в галлюцинациях кажущиеся объекты в реальности напрочь отсутствуют, даже в форме отдаленного аналога. Однако для больного образ галлюцинации вполне *достоверен*, и это четко отражается на его поведении.

Галлюцинации подразделяют по качеству — на *истинные* и *ложные* (или *псевдогаллюцинации*), а также *по сложности* и *форме чувственных переживаний*.

Истинные галлюцинации (в обиходе — просто галлюцинации) отличаются *внешней* проекцией переживаемого. Все, что больной видит, слышит или ощущает, происходит *вне* его тела, в окружающем мире, приходит извне, но не присутствует в нем самом. Проще говоря, с точки зрения больного галлюцинация — это действительность вне его. Истинные галлюцинации, как правило, настолько ярко реальны, что неотличимы от образов нашей действительности.

Псевдогаллюцинации отличаются от истинных галлюцинаций тремя основными признаками.

- При *псевдогаллюцинациях* образ галлюцинации *не проецируется* наружу, а переживается как нечто сугубо *внутреннее*, только внутри себя. Так, больной слышит в своей голове чьи-то голоса, видит «внутренним» взором написанные слова, ощущает что-либо в виде «знания» этого ощущения внутри себя. С точки зрения больного псевдогаллюцинации — это действительность внутри его.
- Псевдогаллюцинации по сравнению с образами при истинных галлюцинациях заметно «размытые» и менее яркие. В них отсутствует *телесность* (материальность), отсюда размытость и неясность, указание на *неведомого* кого-то, на что-то.
- При *псевдогаллюцинациях* все образы *всегда* носят характер «наведенности», «сделанности» кем-то. Понятия «наведенности» и «сделанности» подразумевают подчинение субъекта невидимой и непознаваемой силе, которая «наводит» на больного приказы, командует внутри его. Присутствие невидимого, нетелесного командира —

признак, обязательный для псевдогаллюцинаций. Как следствие, псевдогаллюцинации *не зависят* от воли и сознания больного. Псевдогаллюцинации командуют больным, а не он ими.

В псевдогаллюцинациях можно выделить три компонента:

- идеаторный («сделанные» мысли),
- сенсорный («сделанные» ощущения),
- моторный («сделанные» движения).

Все «сделанные» проявления носят название *психического автоматизма*. Обычно псевдогаллюцинации сочетаются с бредом.

По сложности галлюцинации подразделяют на *простые, сложные и сочетанные* (например, зрительные и слуховые одновременно).

Подобно иллюзиям, галлюцинации (псевдогаллюцинации) различают по виду задействованного сенсорного анализатора. Они бывают зрительные, слуховые, тактильные, обонятельные, вкусовые и комбинированные.

Зрительные галлюцинации (псевдогаллюцинации) могут быть статическими и динамическими; объемными и плоскими; с уменьшенными или резко увеличенными размерами образов — так называемые микро- и макропсии; сценopodobными. Они могут представать в виде примитивных элементов (пятна, вспышки света) и сложных видений (люди, звери, здания, ландшафт).

Слуховые галлюцинации (псевдогаллюцинации) могут быть как примитивными (стук), так и сложными (четкая речь). Последние делят на комментирующие и императивные.

Тактильные галлюцинации (псевдогаллюцинации) обычно описываются пациентом как ползание насекомых у него внутри.

По функциональным характеристикам выделяют рефлекторные, функциональные и гипнагогические галлюцинации.

Рефлекторные галлюцинации возникают как рефлекторный ответ на определенный стимул, например на какое-то действие или изменение окружающей среды.

Функциональные галлюцинации представляются наложением на реальное раздражение анализатора галлюцинаторного образа той же направленности, той же функции. Например, на реальный звук возникает слуховая галлюцинация.

Галлюцинации, возникающие в процессе засыпания, в состоянии транса, называются *гипнагогическими*.

Сложные гностические расстройства

Сложные гностические расстройства отражают нарушения гнозиса — понимания восприятия. Их общее название — *агнозии*. Патология связана с поражением (разрушением) корковых зон мозга. Имеют место расстройства узнавания предметов, явлений и частей собственного тела при сохранности

сознания внешнего мира и самосознания. Гностические расстройства в зависимости от поражения анализатора делят на зрительные, слуховые и тактильные агнозии. Описано множество вариантов агнозий. К примеру, в зрительных агнозиях выделяют: предметную агнозию (больные не узнают предметов и их изображений); агнозию на цвета и шрифты; оптико-пространственную агнозию. При гностических слуховых расстройствах отмечается снижение способности дифференцировки звуков и понимания речи. При тактильных агнозиях тактильная чувствительность сохранена, но присутствует нарушение узнавания предметов при их ощупывании с закрытыми глазами.

У психически больных с органическими поражениями головного мозга восприятие отличается фиксацией внимания на отдельных признаках предметов, трудностями синтеза в одно целое.

Диагностика патологических расстройств восприятия

В диагностике патологических расстройств восприятия используют, в частности, пробы Ашафенбурга, Рейхардта, Липмана.

При пробе Ашафенбурга индивиду предлагают поговорить по телефону, скрытно отключенному от сети. При пробе Рейхардта индивиду предлагается на чистом листе бумаги рассмотреть будто бы имеющийся там рисунок. При пробе Липмана после надавливания на веки индивиду предлагается сказать, что он видит. Данные пробы направлены на выявление иллюзий и галлюцинаторных образов. Для диагностики различных агнозий разработаны специальные методики, описанные в нейропсихологии.

Нарушения внимания

К расстройствам внимания относят повышенную отвлекаемость внимания (рассеянность), повышенную (патологическую) концентрацию внимания, затрудненную переключаемость внимания (застреваемость на одном объекте), истощаемость, персеверацию. Термин *персеверация* означает «хождение» мыслей по кругу, когда циклично, вновь и вновь происходит знакомая смена мыслей (и внимания).

Расстройства внимания наиболее ярко проявляются в детском возрасте, например при детской гиперреактивности, а также при маниакальном синдроме (см. ниже).

Диагностика патологических нарушений внимания

В диагностике патологических нарушений внимания используют, в частности, методики с таблицами Шульте и Мюнстерберга, корректурную пробу, счет по Крепелину.

Таблицы Шульте представляют набор из пяти таблиц с цифрами (от 1 до 25), расположенными в случайном порядке разной степени сложности в клетках таблицы; задача — показать в заданной последовательности все

цифры. Методика Мюнстерберга представляет собой буквенный набор, в который включены также слова; задача — выявить их. При корректурной пробе на бланках приведен случайный порядок букв; задача — зачеркнуть все повторения указанных одной или двух букв. Счет по Крепелину заключается в складывании в уме однозначных цифр, записанных столбцом.

Нарушения эмоций

Нарушения эмоций, или патологическое эмоциональное реагирование, рассматривают в нескольких аспектах: по общему стилю и особенностям проявления; с точки зрения динамики эмоциональной реакции; в зависимости от характеристики ситуации.

По общему стилю и особенностям проявления, независимо от вызвавших их причин, выделяют пять типов нарушений эмоций:

- *кататимный тип* — стиль накопления напряжения и быстрого реагирования, например при реактивных психозах;
- *паратимный тип* — характеризуется диссоциацией структуры поведения (диссоциация восприятия, осознания, эмоционального реагирования); встречается при шизофрении;
- *эксплозивный тип* — чередование инертности и пароксизмальности (взрывчатости) эмоционального реагирования (эксплозии), свойствен эпилептикам;
- *дементный тип* встречается при слабоумии и проявляется торжеством низших влечений на фоне благодушия или апатии;
- *голотимный тип* — стиль чередуемых полярных состояний, например при маниакально-депрессивном психозе.

С точки зрения динамики (скорости) разворачивания эмоциональной реакции выделяют эмоциональную лабильность, ригидность и слабодушие.

Эмоциональная лабильность — легкая и быстрая смена полярности эмоций, часто без внешней причины (больная то смеется, то плачет).

Ригидность (тугоподвижность или инертность), означает затягивание, застревание на одной эмоциональной ноте, повод для которой уже исчез.

Слабодушие — невозможность сознательного контроля, какого-либо сдерживания выхода своих эмоций (чуть что — и в слезы).

В зависимости от характеристики ситуации расстройства эмоционального реагирования могут быть условно подразделены на две группы:

- обусловленные личностными характеристиками индивида (нарушения проявляются либо в обычных, «штатных» ситуациях, либо *необычно*);
- вызванные внешними обстоятельствами (нарушения в основном вызваны *необычной* для индивида ситуацией).

Нарушения эмоционального реагирования, обусловленные личностными характеристиками индивида

В эту группу включают пять форм: усиление, ослабление, акцентирование, извращение эмоционального реагирования, а также его особые патологические формы.

Усиление эмоционального реагирования подразумевает всплеск проявления эмоций, чаще положительных; крайним выражением является экстаз. В эту подгруппу входят:

- *эйфория* (греч. *euphoria* — состояние удовольствия) — состояние ощущения счастья; сопровождается видением окружающей действительности сквозь розовые очки (некий фантазийный отрыв от существующей жесткой реальности), повышенной оживленностью, стремлением к деятельности;
- *благодущие* — состояние довольства с элементом беспечности, нежелание особо трудиться;
- *экстаз* — состояние крайнего ощущения счастья вплоть до полного отрыва от реальности; встречается в шаманских практиках и религиозных мистических обрядах, при воздействии психотропных средств (см. особые состояния сознания).

Ослабление эмоционального реагирования означает сужение палитры эмоций и степени их проявления; крайним выражением является *эмоциональная тупость*. При эмоциональной тупости индивид кажется вообще неспособным проявлять какие-либо чувства и переживать их внутри.

Акцентированность эмоционального реагирования выражается в преобладании той или иной эмоциональной окраски, например депрессивных нот.

Депрессия в узком смысле характеризуется печалью и снижением активности. Жизнь перестает приносить удовольствие (*ангедония*). Ведущий яркий симптом депрессии — *бесцельность и бессмысленность существования* (см. депрессивный синдром). Чувства болезненные и пессимистические, вплоть до суицидных желаний (зачем жить?).

Мания в узком смысле подразумевает неадекватно приподнятое настроение (или чрезмерную раздражительность). Эмоциональные нарушения сопровождаются мыслительными и поведенческими расстройствами (см. маниакальный синдром). Больные много говорят, строят «проекты», много обещают, легко перескакивая с одной темы разговора на другую. Мания сопровождается бурной, но малопродуктивной деятельностью. Неяркое проявление мании называется *гипоманией*. Это состояние подразумевает мягкое присутствие всех симптомов мании. Проявления терпимы для окружающих, можно сказать, индивиды остаются в приемлемом контакте с реальностью.

Возможно чередование периодов депрессии и мании; такое сочетание имеет название *биполярного* (циклоидного, или маниакально-депрессивного) синдрома (см. ниже).

Патологическими формами эмоционального реагирования считают эмоциональную неадекватность, ангедонию, амбивалентность, чувство бесчувствия, тревожные расстройства, ананкастические расстройства (обсессивно-компульсивные и фобии).

Эмоциональная неадекватность проявляется неестественными (извращенными) для данной ситуации эмоциями. К примеру, у индивида при виде обычного предмета могут наворачиваться слезы; обычное приветствие вызывает бурное возмущение, а грубость приветствуется как должное.

Ангедония — состояние *неспособности* переживать радость, удовольствие как от простых привычных вещей и развлечений (кино, чтение, музыка и т.д.), так и от ситуаций, *всегда* приятно окрашенных, например от секса. Возникает вследствие тяжелых переживаний, но может выступать и базовым признаком психического заболевания (шизофрении).

Амбивалентность подразумевает одновременное переживание противоречивых, полярных желаний и эмоций. Например, индивид ощущает (и выражает) одновременно любовь и ненависть, радость и гнев, смех и слезы («раздираемый чувствами»).

Чувство бесчувствия — психопатологическое нарушение, которое характеризуется субъективным впечатлением о собственной внутренней пустоте, утрате чувств (присутствует ощущение, что больше нет чувств). Например, больные жалуются на то, что они не чувствуют больше любви к своим детям, супругам, нет ощущений ни от приятных, ни от неприятных ситуаций. Осознание отсутствия чувств само по себе порождает мучительные эмоции. Подобные проявления типичны при эндогенной депрессии, неврозах, шизофрении и других психозах.

Тревожное расстройство переживается как изнуряющее мрачное предчувствие, напряжение, сопровождающееся учащенным сердцебиением. Симптома навязчивости нет.

Ананкастические (обсессивно-компульсивные) расстройства представляют группу навязчивых состояний. В случаях превалирования идеаторного компонента (навязчивых мыслей, идей) говорят об *обсессиях*; в случаях превалирования моторного компонента (действий) — о *компульсиях*. Отдельно в этой группе выделяют фобии.

Фобии (греч. phobos — страх) означают *навязчиво* возникающие состояния страха перед отдельными объектами или ситуациями. Эмоция страха сопровождается сильным внутренним возбуждением, смысл которого — подготовить организм к борьбе или бегству в ситуации крайней опасности. При тревожном расстройстве и фобиях подобное состояние возникает *в отсутствие* реальной угрозы в момент возникновения реакции. Фактически, на существующую (гипотетически угрожающую) реальность проецируется следовое представление о пережитой некогда опасности.

Фобии могут быть изолированными (одиночными) и множественными, могут сочетаться с другими навязчивостями, например компульсиями (см. ниже). Фобии участвуют в развитии психозов, неврозов и психопатий. Ими страдают преимущественно женщины, вероятно, как более слабый пол.

Описано более 300 отдельных видов фобий, в частности:

- агорафобия, страх открытого пространства, заставляет больного большую часть времени проводить в помещении;
- клаустрофобия, страх закрытых помещений;
- канцерофобия, страх раковой болезни;
- страх высоты (акрофобия);
- боязнь пожара (пирофобия);
- танатофобия, страх смерти, и др.

Нередко причиной фобий становятся т.н. *иррациональные мысли*. Исходя из определения, такие мысли не имеют под собой должного логического обоснования. Механизм их образования основан на итерации (бесконечно повторяемой ссылке на саму себя). Формула проста. К примеру, «я должен, потому что должен», или «я не могу, потому что не могу», или «я боюсь, потому что боюсь». Рациональная психокоррекция таких мыслей бессмысленна.

В механизме образования тревожных расстройств и фобий задействована следовая, фантомная реакция на случившееся некогда травмирующее событие. В этих нарушениях всегда задействован некий пусковой механизм (триггер), который непосредственно включает патологическую реакцию. В текущей реальности таким триггером могут выступить любые ее элементы (объекты, ситуации, незначительные, на первый взгляд, события, просто мелкие «штрихи»). Они каким-то, порой малопостижимым образом ассоциированы («заякорены») у конкретного индивида с хранящимся в его памяти образом пережитой травмирующей ситуации. В своем большинстве лица, страдающие тревожными расстройствами и фобиями, достаточно критично относятся к своим страхам, отдают себе отчет в их иррациональном характере, но *не в силах* помочь сами себе, поскольку не могут контролировать свои чувства (эмоции господствуют над разумом). Данные расстройства всегда сопровождаются желанием избежать фобической ситуации.

Симптомы тревожных расстройств и фобии встречаются при невротических нарушениях, психических заболеваниях, а также многих соматических заболеваниях, например болезнях сердца и почек. Для диагноза чисто психологического нарушения следует в первую очередь отвергнуть соматическую патологию.

Паническое расстройство. Максимальным выражением тревожных расстройств и фобий является паническое расстройство. Оно выражается в повторяющихся внезапных атаках страха с частичной и даже полной *утратой самоконтроля*. Выраженные ощущения тревоги и страха, вплоть до страха

смерти, сопровождаются естественными соматическими симптомами. Присутствуют дрожь, сердцебиение, одышка, удушье и т.п. Возникает феномен замыкания на симптомах и накручивание себя. Расположенные к панике индивиды провоцируют расстройство ложным преувеличением (катастрофической интерпретацией) своих ощущений. Например, при учащении сердцебиения страх по поводу возможных негативных последствий (при отсутствии реальных объективных факторов) резко усугубляет имеющиеся нарушения. Подсознательно происходит утверждение больных в правоте собственных пророческих опасений.

Нарушения эмоционального реагирования, вызванные необычными для индивида ситуациями

В данную группу включены состояния, характерные для кризиса и фрустрации. Их пиковым проявлением является аффект — крайнее выражение всплеска эмоций.

Аффект (лат. affectus — душевное волнение, страсть) — бурная, ярко выраженная, обычно кратковременная эмоциональная реакция. Она возникает в критических условиях при неспособности найти разумный удовлетворительный выход из напряженной ситуации. Аффект можно рассматривать в качестве *эквивалента* такого выхода, как форму фрустрации в виде неконтролируемого отчаяния (эмоции выплескиваются наружу). Обычно аффект сопровождается сильным двигательным разрядом (*ажитацией*, см. ниже).

При аффекте вначале возникает *перевозбуждение*, резкая дезорганизация психики. Как следствие, происходит *утрата контроля над собой*. Как тонко заметил Ф. Ницше, в аффекте нет человека, есть только аффект. Отдельные психические процессы нарушаются, например восприятие, мышление. После эмоциональной разрядки наступает резкий упадок сил, в том числе психического тонуса и активности. На основе пережитых аффектов в памяти формируется следовая аффективная поведенческая реакция. В последующем при попадании человека даже в отдаленно похожие ситуации подсознание может вновь автономно воспроизвести такой же аффект; происходит это практически неосознанно и неконтролируемо.

При патологии встречаются случаи вынужденного сдерживания потенциально аффективной реакции какое-то время с последующим развитием аффекта. Вначале происходит постепенное накопление (кумуляция) отрицательных эмоций. Субъект достаточно длительное время ощущает усиливающееся напряжение и беспокойство. Такое состояние называют аффективным застоем. В какой-то момент без видимой причины, а точнее, по совершенно малозначащему поводу происходит бурный эмоциональный взрыв. Описанное явление в судебной патопсихологии носит название *кумулятивного аффекта*.

Ажитация (лат. agitare — возбуждать) — это неконтролируемые хаотические движения (моторное беспокойство), возникающее при

аффективном напряжении. Ажитацию можно рассматривать как следствие субъективного стресса, трансформацию эмоций в двигательную реакцию. Субъект ощущает *жизненную потребность* в движении. В ажитированном поведении на первый план выходят не эмоциональные реакции, как при «чистом» аффекте, а некие двигательные проявления. Ажитация имеет место при многих психических заболеваниях.

Нарушения мышления

О нарушениях мышления судят, в первую очередь, по высказываниям и суждениям больного, по характеру - строению и манере речи. Обращают также внимание на соответствие высказываний и поступков, особенности поведения.

Симптомы нарушений мышления, общие для психотического и непсихотического уровней

Одним из важных элементов мышления является способность к обобщению и категоризации вещей.

Снижение уровня обобщения подразумевает затруднение выявления общих признаков. Представления о предметах и явлениях достаточно примитивны. Они *ограничены* сугубо конкретными характеристиками, в то время как сложные, неочевидные связи не проявлены. Иначе говоря, суждения лишены признаков обобщения. Например, больным недоступна задача на классификацию по признакам объединения в крупные классы, затрудняется понимание и толкование метафор и пословиц. Проявлением такого снижения является непонимание больным самого смысла предлагаемой задачи. Симптом встречается, в частности, при олигофрении.

Своеобразным антиподом снижения уровня обобщения является *искажение процесса обобщения*. Симптом подразумевает утрированно-выхолощенную форму обобщения. Если суждения при снижении уровня обобщения не выходят за пределы частных, единичных связей, то при искажении процесса обобщения имеет место «отлет» от связей в извращенно-утрированной форме. В суждениях отражается лишь абсолютно случайная сторона явлений, существенные же отношения между предметами, предметное содержание вещей и явлений игнорируются (*выпадают*). Например, тарелка, стол и трамвай объединены по принципу «твердости». Если при снижении уровня обобщения субъектам трудно отвлечься от узкой конкретики, мелкой детали, и взглянуть на вещи широко, захватив совокупность признаков, то при искажении процесса обобщения, напротив, субъектам ничего не стоит усмотреть совершенно невероятную и малозначимую связь между вещами (предметами), далекую от реальной сути.

Разноплановость мышления заключается в *несоответствии* между собой разных этапов переработки информации. Например, адекватно воспринимаемая и анализируемая информация не соответствует последующим неадекватным выводам и поведению. Больные могут правильно усвоить

инструкцию, проанализировать и обобщить предлагаемый им материал, однако на практике не могут реализовать свои выводы. Задания не выполняются в требуемом направлении, поскольку суждения и решения протекают в разных руслах. В жизни это проявляется неадекватностью жизненных установок, парадоксальностью мотивов и эмоциональных реакций, абберантным поведением. Например, больной мог не заботиться о близких, но он проявлял повышенную озабоченность по поводу пищевого рациона своей кошки.

Нарушение критичности мышления подразумевает неадекватность мыслительной деятельности окружающей реальности и своему поведению, включая ее мотивацию. Больной не может в полной мере правильно оценить свои мысли, чувства и поступки, в том числе социальные последствия своего поведения.

Резонерство определяется как склонность к бесплодному мудрствованию, к непродуктивным многоречивым рассуждениям. О таких порой говорят: «Пустослов». Хотя субъект и не обладает нужной глубиной знаний, он более чем уверенно разбрасывается расхожими фразами-штампами. Преобладает формальная логика, стремящаяся уйти от содержательной стороны темы, ее главной сути. Со стороны очевидно стремление субъекта неосознанное стремление подвести любое, даже незначительное явление под какую-то поверхностно-оценочную концепцию. Особенностью резонерства является аффективность высказываний. Речь многозначительна, с неуместным пафосом. Порой только одна эмоциональная интонация испытуемого позволяет расценить высказывание как типично резонерское. Своеобразна и лексика резонерских высказываний: больные часто используют вводные слова, меняют привычный порядок расположения слов для усиления выразительности речи.

Обстоятельность мышления характеризуется детализацией, вязкостью, застреванием на отдельных деталях. При ответах даже на простой вопрос пациент пытается бесконечно углубляться в мельчайшие подробности. Симптом характерен для тяжелых форм эпилепсии.

Инертность мышления подразумевает замедленность, тугоподвижность интеллектуальных процессов. Мышлению трудно перебраться из одной колеи в другую. Мысли накрепко привязаны к текущей теме, и сменить ее нелегко. Переключение с одного вида деятельности на другой затруднено. Отсюда любое изменение условий деятельности затрудняет саму деятельность.

Лабильность мышления выступает антиподом его инертности. Проявляется неоправданно легкой сменой суждений. Характерная особенность — неустойчивость способа выполнения задания, эпизодический сбой на иной путь решения. Нередко сопровождается повышенной отвлекаемостью внимания.

Ускорение мышления, или *скачкообразность* («скачка идей»), подразумевает возбуждение мышления, приводящее к ухудшению

функционирования. Слова не успевают за полетом мысли. Возникают разрывы связи между мыслями; одна мысль не продолжает другую.

Разорванность мышления указывает на патологическое возрастание комбинирования представлений. По внешним признакам весьма напоминает ускорение мышления. Возникают невероятные ассоциативные связи между самыми разнородными элементами. Речь теряет функцию общения. Уследить за мыслью больного чрезвычайно сложно, так же, как и понять суть его ассоциаций. Симптом свидетельствует о серьезных нарушениях психики.

Замедление мышления проявляется уменьшением количества ассоциаций и замедлением темпа речи. Характерна трудность в подборе слов и формировании общих понятий и умозаключений.

Ментизм синонимичен одновременному наплыву сразу нескольких мыслей. Естественно, эти мысли не всегда могут быть четко высказаны, поскольку одна мешает другой. Зачастую они имеют насильственный характер, в них присутствует элемент «сделанности» (см. псевдогаллюцинации). Больные обычно осознают трудности обдумывания чего-либо, отмечая наслаивание мыслей одна на другую: «мысли перемешаны в голове, трудно думать».

Шперрунг (нем.) обозначает «закупорку» мыслей. Воспринимается как обрыв мыслей, внезапная пустота в голове, замолкание вследствие внезапного забывания темы разговора. Шперрунг и ментизм характерны для шизофрении и шизотипических расстройств.

Аморфность мышления выражается в неопределенности общего смысла сказанного. Связность речь будто бы сохранена, но отсутствует конкретика и четкость цели (что хочет человек сказать?). Создается впечатление, что пациент «плывет» или «растекается» мыслями, будучи не в состоянии выразить общую идею. Таким лицам трудно прямо ответить на вопрос. Симптом характерен для шизоидной акцентуации и шизоидных расстройств личности.

Предметно-конкретное мышление характерно для лиц с умственной отсталостью. Речь очень примитивна, с формальной логикой. Например, на вопрос, как вы понимаете поговорку «Яблоко от яблони недалеко падает», следует ответ: «Яблоки всегда падают недалеко от дерева».

Тематическое соскальзывание мышления характеризуется внезапным непоследовательным изменением темы разговора. Симптом близок к лабильности мышления.

Инкогерентное (бессвязное) мышление предполагает отсутствие связи между отдельными словами в предложении, часто появляются повторы отдельных слов (персеверации).

Вербигерация. Это высшее проявление разорванности мышления, когда нарушается связь не только между словами, но и между слогами. Пациент может произносить отдельные звуки и слоги стереотипно. Симптом характерен для шизофрении.

Речевые стереотипии выражаются как повторы отдельных слов, фраз или предложений. Пациенты могут рассказывать одни и те же истории, анекдоты (симптом грамофонной пластинки). Иногда речевые обороты сопровождаются затуханием (сокращением формулировки суждения). Например, пациент произносит фразы: «Головная боль меня иногда беспокоит. Головная боль меня иногда. Головная боль меня. Головная боль». Речевые стереотипии характерны для деменций.

Копролалия подразумевает преобладание в речи нецензурных оборотов и фраз, иногда с полным вытеснением обычной речи. Характерна для диссоциативных расстройств личности и проявляется при всех острых психозах.

Симптомы нарушений мышления, характерные для психотического уровня

Патологию мышления обычно рассматривают одновременно с двух точек зрения: расстройства содержания и формы проявления.

К расстройствам содержания (с продуктивным нарушением мышления) относят навязчивые, сверхценные и бредовые идеи. К расстройствам формы — нарушения темпа, подвижности, целенаправленности и построения ассоциативного процесса.

Навязчивые идеи заключаются в непроизвольно и неконтролируемо возникающих мыслях на определенную тему. Осознается это, впрочем, вполне критично. Подсознательная причина многих навязчивостей — сомнение в правильности своего понимания чего-либо. Следствие — стремление проверить себя еще и еще раз. Сам характер навязчивости действует тягостно и вызывает душевный дискомфорт. По содержанию выделяют идеи, относящиеся к собственно мыслям, к эмоциям (страхам) и к воле (влечения и действия). В частности, различают навязчивые сомнения, контрастные мысли, навязчивые страхи, навязчивые влечения, навязчивые действия. Навязчивые идеи совместно с навязчивым поведением объединяют в группу ананкастических, или обсессивно-компульсивых, расстройств.

Обсессиями в широком смысле называются навязчиво повторяемые мысли, образы, эмоциональные импульсы. Своим назойливо-нежелательным присутствием в сознании обсессии вводят индивида в состояние хронического стресса.

Компульсии представляют собой повторяющиеся акты поведения (например, молитвы) или действия (проверки). Они прямо связаны с обсессиями и эмоциональной тревогой. Компульсии позволяют кратковременно снять эмоциональное напряжение, повысив уверенность индивида в своем благополучии и безопасности. Развитие компульсий идет по нарастанию: от простых действий — к настоящим ритуалам. Ритуалы неуклонно усложняются, постепенно отнимая все больше и больше времени на свое выполнение и усугубляя невроз. В ряде случаев вся жизнь индивида превращается в сплошное ритуальное действие, в которое нередко вовлекаются

члены семьи и окружение. Например, страх подхватить инфекцию приобретает характер obsessions. Тревога снижается путем навязчивого (компульсивного) мытья рук. Однако усердие, с которым моются руки, превращается в своеобразный садистско-мазохистский ритуал: руки могут отскребаться до тех пор, пока не будет содрана кожа. Таким образом, компульсивное поведение в конечном итоге ведет к нарастанию тревог индивида.

Сверхценные идеи заключаются в появлении в жизни индивида исключительно важной с его точки зрения идеи (идеи фикс). В глазах социальной реальности, однако, значимость такой идеи весьма сомнительна. Переоцененная идея, приобретая доминирующее значение, становится самодовлеющим фактором. Она полностью *подчиняет себе индивида*. Страдает критичность понимания ситуации. Индивид начисто игнорирует разрушающие идею доводы и обращается к чисто формальной (поверхностной) логике. Пример: всем странам необходимо срочно сеять кукурузу, чтобы избежать мирового голода.

Бред. Высшей формой продуктивных нарушений мышления психотического уровня является бред (бредовые идеи). *Бред* представляет собой *непоколебимые* ложные убеждения, способные повлиять на поведение индивида. Бредовый рассказ обычно опирается на цепь субъективно отобранных доказательств, в которых отчетливо просматривается односторонняя логика (*паралогика*). Она предполагает *обязательность* подтверждения своей правоты. Любой факт примеряется к этому внутреннему закону; в случае несоответствия аргумент игнорируется. Бред является формальным признаком психоза и выступает одним из основных признаков большинства психических заболеваний.

Возникновению бреда обычно предшествует период спутанности сознания и ощущения легкого изменения в индивидуальном мировосприятии. Такое состояние называют *бредовым настроением*. Оно проявляется неопределенной тревогой, напряжением, чувством надвигающейся угрозы, ощущением приближающегося несчастья, настороженным восприятием происходящего вокруг. Для больного все вдруг приобретает иной, особый смысл. Появление бреда сопровождается субъективным ощущением облегчения, чувством, что ситуация стала понятной: неопределенные ожидания и подозрения, смутные предположения оформились, наконец, в четкую систему, приобрели ясность (с точки зрения больного).

Различают два типа бреда:

- *бред первичный, или интерпретативный*, при котором ложные утверждения являются болезненной интерпретацией неких реальных фактов, с элементами четкой логической связи; обычно это касается внутреннего миропонимания самих индивидов;
- *бред образный (вторичный, чувственный)*, отягощенный присутствием галлюцинаций и псевдогаллюцинаций; при нем интерпретируются не столько реальные факты, сколько сам целостный образ галлюцинаций и

псевдогаллюцинаций; такой бред чаще обращен к внешнему миру и действиям иных лиц.

Диагностика патологических нарушений мышления

В диагностике патологических нарушений мышления используют, в частности, методики классификации понятий, исключения и обобщения понятий, выделения существенных признаков, ассоциативного эксперимента Г. Эббингауза, анализа пиктограмм. Общий интеллект оценивают по тесту прогрессивных матриц Дж. Равена.

Методика классификации понятий заключается в группировке карточек с изображениями животных, растений и предметов. В методике исключения и обобщения понятий предлагается из ряда понятий (например, темный, светлый, ясный, голубой, тусклый) исключить чужеродное (либо объединить однородные). Методика выделения существенных признаков требует отбора нескольких первостепенных признаков предмета из предлагаемых, например из перечня: сеновал, коровы, крыша, скот, стены выделить основные для понятия «дом». По методике ассоциативного эксперимента следует быстро называть первую пришедшую на ум ассоциацию со стимульными словами. Методика Г. Эббингауза заключается в заполнении пробелов в тексте рассказа, а также анализе индивидом предлагаемых текстов, содержащих дилемму. Анализ пиктограмм представляет собой, по сути, проективный тест в виде серии схематических рисунков, выполняемый индивидом на заданные темы.

Тест прогрессивных матриц Дж. Равена считается одним из стандартов оценки общего интеллекта; он состоит из 60 заданий, распределенных по 5 сериям. В каждой серии представлен геометрический рисунок или матрицы с недостающей частью картины. Задача состоит в обнаружении закономерностей в матрицах и выявлении отсутствующей части. По результатам выделяют 5 уровней интеллекта.

Нарушения памяти

В расстройствах памяти стандартно выделяют четыре категории: *амнезию, гипомнезию, гипермнезию, парамнезии*.

Амнезией называется утрата памяти на события определенного промежутка времени. По объему утраты амнезия может быть полной (тотальной) и частичной (выборочной).

По временному параметру утрата памяти возможна на события:

- имевшие место непосредственно *до* начала расстройства сознания (*ретроградная* амнезия);
- происходившие *в период* расстройства сознания (*конградная* амнезия);
- возникшие *после* исчезновения расстройств сознания (*антероградная* амнезия).

Часто встречаются *выборочные* (как правило, мимолетные) провалы в памяти, известные под образным названием *перфорационной* амнезии или *палимпсестов* (греч. palimpseston biblion — соскоб; исторически — стертые места на древних письменах). Они нередко возникают на фоне опьянения, когда после отрезвления выясняется выпадение из памяти отдельных ситуационных эпизодов распития спиртного.

Затрудненное запоминание *текущих* событий называют *фиксационной амнезией*.

При тяжелых болезнях встречается особая форма *распада* памяти, известная как *прогрессирующая* амнезия. Она выражается в прогрессирующем снижении памяти. В первую очередь страдает память на *последние* свежие события и *наиболее дифференцированные* поведенческие навыки. Воспоминания детства и простейшие навыки (как держать ложку) сохраняются последними. Данный феномен описан законом Рибо — Джексона. В нем установлена общая закономерность утраты памяти: вначале исчезает способность к расположению фактов и событий во времени, затем — сами факты, затем — эмоциональные переживания и отношения и в последнюю очередь — привычные простейшие навыки.

Гипомнезия означает *снижение* памяти.

Гипермнезия — это *избирательное повышение* памяти на отдельные события.

Парамнезии подразумевают качественное искажение памяти в форме появления *иных* воспоминаний. Сюда включены конфабуляции, псевдореминисценции и криптомнезии.

Конфабуляции (или измышления) — это *ложные* воспоминания, замещающие провалы в памяти. В память вклиниваются события, которых на самом деле никогда не было, псевдореальные или фантастические. Например, индивид вспоминает о встрече с президентом где-нибудь на необитаемом острове, может быть, на Марсе, хотя известно, что в это время он работал у себя в саду. В психиатрии конфабуляции встречаются часто. Их образно именуют вымыслами, галлюцинациями памяти; они сочетаются не только с нарушениями памяти, но и с нарушениями ориентировки, а иногда и мышления.

Псевдореминисценции подразумевают *перенос* реально имевших место событий в иное время. Например, пациентка вспоминает о пребывании за границей в период, когда находилась на сохранении беременности в больнице; за границей она действительно была, но в другое время.

При *криптомнезии* стирается грань между реально имевшими место событиями и событиями, о которых больной услышал, прочитал или которые где-нибудь увидел; события могут иметь характер ассоциируемых (чужие ситуации присваиваются себе) либо, напротив, отчуждаемых (свои ситуации трактуются как происшедшие с кем-то другим).

Диагностика патологических нарушений памяти

В диагностике патологических нарушений памяти используют, в частности, методику запоминания 10–15 пиктограмм, а также 10 слов, не имеющих между собой прямых связей, например река, кошка, часы, башмак, машина, книга, роза, вино, птица, улыбка. Проверку памяти проводят тотчас после запоминания стимулов и через час.

Нарушения воли и движений

Судить о проявлениях воли можно лишь косвенно, оценивая поведение, поступки и, как частность, движения индивида. С другой стороны, все нарушения движений психической, а не соматической (заболевание мышц, суставов или нервов) природы, следует рассматривать с точки зрения расстройства волевых процессов. Поэтому нарушения воли и движений объединяют в единое целое, выделяя отдельно волевой (мотивационный) и результативный (конечное действие) компоненты.

Нарушения волевой (мотивационной) составляющей в виде угнетения, усиления и извращения поведения описаны следующими симптомами:

- *абулия* — полное отсутствие какой-либо инициативы, желаний и побуждений, полная бездеятельность;
- *гипобулия* — ослабление волевой активности;
- *гипербулия* — усиление активной деятельности;
- *парабулия* — извращенные формы деятельности, в частности, *парамимия* — вычурная мимика,
- *парапраксия* — извращенные манерные действия;
- *булимия* — немотивированное усиление пищевых потребностей;
- *анорексия* — немотивированное отвращение к пище;
- *дисморфофобия (дисморфомания)* — страх (навязчивое убеждение) наличия у себя физического недостатка;
- *копрофагия* — поедание испражнений.

Нарушения результативной (двигательной) составляющей в виде угнетения, усиления и извращения представлены следующими симптомами:

- *гипокинезия* — снижение двигательной активности;
- *импульсивные* (вызванные внезапным порывом) действия;
- *компульсивные* (навязчивые, повторяющиеся) действия;
- *насильственные* (вынужденные) действия;
- *каталепсия* — состояние восковой ригидности
- *стереотипные действия*;
- *стереотипные позы*;
- *эхолалия* — повторение за собеседником отдельных слов, простых слогов и реже — целых фраз; как правило, повторяются последние слова фразы или то, на что падает голосовой акцент; обычно это происходит, когда больной находится в состоянии ступора;

- *эхопраксия* — повторение чужих действий; больные также находятся в состоянии ступора;
- *пассивная подчиняемость* — человек некритично делает то, что делают окружающие;
- *негативизм* — противодействие любым указаниям, требующим какого-либо действия со стороны больного, обычно выглядит простым немотивированным отказом; характерная черта — именно отсутствие мотивации;
- *мутизм* — немотивированное молчание, результат проблем речевого контакта.

Представленный перечень, естественно, неполный. Из распространенных нарушений как примеры можно привести немотивированный отказ от приема пищи, немотивированную задержку физиологических отпавлений и т.п.

Особые (измененные) состояния сознания

К особым состояниям сознания относят такие, при которых в сознании акцентируются необычно яркие внутренние впечатления, а окружающая реальность уходит на второй план, в «фон». Психические процессы при этом протекают иначе, изменяются. К числу особых состояний сознания уместно отнести *экстаз*, *транс*, в том числе обусловленный *медитацией*, а также *гипнотическое состояние*. Подверженность особым состояниям сознания особенно высока при склонности индивида к абсорбции.

Абсорбция (лат. *absorptio* — поглощение) — состояние повышенной внушаемости; подверженность психологическому влиянию извне. Абсорбция способствует легкому впадению в измененные состояния сознания (гипноз, наркотическое опьянение, состояние транса). Абсорбция связана со слабостью и подвижностью нервной системы. В обычных ситуациях она проявляется в склонности к фантазированию и легком увлечении новыми идеями.

Экстаз (греч. *extasis* — восхищение) — сверхвозбужденное эмоциональное состояние, причина которого — изменение ценностей окружающего мира. В отличие от аффекта экстаз никак не связан с преодолением препятствий. Более того, ситуация рассматривается человеком как благожелательная. Эмоции настолько увлекают за собой и овладевают человеком, что он практически полностью теряет контроль разума (мышления). Накал страстей, восторга и счастья порой доходит до исступления, грозя перейти в свою полную противоположность (депрессию, агрессию). Физическая активность варьирует от состояния оцепенения до состояния неистовства (человек входит в раж). В период экстаза присутствует отрешенность от действительности, границы между внешним и внутренним размыты, игнорируются реальные внешние ощущения. Под наплывом эмоций порой возникают картины и образы (грезы), обычно сознанию недоступные, а

потому новые. Элементы экстаза наблюдаются при оргазме, в чем-то отдаленно напоминают опьянение.

Войти в состояние экстаза нормальный индивид может как неосознанно, спонтанно следуя определенному поведению (например, в ритмичных танцах, в религиозных ритуалах), так и намеренно, используя психотропные средства (например, алкоголь, наркотики); иногда экстаз также встречается при психических заболеваниях.

Для мистиков экстаз представляется состоянием выхода сознания за границы индивидуальности и «сплавлением» его в едином эмоциональном поле (под эгидой единой идеи) с иным сознанием. Экстаз символизирует космические связи человека (человек — это сосуд, наполненный космическим содержанием).

Медитация (лат. *meditatio* — размышление) — способ достижения измененного состояния сознания при помощи специальных действий (упражнений). Например, путем длительной концентрации сознания и размышления над одним объектом (мыслью). В качестве таковых на Востоке используют алогичные по смыслу суждения (т.н. *коаны*), например: «Известен звук хлопка двумя ладонями. А каков звук хлопка одной ладонью?» Истинный смысл коана — остановить рациональное осознание, связанное с речью. Длительное размышление над недостижимым и *непостижимым* феноменом хлопка заводит рациональное сознание в тупик. Происходит остановка мысли, «паралич мышления». Медитация используется в ряде восточных религий и практик как способ совершенствования личности и ее духа, способ постижения трансцендентной Истины. Некоторые формы медитации лежат в основе специальных психокоррекционных техник. Измененное в результате медитации состояние называется *трансовым* или просто *трансом*.

Транс. В психологии трансом называют измененное состояние нормально функционирующего *ясного* сознания, при котором меняются объекты и параметры внимания. Важнейший атрибут и признак транса — *отключенность* от существующей реальности. В обыденной жизни такая отключенность встречается достаточно часто у вполне здоровых лиц. Это состояние преходящее, обычно длится не долго («задумался на секунду»). В психиатрии, имеющей дело с нарушениями психики, трансовые состояния у больных всегда являются патологическими¹⁵. Транс может быть вызван как внешними, так и внутренними факторами. К внешним причинам относят любое ритмическое воздействие. Например, ритмическое действие на зрительный, слуховой и тактильный анализаторы. Внутренний фактор представлен особенностью внутренней работой психики. Главным параметром его выступает глубочайшая сосредоточенность на объекте. Это может быть достигнуто спонтанно, в размышлении над какой-то идеей, под влиянием наркотиков, а также путем осознанного использования специальных психотехник (упражнений). Важную роль в спонтанном развитии транса играет предрасположенность индивида к абсорбции (поглощению чьих-то

¹⁵ В психиатрии термин «транс» связан с амбулаторным автоматизмом и относится к состоянию патологии.

переживаний), а также некомпенсированные нарушения обмена веществ (гипоксия, гипогликемия). Важнейшим условием транса является отсутствие явных угроз безопасности индивида, иными словами, пребывание его в *безопасности*.

Трансовое состояние может быть глубоким (полный транс) или поверхностным (частичный транс).

Механизмы транса. При искусственном (осознанном) транс поступление сигналов через телесную организацию индивида (в основном, извне) целенаправленно *блокируется*. В какой-то момент из внимания исчезают объекты внешней реальности. Фактически происходит сужение сознания. Иными словами, на фоне физического постоянства психическая активность переходит в новое качество. Это подтверждается объективными электроэнцефалографическими показателями. Внимание из привычного состояния концентрации и активного поиска перетекает в парадоксальное состояние *деконцентрации*. Логическое мышление частично или максимально (если не полностью) «выключается». Сознание *освобождается* от мыслей, образов и чувств, которые связаны с внешним миром. Происходит так называемое расширение сознания, выход его на новый, совершенно иной уровень познания себя и мира. Поскольку вся наша обыденная действительность «сцеплена» с мыслями, то их отсутствие приводит к совершенно новым ощущениям и новому пониманию реальности. Побывавшие в транс лица описывают свои ощущения как нечто фантастически-космическое, открывающее в человеке что-то новое и неизведанное. Переживания буквально изменяют личность. С. Гроф дал им название трансперсональных переживаний (см. ниже). В состоянии транса может открываться доступ не только к трансперсональным переживаниям, но и к экстрасенсорной перцепции (ясновидению). Под ясновидением понимают восприятие элементов реальности *иного* пространства и *иного* времени. В особом состоянии человек действительно может получать знания о событиях как прошлого, так и будущего, происшедших в совершенно других местах, очевидцем которых субъект физически быть не мог и никогда не был.

Трансперсональные переживания (англ. transpersonal experience) — субъективные переживания во время особых состояний сознания (состояний транса). Выделяют две группы факторов, важных для достижения таких переживаний:

- личностные качества (условия), способствующие или препятствующие погружению в транс; к ним относят способность к самопогружению, степень абсорбции, особые (личностные) формы переживаний;
- ситуационные (оперативные) условия, включающие, например, стрессы, эмоциональные шоки и связанные с ними аффекты; сюда относят также уровень социального влияния и особые условия, способствующие самопогружению в транс.

По утверждению мистиков и некоторых философов, трансперсональные переживания являются важнейшим фактором эволюции человека. В свое время глубоко изучил трансперсональные переживания (состояния глубокой регрессии) чешский психиатр Станислав Гроф, дозированно применявший для исследования наркотическое вещество ЛСД. Он пришел к выводу о трансцендентности существования сознания и остающихся в памяти взрослой личности отпечатках пережитого опыта, начиная с момента зачатия и включая период внутриутробного развития и собственно момент рождения. Им выдвинута концепция четырех стадий, или матриц сознания, возникающих в процессе роста начиная с момента зачатия.

Первая стадия определена как символическое целое. Это период жизни в материнском лоне и связанное с этим *ощущение безопасности, защищенности*, глубокой удовлетворенности и переживаний единства с миром в широком его понимании (космосом). Видимо, здесь человек получает первое представление о «якоре» и «якорении»¹⁶.

Вторая стадия носит название «антагонистической». Это реакция на первые родовые схватки, когда возникает *ощущение угрозы для жизни, опасности*. Как следствие, переживается *страх замкнутого пространства*, физического страдания, экзистенциального кризиса и беспомощности. Возможно, у отдельных индивидов этот опыт приведет к клаустрофобии с иррациональным желанием немедленно выбраться из того, что сколько-нибудь напоминает о замкнутом пространстве.

Третья стадия названа «синергизм». Она начинается с момента движения плода по родовому каналу. Это ситуация борьбы за выживание под нарастающей угрозой удушья и страхом застрять в родовом канале. В памяти остается опыт дуальности жизненных ситуаций и нахождения необходимого компромисса в своих решениях.

Последней, *четвертой стадией* родовых переживаний является «отделение». Это состояние легкости и освобождения, сопровождаемое, однако, страхом одиночества и физической беспомощности. Опыт данной стадии важен ощущением нужности своего появления в этом мире. Позитивным следствием может быть ощущение радости бытия и самостоятельного творчества, негативным — развитие зависимости вплоть до так называемого психологического вампиризма — поиска и привлечения внимания к себе любыми средствами.

Пребывая на границе между жизнью и смертью, в состояниях, близких к клинической смерти, человек также испытывает некие переживания. В чем-то они напоминают трансперсональные, пережитые в состоянии глубокого транса. После них происходит переоценка жизненных ценностей, трансформация мировосприятия и мировоззрения. Такое явление носит универсальный характер и не зависит от половых, возрастных, национальных

¹⁶ Под «якорем» и «якорением» в теории нейролингвистического программирования понимают устойчивую связь стимула и реакции. Данные понятия соответствуют концепциям об условном рефлексе и классическом обусловливании.

и культурологических факторов и культуры. Возврат к нормальной жизни лиц, познавших глубокий трансперсональный опыт или переживших состояние клинической смерти, всегда сопровождается кардинальным изменением привычных условий существования и стратегии поведения (человек меняет работу, место жительства, семью). Так, по данным международной ассоциации исследователей, люди, пережившие состояния, близкие к клинической смерти, как правило:

- верят в жизнь после смерти;
- теряют страх смерти в его привычном понимании;
- начинают активно проявлять экстрасенсорные и паранормальные способности;
- обретают самодостаточность, и на этом фоне стремятся к одиночеству;
- меняют род деятельности, становясь более целенаправленными;
- имеют более позитивное (в сравнении с другими) представление о себе и других людях;
- меняют акценты в расстановке жизненных приоритетов, принимая, в частности, примат о сохранении здоровья, как необходимого ресурса;
- теряют интерес к материальному успеху;
- проявляют повышенный интерес к духовному обучению и саморазвитию.

Гипноз (греч. *hypnos* — сон) — искусственно вызванное (наведенное) состояние протрации, близкое к дремоте и сну. В гипнозе выборочно актуализируются некие параметры каналов связи с внешним миром (как правило, из категории аудиальных). В техническом аспекте гипноз — это императивно навязанная внешним источником *дезорганизация* сознания с важнейшей характеристикой — *утратой собственного полноценного контроля* над окружающей реальностью и попаданием под чужое волевое управление. Утрата контроля сопровождается сужением сознания и внешними признаками ослабления воли. На самом деле ослабления воли, в точном понимании этого понятия, как правило, не происходит, просто восприятие чужой информации, в том числе и ее волевого компонента, происходит в обход первой линии центров критики, *минуя* их. Такую информацию субъект воспринимает как собственную, может быть, несколько непривычную, но тем не менее свою; она приходит к нему как бы из его подсознания, действуя теми же методами.

В состоянии гипноза снижается критичность рационального осмысления поступающей в мозг информации. На этом фоне открывается доступ к содержанию подсознательного, так называемым трансперсональным переживаниям (см. выше). Вследствие снижения критичности рационального осмысления по сохраненному каналу связи может быть в обход критики введена практически любая информация, не затрагивающая, однако, жизненно важных устоев психики (например, команды лишить кого-то или себя жизни). Ввод информации в состоянии гипноза (или транса) называется *суггестией*

(внушением). Суггестия подразумевает способ психологического воздействия с целью изменения *состояния* и *сути* сознания индивида. В результате такого воздействия индивид может впасть в определенную степень транса, сопровождающегося релаксацией, сонливостью, абсорбцией (повышенной внушаемостью).

Гипнотическое состояние неглубокой степени фактически идентично легкому трансу. Разные названия указывают на способ достижения такого состояния. Впрочем, в последние годы наметилась тенденция подразумевать под гипнозом способ воздействия, а само состояние называть не гипнотическим, а трансовым. Подробнее о гипнозе — см. трансовые методы психотерапии.

Психопатологические синдромы и состояния

Психопатологические синдромы и состояния описывают характерные сочетания тех или иных нарушений мышления, эмоций, восприятия, памяти, воли и поведения. При их выявлении особое внимание обращают на типичные проявления расстройств личности, как то: проблемы в общении; подозрительность (недоверчивость); враждебность; обвинение других; лживость; контролирование (манипулирование окружающими); ревность; впечатлительность; уход в себя (отчуждение, изоляция); излишняя самокритика; импульсивность (риск); мания величия (эгоцентризм); эмоциональная неустойчивость; повышенная эмоциональность; подавленность (беспомощность); тревожность (напряженность); эгоцентризм (когнитивный или перцептивный); неспособность сосредоточиться (дефицит внимания); психотические эпизоды.

Выделяют следующие психопатологические синдромы и состояния:

- *невротические синдромы* (астенические, невротический, истерический);
- *эмоциональные синдромы* (обсессивный, ипохондрический);
- *аффективные синдромы* (маниакальный, депрессивный);
- *двигательные* (кататонические) синдромы;
- *бредовые и галлюцинаторные синдромы* (паранойяльный, параноидный, или синдром психического автоматизма Клерамбо, парафренный);
- *синдромы помраченного сознания.*

Невротические синдромы (астенический, невротический, истерический)

Астенический синдром, или раздражительная слабость (упрощенно астения), включает в себя так называемую астеническую триаду: повышенную психическую и физическую истощаемость, висцеровегетативные соматические расстройства, нарушения сна.

Проявления прямо связаны с феноменом физиологической усталости. В норме усталость компенсируется отдыхом и сном. При неопределенно длительном недостатке таковых наступает хроническое переутомление, по

сути — астенический синдром. Ощущается постоянная нехватка (упадок) сил, общая активность и работоспособность резко снижены. Настроение неустойчиво. Характерны слабость, разбитость, ослабление внимания. Обычные раздражители (шум и свет) субъективно ощущаются сверхсильными, их физически становится невозможно переносить (явления гиперестезии). Отмечается неспособность к длительному напряжению, отвращение к умственной деятельности, нарушения в интимной сфере. У одних больных ведущими являются повышенная возбудимость, раздражительность и эмоциональная лабильность, у других — быстрая утомляемость, усталость, психическая истощаемость. Характерные стигмы астенического синдрома:

- отсутствие сил на реакцию в ответ на воздействие стимула;
- изменение структуры сна, отчего сон становится неполноценным.

Астения — один из наиболее распространенных психопатологических синдромов; его отдельные проявления входят в состав многих заболеваний.

Истерический синдром, упрощенно истерия, характеризуется чрезвычайно пестрой, полиморфной, изменчивой симптоматикой. *Отличительная* черта истерии — театральность, демонстративность всех проявлений. Истерию называют «великой симулянткой», поскольку истерические расстройства могут имитировать самые различные соматические и неврологические заболевания. В генезе синдрома ведущую роль играет механизм «бегства в болезнь», «условной желательности» болезненных проявлений. При истерическом синдроме больной, по сути, симулирует какое-то заболевание. Все, на что жалуется пациент и что он обнаруживает в своем поведении, основано на *скрытом желании* привлечь внимание к собственной персоне. Такое поведение — своего рода спектакль одного актера (пациента) для окружающих. В отсутствие зрителей смысл подобной «игры» пропадает, поэтому поведение индивида резко меняется, вновь становясь адаптивным, и проявления болезни уже *не обнаруживаются*. Этот признак считается главным в диагностике синдрома. Всем истерическим симптомам свойственна резко выраженная эмоциональность, образность, игра на публику. Чаще истерические расстройства обнаруживаются в эмоционально значимых ситуациях. Однако аффекта нет, есть только кажущаяся аффективность, по сути, поверхностная и неглубокая. В основе истерии лежит механизм «приятности или желательности симптома».

Неврастенический, или невротический синдром синдром проявляется повышенной возбудимостью, вспыльчивостью, раздражительностью при легкой истощаемости психических реакций. В отличие от астении при неврастеническом синдроме явно присутствует реакция на раздражители и больше жалоб на состояние здоровья. Типичны жалобы на плохую память, забывчивость, снижение трудоспособности и повышенную утомляемость. Несмотря на прием снотворных, нарушается сон. Много полиморфных жалоб

соматовисцерального характера, в особенности на головные боли. Зачастую имеет место индивидуальная *сверхчувствительность* (гиперестезия) к психотравмирующим раздражителям («ключевые переживания», «больные пункты»). Неврастенический синдром встречается практически при всех хронических соматических заболеваниях, как результат снижения адаптационных возможностей организма.

Эмоциональные синдромы (обсессивный, ипохондрический)

Обсессивный синдром (синдром навязчивости, или навязчивых состояний) — подразумевает состояние, при котором чувства, мысли, страх, воспоминания, влечения, двигательные акты возникают у больного *помимо его желания*, но с осознанием их болезненности и *сохранением* критического отношения к ним. Поскольку критика себя сохранена, всегда можно выявить так называемую борьбу мотивов. Несмотря на понимание нелепости и бессмысленности навязчивости, больной бессилён в этом противоборстве. Если ему и удастся преодолеть навязчивость, то лишь ценой изнуряющих страданий, и то ненадолго. Спасением для больного нередко становится переключение на иные навязчивые акты. Аффективное напряжение при этом выражено не всегда.

По содержанию навязчивых переживаний различают: *идеаторные обсессии, навязчивые влечения, навязчивые страхи, навязчивые действия.*

К *идеаторным (мыслительным) обсессиям* относят:

- навязчивые мысли (например, циничные, недостойные мысли и представления, нередко в отношении близких);
- идеаторные воспоминания (например, назойливое воспоминание о печальном или неприятном событии, несмотря на все старания не думать об этом);
- идеаторные представления (например, убежденность, что похороненный родственник был живым, причем больной мучительно представляет и переживает страдания «мнимоумершего» в могиле);
- идеаторные сомнения (например, вопреки логике и разуму, неуверенность в правильности совершаемых или совершенных действий).

Содержание идеаторных обсессий, в принципе, довольно абсурдно.

Навязчивые влечения (мании) проявляются, например, желанием украсть, броситься под проходящий поезд, убить крайне жестоким образом своего ребенка, жену. Навязчивые влечения нередко сопровождаются мучительными опасениями и страхами того, что это произойдет в действительности (так называемые *контрастные влечения*). Термины маний: клептомания (воровство), пиромания (поджигательство), суицидомания (навязчивые идеи покончить с собой), дипсомания (пьянство) и др.

Навязчивые страхи (фобии) касаются самых разных сторон жизни. Описано более 300 фобий, например агорафобия (боязнь открытых

пространств), клаустрофобия (боязнь замкнутых помещений), танатофобия (боязнь смерти), тафефобия (погребения заживо) и пр.

Навязчивые действия подразумевают поступки, совершаемые против желания больного, несмотря на усилия сдержать их. Одни действия занимают мысли больного до тех пор, пока они не будут реализованы, другие не замечаются. Для того чтобы воздержаться от навязчивых действий, больной должен неотступно следить за собой. Это, конечно, тягостно. Навязчивые действия достаточно часто используются как способ борьбы с фобиями, средство противодействия им. При этом они замещают фобии и становятся их эквивалентом. Например, систематически и всячески проверяется отсутствие/присутствие причины, вызывающей страх (фобию). Нередко навязчивые действия превращаются в своеобразные ритуалы.

Навязчивости необходимо отличать от явлений психического автоматизма и бредовых расстройств. Общее в навязчивости и явлениях психического автоматизма — их насильственный характер, однако у навязчивостей отсутствует признак «сделанности», выполнения чьего-то приказа, что обязательно присутствует при психическом автоматизме. В отличие от бреда отношение больного к навязчивости критическое, в то время как бред — заблуждение, не поддающееся доводам логики.

Ипохондрический синдром — состояние, при котором внимание к своему здоровью становится чрезмерным. Появляется сверхзабоченность своим здоровьем по причине либо убежденности в несуществующем заболевании, либо боязни его появления. К примеру, больных одолевают сомнения, не страдают ли они тем или иным соматическим заболеванием. Критичность в отношении навязчивости своих мыслей сохранена. Поэтому мысли о неподтвержденном заболевании нередко сменяются не менее навязчивым опасением по поводу другого недуга. Подавленное настроение (гипотимия) сопровождается рядом разнообразных неприятных ощущений во внутренних органах, что поддерживает исходные опасения. Часто пациенты приводят «обоснованную» систему доказательств того, что страдают тяжелым и неизлечимым недугом. Они упорно требуют признания болезни специалистами, настаивают на проведении разнообразных исследований с целью подтверждения диагноза, нередко обнаруживают осведомленность о клинике и лабораторной диагностике предполагаемой болезни. Отрицание болезни врачами и отказ в дальнейшем обследовании воспринимается больными крайне негативно, давая повод к неверию специалистам и обращению с жалобами в разные инстанции. Характерные стигмы ипохондрии — неверие и сомнения во всем и вся.

Аффективные синдромы (маниакальный, депрессивный)

Аффективные синдромы описывают состояния, которые могут проявиться аффектом. Сюда входят маниакальный и депрессивный синдромы, а также их сочетание в виде единого *биполярного* синдрома.

Структура аффективных синдромов включает *триаду* основных компонентов: *аффективный* (эмоциональный), являющийся ведущим, *моторный* (двигательный), *идеаторный* (мыслительный). Каждый из компонентов варьирует в границах своих полярных значений. В зависимости от степени выраженности и направленности каждого компонента возможны различные сочетания триады, определяющие вариант клинических проявлений.

Маниакальный синдром (греч. mania — влечение, страсть и syndrome — сочетание) — характеризуется состоянием повышенного, эйфорического настроения и активности, ускорения мышления, вплоть до скачки идей. Как результат, возникают нарушения целенаправленной деятельности. Обязательное условие — длительность расстройства не меньше недели.

Проявления триады маниакальной окраски следующие: повышенное настроение (эмоциональный компонент), ускорение ассоциативных процессов (мыслительный компонент) и чрезмерное стремление к деятельности (поведенческий компонент). Больным свойственна веселость, изменчивость внимания, поверхностность суждений, оптимистическое отношение к своему настоящему и будущему. Они находятся в превосходном расположении духа, ощущают необычайную бодрость, прилив сил, им чуждо утомление. Они «брызжут» энергией (гиперактивное поведение), склонны к рискованным действиям и связям. Их сон заметно укорочен, поскольку они в нем меньше нуждаются. Самооценка по всем параметрам всегда заметно завышена. Стремление к бурной, но малопродуктивной деятельности обнаруживается поразному. Могут приниматься за массу дел, не доводя ни одного до конца. Могут безумно и беспорядочно тратить деньги, делая ненужные покупки. На работе сумбурно вмешиваются в дела сослуживцев и начальства. Интеллектуальное возбуждение проявляется ускорением мышления, изменчивостью внимания, гипермнезией (обострением памяти). Больные крайне многоречивы, буквально тараторят, легко меняя тему. В разговоре много обещают, но обычно никогда не выполняют до конца обещанное. Интонации, как правило, патетические, театральные. От перегрузок голос нередко становится хриплым. Часто развивается скачка идей — непрерывная смена одной незаконченной мысли другой. Характерны сбивчивость и непоследовательность высказываний, порой достигающая бессвязности.

Подобно депрессивному синдрому, также существуют и варианты маниакального синдрома, например:

- гневливая мания — на фоне умеренной эйфории доминирует раздражительно-гневливый тон;
- психопатоподобная мания — акцентируются низшие поведенческие мотивы (сексуальные, животные наслаждения) и антисоциальные черты личности;
- радостная мания — преобладает буйство радости.

Нерезко выраженные проявления маниакального синдрома обозначаются термином *гипомания*.

Депрессивный синдром подразумевает такие проявления триады депрессивной окраски, как угнетенное настроение, двигательная вялость, идеаторная (мыслительная) заторможенность. Отмечается гнетущая безысходная тоска, порой переживаемая не просто как душевная боль, но сопровождаемая тягостными физическими ощущениями в виде тяжести и болей в области сердца (витальная тоска). Обычны симптомы повышенной утомляемости и нарушения сна. Окружающее воспринимается в мрачном свете. Впечатления, доставлявшие раньше удовольствие, утрачивают смысл и актуальность. Жизнь перестает приносить радость (ангедония). Прошлое рассматривается как цепь ошибок. В памяти всплывают и переоцениваются былые обиды, несчастья, неправильные поступки. Настоящее и будущее видятся мрачными и безысходными. Имеет место снижение уровня самооценки при ощущении враждебности окружающего мира. Больные целые дни проводят в однообразной позе, сидят, низко опустив голову, или лежат в постели. Движения их замедленны, выражение лица скорбное. Стремление к деятельности отсутствует. Идеаторное торможение проявляется замедленной тихой речью. Суицидальные мысли и тенденции свидетельствуют о крайней тяжести депрессии.

Описаны варианты синдрома с преобладанием определенного симптома, например:

- ажитированная депрессия, в которой преобладает не заторможенность, а двигательное возбуждение с чувством тревоги;
- ироническая (улыбающаяся) депрессия, когда на фоне объективных признаков депрессии на лице больного блуждает улыбка; таким способом он иронизирует по поводу своего состояния беспомощности;
- тревожная депрессия, в картине которой значительное место занимает тревога, преобладающая над чувством тоски.

Биполярный синдром характеризуется выраженной цикличностью, четко разделяемым чередованием фаз гипомании и депрессии.

Двигательные (кататонические) синдромы

Термин «кататония» (гр. *kata* — вдоль + *tonos* — напряжение) означает необычное напряжение мышц.

Кататонические синдромы включают полярные нарушения в двигательной сфере: от состояния обездвиженности, оцепенелости, заторможенности (ступор), с одной стороны, до состояния возбуждения — с другой. Они нередки при шизофрении и реактивных психозах.

Кататонический ступор проявляется обездвиженностью при одновременном *напряжении* мускулатуры всего тела. Больные принимают характерную позу «эмбриона», упорно молчат (отказ от речи носит название

мутизм). В лежачем положении может наблюдаться симптом воздушной подушки, при котором голова больного, если убрать из-под нее подушку, некоторое время, иногда долго, остается приподнятой над кроватью за счет мышечного напряжения.

Варианты ступора: каталепсия (восковая гибкость) и негативистический ступор.

Каталепсия (гр. *katalepsis* — схватывание, припадок), или ступор с явлениями восковой гибкости, проявляется в том, что больные надолго застывают в какой-то, подчас неудобной, позе. Любое изменение позы также сохраняется более или менее продолжительное время. Явления восковой гибкости возникают сначала в жевательных мышцах, затем последовательно захватывают мышцы шеи, верхних и нижних конечностей; исчезают симптомы в обратном порядке.

Негативистический, или полный ступор характеризует полную обездвиженность больного, причем любая попытка изменить позу вызывает резкое напряжение мышц как механизм противодействия.

Кататоническое возбуждение проявляется повышенной двигательной активностью при неестественном напряжении мышц. Варианты кататонического возбуждения: импульсивное, экстатическое (патетическое) и гебефреническое.

Импульсивное возбуждение. Больные совершают неожиданные поступки (внезапно вскакивают, куда-то бегут), агрессивны (стремятся ударить окружающих, впадают в неистовую ярость), ненадолго застывают и вновь становятся возбужденными. В речи преобладает стереотипное повторение слов — услышанных (эхолалия) или спонтанно произносимых (вербигерация).

Экстатическое (растерянно-патетическое) возбуждение носит, по сравнению с импульсивным, более спокойный характер. Больные принимают театральные позы, поют, высокопарно декламируют стихи, на лице преобладает выражение восторга, мистической проникновенности, экстаза. Речь выпендренная, непоследовательная. Возбуждение может прерываться эпизодами ступора.

Гебефреническое возбуждение характеризуется дурашливостью, гримасничаньем, нелепым, бессмысленным хохотом. Больные прыгают, кривляются, неуместно, плоско шутят (клоунизм).

Бредовые и галлюцинаторные синдромы (паранойяльный, параноидный, парафренный)

Паранойяльный синдром (гр. *paranoia* — безумие) проявляется *систематизированным* первичным (интерпретативным) бредом. Синоним паранойяльного бреда — бред толкования. Содержание бреда ограничено определенными темами, отличается большой стойкостью и систематизацией в форме интерпретации неких явлений. Как и при любом бреде, присутствует субъективная логика (паралогика). В картине данного синдрома нет расстройств восприятия (иллюзий, галлюцинаций, психического автоматизма).

Таким образом, страдает лишь рациональное познание, а не восприятие самих предметов и явлений окружающего мира. Характерные черты: эмоциональная (аффективная) напряженность, гипермнезия, обстоятельность мышления, повышенная самооценка. Бросаются в глаза подозрительность и недоверие по отношению к другим. Больные нередко отличаются особой одержимостью и исключительной активностью в реализации своих идей.

Первичная бредовая идея обычно возникает вдруг, как озарение, и субъективно воспринимается страдальцем с чувством облегчения, поскольку ранее всему этому предшествовал длительный и трудный период подсознательного формирования этой идеи (период бредовой готовности). Система бреда строится на цепи доказательств, обнаруживающих субъективную логику (паралогика). Факты, вписывающиеся в бредовую систему, принимаются, все остальное, находящееся в противоречии с излагаемой концепцией, игнорируется.

Возникновению бреда предшествует состояние так называемого бредового настроения в виде неопределенной тревоги, напряженного чувства надвигающейся угрозы, несчастья, настороженного восприятия происходящего вокруг, которое для больного приобрело иной, особый смысл. Появление бреда сопровождается, как уже указывалось, субъективным облегчением оттого, что ситуация стала понятной и неопределенные ожидания и подозрения, смутные предположения оформились наконец-то в четкую систему, приобрели ясность (с точки зрения больного).

Отдельные формы бреда:

- бред ревности — убежденность в постоянных изменах партнера (складывается система доказательств в пользу этого);
- любовный бред — убежденность в чувстве симпатии (любви) к больному со стороны какого-либо лица, нередко знаменитого;
- бред преследования — твердая убежденность, что некая личность или группа лиц следит за больным и преследует его с определенной целью;
- ипохондрический бред — убежденность больных, что они страдают неизлечимым заболеванием.

Нередки и другие варианты содержания паранойяльного бреда: бред реформаторства, бред иного (высокого) происхождения, бред дисморфофобии (последний заключается в стойком убеждении больного в неправильности или уродливости строения своего тела или отдельных частей, в первую очередь лица).

Паранойяльный синдром присутствует при многих функциональных психических нарушениях (реактивных психозах и т.п.).

Параноидный синдром (объединяет галлюцинаторно-параноидный синдром Кандинского — Клерамбо и галлюциноз) в отличие от паранойяльного описывает состояния *несистематизированного* бреда. Это бред обычно нелепого (крайне нелепого) содержания, который

разворачивается на фоне галлюцинаций, псевдогаллюцинаций и психических автоматизмов. При параноидном синдроме, в отличие от паранойяльного, в образовании бреда нет ни строгой логической аргументации, ни крепкой спаянности с личностью. Бред не столько рациональный, сколько образный, чувственный, поскольку в его основу нередко заложены псевдогаллюцинации и психические автоматизмы (бред отчуждения). Обязательные симптомы — эмоциональное (аффективное) напряжение и бредовое возбуждение.

Хроническая форма синдрома Кандинского — Клерамбо встречается при шизофрении.

Парафренный синдром сочетает в себе фантастический бред величия, бред преследования и воздействия с явлениями психического автоматизма и изменениями аффекта.

Больные объявляют себя властителями: Вселенной, Земли, руководителями государств, главнокомандующими армиями и т.п. В их власти — судьбы мира, человечества; от их желаний зависит, быть ли войне или вечному благоденствию и т.д. Рассказывая о своем могуществе, они употребляют образные и грандиозные сравнения, оперируют огромными цифрами, вовлекают в круг описываемых ими фантастических событий не только известных деятелей современности, но и давно умерших. Содержание фантастического бреда не связано логикой аргументов, крайне изменчиво, постоянно дополняется и обогащается новыми фактами. Как правило, настроение больных повышено: от несколько приподнятого до выражено маниакального. Нередко наблюдается симптом иллюзии двойников, симптом ложных узнаваний (симптом Капгра), симптом интерметаморфоза (Фреголи). В структуре синдрома значительное место могут занимать псевдогаллюцинации и конфабуляции, касающиеся как прошлых (экнестические конфабуляции), так и текущих событий, а также ретроспективный бред, при котором прошлое пересматривается больным соответственно его новому мировоззрению.

Синдромы помраченного сознания

Психиатрическое понимание сознания подразумевает непрременную ориентировку в себе, времени и пространстве. Ориентировка в себе включает осознание «Я», телесный, интерперсональный (межличностный) и проецируемый элементы. Ориентировка во времени носит чисто календарный характер, а ориентировка в пространстве — формально-территориальный. Иными словами, индивид должен сказать кто он такой, с кем общается, он должен назвать текущую дату и место, где находится. Если он делает это приблизительно, говорят о суженном сознании. Если не может вообще что-либо назвать правильно — говорят о дезориентировке.

К синдромам *помраченного сознания* относят ряд состояний, описываемых утратой индивидом целостности «я» и мира, либо извращением

мировосприятия. Синдромы формально объединяют в следующие подгруппы (формы):

- ✓ извращенные (деперсонализация, двойное сознание и дереализация);
- ✓ непароксизмальные (онейроид, делирий, аменция, оглушение, сопор, кома);
- ✓ пароксизмальные (сумеречное состояние сознания, психоделические состояния, судорожные синдромы);
- ✓ неадекватные (патологическое опьянение и патологический аффект).

Ниже они будут рассмотрены подробнее.

Помраченное сознание: извращенные формы

Извращенные формы помраченного сознания обычно протекают на фоне сужения сознания. Сюда относят состояния деперсонализации, двойного сознания и дереализации.

Деперсонализация (лат. de... — отрицательная приставка + persona — личность) — нарушение сознания, при котором у индивида появляется ощущение *потери собственного «я»*, *отчуждения* от собственных чувств, действий и мыслей, а также от окружающих. Сопровождается депрессией, тоской, тревогой. Вариант: анестетическая деперсонализация, характеризующаяся эмоциональной притупленностью, постепенной утратой высших эмоций (способности радоваться, печалиться).

Двойное сознание — индивид *попеременно играет* две или более социальные *роли*, нередко имеющие диаметрально *противоположные* качества. Чувство собственной идентичности сохраняется в каждом из этих состояний, однако, находясь в одной роли, больной *отрицает* свою причастность к другим. Иными словами, воспоминания организованы лишь в контексте *одной* из ролей.

Дереализация (лат. de... — приставка, обозначающая отделение + realis — действительный): окружающий мир воспринимается в целом как *нереальный* или отдаленный, безжизненный, лишенный своих красок; при этом отдельные параметры объектов сохранены. Нередко происходят нарушения памяти, часто сопровождающиеся состояниями «уже виденного» (de ja vu), «уже слышанного», «уже пережитого» или: «никогда не виденного», «никогда не слышанного», «никогда не пережитого».

Помраченное сознание: непароксизмальные формы

В непароксизмальных формах помраченного сознания выделяют две более узкие подгруппы:

- условно «качественные» *непароксизмальные* расстройства, или *помрачения*, куда относятся: онейроид, делирий и аменция;
- условно «количественные» *непароксизмальные* расстройства, или *выключения*, куда относятся оглушение, сопор и кома.

Онейроидное, или сновидное, состояние (гр. oneiros — сновидение и eidos — вид) характеризуется причудливым сочетанием ярких фантастических картин с образами реального мира. Присутствуют иллюзии, галлюцинации и псевдогаллюцинации, дезориентировка во времени и пространстве, чувственный аффективный бред. Отличительная стигма — малоподвижность больного, абсолютно не соответствующая ярким переживаниям, его *двигательная отрешенность* от субъективной и объективной реальности. Наиболее часто наблюдается при инфекционных и некоторых психических заболеваниях, при глубоко расположенных опухолях мозга.

Делирий (лат. delirium — безумие) можно образно описать фразой: «Кошмарные драконы подсознания обретают черты пугающей реальности». Состояние включает в себя:

- обильные устрашающие зрительные и отчасти слуховые галлюцинации и иллюзии, порождающие аффективно окрашенные бредоподобные переживания;
- *двигательное возбуждение* и сопутствующие *вегетативные* проявления (сердцебиение, потливость, дрожь и т.п.);
- неглубокое расстройство сознания с *дезориентировкой в месте и времени*, но с *сохранностью ориентировки в своей личности*.

Для делирия характерна яркость, подвижность, сценичность страшных видений. Их можно сравнить с переживаниями кошмарных сновидений наяву. Сужается и извращается привычное восприятие и мышление. Больной погружен в свой хаотически-фантастический мир. Если он и воспринимает окружающее, то только на короткий момент, и не связывает его со своим прошлым. Возможен и недолгий возврат к ясному сознанию и критическому отношению к болезненным проявлениям. Интенсивность проявлений и степень расстройства сознания усиливаются в ночное время, тогда больные становятся более беспокойными. Устрашающие галлюцинации и соответствующая им аффективная насыщенность нередко приводят к опасным для больного действиям. Больные в страхе убегают на улицу, где обморачиваются, бросаются в реку или выпрыгивают в окно, спасаясь от ожидаемых ужасных пыток и казни.

Длительность делирия обычно не превышает 3-4 дней (иногда он продолжается всего несколько часов, значительно реже — 6-7 дней). Это наиболее типичная форма экзогенной реакции, присущая острым токсическим и токсико-инфекционным психозам.

Возникновению делирия предшествуют нарастающая бессонница, головная боль, повышенная чувствительность к шуму и свету с боязливостью, кошмарными сновидениями или гипнагогическими галлюцинациями.

Иногда болезнь ограничивается мерцающей ясностью сознания, растерянностью, затрудненностью сосредоточения, отрывочными видениями с

переживаниями страха в течение 1–2 суток — так называемый абортивный делирий.

Аменция, или аментивный синдром (лат. *amentia* — бессмыслие), описывает состояние *выраженного* помрачения сознания. Характерна бессвязность мышления (иначе — инкогеренция), ассоциативная спутанность, дезориентировка в месте, времени и собственной личности, растерянность, недопонимание и недоосмысление окружающих событий. Возможен аффект с беспорядочным, хаотичным возбуждением, порой сменяемый длительным (часы, дни) ступором (застыванием в одной позе). По завершении расстройства память о событиях отсутствует (конградная амнезия).

Оглушение — наиболее легкое из этой подгруппы нарушение деятельности сознания. Оно характеризуется неким затруднением восприятия, заторможенностью действия и фрагментарным восприятием информации (до сознания доходят лишь сильные раздражители). Больные отвечают на вопросы словно спросонок, сложное содержание вопроса не осмысливается. Отмечается замедленность в движениях, молчаливость, безучастие к окружающему. Очень легко наступает дремота. Ориентировка в окружающем неполная или отсутствует. Встречается при острых нарушениях ЦНС, обычно длится от минут до нескольких часов.

Сопор — более глубокая, по сравнению с оглушением, степень выключения сознания. Наступает адинамия вплоть до полной прострации. Ориентировка полностью отсутствует, сохраняются лишь бормочущая речь и защитные рефлексы.

Кома — экстремальная степень выключения сознания (с полным исчезновением защитных рефлексов), характерна для терминальных стадий поддержания жизни. Выход из комы часто сопровождается так называемыми внетелесными переживаниями, которые напоминают сноподобные (онейроидные) состояния.

Помраченное сознание: пароксизмальные формы

В пароксизмальных формах помраченного сознания также выделяют две более узкие подгруппы:

- условно «качественные» пароксизмальные расстройства, или **помрачения**, куда относятся: сумеречное состояние сознания и психоделические состояния;
- условно «количественные» пароксизмальные расстройства, или **выключения**, куда относятся судорожные синдромы, или эписиндромы, или припадки

Сумеречное помрачение сознания подразумевает внезапную непродолжительную глубокую *дезориентировку* в окружающем мире при относительном сохранении логической последовательности привычных действий. Дезориентировка порой сопровождается яркими и устрашающими *галлюцинациями*, отчего возникают сильные аффекты страха, злобы и тоски и проявляется склонность к агрессивным действиям. Характерной чертой является последующая амнезия. Сумеречное состояние сознания длится иногда мгновения и носит название *absence* (фр. отсутствие). Другой разновидностью сумеречного состояния сознания является *псевдодеменция*, которая характеризуется остро наступающими интеллектуально-мнестическими расстройствами (расстройствами суждения). Больные забывают названия предметов, дезориентированы, с трудом воспринимают внешние раздражители. Псевдодеменция возникает в реактивных состояниях и при тяжелых деструктивных изменениях в ЦНС.

Во время сумеречного состояния больные сохраняют возможность выполнения автоматически привычных действий без их осознания. Это сопровождается амнезией и называется синдромом *амбулаторного автоматизма*. Например, больные механически переходят улицы, едут куда-то в транспорте и т.п. Со стороны они производят впечатление погруженных в свои мысли людей. Когда на фоне возбуждения происходит кратковременный (до нескольких секунд) бессознательный примитивный моторный акт, говорят о *фуге*. Если речь идет о сложных, последовательных, внешне упорядоченных неосознанных действиях, длительных нарушениях, вплоть до нескольких дней, говорят о *трансе*. Амбулаторный автоматизм часто встречается при эпилепсии.

Психоделические (галлюцинаторные) состояния (греч. *psyche* — душа + *delia* — иллюзия) характеризуются изменением восприятия привычной картины окружающего мира. Возникают галлюцинации, нередко искажается время и схемы тела (отсутствие телесных границ). Нарушается темп мышления (сверхускорение или сверхзамедление), присутствуют психомоторные расстройства. Обязательный симптом — эмоциональное напряжение. Эмоциональные переживания полярны: от эйфории до страха. Выход из этих состояний возможен по пути кризиса (быстро, через глубокий сон) и литически, в форме медленного регресса. Психоделические состояния обычно вызваны приемом психоактивных средств (психоделиков); они моделировались во многих древних культурах.

Пароксизмальные выключения (судорожные синдромы или эписиндромы, или припадки) описывают состояния сумеречного сознания, которые сопровождаются двигательными нарушениями. На фоне мимолетного (минутного) полного выключения сознания случаются разного рода судороги, в легком случае — просто остановка движения. Непосредственно перед припадком многие больные ощущают знакомые признаки его наступления.

Эти признаки-предвестники называются аурой. Аура индивидуальна, но всегда сопровождается психосоматическим напряжением. По выходе их припадков — конградная амнезия. Встречаются при эпилепсии, а также острых интоксикациях.

Помраченное сознание: неадекватные формы реагирования (патологическое опьянение и патологический аффект)

Патологическое опьянение — выраженное опьянение при употреблении неадекватно низкой, *минимальной* дозы алкоголя. Типичные признаки: суженное состояние сознания, агрессия и немотивированные поступки с последующей амнезией.

Патологический аффект — неадекватно бурная реакция на незначительный негативный стимул. Так, кажущееся оскорбление, пустяковая неприятность субъективно неверно воспринимаются как серьезная угроза существованию личности. Сопровождается суженным сознанием, агрессией, аутоагрессией.

Психические дефекты

Нередко нарушения в психической сфере приобретают необратимый характер, тогда их называют психическим дефектом. В это понятие входит стойкая, необратимая недостаточность в ментальной и эмоциональной сферах. В интеллектуальной (ментальной) сфере недостаточность представлена слабоумием.

Слабоумие подразумевает интеллектуальный дефект личности: стойкую недостаточность различных психических функций, прежде всего мыслительных. Различают врожденные и приобретенные варианты такого дефекта.

К врожденному слабоумию, иначе — олигофрении, относят врожденное или рано (до трехлетнего возраста) приобретенное состояние психического недоразвития в виде выраженного снижения интеллекта. Различают три степени снижения умственных способностей: дебильность, имбецильность и идиотию.

Дебильность: легкая умственная отсталость ($50 < IQ < 70$). Присутствует неполноценность сложных интеллектуальных операций, снижение логичности, гибкости, критичности, сохраняется конкретно-образная речь и способность к самообслуживанию.

Имбецильность: умеренная ($35 < IQ < 50$) и выраженная ($20 < IQ < 35$) умственная отсталость. Проведение логических операций практически невозможно, фразовая речь практически отсутствует, деятельность носит выраженный инстинктивный характер; способность к самообслуживанию сведена к минимуму.

Идиотия (гр. *idiotes* — дурак, не способный к обучению): глубокая умственная отсталость ($IQ < 20$). Полное отсутствие всех видов понятийного мышления, сохранена лишь инстинктивная деятельность.

Приобретенное слабоумие (после трехлетнего возраста) называется *деменцией*. Она может быть тотальной (первично страдают наиболее дифференцированные системы интеллекта) и частичной (парциальной, в первую очередь поражаются память и внимание). Деменция имеет два основных признака: а) ухудшение памяти, б) ослабление мышления и критики.

Ухудшение памяти наиболее заметно в области усвоения новой информации (хотя может нарушаться и воспроизведение ранее усвоенной информации), касается как вербального, так и невербального материала.

Ослабление мышления и критики характеризуется затруднениями в планировании и организации своей деятельности, проблемами в понимании чужих идей, ухудшением общей обработки информации.

Особые виды деменции: шизофреническая, эпилептическая, психопатическая.

В характеристике приобретенных психических дефектов особое внимание следует обращать на следующие аспекты (перечислены в порядке отягощения симптоматики):

- истощаемость психической деятельности;
- субъективно осознаваемое изменение «я»;
- объективно определяемые изменения личности в виде утраты индивидуальных свойств темперамента и черт характера;
- дисгармонизация личности (диспропорция между отдельными компонентами темперамента, характера, потребностей и мотивов);
- снижение энергетического потенциала личности (редукции потенциальной активности);
- интеллектуальный дефект личности;
- регресс личности (степень распада индивидуальной структуры личности), амнестические расстройства;
- тотальное слабоумие, трансформирующееся в полный психический маразм (полный распад психики).

Психопатии

Понятие *психопатии* относят к патологии. Оно подразумевает *болезненное* развитие отдельных черт характера и *аномальный* тип реагирования на стрессовые ситуации. При психопатиях имеет место патологическая структура личности со своеобразием аффективных, волевых и нередко мыслительных нарушений, которые определяют дезадаптивные модели поведения. Американская классификация психических расстройств DSM-IV дает следующее определение психопатий: «Длительно существующие, глубокие и стойкие расстройства характера, дезадаптивные

модели поведения, затрагивающие различные сферы психической деятельности».

В психопатических аномалиях выделяют четыре отличительных параметра:

- 1) *тотальность* патологических нарушений: эти нарушения определяют *весь* психический облик личности, независимо от наличия или отсутствия стресса;
- 2) *стабильность* патологических нарушений: они проявляются, как правило, уже в детском или подростковом возрасте и *сохраняются всю жизнь*, не подвергаясь при этом значительным изменениям;
- 3) *выраженность*: психопатические черты видны окружающим невооруженным глазом;
- 4) *нарушение адаптации*: психопатические черты достаточно грубо мешают адаптации индивида в окружающей социальной среде (т.н. социальная дезадаптация), причем именно вследствие патологических черт характера, а не из-за неблагоприятного внешнего воздействия.

При *отсутствии* одного из указанных критериев (особенно последнего!) речь можно вести только об акцентуации характера, крайнем варианте нормы.

Выделяют три группы психопатий: ядерные (конституциональные), краевые (приобретенные) и органические (есть органическая недостаточность, но нет дефекта).

По убыванию степени тяжести патологии личности можно выстроить следующий ряд: ядерные психопатии — краевые психопаты — органические психопаты — акцентуации (граница нормы) — норма (компенсированное состояние психического здоровья).

Международная классификация болезней

Существует Международная классификация болезней, в десятом пересмотре которой (МКБ-10) отдельный раздел под литерой «F» выделен для психических заболеваний, включая и психологические расстройства личности. Классификация в целом является описательной, хотя содержит некоторые ссылки, касающиеся этиологии (причины) заболеваний.

Выделяют десять основных категорий расстройств.

1. F00 — F09. Органические, включая симптоматические, психические расстройства: разновидности деменции и делирия.
2. F10 — F19. Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением психоактивных веществ; алкоголизм и употребление
3. F20 — F29. Шизофрения, шизотипические и бредовые расстройства: шизофрения и заболевания со сходными симптомами.
4. F30 — F39. Расстройства настроения (аффективные расстройства): различные виды депрессии, мании и расстройства смешанного типа.

5. F40 — F49. Невротические, связанные со стрессом и соматоформные расстройства: различные фобии (страхи), тревожные расстройства и такие неадекватные реакции на стресс, как соматические жалобы или попытки к психологическому избеганию.
6. F50 — F59. Поведенческие синдромы, связанные с физиологическими нарушениями и физическими факторами: расстройства биологических функций — пищевого поведения, сна и половой функции, имеющие психологическое происхождение.
7. F60 — F69. Аномалии личности и поведения в зрелом возрасте: расстройства личности, расстройства влечений, проблемы половой идентификации и сексуального предпочтения.
8. F70 — F79. Умственная отсталость: различные степени необучаемости.
9. F80 — F89. Расстройства психологического развития: затрудненное овладение языком и школьными навыками, расстройства общего психического развития (например, аутизм).
10. F90 — F99. Поведенческие эмоциональные расстройства, начинающиеся обычно в детском и подростковом возрасте: отклонения поведения, расстройства взаимоотношений и социального функционирования в детском возрасте, а также различные тики, заикание и энурез/энкопрез.

Раздел 5 Клинические проявления отдельных заболеваний

В данном разделе будут рассмотрены заболевания и расстройства психики, представляющие для психологов наибольший профессиональный интерес. Некоторые формы изменений психики, в частности трансы и состояния овладения, описаны в других разделах.

Понятие о психозах

Все расстройства психики в зависимости от их выраженности принято делить на психотические (психозы) и непсихотические. *Психотические расстройства* (психозы) отличаются в целом *грубой дезинтеграцией* психики и *неадекватным* поведением. На этом фоне нередко возникают *продуктивные* элементы (бред, галлюцинации), сопровождаемые *некритичностью* мышления (осмысления происходящего) и акцентированием отдельных процессов. *Непсихотические расстройства* характеризуются *адекватностью* психических реакций *по содержанию* при *неадекватности* по *форме* проявлений; критичность сохранена, а поведение можно назвать умеренно (частично) адекватным. Практические психологи по понятным причинам чаще сталкиваются с непсихотическими расстройствами.

Неврозы

*Отворачиваясь от причины,
впадаешь в страдания.*

Неврастения.

Клинические проявления неврастении, по сути, абсолютно идентичны неврастеническому синдрому. Диагноз неврастении ставят, если причиной расстройств послужили чисто психические факторы: а) психические травмы; б) продолжительное умственное/физическое напряжение, вызвавшее хроническое переутомление.

Начало заболевания незаметно. Нарастает повышенная возбудимость, вспыльчивость и раздражительность. Характерно быстрое истощение реакций. Отмечается непереносимость сильного шума и яркого света (явления гиперестезии); снижение трудоспособности и повышенная утомляемость. Всегда присутствуют нарушения сна, даже несмотря на прием снотворных; нередко полиморфные жалобы соматического плана, в особенности на головные боли. Внимательный анализ выявляет индивидуально повышенную чувствительность к определенным психотравмирующим раздражителям («ключевые переживания», «больные пункты»).

Истерический невроз.

В его основе всегда лежит психогенный фактор, чаще всего психическая травма. Клинические проявления идентичны истерическому симптомокомплексу, т.е. отличаются полиморфной, крайне разнообразной

изменчивой симптоматикой. Истерию называют «великой симулянткой», поскольку истерические расстройства могут имитировать самые различные соматические и неврологические заболевания. Красной нитью прослеживается главная отличительная черта любых проявлений: *показушность* (театральность). В генезе истерического невроза ведущую роль играет механизм «бегства в болезнь», «приятности или условной желательности» болезненных проявлений. Больной, по сути, неосознанно *симулирует* какие-то болезненные симптомы, поэтому так нужны эпатажная эмоциональность, образность, «игра на публику». Чаще истерические расстройства обнаруживаются в эмоционально значимых ситуациях. Лица, страдающие истерическим неврозом, обычно повышено внушаемы. Это обнаруживается быстрой сменой истерических симптомов или появлением новых путей подражания. Как правило, такие личности отличаются повышенной эмотивностью, склонностью к вымыслам, фантазиям, с чертами психофизического инфантилизма.

Диссоциативные и конверсионные расстройства

*Спасаясь от преследования кошмаров,
облачаюсь в иные одежды.*

Данная группа расстройств представляет, по сути, дальнейшее развитие «идеи» неврозов, принимая при этом новую форму выражения.

Диссоциативные расстройства включают состояния, связанные с нарушением целостности («диссоциацией») воспоминаний, восприятия, своей идентичности и собственно сознания. Появляется грубое несоответствие между присущим индивиду стилем поведения и существующими социальными нормами. Например, присутствует полная безответственность к своим обязанностям, с одной стороны, и вместе с тем непонимание своего поведения — с другой. Как следствие, возникает естественная агрессивность к окружающим. Диссоциативные расстройства обычно представляют собой своеобразную форму психологического бегства, реакцию на психологически невыносимое событие или источник тревоги. Поэтому диссоциативные симптомы нередко наблюдают при посттравматических расстройствах.

К разряду диссоциативных расстройств относят следующие.

Диссоциативная амнезия представляет собой неспособность вспомнить важную информацию личного характера, которую нельзя объяснить простой забывчивостью. Информация обычно касается конкретного стрессового события или относится к некоторому периоду жизни, носившему стрессовый характер.

Диссоциативная fuga имеет место в случае, когда индивид внезапно покидает место своего обычного проживания или пребывания и часами или даже месяцами путешествует, полностью или частично позабыв о прошлой жизни. Такое состояние обычно развивается после стресса или травмы. В этих случаях больных выдает отсутствие документов или ключевых воспоминаний. Во всех иных отношениях они могут вести себя совершенно нормально. По

возвращении домой может наблюдаться амнезия травмы, спровоцировавшей фугу.

Деперсонализационное расстройство означает сноподобную отстраненность от собственного «я». Это длится периодами. Ощущения отстраненности описываются как пребывание «вне» своего тела, эмоциональное наблюдение за собственными действиями в качестве почти что «стороннего наблюдателя». Важно подчеркнуть, что переживания относятся именно к чувствам, а не к убеждениям, и что на протяжении данного состояния сохраняется хороший контакт с реальностью. Этим отличают деперсонализационное расстройство от бреда и галлюцинаций.

Диссоциативное расстройство идентичности ранее называлось «*расстройство множественной личности*». Данная патология характеризуется наличием у индивида двух или более отдельных идентичностей или личностных состояний, которые попеременно контролируют поведение (см. синдром двойного сознания). Раздельные личности отличаются друг от друга, как правило, собственными именами, биографией, манерой одеваться и говорить. Вместе с тем они объединены едиными отчетливыми чертами, например склонны к экстравертности или бесчувственны и бессердечны. Личности либо не подозревают о существовании друг друга, либо, чаще, находятся в конфликте. Каждая из идентичностей проявляется в наиболее подходящий для нее ситуации. На эту тему снято несколько ярких художественных фильмов.

Конверсионное расстройство предполагает наличие разнообразных преходящих соматических расстройств, вызванных чисто психогенными факторами, но исключающих фальсификацию. Например, приступов кашля, параличей или слепоты, которые невозможно объяснить органическими причинами или симуляцией. Обычно такие симптомы в точности соответствуют уровню медицинской грамотности больного, нарушаясь непреднамеренными «*оплошностями ради удобства*», когда парализованная рука вдруг используется (если надо), а потом снова становится недееспособной.

Шизофрения

Рассеченный червяк Сознания

теряет теплоту чувств и логику мыслей.

Как соединить их вновь?

Шизофрения (болезнь Блейлера) в обыденном понимании считается сумасшествием, поскольку присутствуют бред и галлюцинации. Буквально шизофрения означает «расщепленный разум».

В клинике шизофрении присутствует *обязательная триада* основных, или «ядерных», как их еще называют, симптомов; их также обозначают как негативные расстройства, или апатико-абулический синдром:

— *расстройства эмоций;*

— *расстройства мышления;*

— *нарушения воли* в виде *абулии* или *парабулии*, которые чуть позже добавляются к первым двум признакам.

На базовые расстройства дополнительно наслаивается весьма пестрая (полиморфная) продуктивная симптоматика: галлюцинации, псевдогаллюцинации, бред, а также формируемые ими аффекты и патологические двигательные-волевые нарушения.

Расстройства эмоций. Самый ранний признак — так называемая *чувственная тупость*. Проявляется легким притуплением чувств по отношению к родителям, близким, своим собственным интересам. *Эмоциональный дефицит* (уплощение аффекта, заметное отсутствие или скудость эмоций) сочетается с *раскрепощением* эмоций и неадекватным *негативизмом*. *Раскрепощение эмоций* выражается немотивированным, без видимого повода, переходом от смеха к слезам, а также частой демонстрацией эмоций, не соответствующих ситуации, например смехом в трагических обстоятельствах. *Неадекватный негативизм* выражается неадекватной злобностью и агрессивностью в ответ на проявления теплых, позитивных чувств, например, близких. На поздних этапах заболевания происходит параллельное ослабление как высших, так и низших инстинктов (пассивность по отношению к пище, «терпимость» к болевым и температурным раздражителям).

Расстройства мышления. Психологию шизофреника можно образно сравнить с домом с заколоченными ставнями (элемент аутизма). Внутри него царят мрак и запустение, отсутствует *продукция* мысли.

Расстройство мышления может принимать форму *бреда*. Симптомы расстроенного мышления обычно касаются контроля со стороны или вмешательства в мысли. Нередко отмечается симптом *вкладывания* мыслей, т.е. убежденности в том, что мысли вложены в голову кем-то извне. Так, существенное диагностическое значение для предположения шизофрении имеют определенные виды слышания голосов: слышание собственных мыслей (звучание мыслей в форме галлюцинаций), комментирующие голоса в форме диалога и голоса, сопровождающие замечаниями действия больного. Больной шизофренией говорит: «Когда я хочу о чем-то подумать, то в мозгу раздаются чьи-то голоса, причем так сильно!..»

Встречается и обратный вкладыванию мыслей симптом — *отнятия* мыслей, когда человек уверен, что мысли изымаются из его головы. Убежденность в доступности своих мыслей для других людей называется «мысленным радиовещанием», а при пассивности мышления индивид считает, что его мысли (и эмоции) находятся под внешним, или «чуждым», контролем.

К другим неспецифическим формам расстройств мышления, не присущим именно шизофрении (неядерным симптомам), относится атактическое (беспорядочное) мышление. Оно отражается на речи и письме. Речь становится менее конкретной, излишне витиеватой, отвлеченно-абстрактной, отмечают «соскальзывание» на другую тему, резонерство,

нарушается согласованность между отдельными элементами мысли. Появляются неологизмы (новые слова), которые представляют своеобразную комбинацию звукосочетаний или обрывков привычных слов, и в которые субъекты вкладывают свой, только им известный смысл. Слова или фразы могут повторяться вновь и вновь (вербигерация), а также эхом повторять слова окружающих (эхолалия). Ассоциации по созвучию предполагают бессмысленное рифмование, например: «Хочу сосиску, ириску, конфету, монету, сигарету, курить, пить, говорить». О персеверации говорят в случаях, когда настойчиво муссируется какая-то линия мысли или беседы. Бессвязность имеет место при разрыве или исчезновении последовательности мыслей. «Словесной крошкой» называют беспорядочный набор слов без смысла и структуры; по приближении к осмысленности подобный стиль именуется «телеграфным». На поздних этапах болезни речь превращается в словесную крошку с неологизмами, например: «Хочу гром упал зеленая вишня уборожит». В характеристике мышления можно встретить определения: галопирующее, напряженное, обедненное, скачкообразное (асиндетическое), всеохватное. Возможна отвлекаемость (моментальный переход к новому объекту внимания) и внезапная остановка мыслей (шперрунг). Несмотря на очевидное нарушение речепорождения, *понимание* остается преимущественно *неповрежденным*.

Галлюцинации при шизофрении преимущественно слуховые, хотя возможны и другие, например зрительные и обонятельные. Слуховые галлюцинации обычно принимают форму голосов, обсуждающих больного в третьем (или втором) лице, зачастую весьма критически. По отношению к больному они оказываются внешними, т.е. не сводятся исключительно к внутреннему диалогу. Голоса склонны быть чрезвычайно настойчивыми и могут причинять страдания индивиду, особенно если повелевают ему совершить нечто неприятное (например, покончить с собой). Отмечено, что способность больных справляться с заболеванием улучшается, если они осознают, что голоса, какими бы четкими, внешне обособленными от их собственных мыслей они ни казались, являются галлюцинациями и вызваны болезнью.

Выделено четыре основных формы шизофрении (по типу продуктивных расстройств):

галлюцинаторно-бредовая, при которой преобладают бред и галлюцинации;

кататоническая, где выделяются двигательные нарушения;

гебефреническая, характеризующаяся дурашливым поведением;

аффективно-бредовая, проявляющаяся аффективным бредом.

Заболевая шизофренией, люди, которые ранее могли вести вполне нормальную деятельность, погружаются в мир необычных ощущений, странных мыслей, искаженных чувств и двигательных нарушений. Это психоз, основной характеристикой которого является *потеря контакта с реальностью*. Интересно дано описание своих переживаний самой больной:

«Что значит для меня шизофрения? Усталость и неразбериха. Я весь день пытаюсь разделить события на настоящие, происходящие в реальности, и не реальные. Иногда я не знаю, где явь, а где нет, когда настоящее и ложь нахлестываются друг на друга. Я стараюсь мыслить ясно, но мне кажется, я ищу путь в темном лабиринте переживаний, когда мысли непрерывно вытекают из твоей головы и тебе сложно разговаривать с людьми. Порой я сижу сама в своей собственной голове и вижу себя внутри своей головы, как я гуляю по собственному мозгу. Иногда же я вижу: будто другая женщина, похожая на меня, носит мою одежду и выполняет действия, как только я подумаю о них. Я знаю, что за мной непрерывно следят, что все общество людей-инопланетян с их законами ополчилось против меня; и окончательная гибель неминуема».

Эпилепсия

Триада страдальца:

*судороги, замедленность мышления,
беспричинные вспышки злобы*

Эпилепсия, в ее классической форме, проявляется внезапными приступами потери сознания с двигательными судорогами (так называемыми эпилептическими припадками). Заболевание хроническое, склонное к прогрессированию; при неблагоприятном течении наступают явные специфические изменения личности.

Наступление эпилептического приступа обычно предчувствуется больным в виде своеобразного набора симптомов, строго индивидуального для каждого эпилептика. Эти предвестники называют *аурой*. В период ауры у больных появляются необычные сенсорные, зрительные, обонятельные (запахи) ощущения. Субъективные переживания остаются в памяти больного, детально описываются им после припадка и узнаются как признак приближающегося приступа.

Классический выраженный припадок (большой судорожный припадок) характеризуется стереотипностью проявлений: вначале все тело на минуту судорожно застывает (фаза тонических судорог), затем больной несколько минут конвульсивно дергается (фаза клонических судорог), после чего впадает в состояние оглушения («постприпадочный сон»). В тяжелых случаях возможна серия непрерывно следующих один за другим больших судорожных припадков, это называют эпилептическим состоянием.

У части больных приступы протекают мягче, в виде *малых судорожных припадков*, которые проявляются подергиваниями отдельных мышечных групп. Известен и еще более мягкий, *бессудорожный* вариант, когда больной будто застывает на секунду. На долю времени обрывается речь и движение, как стоп-кадр в кино. Поскольку помрачение мгновенно, сам больной этого *не замечает*.

Изменения личности при эпилепсии проявляются прежде всего тугоподвижностью психических процессов. Они становятся инертны во времени. Отмечаются эмоциональная ригидность со склонностью к фиксации

на отрицательных переживаниях, замедление мышления (брадифрения) и вязкость ассоциативного процесса, мнительность, снижение переключаемости внимания. Больных выделяет избыточный педантизм, гипертрофированная склонность к точности и пунктуальности (принцип «каждая вещь должна быть на своем месте»). Их мировоззрение часто отличает ортодоксальность, фанатическая приверженность тем или иным взглядам. Очень характерна «полярность аффекта»: сочетание показной слащавости и угодливости с внезапно демонстрируемыми взрывами-вспышками злобы (дисфорическая злобность). Поведение эпилептика психологически объяснимо: внутреннее ощущение своей неполноценности он всеми силами пытается компенсировать предельной старательностью. Такая подобострастная угодливость вызвана стремлением остаться слитым с окружающим обществом. Однако общество, увидев единожды ужасные судороги, уже четко отмежевалось от больного. Общество негативно-жалостливо оценивает мышление и поведение страдальца. На фоне складывающихся взаимоотношений вполне естественно «застревание» эпилептика на мелких обидах. Больные всегда *злопамятны*. Как следствие, периодически наступают внешне необъяснимые взрывы злобного возмущения всеми и вся.

Выраженность изменений личности при эпилепсии может быть как минимальной, так и достигающей степени слабоумия. Последнее так и называют — *эпилептическое* («вязко-апатическое») *слабоумие*. У многих больных патологические особенности личности особо не прогрессируют даже при длительном течении заболевания, достигая лишь степени акцентуации, и не сказываются на способности к высокопродуктивному творческому труду. Пример — писатель Ф.М. Достоевский.

Биполярный синдром (маниакально-депрессивный психоз), циклотимия
Такие крайности: от радости — к унынию...

Типичный биполярный синдром (маниакально-депрессивный психоз, циркулярный психоз) объединяет сменяющие друг с друга *полярные* по сути и внешним признакам патологические состояния. Между собой они разделены интервалами полного психического здоровья (интермиссии). Ведущим признаком этих полярных проявлений, названных маниакальной и депрессивной фазами, является *степень энергетики и активности*. Таким образом, при маниакально-депрессивном психозе происходит чередование маниакальной и депрессивной фаз, между которыми имеет место период видимого здоровья.

Различают *биполярное расстройство I типа*, при котором у человека отмечаются ярко выраженные маниакальные и тяжелые депрессивные эпизоды, и *биполярное расстройство II типа*, при котором имеют место легкие маниакальные (гипоманиакальные) и тяжелые депрессивные эпизоды. В нетипичных случаях встречается превалирование одной из фаз либо их смешение без четкого чередования. Заболевание значительно чаще развивается у женщин, чем у мужчин.

Маниакальная фаза проявляется *тремя* основными клиническими признаками: *повышенным, радостным настроением, ускорением интеллектуальных процессов, речевым и двигательным возбуждением*. Эти симптомы в типичных случаях определяют состояние больного в течение всей маниакальной фазы. Все окружающее рисуется больному в привлекательных красках. Внимание не задерживается надолго на неприятных событиях, даже имеющих непосредственное отношение к больному. Больные не считаются с настроением окружающих и поэтому нередко становятся бестактными, назойливыми. Они переходят от одного занятия к другому, обычно не заканчивая ни одного. Повышенное настроение и снижение критики сопровождаются переоценкой собственной личности. Идеи величия обычно сводятся к напоминающим хвастовство несистематизированным и меняющимся по содержанию утверждениям о каком-либо своем таланте, остроумии, внешней привлекательности, большой физической силе и т.п. Может акцентироваться память на прошлое (гипермнезия), но нарушаться запоминание текущих событий. В таком состоянии больные дают необоснованные и невыполнимые обещания, совершают хищения, растраты для удовлетворения возникших многочисленных желаний. Все показатели самооценки резко завышены. Больные, испытывая повышенное чувство собственного достоинства, могут отвечать вспышками гнева и ярости на незначительные замечания окружающих.

Маниакальное состояние обычно сопровождается расторможением и усилением влечений (пищевого, сексуального). Особое значение имеет сексуальное возбуждение, проявляющееся в половой распущенности. Сексуальная расторможенность больных усиливается после приема алкоголя. По выраженности маниакального синдрома различают легкое (гипоманиакальное) состояние, описанное выше выраженное маниакальное состояние и резкое маниакальное возбуждение (неистовство). При маниакальном неистовстве может развиваться состояние спутанности, сопровождающееся агрессивными разрушительными действиями, направленными на все окружающее.

Депрессивная (меланхолическая) фаза противоположна по клиническим проявлениям маниакальной фазе. Она характеризуется *пониженным, тоскливым настроением, замедленностью интеллектуальных процессов и психомоторной заторможенностью*. Тоска может стать «безысходной», сопровождаться субъективными ощущениями безразличия к здоровью и судьбе своих близких. Больные это особенно тяжело переживают, терзаясь мыслями о собственной черствости, бездушии. Для депрессивной фазы типичны бредовые идеи самообвинения, самоуничтожения, греховности. Содержание идей может определяться сверхценным отношением к незначительным проступкам в прошлом. Больные нередко совершают попытки самоубийства. Возможно так называемое расширенное самоубийство —

убийство членов своей семьи и затем самоубийство. Подобные поступки больные совершают, чтобы избавить всех и себя от предстоящих еще больших мучений или позора. Они испытывают непоколебимо-болезненную уверенность в неотвратимости наступления кризиса. Больные упорно и длительно отказываются от пищи, что заставляет прибегать к систематическому искусственному кормлению. Психомоторная заторможенность может иногда неожиданно прерываться меланхолическим неистовством. Вдруг возникает резкое возбуждение со стремлением нанести себе повреждения. Больные пытаются выброситься из окна, бьются головой о стену, царапают и кусают себя.

Циклотимия является легкой, смягченной формой маниакально-депрессивного психоза и встречается чаще, чем его выраженные формы. Симптомы во многом смазаны, не четки, что затрудняет своевременное распознавание заболевания. В гипоманиакальной фазе (гипоманиакальное состояние) больные из-за повышенного настроения, речедвигательной оживленности, стремления к деятельности мешают окружающим. У них снижается дисциплина, отмечаются прогулы, проявляется склонность к растратам, кутежам, половой распущенности. Окружающие нередко расценивают такое поведение больных как обычное проявление недисциплинированности. В депрессивной фазе циклотимии (субдепрессивное состояние) больные испытывают некоторую подавленность, тоскливость, понижение работоспособности, заторможенность, что сопровождается понижением активности и продуктивности труда. Отмечается склонность к самообвинению.

Реактивные психозы

*Тяжелые удары Судьбы
временно помрачают разум.*

Реактивные психозы объединяют временные нервно-психические расстройства, вызванные психотравмой. Психические нарушения могут иметь разные формы, в том числе достигающие психотического уровня. Могут наблюдаться самые разные синдромы: делириозный, галлюцинаторный, параноидный, галлюцинаторно-параноидный, депрессивно-параноидный, маниакально-параноидный, кататоно-параноидный, сумеречное расстройство сознания и др.

Выделяют острую реакцию на стресс, посттравматическое стрессовое расстройство, расстройства адаптации, а также *генерализованное тревожное расстройство*.

Острая реакция на стресс (острый шоковый реактивный психоз) чаще всего выступает в виде двух форм:

аффектогенный ступор, проявляющийся общим торможением (неподвижностью) и помрачением сознания, утратой устной и письменной речи, отсутствием эмоциональных реакций, безучастностью к окружающему;

фугиформные реакции, которые выливаются в аффективно-суженное сознание и выраженное двигательное возбуждение с утратой целенаправленности (в отличие от паникера такой больной бежит независимо от локализации опасности).

Посттравматическое стрессовое расстройство (подострый и затяжной реактивный психоз) представляет собой болезненную реакцию на сильный, шокирующий, обычно угрожающий жизни стрессор. Поэтому событие часто связано с военными действиями, убийством, изнасилованием, автокатастрофой или отсроченными эффектами психотравмы детского периода. Патологическую реакцию характеризуют пять групп симптомов:

Избегание напоминания о событии. Больные пытаются что-то делать, с кем-то быть, только чтобы отвлечься от неотвязно преследующих их мыслей. Категорически отказываются посещать места нападения или аварии.

Оцепенелость реакций. Больные утрачивают вкус к радостям жизни и не способны к восприятию позитивного (ангедония). Теряется заинтересованность в окружающих. Присутствует отчужденность.

Повторное переживание события. Больные вновь и вновь переживают одни и те же страхи. Им снятся ночные кошмары, случаются грезы наяву. Обыденные детали (например, звук от автомобиля) вызывают в памяти случившееся травматическое событие.

Сверхбдительность. Подсознательно присутствует постоянный мониторинг опасности. Возникают гиперреакции испуга на ассоциированные слова или образы. Наступает бессонница, неврастения и психастения.

Генерация выученной беспомощности. Под ней понимают распространение (генерализацию) когда-то вызванной неконтролируемой беспомощности на другие ситуации. Может сочетаться с переживаниями вины. Это нередко приводит к депрессии. Так, индивид считает, что он каким-то образом несет ответственность за исход травматического события, в котором он выжил, а другие погибли.

Посттравматическое стрессовое расстройство может иметь острую, подострую и хроническую формы, различающиеся остротой проявлений и сроками давности. Клиническая картина типичного посттравматического стрессового расстройства нередко усугубляется злоупотреблением психоактивных веществ и суицидальными тенденциями.

Для затяжных форм реактивного психоза характерны:
расстройства адаптации;
реактивная депрессия с тоской, тревогой, апатией (встречается наиболее часто);
бредовые идеи самоуничтожения, самообвинения;
реактивный параноид, который характеризуется развитием бредового синдрома, тесно связанного по содержанию и динамике с конкретной

психотравмирующей ситуацией; бред носит образный, чувственный характер, сопровождаясь аффектами страха, тревоги;

психогенное сумеречное помрачение сознания (аффективное сужение сознания), которое сопровождается сужением сознания с концентрацией переживаний вокруг психотравмирующей ситуации.

Отдаленные последствия реактивного психоза чаще всего проявляются в виде психоорганического синдрома, который характеризуется повышенной истощаемостью и малой продуктивностью всех психических процессов, явлениями недоосмысления, снижения памяти и интеллекта, недержания аффектов. Возможно формирование патологических свойств личности (по астеническому, ипохондрическому, паранойяльному, истерическому, эпилептоидному типам).

Генерализованное тревожное расстройство

Отдельной особой формой реактивного психоза считается *генерализованное тревожное расстройство*, или «свободно плавающая тревога». Это нарушение включает в себя чрезмерные опасения, неконтролируемое беспокойство и тревогу. Конкретный источник этих тревог установить зачастую трудно. Порой нарушения могут приводить к паническим атакам, при которых страх генерализуется на большинство ситуаций. Также возможна *индукция* нервно-психических расстройств, как бы «переход» психоза от одного лица другому. Расстройству подвержено в разные периоды жизни около 5 % населения.

Зависимые состояния: наркомании и токсикомании

Покупая наслаждение, становишься рабом.

Жизнь человека всегда сопровождает какая-либо зависимость: от внешней среды, от родителей, от начальства, от взглядов социума, от угрызений собственной совести и пр. Ситуаций зависимости много. Следует выделить внешнюю и внутреннюю стороны зависимости. Непогода, бури, ненастья, войны, выборы президента и колебания курса валют относятся к внешней стороне; серьезно повлиять на эти факторы индивид практически никак не может, даже если сильно захочет. Психолога интересуют процессы *внутренней зависимости*, которые индивид создает в своей психике сам для себя. К примеру, некий эгоистичный романтик принимает решение, что жить не может без своей возлюбленной. С этого мгновения его жизнь (как и жизнь его ничего не подозревающей возлюбленной) превращается в сущий кошмар страданий, преследований, ревности, упреков и т.п. Другой пример: страх жителя глубокой провинции, что выборы президента повлияют на его личную жизнь и несущую способность его кур. В ситуациях внутренней зависимости индивид подсознательно ставит себя в позицию *жертвы*.

В психологии проблема зависимости сводится, к сожалению, лишь к узкому перечню тем, таких как наркомания и токсикомания. В последние годы

стала интенсивно изучаться зависимость от азартных и компьютерных игр — игромания, или гемблинг (англ. *gamble* — играть в азартные игры, рисковать).

Термины и понятия

Термины «наркомания» и «токсикомания» подразумевают пристрастие к наркотическому и психоактивному (токсическому) веществам соответственно. Такое разделение продиктовано в основном юридическим обстоятельством. Общая характеристика этих состояний в принципе едина. Для удобства наркотические и психоактивные вещества нередко обозначают единой аббревиатурой ПНВ.

Наркотическое вещество — вещество, способное при однократном употреблении вызывать комфортное психическое состояние, а при систематическом — психическую или физическую зависимость. Имеется *официальный* перечень наркотических веществ, в которых выделены, в частности, группы:

- опиаты;
- снотворные;
- стимуляторы;
- галлюциногены (психоделики);
- вещества индийской конопли.

Психоактивное вещество — вещество, воздействующее на организм подобно наркотикам, но официально не отнесенное к таковым. К психоактивным веществам относят, в частности, алкоголь и табак.

Аддиктивное поведение — злоупотребление ПНВ, включая алкоголь и курение табака, до формирования синдрома физической зависимости.

Токсикомания (наркомания) — болезненное состояние, проявляющееся влечением к систематическому употреблению ПНВ и характеризующееся явлениями психической и физической зависимости.

Толерантность — устойчивость функционирования организма под действием дозы ПНВ. Толерантность определяется по максимальной дозе, при которой еще сохранено должное функционирование. Различают толерантность поведенческую, связанную с сохранением уровня ситуационного контроля, и толерантность функциональную, т.е. собственно толерантность. Как правило, с приобретением «опыта» приема ПНВ индивид приноравливается сохранять контроль над ситуацией, несмотря на прием увеличенных доз. Исключение составляет группа психоделиков (например, ЛСД), где сохранение контроля отсутствует изначально.

Общая характеристика токсикомании и наркомании

Первое употребление ПНВ обычно связано либо с интересом, любопытством (каковы эти ощущения?), либо со стремлением «показать» себя достойным в глазах окружения, пробующих наркотики, быть «как все». Необычность приятных ощущений побуждает к повторным приемам, при этом

каждый индивид оценивает ситуацию как управляемую. Он считает себя способным в любой момент отказаться от пагубной привычки. Поначалу это возможно, однако незаметно в какой-то момент времени контроль теряется. Тем не менее индивид по-прежнему упрямо отрицает появление зависимости, предпочитая закрывать глаза на правду и лгать самому себе. Типичные мысли начала зависимости от ПНВ: «Сегодня я позволю себе прием «дозы», потому что это приятно. Но я всегда смогу отказаться от этой привычки. Другие, может быть, этого уже и не смогут, но я еще не успел привыкнуть и знаю, что смогу при желании бросить принимать наркотики. Я контролирую ситуацию». На самом деле это начало грандиозной лжи самому себе, потому что на этой стадии «зависимая» личность еще не пробовала «бросить» и не знает, насколько это уже на этом начальном этапе тяжело! В принципе с этого момента всех токсикоманов и наркоманов можно смело отнести к категории беспринципных лгунов, обманывающих всех и вся ради достижения вожаемой цели — приема «чудодейственного снадобья».

Клинические проявления пристрастия к ПНВ разнообразны, варьируют по окраске и интенсивности от вида вещества, формы его приема, стадии процесса, а также в зависимости от индивидуальных особенностей.

Первые приемы сопровождаются необычно легкими и приятными ощущениями. При возможной передозировке проявляется негативная реакция организма на интоксикацию. Со временем индивид устанавливает для себя регулярность (режим) приема и оптимум «нормальной» дозы, которая, впрочем, быстро растет. Формируется зависимость от приема ПНВ. Несмотря на прием увеличенных доз, приятных былых ощущений достигнуть уже *не удается*, а прием необходим просто для поддержания здоровой жизненной активности. Со временем организм изнашивается и «чахнет».

Основные клинические проявления токсико- и наркоманий описаны в рамках так называемого *большого наркоманического синдрома*, который включает:

- синдром измененной реактивности;
- синдром психической и физической зависимости;
- последствия хронической интоксикации.

Вначале – кратко о каждом компоненте, затем - подробно.

Синдром измененной реактивности в общем случае представляет цепь последовательно развивающихся симптомов: утраты защитных реакций (не относится к наркотикам), нарастание (изменение) толерантности, появление измененных форм потребления ПНВ и опьянения.

Синдром психической зависимости описывает обсессивное (психически-навязчивое) влечение к приему ПНВ для получения чувства психического комфорта. Синдром физической зависимости (синдром абстиненции) представляет компульсивное (физически-безудержное) влечение к приему психоактивных веществ, развивающееся в условиях прекращения действия ПНВ. Индивид переживает не только психические, но и физические

расстройства. Для восстановления физического комфорта требуется состояние интоксикации. Следует заметить, что при некоторых видах наркомании абстинентный синдром может практически отсутствовать.

Последствия хронической интоксикации выражаются в изменении психического облика. Акцентируются дисфорическое, депрессивное, истерическое, гебефреническое и иные типы поведения. Отмечается прогрессирующая деградация личности, вплоть до развития выраженной деменции. Появляются невротические и соматические расстройства.

Ниже приводится более подробная характеристика основных клинических проявлений большого наркоманического синдрома.

Синдром измененной реактивности

Синдром измененной реактивности включает в себя два элемента: утрату защитных реакций и изменение толерантности.

Утрата защитных реакций. В случае превышения уровня физиологической толерантности к ПНВ организм реагирует защитными реакциями (знаками). Они содержат отличительные признаки, в зависимости от типа ПНВ. В частности, при передозировке алкоголем — это обычная рвота, при передозировке опиатами рвоты нет, а есть зуд кожи. На стадии привыкания к ПНВ происходит частичная утрата этих защитных реакций к ранее непереносимым дозам.

Изменение толерантности. Изменение толерантности является одним из ключевых симптомов токсико- и наркомании. В общем случае по мере приобретения «стажа» приема ПНВ вначале расширяется возможность (и необходимость) принимать все более увеличенные «дозы». Происходит *рост* толерантности. На графике эта зависимость отражена фазой подъема синусоидальной волны (I стадия токсикозависимости). В определенный момент индивид подходит к границам своих возможностей беспрестанно увеличивать «дозу». Толерантность *стабилизируется* на определенном уровне. Графически это отражается переходом в горизонтальную прямую, или плато толерантности (II стадии токсикозависимости). Наконец, организм страдальца изнашивается, ему нужны все меньшие и меньшие дозы, поскольку большие уже «не под силу». Происходит обратный началу заболевания процесс — *снижение* толерантности. Он является признаком далеко зашедших и необратимых нарушений. На графике эта зависимость отражена фазой снижения (спада) синусоидальной волны (III стадия токсикозависимости).

На I стадии токсикозависимости для достижения прежнего (первичного) психологического эффекта требуется все большее *увеличение* доз. Воздержание ведет к утрате индуцированного комфорта, иными словами, развивается *эффект отмены*. Его можно избежать, если только вновь употребить вещество. Таким образом формируется *зависимость* от приема ПНВ. В случаях когда зависимость пагубно сказывается на адекватном функционировании, уместно говорить о наркомании. Для сведения: стабильные дозы для барбитуратов и алкоголя на II стадии

токсикозависимости превышают исходные в 8–12 раз, для опиатов — в 100–200 раз.

В оценке стадии зависимости большое значение приобретает характеристика качества эйфории после приема «дозы». На II стадии зависимости имеет место *снижение интенсивности эйфории*, несмотря на повышение дозы. На третьей стадии эйфории уже вообще невозможно достичь даже при высоких дозах; при этом качественно изменяются фазы эйфории (особенно при седативной зависимости).

Появление измененных форм потребления ПНВ и опьянения диктуется законами конкретной патологии. Так, при прогрессирующем алкоголизме вначале имеют место периоды многодневного регулярного, практически непрерывного употребления алкоголя (так называемый *ложный запой*, или *псевдозапой*). Характерным отличием является начало и конец такого запоя — под влиянием *внешних обстоятельств*. Например, начало запоя вызвано приходом друзей и «отмечанием» события, конец — заключением на сутки в милиции. В далеко зашедших стадиях алкоголизма прием алкоголя обусловлен *неодолимым* внутренним влечением. Запой приобретает уже иной характер и называются *истинными*. Их отличие не столько в начале, сколько в *спонтанной* концовке запоя. Алкоголик ощущает нарастающую непереносимость алкоголя. Объем принимаемой дозы все уменьшается. В конце концов отвращение пересиливает желание и наступает вынужденный отказ. На какой-то период алкоголь перестает быть нужен вообще.

Синдромы психической и физической зависимости

Говоря о синдроме зависимости, следует особо отметить отличительные черты психического и физического комфорта. Первый признак: комфорт при синдроме зависимости не является эйфорией, это не переживание удовольствия, а *уход от дискомфорта*. Второй признак: при интоксикации происходит восстановление психических функций, т.е. интоксикация рассматривается организмом как необходимая норма, требующая систематического приема ПНВ. Например, при хроническом алкоголизме тестирование умений и навыков индивида в состоянии слабого либо умеренного опьянения дает более высокие результаты, чем в трезвом состоянии.

Патология влечения при синдроме зависимости проявляется в навязчивых (обсессивных) мыслях, связанных с приемом ПНВ. Еще до приема ПНВ, только при виде «дозы» и в предвкушении приема, возможно возникновение эйфории. При невозможности же приема ПНВ в лучшем случае наступает дистимия (резко портится настроение). Характерная черта присутствия влечения — потеря контроля над мерой выпитого (при алкоголизме), систематичность приема ПНВ, а также изменение ситуации приема, когда для страдальца уже не имеют значения ни обстановка, ни обстоятельства, ни окружение.

Различают два типа влечения:

обсессивное (психическое) влечение — постоянные мысли; неспецифическое, так как подавляется любым другим наркотическим средством;

компульсивное (физическое) влечение — непреодолимое стремление, причем степень выраженности достигает витального уровня, полностью поглощая сознание.

Абстинентный синдром (лат. *abstinentia* — воздержание), или синдром отмены возникает у лиц с уже сформированной патологией влечения в случае лишения их приема ПНВ. Это наиболее «рельефное» отражение физической зависимости. Оно нередко сопровождается невыносимыми тяжелейшими болями (так называемая ломка у наркоманов). В некоторых случаях зависимость настолько сильна, что лишение ПНВ представляет реальную опасность для жизни.

Частная патология токсикоманий и наркоманий

В данном подразделе будут кратко рассмотрены отдельные формы наркоманий и токсикоманий.

Наркомания, вызванная опиатами.

Опиаты изготавливают из мака (опий, морфин, также их синтетические аналоги — кодеин, героин, промедол, фентанил и др.). Наибольшее распространение получили высокотоксичные препараты кустарного изготовления, содержащие опий-сырец (маковая соломка, ханка) и героин (концентрированный ангидрид опия). Применяются внутривенно, ингаляционно (курение) и внутрь. Субъективное воздействие препаратов типа опия неодинаково для разных лиц и для одного и того же лица в разное время. Это воздействие зависит от дозы, способа употребления, физических и психических особенностей потребителя, а также от ожидаемого им результата. В частности, при морфинизме выделяют четыре фазы.

I фаза называется на жаргоне «приход», или «подъем». Появляются ощущения «невесомости», «легкости», «истомы».

II фаза — на жаргоне «кайф», или «волокуша». Характеризуется эйфорией, благодушием, теплом и тяжестью в теле, истомой, иллюзией отсутствия каких-либо проблем, состоянием «нирваны». Присутствуют грезоподобные переживания с визуализацией желаний. Обычная длительность — 3–4 часа.

III фаза — крайне поверхностный сон длительностью до трех часов.

IV фаза отмечается не у всех, характеризуется легким беспокойством, отдельными соматическими нарушениями.

При передозировке наркотика сон переходит в состояние комы, за которым следует смерть.

Отличительная черта опийных наркоманов — резкое сужение зрачка. Хроническая интоксикация приводит к заострению неустойчивых черт характера, волевым и эмоциональным нарушениям. Наркоманы становятся все более грубыми, эгоистичными и лживыми. Без введения наркотиков больные угнетены и раздражительны. Сразу же после инъекции они преображаются, становятся веселыми, говорливыми, исчезает вялость, апатия, упадок сил. В поздней стадии заболевания формируется глубокий астенический синдром. При внезапном прекращении наркотизации развивается характерный синдром абстиненции. Он может начать проявляться через 4–6 часов после принятия последней дозы, достигает максимальной интенсивности через 2–3 суток, а затем постепенно убывает. В синдром абстиненции обычно входят: беспокойство, раздражительность, боли во всем теле, тошнота, рвота, понос с последующим обезвоживанием организма, повышение температуры, бессонница. Внезапное прекращение наркотизации данного типа для лиц с выраженной зависимостью представляет опасность для жизни.

Формирование опийной зависимости наступает чрезвычайно быстро, уже после 3–5 инъекций, в течение двух-трех недель. Зависимость может быть вызвана дозами, не превышающими терапевтические. Толерантность к опийным препаратам высокая, психическая зависимость сильная.

Наркомания, вызванная седативными препаратами (снотворные, транквилизаторы и др.).

Бесконтрольное злоупотребление лекарственными седативными препаратами может привести к зависимому состоянию. Наркотический эффект иногда возникает очень быстро, уже после 3–10 доз препаратов. Характерны ощущения приятной сонливости, покоя и безразличия к окружающей стрессовой действительности. В целом картина напоминает алкогольное опьянение, только процесс протекает гораздо более тяжело и достаточно часто оканчивается тяжелейшим отравлением, приводящим к смерти.

Наркомания, вызванная стимуляторами.

Представителями стимуляторов являются тонизирующие вещества, содержащиеся в кофе, чае, из химических веществ — эфедрин и группа амфетамина. По своему действию они прямо противоположны седативным (успокоительным) средствам. Представителями являются *экстази (MDMA) и эве (MDE)*.

Амфетамины активизируют психическую и физическую деятельность, поднимают настроение, резко обостряют ясность сознания и восприятие окружающего, способствуют повышению самооценки, теряется потребность во сне и приеме пищи. Мысли текут легко, четко и быстро, глаза различают мельчайшие детали обстановки вокруг. В качестве психотропных эффектов описаны мягкая эйфория и повышенная эмпатическая готовность к общению. Общая длительность наркотического опьянения — от 1 до 6 часов. При систематическом приеме стимуляторов обнаруживаются отрицательные явления: чрезмерное возбуждение, неадекватно завышенное самовосприятие,

плохо контролируемая активность, дискоординация движений, рассеивание (недостаточность) внимания, появляются резкие смены настроения.

Наркомания, вызванная галлюциногенами (психоделиками).

Наиболее ярким представителем этого класса является известный ЛСД (аббревиатура химического названия *лизергиндиэтиламида*), который подробно исследовал чешский психиатр С. Гроф. Сюда входят также *мескалин*, получаемый из кактуса пейот (пейотль), *псилоцибин*, изготавливаемый из гриба, и наиболее «безобидный» представитель — *марихуана*, один из видов конопли, часто встречающийся в дикорастущем виде (в просторечии — травка).

Наркомания, вызванная веществами индийской конопли.

Из дикорастущей конопли (каннабис) получают гашиш (анаша, план, марихуана), изготовление кустарное. Применяются ингаляционно (курение) или внутрь.

Острая интоксикация при гашишной наркомании является эйфорией, искажением восприятия пространства и времени, потерей ощущения подлинности собственного «я» и чувства реальности происходящего, иногда сопровождающимися зрительными и слуховыми галлюцинациями.

При хронической интоксикации развивается «амотивационный» синдром, характеризующийся апатией, уходом в себя, пассивностью, вялостью, ослаблением памяти и интеллекта. Возможны деперсонализационные и дереализационные явления, ощущения чуждости тела, нереальности и изменения всего окружающего. Толерантность умеренная, зависит от индивидуальных особенностей потребителя. Развитие зависимости протекает относительно медленно. Психическая зависимость относительно слабая (марихуана), умеренная или сильная. Физическая зависимость отсутствует или слабо выражена. При внезапном прекращении наркотизации появляются симптомы вегетативной неустойчивости: нестойкие расстройства сна, повышенная возбудимость, тахикардия, неприятные ощущения в области сердца, отсутствие аппетита, потливость.

Алкоголизм.

Длительное (систематически-хроническое) злоупотребление спиртными напитками приводит к алкоголизму зависимому — состоянию с патологическим влечением к алкоголю. Наиболее тяжело алкоголизм протекает у женщин, у них процент излечения ничтожно мал. Течение алкоголизма в значительной степени соответствует всем стадиям описанного ранее большого наркоманического синдрома. Один из характерных признаков развитого алкоголизма — при внешних признаках незначительного опьянения и осознанных действий на самом деле происходят утрата самоконтроля с временными провалами в памяти периодов опьянения (палимпсесты¹⁷, или

¹⁷ Древнегреч. *palimpseston biblion* — рукопись на пергаменте на месте прежнего стертого или соскобленного текста.

блэкауты¹⁸]. Психологический портрет личности алкоголика отличается элементами самообмана в отношении своей зависимости от спиртного (сокрытие правды или преуменьшение степени зависимости), а также стремлением переложить ответственность за свое состояние на обстоятельства или других лиц. Основная проблема алкоголика — безволие, малодушие. Фактически личность алкоголика представлена маленьким ребенком, застрявшим в развитии во взрослом теле. Тем не менее в абсолютном большинстве случаев личность в состоянии простого алкогольного опьянения признается вменяемой.

Принципы психологической помощи при токсикоманиях и наркоманиях

Эффективная психологическая помощь предполагает немедленный, полный и окончательный отказ от приема ПНВ. Лечение должно начинаться с полного и немедленного воздержания. Важно подчеркнуть, что такое воздержание должно быть осознанным! Насильственные меры дают лишь временный, за редкими исключениями, эффект, предрекая в будущем общее ухудшение ситуации. Практика показывает, что принуждение накладывает агрессивную-негативную маску на восприятие личностью как собственно лечения, так и всех лиц, задействованных в этом процессе, включая близких.

Решение о полном воздержании от приема ПНВ — всего лишь начало длительного этапа в жизни зависимого. Такое решение должно быть чем-то активно психологически и физически поддержано (стимулировано), причем весьма длительное время. Зависимая личность нуждается в продолжительном наблюдении, обычно не менее года.

Вылечить зависимую от ПНВ личность возможно при одном условии: найти нечто более ценное и значимое для нее, чем сама зависимость. Увы, до сих пор не удалось найти универсальный заменитель, пригодный для всех случаев. В психологическом плане важно найти в жизни иные цели и смысл, прежде всего социальный. Оказывается, человеку подчас легче совершить что-то экстраординарное ради других, в то время как ради себя он пальцем не пошевелит. Поэтому важно создание такой обстановки и ситуации, где эта идея была бы реализована. За рубежом задача достаточно эффективно решается с помощью организации лечебных групп, в которой зависимый столкнется (анонимно!) с подобными ему людьми лицом к лицу. Другой прием, возрожденный в странах СНГ, состоит в жестком монашеском послушании при обязательном тяжелом физическом труде. На такой шаг идут добровольно, в большинстве своем лица, отбывшие срок за преступление.

Эффективны методики разрушения зависимости и изменения личности наркомана путем введения в измененное состояние сознания. Весьма оригинальна недавно изобретенная техника своеобразной инициации (посвящения) Ж. Назаралиева. На наркомана воздействуют сверхъярким светом и побуждают его непрерывно кричать, бить кулаками о стену, вплоть до

¹⁸ Англ. *blackout* — временное затмение.

полного изнеможения. Комната, где это происходит, залита светом и обита мягким материалом во избежание травм; санитары в темных очках контролируют ситуацию. Результатом такого действия является полное душевное опустошение, практически полное «стирание» «эго» и обнажение «ядра» личности. Заключительным этапом терапевтической инициации становится перенос на себе на вершину горы тяжелого валуна (символа тяжелой зависимости). Там ношу сбрасывают, символизируя освобождение от зависимости, и проговаривают свои действия и свое решение вслух. Из подобных валунов, принесенных и оставленных вылечившимися лицами, складывается холм. Последняя точка инициации — сожжение в огне своей старой одежды («уничтожение личной истории»).

Для лечения алкоголизма широко используется метод лечения по А. Довженко. На первом этапе проводится групповое внушение о пагубности пьянства, о необходимости полного воздержания от приема алкоголя, поскольку тяжесть последствий непредсказуема (принцип аверсии, внушение страха смерти!). В этот же день проводят и второй этап — индивидуальное суггестивное внушение в состоянии гипноза. Хронический алкоголик подсознательно «впитывает» из личности психотерапевта идеал той воли, которой так не хватает ему самому и которой он покорно подчиняется. Может быть, именно поэтому так популярны методы гипносуггестивной терапии. Вместе с тем они не являются панацеей, поскольку личность внутри остается по-прежнему больной. Как правило, меняется лишь внешний образ, становится более адаптивной форма поведения, но рецидивы все равно неизбежны.

Комплекс реабилитационных мероприятий для зависимых личностей, получивших первый этап лечения и сумевших преодолеть свою зависимость, включает следующие элементы:

- тренинги поведения зависимой личности и его близких;
- смена обстановки, провоцирующей прием ПНВ;
- контроль над ситуацией как со стороны зависимой личности (обращение за помощью к профессионалу), так и со стороны его близких и сотрудников; рекомендуемая длительность наблюдения, как уже указывалось, — *не менее года*.

Революционный эксперимент в борьбе с наркоманией был поставлен в Германии. Там начиная с 2002 г. в течение нескольких лет 1000 безнадежных наркоманов получали медицинскую помощь в виде трехразовых инъекций диаморфина (синтетического героина). В конечном итоге 25 % из них отказались от наркотиков. Таким образом, изъятие элемента «добычи» наркотика как цели существования, перевод на будничное обеспечение «удовольствием» привели к закономерному эффекту «приедания» жизненных ощущений. Отсутствие подкрепляющего стимула активной деятельности облегчило отказ от пагубной привычки.

В принципе правильная организация помощи предполагает старую как мир политику кнута и пряника. Кнут — это жесткая, вплоть до жестокости,

дисциплина, а пряник — осознание нужности и справедливости прививаемой новой модели поведения.

Психические расстройства детского возраста

Расстройства, впервые диагностируемые в младенчестве и детстве

Детские расстройства психики охватывают период от рождения до 16-летнего возраста. Подобно большинству психических расстройств, они обычно обнаруживаются исподволь и редко диагностируются тотчас. К сожалению, многие родители не способны тонко замечать девиантное поведение своего ребенка в его раннем возрасте. Существуют стандартные этапы нормального биологического развития. Отклонение индивидуального развития (онтогенеза) от естественного может рассматриваться либо как вариант расстройства, заложенного в самом ребенке, либо как вариант замедленного онтогенеза по независящим от ребенка причинам. Устранение негативных факторов и создание благоприятных условий позволяет частично компенсировать нарушения, поскольку механизм развития изначально является гибким и адаптивным.

Расстройства, начинающиеся в детском возрасте

Умственная отсталость.

Диагноз «умственная отсталость» ставят в случаях, когда интеллектуальное и адаптивное функционирование находится значительно ниже среднего уровня для данной возрастной группы. Исходным критерием для умственной отсталости является IQ ниже 70 с дальнейшим подразделением на легкую, умеренную, тяжелую и глубокую умственную отсталость.

Расстройства научения

Расстройства научения проявляются затруднением понимания и усвоения знаний, предусмотренных программами дошкольного и школьного обучения, в частности чтения и письма, счета и т.д.

Расстройства двигательных навыков

Расстройства двигательных навыков диагностируют в случаях отставания двигательных навыков (прежде всего координационных движений) от возрастных требований.

Расстройства развития речи и языка.

К специфическим языковым или речевым нарушениям относятся расстройства экспрессивного типа (присутствует восприятие, но нет должного воспроизводства речи), рецептивного типа (отсутствует должное понимание при сохранении воспроизводства речи), смешанного рецептивно-экспрессивного типа (затруднения как восприятия, так и воспроизводства речи), фонологические расстройства (расстройства звукообразования), а также заикание. Отдельные формы «детского лепета» широко распространены в раннем детстве и могут поддерживаться поведением взрослых, которые подлаживаются под девиантную речь. Истинные расстройства развития языка

и речи более устойчивы, чем временные отклонения по типу «детского лепета».

Расстройства, связанные с дефицитом внимания и гиперактивным поведением.

Речь идет о чрезмерно активном, слабо управляемом, подчас разрушительном стиле поведения. Выделяют два варианта (две формы) этого расстройства: более легкая степень выраженности носит название детской гиперреактивности, более явная степень выраженности — дефицит внимания с гиперактивностью.

Детская гиперреактивность (греч. *hyper* — сверх + лат. *activus* — деятельный) подразумевает отклонение от возрастных норм индивидуального (онтогенетического) развития. Расстройство характеризуется повышенной невнимательностью, отвлекаемостью и импульсивностью сверхактивного поведения. Все это приводит к снижению успеваемости в школе и низкой самооценке. Интеллектуальное развитие, однако, *сохранено*, поскольку присутствует быстрая (хотя и поверхностная) ориентировка в ситуации. Первые признаки гиперактивности могут наблюдаться в возрасте до 7 лет.

Дефицит внимания с гиперактивностью представляет более выраженную степень данного расстройства. Она отличается стойкой невнимательностью и еще более импульсивным гиперактивным поведением. Интеллект в целом не страдает. Обычно такие дети бросаются от одного дела к другому, оставляют каждое на полпути, демонстрируют невероятную энергию и энтузиазм. Взрослые быстро устают от их буйной деятельности. Они вынуждены конфликтовать с ребенком, пытаясь привить нормы социального поведения. Конфликты, порча имущества и случайные травмы, вытекающие из этого поведения, заставляют думать о злонамеренности. На самом деле в ребенке отсутствует привычный контроль за своим поведением, что вызвано не воспитанием, а биологическими факторами. Им попросту скучно заниматься чем-либо монотонным. При дефиците внимания с гиперактивностью ребенок физически не может сдержать свои импульсы. Их невнимательность мешает учебе, а гиперактивность угрожает учебной атмосфере в классе. Внимание таких детей привлекает лишь быстросменяемая и легкоусваиваемая (поверхностная) информация, например компьютерные игры.

Диагностика базируется на нарушении внимания, импульсивности мышления и поведения, физической гиперактивности.

Эмоциональные расстройства, специфические для детского возраста.

К эмоциональным расстройствам, специфическим для детского возраста, относят, в частности, фобические расстройства. В данной группе наиболее заметны проявления так называемые фобической триады: страха темноты, замкнутого пространства и разлуки. Эти страхи, видимо, ассоциативно связаны с травмирующим перинатальным или ранним постнатальным опытом. Страх разлуки считают патологическим, когда он

слишком силен и длителен или когда возникает в подростковом (не свойственном) возрасте. Например, ребенок боится спать отдельно, не уживается в детских учреждениях, не выходит из дому один и т.п. Страх разлуки нередко лежит в основе школьной фобии, которая проявляется в виде уклонения от посещений школы. Причина такой фобии (тревожного расстройства) связана с опасениями ребенка разлуки с близким человеком, его главным защитником. В основе страха лежит чрезмерная привязанность к матери (или иному объекту привязанности) в связи с несамостоятельностью самого ребенка, неадаптированностью его к социальному окружению. Такой ребенок с раннего возраста отличается повышенной пугливостью и завышенной подчиняемостью.

Расстройство сиблингового соперничества

Расстройство сиблингового соперничества характеризуется эмоциональными нарушениями после появления (рождения) младшего ребенка в семье (брата, сестры). Они часто возникают в семьях с детьми от разных родителей. Выражением такого расстройства является соперничество и ревность между детьми с целью получения внимания или любви родителей. При крайней патологии степень негативных чувств доходит до проявлений холодной жестокости.

Анакликтическая депрессия

Редко встречается, но интересна с психологической точки зрения так называемая *анакликтическая депрессия*, развивающаяся у младенцев при отсутствии должного ухода за ними. В течение первого месяца ребенок становится плаксивым, требовательным, цепляется за взрослых. В это время он может проявлять агрессию к другим детям, биться головой о край кровати, наносить себе удары по голове, вырывать волосы целыми прядями. На второй месяц течения депрессии плач часто переходит в рыдания, у ребенка исчезает аппетит, снижается вес. На третьем месяце плач сменяется хныканьем, ребенок отказывается от контакта, большую часть времени лежит на спине с маскообразным выражением лица. При отсутствии необходимого контакта со взрослыми (прежде всего с матерью) ребенок в возрасте двух месяцев и старше не отслеживает взглядом движущиеся предметы, в возрасте более пяти месяцев не интересуется игрушками и не выражает невербальных просьб взять его на руки, в восемь месяцев не проявляет явных признаков привязанности к родителям. Постепенно нарастают апатия, отставание в физическом и психическом развитии. Для родителей или опекающих лиц ребенок стал ненужной обузой. Отсюда постоянное игнорирование потребностей ребенка в любви, комфорте, стимуляции, питании, физической безопасности.

Детские тики.

Тики представляют собой внезапные стереотипные движения или их словесный эквивалент (вокализации). Симптоматика варьирует от простого мигания или похрюкивания до сложных поведенческих актов, включая богатую палитру мимики и внезапно вырывающиеся слова. Например, дети с

тиками лица непроизвольно гримасничают, морщатся, моргают, оскаливают зубы, покусывают губы, высовывают язык и т.п. Возможно постоянное потирание рук, подергивание пальцев, дерганье ногами и т.п. Возникновение тиков, как правило, связано с испугом, когда моторные и агрессивные проявления подавляются. Эпизоды возобновляются при малейшем психическом напряжении, поэтому очень важна реакция родителей и близкого окружения на такие нарушения. Во многих случаях тики самопроизвольно исчезают при взрослении, при повышении уровня самооценки и самоуверенности.

Расстройства выделения

Расстройства выделения существуют в двух формах: недержания мочи и недержания кала. Для диагноза необходимо повторение эпизодов на протяжении периода свыше трех месяцев; при этом ребенку должно исполниться как минимум 3–4 года.

Недержанием кала (энкопрезом) называют неподобающее извержение фекалий с пачканьем одежды, постели или пола. Им страдает малый процент детей старше 5 лет. Причиной недержания кала (помимо соматических причин) может быть как желание привлечь к себе внимание, так и банальная месть. В психоанализе это нарушение трактуется как наказание себя за «внутреннюю грязь», «плохое в себе». Для больных характерны трудности сосредоточения, гиперактивность, низкая переносимость фрустрации. В семьях таких детей часто доминирует мать, роль отца в воспитании предельно снижена. Мать подавляет стремление ребенка к самостоятельности, неадекватно наказывает его за дефекацию. В этих случаях поведение детей можно сравнить с поведением кошек. В идентичных ситуациях животные начинают специально гадить в самых непотребных местах. Резко негативная реакция окружающих понижает самооценку детей. Они скрывают это за показным безразличием.

Недержание мочи (энурез) как функциональное нарушение чаще проявляется в форме никтурии (ночного недержания мочи). Нарушение встречается очень часто, причем у мальчиков в два раза чаще, чем у девочек. Порой энурез длится до 10–12-летнего возраста. В числе причин заметная роль принадлежит глистным инвазиям. Недержание всегда сопровождается скрытыми переживаниями тревоги и страха. Эффективная психотерапия предполагает выяснение и ликвидацию негативных психогенных факторов, проведение с ребенком эмоционально-рациональной терапии и классическое обусловливание нормального энуреза путем систематического ночного пробуждения ребенка родителями. Следует поддерживать самооценку ребенка и избегать бесполезного в этих случаях наказания.

Расстройства питания в раннем возрасте

Расстройства питания в раннем возрасте так или иначе связаны с проблемой кормления. Мать, не имеющая должного опыта, считает главным критерием нормального развития вес ребенка. Она придает сверхценное значение его питанию и буквально заставляет есть, игнорируя отказы.

Возникающий порой эмоциональный дискомфорт ребенка мать заглушает еще более усердным кормлением. Ребенок отвечает на это срыгиванием пищи. Нередко он продлевает процесс питания с помощью «жевания жвачки», когда срыгнутая пища вновь пережевывается. Конфликт с матерью обычно достигает максимума в 9-месячном возрасте. Тогда ребенок уже вполне осознанно начинает отказываться от еды. Его повышенную разборчивость в питании психологически можно рассматривать как средство борьбы за автономию.

Поедание несъедобного (пика) в младенчестве и детстве. Характеризуется стойким влечением к употреблению непищевых веществ (грязь, краски, клей). Обычно служит частным симптомом общего психического расстройства, включая умственную отсталость. Лишь в редких случаях пика отражает относительно изолированное психопатологическое поведение вследствие ненормальных отношений с матерью и социумом.

Расстройства речи и речевого поведения

К расстройствам речи и речевого поведения относят заикание, речь взхлеб и элективный (выборочный) мутизм.

Заикание (логоневроз, логофобия) подразумевает нарушение плавного течения речи. Начинается обычно после сильного испуга. Затруднения заметны сильнее при волнении. При заикании нередко имеет место стремление мыслей обогнать речь. Произнося одно, заикающийся уже думает о следующем. Налицо несоответствие между течением мыслей и речи (внутренний конфликт). Гиперсосредоточенность на конечной цели (гладкой речи) мешает подсознательно следить за соответствием. Понимание недостатка служит основой развития комплекса неполноценности. Ему способствует и реакция окружающих. У субъекта развивается страх публичной речи и внешне немотивированная агрессия против слушателей. Так формируется порочный круг. Заикание нарушает коммуникативную сторону жизни ребенка, приводя к повышенной замкнутости.

Различают заикание клоническое (речь характерна частым повторением звуков, слогов и слов) и тоническое (произнесение начала слова или фразы затруднено вследствие повышения тонуса речевой мускулатуры). Длительно существующее заикание практически всегда сопровождается разнообразными тиками.

Коррекция заикания подразумевает отработку связанных элементов поведения и речи, таких как спокойствие, хладнокровие, уверенность, ритмичное дыхание, плавная интонация, непрерывное течение речи, вживание в речевой процесс. По сути, активируются попытки перевода внимания с конечной цели (гладкой речи) на собственно процесс речеобразования. Например, ребенка обучают говорить:

- только на выдохе;
- при полном звуке голоса;
- при мягком произношении согласных;
- при замедленном темпе речи.

Применяются модификации речевого стиля: произнесение слов нараспев, шепотом, ритмичная речь, остановка речи при появлении симптомов заикания. Дается парадоксальное предписание «перезаикать» собеседника. Тренировки строятся с постепенным повышением уровня трудности: чтение, свободный разговор, вопросы и ответы, разговор в присутствии нескольких лиц. Могут быть использованы ролевые игры в семье, в школе, с друзьями. Эффективны простейшие формулы самовнушения, например: «Я спокоен. Свободен от скованности. Чувствую в себе силу, смелость и бодрость. Говорю легко и громко».

У более взрослых «запас прочности» вырабатывается с помощью усложненных приемов: глубокого дыхания и расслабления мышц и гортани во время речи, неожиданных высказываний в адрес говорящего, речи, состоящей из коротких отрывков, с паузами и в быстром темпе, с воображением различных фобогенных ситуаций. Эффективна когнитивная психокоррекция с объяснением механизма заикания. Например, предлагают осознать свое стремление мысленно обогнать речь. Не стоит спешить, «перепрыгивая ступеньки» и мысленно переходя к следующему слову, когда язык еще только начал произносить предыдущее.

Речь взхлеб. Это расстройство беглости речи, включающее нарушение скорости и ритма речи, в результате чего речь становится непонятной. Речь производит впечатление беспорядочной, неритмичной, состоящей из быстрых и резких скороговорок, которые обычно содержат неправильно составленные фразы (периоды пауз и вспышек речи не связаны с грамматической структурой предложения). Окончания многих слов «проглатываются».

Элективный (выборочный) мутизм представляет собой намеренное и упорное нежелание говорить в тех выборочных ситуациях, которые, напротив, требуют обратного, а именно разговора. Подобное поведение встречается в школьной практике; дети при этом могут прибегать к жестам или искажать голос там, где требуется говорить нормально. Для постановки диагноза, помимо выраженной застенчивости, должны присутствовать и другие нарушения коммуникации. Расстройство встречается меньше чем у 1 % детей, приводимых в клинику, чаще у девочек.

Реактивное расстройство привязанностей

Реактивное расстройство привязанностей предполагает привязанность к другим людям в инфантильной форме, не соответствующей возрасту. Это редкое расстройство, которое тесно связано с патологической опекой (обычно с отсутствием заботы о ребенке или жестоким обращением). Психологически привязанность является компенсацией комплекса ненужности.

Стереотипные двигательные расстройства

Стереотипные двигательные расстройства отличаются повторяющимися нефункциональными движениями. Они носят самостимулирующий характер, замещая нормальное поведение. Часто могут проявляться и в форме самоповреждающего поведения — кусания себя или битья головой. Связано с

умственной отсталостью и может поражать до 25 % лиц из числа глубоких умственных инвалидов.

Дезинтегративное расстройство детского возраста

Дезинтегративное расстройство детского возраста представлено, в частности, детским аутизмом. Его можно назвать внутренним одиночеством. Характерный набор признаков: углубленность в себя, расстройство коммуникации, снижение уровня интеллекта и гибкости мышления, причудливое поведение и манерность, атипичные сенсорные реакции.

Углубленность в себя.

Углубленность в себя. Ребенок погружен в свой собственный эмоциональный мир и не способен устанавливать теплые эмоциональные взаимоотношения с людьми. У него отсутствует интерес к окружающим. Аутичные дети не отвечают улыбкой на ласки и проявления любви родителей; они уклоняются от социальных контактов, им не нравится, когда их берут на руки или обнимают. Они практически не выявляют тревоги при разлуке с близкими и в незнакомой обстановке. Ребенок не столько застенчив, сколько безразличен к окружающим. У него отсутствует эмпатия, чтобы распознать выражение страха или боли на лице другого человека. Типичным признаком аутизма является отсутствие (избегание) глазного контакта.

Расстройство коммуникации.

Расстройство коммуникации. Аутичный младенец демонстрирует серьезные дефициты вербальной и невербальной коммуникации. Ребенок не интересуется окружающими и не проявляет интереса к общению. Лишь половина аутичных людей обучается говорить. Некоторое развитие речи к 5 годам знаменует благоприятный прогноз с точки зрения аутизма. Те, кому это удается, часто оказываются неспособными воспользоваться речью на практике. Их речь часто имеет необычные черты. Она выстроена из стереотипных фраз вне контекста ситуации. Местоимения используются неправильно. Даже к 5-6 годам большинство детей называет себя во втором или третьем лице или по имени, не используя «я». Присутствуют немедленные или отсроченные эхоталии (повторение слова и коротких фраз, услышанных ими). В случаях принуждения к коммуникации возможны вспышки гнева.

Снижение уровня интеллекта и гибкости мышления.

Снижение уровня интеллекта и гибкости мышления. Шутки, которые требуют гибкого творческого мышления и использования метафор, недоступны для понимания аутичных детей. Они склонны понимать вещи чрезвычайно буквально. Например, аутистическим ответом на «приведи себя в порядок» могло бы быть «привести меня куда?», с оттенком эхоталии.

Причудливое поведение и манерность.

Причудливое поведение и манерность. Присутствует навязчивое желание упорного однообразия. Это проявляется стереотипным, в чем-то ритуальным поведением. Ребенок предпочитает есть одну и ту же пищу, носить одну и ту же одежду, играть в повторяющиеся игры. Деятельность аутичных детей характеризуются ригидностью, повторяемостью и монотонностью. Например,

он постоянно кружится или раскачивается, теребит свои пальцы или хлопает в ладоши. Отмечено пристрастие к играм с неструктурированным материалом — с песком, водой. Характерно настаивание на сохранении всего в неизменном виде и агрессивно-отчаянное сопротивление переменам. Поведение в целом не функционально и социально не адаптировано. Возможны периоды самостимулирующего поведения (self-stimulatory behavior), переходящего в самоповреждающие действия (self-injurious behaviors). Например, дети начинают с простого покачивания тела и заканчивают ритмичными ударами головой о стену, закусыванием пальцев рук до крови.

Атипичные сенсорные реакции.

Атипичные сенсорные реакции. Аутичные дети отвечают на сенсорные стимулы либо чрезвычайно сильно, либо слишком слабо (на звуки, боль). Они избирательно игнорируют на обращенную к ним речь, проявляя интерес к неречевым, чаще механическим звукам. Болевой порог чаще понижен, либо присутствует атипичная реакция на боль.

Психические расстройства пожилого возраста

Большинство психических расстройств пожилого возраста обычно сопровождаются так называемым психоорганическим синдромом. Яркий пример — болезнь Альцгеймера. Данный синдром подразумевает и состояние общей психической беспомощности на фоне угасания интеллекта. В состав психоорганического синдрома, помимо общей психической беспомощности, входят три компонента:

- интеллектуальное снижение (недоосмысление, недопонимание);
- недержание аффекта (эмоциональная лабильность);
- мнестические нарушения (снижение памяти при общей психической беспомощности).

Сексуальные расстройства, сексуальные дисфункции

Секс занимает важнейшее место в жизни человека, поэтому не удивителен факт такого внимания к проблемам этой сферы со стороны врачей и психологов.

Сексуальные дисфункции делят по уровню половой активности, содержанию самого расстройства, форме проявлений, по нарушению фазы дисфункции и т.п.

По уровню половой активности исходя из средней нормы разграничивают:

- а) снижение сексуальной активности (гипофилия), встречается наиболее часто, особенно с возрастом;
- б) повышенное половое влечение (гиперфилия), которая окружением обычно приветствуется, хотя и может повредить партнерским отношениям при несоответствии уровня притязаний.

Патологическое повышенное половое влечение включает навязчивую мастурбацию, сатириазис, донжуанизм и нимфоманию.

Мастурбация, или онанизм, является широко распространенной формой сексуальной активности. В границах «разумной целесообразности» она бывает необходима для безопасной разрядки сексуального напряжения и полового развития. Навязчивая мастурбация проявляется в виде эксцессов, у детей — нередко импульсивно, без учета ситуации и окружения, обычно сочетается с нарциссизмом — половым влечением к собственному обнаженному телу, возникающим при разглядывании его в зеркале.

Сатириазис означает склонность к чрезмерной, выходящей далеко за границы нормы частоте обычных половых контактов.

Донжуанизм подразумевает склонность к частой смене сексуальных партнеров ввиду:

непреодолимого сексуального влечения на этапе «завоевания» партнера; потери полового влечения (или, хуже, возникновения отвращения) к данному партнеру.

У женщин наблюдается *нимфомания*, или мессалинизм, названный по имени жены римского императора Клавдия Мессалины, известной своим распутством, властолюбием и жестокостью. При ней выражена потребность в частой смене половых партнеров. На фоне патологически повышенного полового влечения половые контакты происходят компульсивно, даже с незнакомыми людьми, любого возраста, а иногда и пола. Такие беспорядочные, «обезличенные» половые связи, в том числе с родственниками, с непрерывной сменой партнеров носят название *промискуитет*. Данное явление распространено преимущественно в асоциальной подростковой среде в сочетании с алкоголизацией. Различают следующие формы нимфомании:

фригидная, при которой женщина, страдающая аноргазмией, ищет партнера, с которым надеется испытать оргазм;

нимфоманическая — женщина нуждается в частом переживании оргазма;

спортивная — женщина стремится установить «рекорд» сексуальных побед;

меркантильная — обусловлена материальными запросами, не отличается от проституции.

По механизму возникновения различают первичные и вторичные сексуальные дисфункции. Первичные дисфункции возникают обычно сразу после полового созревания, имеют, как правило, органическую природу и нуждаются в особой адаптивной психокоррекции. Вторичные дисфункции появляются в более старшем возрасте на фоне нормального функционирования; эти нарушения лучше поддаются психокоррекции.

Полная дисфункция определяет полную неспособность естественного сексуального функционирования. При частичной дисфункции страдают какие-то отдельные элементы, влияющие на общий результат. Возможен вариант

периодического проявления нарушений. При частичной дисфункции формируется некая адаптивная (приспособительная) модель сексуального функционирования, порой достаточно далекая от идеала. Например, мужчина страдает от недостаточной эрекции, возникающей лишь в определенных эпизодах его половой жизни. Он компенсирует это приемом возбуждающих средств и требованием необычных ласк со стороны партнерши.

В принципе мужчины и женщины могут страдать от одних и тех же проблем, однако ясно, что некоторые дисфункции, например расстройство эрекции, являются специфическими в половом отношении.

Ниже описаны некоторые типичные расстройства сексуальных функций.

Дисфункции влечения касаются изначальной заинтересованности в сексе и обнаруживаются уже на этапе инициации сексуальной прелюдии. Расстройство влечения, касаемое как мужчин, так и женщин, обычно выливается в отсутствии желания или очень слабого интереса к сексуальной активности. Важно понять все детали: относится ли это к воображаемым ситуациям, ограничивается ли недостаточное желание одним партнером, связано ли с употреблением наркотиков, алкоголя, имеет ли органическую причину и т.п.

Сексуальное аверсивное расстройство проявляется активным избеганием сексуальных контактов. Индивид испытывает отвращение непосредственно к самому половому контакту, сохраняя однако сексуальный (половой) интерес в остальном.

Дисфункции возбуждения представляют собой нарушения фазы сексуального возбуждения. На фоне психического напряжения (либо, напротив, релаксации) нарушается чисто физиологический процесс, отсутствуют признаки должного физического возбуждения.

Расстройство женского сексуального возбуждения связано с неспособностью прийти в состояние физического возбуждения, сопровождающегося притоком крови к тазовой области, вагинальной секрецией и увеличением клитора в размерах. Возможный вариант — исчезновение этого возбуждения до завершения полового акта. Расстройство сопровождается психологическими комплексами неполноценности. Оно «не фатально», не препятствует совокуплению и воспроизводству, но приносит большие психологические проблемы, создавая замкнутый порочный круг.

Расстройство мужского сексуального возбуждения обычно протекает в виде расстройства эрекции, неспособности к достижению или поддержанию необходимой «твердости» полового члена, достаточной для совершения полового акта. Такие расстройства встречаются часто. В развитых странах практически каждый мужчина сталкивается с ними на определенном этапе своей жизни и в определенных ситуациях. Другое дело, что расстройства выраженной степени встречаются гораздо реже. Большинство причин лежит в психической сфере, начиная от воспоминаний о пережитой ранее неудаче полового контакта, неумения расслабиться из-за чувства вины и заканчивая широким кругом соматических состояний. Ситуация усугубляется

мировоззренческой установкой, взглядами на эрекцию как на показатель успешности мужчины. Повторный сексуальный неуспех подчас воспринимается как фатальный. Возникает замкнутый круг порочных мыслей и переживаний, который во многом предрешает подобный неуспех и в будущем. Рационально-эмоциональная психокоррекция дает лишь частичный эффект, поскольку истинные причины подобных расстройств в большинстве случаев связаны с дисгармоничностью отношений мужчины и женщины. Такие проблемы требуют коррекции межличностных отношений, изменения поведения партнеров в сексуальном общении, а в кризисной ситуации — и смену полового партнера.

Оргазмические дисфункции. Неспособность к достижению сексуального оргазма или его чрезмерная задержка встречается как у мужчин, так и у женщин. Данное явление не препятствует зачатию и чаще связано с психологическими проблемами в сфере межличностных отношений между партнерами.

Женское оргазмическое расстройство встречается в 10–15 % случаев. Оно четко связано с досрочной (с точки зрения женщины) эякуляцией у мужчин. Отсутствие оргазма называется аноргазмией. Большая роль в решении проблемы принадлежит грамотной психокоррекции. Необходимо также просвещение насчет способов достижения оргазма и границах этических норм сексуального поведения.

Мужское оргазмическое расстройство подразумевает *нарушения эякуляции*. При отсутствии, а точнее — длительной задержке эякуляции, усилия мужчины часто приобретают механический характер. Такой секс не приносит удовольствия и может стать болезненным для женщины. Преждевременная эякуляция представляет собой быстрый оргазм, наступающий буквально после введения пениса во влагалище. Большинство опросов показывает, что средний период, на который могут ориентироваться отдельные пары, составляет приблизительно 2 минуты. Здесь, как и при женском оргазмическом расстройстве, помогает просвещение, а также специальные техники, например «техника сдавливания» (крепкое сдавливание основания пениса по несколько раз в начале полового сношения).

Сексуальные болевые расстройства, называемые диспареуния, подразумевают болезненные ощущения при половом сношении как мужчин, так и женщин. Боль и значительный дискомфорт в связи с половым актом могут привести к сексуальному избеганию путем классического обусловливания (рефлекторно). У женщин иногда возникает болезненное непроизвольное сокращение мышц преддверия влагалища (*вагинизм*) при попытке ввести пенис или иной предмет. Спазм можно ослабить путем постепенного введения предметов все большего размера на фоне обучаемой релаксации.

Парафилия (буквально «предпочтение того, что лежит за пределами») синонимично терминам половой перверсии, полового извращения. Сюда входит сексуальное влечение к «неподобающим» объектам. Это и

неодушевленные предметы (фетишизм), и влечение, направленное на страдание/унижение (садомазохизм), и влечение к детям (педофилия), и многие другие. Перечисленные сексуальные мишени обычно обязательны (предпочтительны) для возбуждения и являются объектами реальных или воображаемых сексуальных действий. Сексуальное возбуждение, возникающее при реальных или воображаемых парафилических действиях, обычно начинаются в подростковом возрасте (с некоторыми проявлениями в детстве) и угасают в старости. Диапазон парафилических отклонений весьма обширен. Он колеблется от причудливых (например, возбуждение при чихании или хождению босиком по толстому ковру) до неприемлемых форм (например, садистское и насильственное использование детей). Отклонения представляют интерес с точки зрения оказания порноуслуг, в том числе уголовно наказуемых. К сожалению, лица с парафилиями обычно не обращаются за помощью, отчасти в силу чувства неловкости, но во многих случаях из-за того, что не желают менять свое поведение.

Наиболее часто встречающиеся и значимые формы парафилий: *эксгибиционизм, фроттеризм, педофилия, мазохизм.*

Эксгибиционизм предполагает демонстрацию гениталий другим людям, не дававшим на то согласия, и получением от этого сексуального удовлетворения. Эксгибиционисты, как правило, мужчины. Для них анонимность и возможность шокировать являются ключевыми факторами. Эксгибиционизм часто сопровождается мастурбацией. Объектами демонстрации почти всегда выбираются незнакомые женщины. Для окружающих эксгибиционисты обычно вполне безобидны. Более того, активные попытки приблизиться к ним во время демонстрации вызывают испуг, угасание эрекции и бегство, даже физически крепких мужчин.

Фроттеризм, или фроттаж, означает склонность к получению сексуального удовольствия от трения участками тела (гениталиями или руками, положенными на ягодицы, гениталии или грудь) о незнакомых людей вопреки их воле, обычно в многолюдных местах, таких как лифты или общественный транспорт.

Педофилия охватывает целый спектр видов сексуального девиантного поведения, направленного на детей. Диапазон действий простирается от принудительного ласкания ребенка, в принципе не приносящего никакого явного ущерба от этих действий, до насильственных неоднократных совокуплений и садистских действий, сопровождающихся запугиванием. Последний тип поведения лучше определить как сексуально-садистическую педофилию. В юриспруденции и психиатрии насильственными должны считаться все случаи, поскольку ни один ребенок в указанном возрасте не может считаться «давшим согласие».

Сексуальный мазохизм заключается в поиске страданий/унижения в сексуальном общении и получении от этого сексуального удовлетворения. Лица либо сами проявляют насилие, либо стремятся стать жертвами его. Название происходит от имени Леопольда фон Захер-Мазоха (1835-1895),

написавшего о сексуальных актах с причинением боли. Считается, что индивиды с парафилиями имеют психоневрологические аномалии. Они проявляются эротическими привязанностями еще в раннем детстве. С позиций классического обусловливания возможна связь самых первых сексуальных переживаний с причудливыми стимулами.

В сложном диагнозе сексуальных дисфункций важно учитывать характер и развертывание процесса во времени, соответствующую реакцию со стороны больных и, конечно же, понимать психологические механизмы. В основе большинства сексуальных расстройств так или иначе лежит неадекватное научение. Обычно оно связано с неблагоприятной семейной обстановкой и диагностируется как сексуальная травма детского возраста. Кроме того, сексуальные дисфункции практически всегда объединены с тревогой. Их стоит лечить как тревожные расстройства с неадекватным научением. В этом плане наиболее успешно зарекомендовали себя суггестивная и когнитивно-поведенческая терапия.

Девиантные сексуальные пристрастия

К категории девиантных сексуальных пристрастий относят гомосексуализм, транссексуализм, трансвестизм и фетишизм. Стоит оговориться: данные сексуальные пристрастия лишь относительно девиантны (по сравнению с сексуальной ориентацией большинства населения). Отношение к ним зависит от культурных и моральных ценностей общества.

Гомосексуализм — сексуальное влечение к лицу своего пола. Применительно к мужчинам он носит название «педерастия», «мужеложство», «уранизм», «инверсия», применительно к женщинам — «лесбиянство», «сафизм», «трибадия». Взгляды на данное пристрастие как на патологию во многом зависят от культуры общества. В развитых странах к нему относятся достаточно терпимо и рассматривают в рамках хотя и девиантного, но допустимого поведения.

Транссексуализм описывает отклонения, проявляющиеся в неудовлетворенности своей биологически данной половой ролью и стойкой внутренней убежденностью в принадлежности к противоположному полу. Нарушения половой идентификации возникают обычно в раннем возрасте. Индивиды не только внешне стараются походить на противоположный пол, но и ощущают подлинную душевную причастность к нему. Многие из них испытывают мучительные страдания по поводу раздвоения своих ощущений и желаний с удручающей реальностью своего тела. Транссексуалы чрезвычайно настойчивы в своем стремлении к перемене пола.

Трансвестизм характеризуется стремлением играть роль противоположного пола без смены такового и получением от этого сексуального удовольствия. Само по себе переодевание в одежду лиц противоположного пола, без получения сексуального удовольствия, не следует считать трансвестизмом, скорее это можно назвать экстравагантной выходкой.

Фетишизмом называется состояния получения сексуального удовлетворения от использования фетиша, которым обычно становятся чужие

личные предметы интимного характера, например женское белье. В отсутствие фетиша оргазм зачастую становится недостижимым. Фетишизм пересекается с садомазохизмом и трансвестизмом.

Обследование психического состояния

Изучить психическое состояние человека можно разными способами. Важнейший компонент обследования — беседа, или психиатрическое (психологическое) интервью. В ходе него выясняют обстоятельства жизни и поведения собеседника, его взгляды на жизнь, жизненную позицию, его самооценку, социальное положение и многое другое, необходимое для составления психологического портрета личности. Беседа длится примерно час. Обследуют также каждую базовую категорию: речь, восприятие, память, эмоциональную сферу и т.п. Любое отклонение того или иного проявления жизнедеятельности должно фиксироваться.

Внешнее впечатление. Следует оценить адекватность внешнего вида обследуемого, его опрятность, двигательную активность и реакции на интервьюера.

Речь. На основании речи делается заключение о мышлении. Имеют значение объем, связность и скорость речи, любые необычные отклонения. Так, речь может быть сбивчивой или бессвязной. Анормальными признаками могут быть склонность к неуместной рифмовке, внезапная смена темы. К явным аномалиям мышления относят утрату границ, отделяющих свои мысли от чужих. Примеры: мысли «разделяются с кем-либо», «передаются по радио», испытывают на себе постороннее влияние. К патологии относят разорванное мышление, навязчивые мысли и т.п. Мысли могут быть неоправданно пессимистичными или необузданно оптимистичными. Может присутствовать бред, то есть непоколебимые иррациональные убеждения.

Настроение. Колебания настроения тонко отражают состояние эмоционально-волевой сферы, поэтому обращают внимание на неадекватное настроение, внезапные перемены в настроении, обсессивно-компульсивные проявления. Косвенным показателями тревожного состояния служит усиление потоотделения.

Когнитивные процессы. Экспресс-диагностику когнитивных процессов проводят по шести категориям.

Восприятие. Фиксируют отклонения восприятия, не имеющие под собой никакого реального основания (перцептивные переживания, галлюцинации). Их следует отличать от иллюзий, или ошибочных интерпретаций реальности.

Память. Кратковременную память можно проверить при помощи теста на запоминание ряда цифр. Долговременную память можно проверить при помощи анамнестических сведений разного уровня сложности (от «где вы живете?» до «перечислите руководителей страны за такой-то период времени»).

Внимание и концентрация. Отвлечение внимания легко выявить простым тестом: обратным отсчетом тройками или пятерками от заданного числа.

Ориентация. Определяют понимание обследуемыми их местонахождения при помощи усложняющихся вопросов, начиная от «что сейчас — день или ночь?» и до «сколько времени мы общаемся и как называется место, в котором вы находитесь?»

Способность к абстрагированию. Предлагают объяснить скрытый смысл пословиц или поэтических фраз.

Общий интеллект. Предполагает субъективную оценку самим психиатром (психологом). При необходимости в дальнейшем можно провести специальное исследование.

Заключительный элемент обследования — выяснение у собеседника **понимания проблемы**. Если у обследуемого в настоящем имеет место какая-либо жизненная конфликтная ситуация, включая психическое заболевание, следует выяснить, что осознает обследуемый и чего избегает. Каждый из вопросов можно задать прямо или косвенно и постепенно определить уровень критичности и степень рассудительности пациента.

Желательно, чтобы реакция психолога на обследуемого была записана. Ее впоследствии анализируют, определяя, могла ли она как-то повлиять на установку обследуемого в процессе интервью.

В зарубежной психиатрии алгоритм исследования психики основан на регистрации следующих параметров:

- проблемы в общении;
- подозрительность/недоверчивость;
- враждебность;
- обвинение других;
- лживость;
- контролирование/манипуляция окружающими;
- ревность;
- впечатлительность;
- отчужденность/изоляция;
- уход в себя;
- излишняя самокритика;
- импульсивность/риск;
- мания величия/эгоцентризм;
- эмоциональная неустойчивость;
- повышенная эмоциональность;
- подавленность/беспомощность;
- тревожность/напряженность;
- когнитивный/перцептивный эгоцентризм;
- неспособность сосредоточиться/дефицит внимания
- психотические эпизоды.

В психиатрии, в том числе пограничной, помимо непосредственной субъективной оценки психического статуса индивида врачом (психологом) достаточно широко используют так называемые *диагностические шкалы*. Последние включают стандартные категории и оперируют наличием/отсутствием симптомов. Они применяются для выявления больных и установки диагноза. В частности, среди диагностических шкал в мире известны RDC (Research Diagnostic Criteria — исследовательские диагностические критерии) для диагностики шизофрении и аффективных психозов, Ньюкаслские шкалы I и II — для разграничения эндогенных и неэндогенных депрессий. В шкале RDC соответствующие диагнозы оцениваются как «нет», «возможно» и «определенно» в соответствии с наличием (или отсутствием) определенных признаков. Специфические критерии в RDC приведены для симптомов, типов течения, длительности болезни. Симптомы также оцениваются по уровню тяжести и имеют диагностическое значение только в пределах определенного промежутка времени — активного эпизода, ремиссии. В целом RDC весьма сложна, поэтому ее чаще используют в научных исследованиях с применением методов математико-статистической обработки и корреляционного анализа. Подобная шкала для описания и оценки депрессивных состояний предложена ВОЗ (Schedule for a standardized Assessment of Patients with depressive disorders — SADD).

Для сравнительной оценки тяжести психопатологических признаков в динамике при уже установленном диагнозе предложены так называемые *оценочные (рейтинговые) шкалы*. Они применяются как для оценки отдельных расстройств (депрессии, психотической симптоматики, тревожных состояний, негативных шизофренических изменений), так и для оценки их в совокупности. Например, ВОЗ разработана шкала клинической оценки в нейропсихиатрии (Schedules for Clinical Assessment in Neuropsychiatry — SCAN). Шкала рекомендуется в качестве стандартного документа при проведении клинических исследований. Для шизофрении используют оценочную шкалу Карпентера [Carpenter W., 1976]. Для оценки депрессии удобна шкала MADRS Монтгомери и Асберга (Montgomery — Asberg Depression Rating Scale). Существуют оценочные шкалы для оценки тяжести расстройств когнитивных функций и социальной дезадаптации пациентов, т.е. для оценки стадии деменции. Для оценки уровня тревоги психических больных разработана шкала (опросник) тревоги Шихана (Sheehan Clinical Anxiety Rating Scale). Она содержит 35 пунктов (симптомов), охватывающих практически весь спектр клинических проявлений патологической тревоги (фобических, обсессивных, инсомнических, вегетативных, алгических и т.д.) и других психических расстройств (деперсонализация, ипохондрия, депрессия).

Помимо шкал в диагностике пограничных состояний широко используют тесты-опросники. В частности, известны ориентировочная методика экспресс-диагностики неврозов К. Хека и Х. Хесса, содержащая 40 вопросов; шкала депрессии НИИ им. Бехтерева для дифференциальной

диагностики депрессивных состояний, содержащая 20 утверждений; опросник уровня невротизации и психопатизации (УНП), содержит 90 вопросов.

Акцентуации характера

Понятие акцентуации применительно к личности предложил К. Леонгард. *Акцентуации характера* (личности) представляют собой чрезмерное усиление (акцентуацию) отдельных черт характера. Это крайние варианты нормы, в отличие от психопатий (расстройств личности) отнесенных к патологии. При акцентуациях *сохранена* социальная адаптация. Тем не менее человек болезненно уязвим (и отличим социумом) по отношению к некоторым чертам своего характера. Особой чертой, выступающей как акцентуация личности, считают *психический инфантилизм* («незрелость личности»). Он связан с задержкой психического развития. Индивид демонстрирует черты характера и поведения, более присущий раннему, а не его паспортному возрасту.

Перечень клинических форм акцентуаций и психопатий не стандартизован, разные авторы описывают от 6 до 12 и более единиц. Названия многих форм соответствуют названиям отдельных нозологических единиц. Фактически они представляют мягкое проявление этих патологий. Для лучшего понимания акцентуаций следует дополнительно ознакомиться с описанием синдромов и отдельных нозологических форм с идентичным названием. Ниже дана характеристика типичных акцентуаций характера.

Возбудимая (неврастеническая) форма.

Характерные черты данной формы: вспыльчивость, бурное реагирование по принципу «короткого замыкания с двигательным разрядом наружу». Фоновая окраска: возбудимость, раздражительность, агрессивность, неуживчивость, иногда маскируются адаптивным поведением в виде льстивой услужливости. Повышена склонность к конфликтам и невротическим срывам, возможны антисоциальные поступки. Однако в работе, вне приступов, такие лица обычно добросовестны.

Выделяют два варианта возбудимого типа акцентуации:

эксплозивный, с преобладанием взрывчатости, двигательных разрядов, дисфорий;

эпилептоидный, с обстоятельностью, педантичностью, вязким, ригидным аффектом. В этом варианте индивиды особо трудно подчиняемы режиму и дисциплине, что быстро выявляется, например, на службе в армии (см. также неврастенический синдром).

Психастеническая (тревожная, ананкастическая, обсессивно-компульсивная) форма.

Типичные черты данной формы: робость, неуверенность и нерешительность сопутствуют впечатлительности, ранимости и быстрой утомляемости от физических и психических нагрузок. В поведении

чувствуется внутреннее напряжение. Частые соматические жалобы, склонность к навязчивостям, фобиям. Стержневым комплексом является постоянная склонность к самоанализу и самоконтролю, к повышенной рефлексии. Жизнь состоит из беспрерывных сомнений. Все новое, неизведанное вызывает тревогу и страх. Присутствует мнительность в отношении своего здоровья. Лица склонны к накоплению аффекта, суицидальным попыткам. Проявление и усугубление проблем в ситуациях страха, насмешек и критики. Важной чертой психастенической формы является осторожность. Такие лица необычно педантичны, следуют во всем определенным правилам и порядку и нарушения его могут воспринимать как катастрофу. Принятие решения чрезвычайно сложно. Круг интересов сужается. Присуще чувство собственной неполноценности. Оно компенсаторно выливается в стремление к совершенству своих поступков. Их перфекционизм обуславливает необходимость по многу раз переделывать одно и то же. Бесконечные сомнения в конечном итоге приводят к тому, что начатое дело не доводится до конца. См. также астенический и обсессивный синдромы.

Ипохондрическая (дистимическая) форма.

Характерные черты данной формы: постоянно пониженное настроение, грусть, пессимистичность, замкнутость, немногословность, утрированная склонность к самоанализу и самокритичности. Самооценка снижена, присутствует нерешительность, тревожная мнительность. Обычны сомнения, колебания, волнения, ожидание неприятностей и боязнь предстоящих трудностей. Отличительная особенность — преобладание рассудочной деятельности. Такие лица имеют высокие нравственные критерии, добросовестны в работе, стараются избегать конфликтов и ценят тех, кто дружит с ними и склонен им подчиняться. См. также ипохондрический синдром.

Гипотимная форма.

Депрессивное крайнее состояние биполярного (циркулярного) психоза в виде постоянно пониженного настроения и подавленности; на людях, однако, возможно показушное веселье. Даже при незначительных проступках возникает болезненное ощущение вины и собственной недостаточности. Все неприятности переживаются особенно остро. Это сильно мешает привычной работе. См. также депрессивный синдром.

Гипертимная форма.

Маниакальное крайнее состояние биполярного (циркулярного) психоза. Характеризуется постоянно приподнятым, хорошим настроением. Первое впечатление от встречи с такими лицами чаще благоприятно. Это жизнерадостные, общительные, приветливые, остроумные, изобретательные индивиды, стремящиеся к лидерству (чаще неформальному). Отрицательные

черты: поверхностность всех отношений, переоценка своих способностей, трудности с дисциплиной и подчинением, ненадежность делового поведения, склонность к аферизму, мошенничеству. Энергия таких лиц нередко реализуется в сомнительных удовольствиях, распутстве и злоупотреблении алкоголем. См. также маниакальный синдром.

Лабильная (эмотивно-лабильная, реактивно-лабильная, экзальтированная) форма.

Типичные черты данной формы: резкие перепады настроения по самым ничтожным поводам. Похвала и порицание, любые внешние события вызывают немедленные яркие эмоциональные реакции, от чрезмерной радости до беспочвенного уныния; иногда поведение напоминает капризы. Данной форме присущи явления паникерства, патетичности, трагического отчаяния.

Истероидная форма.

Данная форма отличается желанием обращать на себя постоянное внимание, причем любой ценой («психологический вампиризм»). Таким образом, все привязанности, интересы, чувства всегда рассчитаны на внешний эффект и всегда поверхностны. Проявляется в демонстративных эксцентричных поступках, сверхоригинальных идеях, утрированием своей сверхчувствительности и сверхузвимости, в обмороках, припадках. Чувство. Попытки к суициду сознательно неудачны, поскольку чувство самосохранения на самом деле повышено. Особую группу истероидов составляют так называемые патологические луны, которые стремятся привлечь к себе внимание своей неумеренной фантазией. Истероидные акцентуации на фоне подчеркнутой инфантильности часто встречаются у подростков. Вариантом истероидной формы считается так называемый нарциссизм, стержневым симптомом которого являются самолюбование и самоупоение собственной личностью. См. истерический синдром.

Достаточно часто истероидные элементы присутствуют в любовных отношениях. Эти проявления ярко описаны Ф. Риманом¹⁹: «Истерические личности любят любовь. Они любят все, что может способствовать повышению их самооценки, — упоение, экстаз, страсть; любовь воспринимается ими как вершина их переживаний. [...] Любовные взаимоотношения истерических личностей характеризуются интенсивностью, страстностью и требовательностью. Они ищут в любви прежде всего подтверждения своего «я». [...] Они прибегают к различным способам очаровывания и соблазнения, часто являясь истинными мастерами эротики. Это подразумевает владение различными инструментами эротики — от флирта и кокетства до овладения искусством обольщения во всех его нюансах. [...] Они обладают большой силой внушения, от которой трудно уклониться. В сознании своих достоинств и своей привлекательности они принуждают

¹⁹ Фриц Риман. Основные формы страха. Пер. с нем.

партнера поверить в это. При установлении любовных отношений для них важна прежде всего сила желания. Эти люди берут крепость штурмом, не затягивая осаду, по принципу «veni, vidi, vici» — «пришел, увидел, победил». Они легко вступают в контакт с противоположным полом; связь для них не бывает скучной и тягостной. Они любят любовь больше, чем партнера, им нравится знакомство с различными способами и образцами любви, так как они исполнены любопытства и любовного голода. Им нравится блеск и роскошь, праздники и торжества, они готовы праздновать по любому поводу, находясь при этом в центре внимания с помощью своего обаяния, темперамента, непосредственности и экстравагантной одежды. Они считают смертельным грехом, если партнер не нашел в них любовные качества или не оценил их — такое они переносят с трудом и вряд ли могут простить. [...] Скука для них смертельно непереносима, они всегда скучают, оставаясь наедине сами с собой. Они яркие, живые, изворотливые партнеры, спонтанные и непредсказуемые в своих чувственных проявлениях, способные к интенсивной кратковременной любви. Они стремятся к наслаждениям, склонны к фантазированию и... часто проигрывают. К верности, по крайней мере собственной, они относятся пренебрежительно. Тайная, запретная любовь для них особенно привлекательна, так как дает простор для романтических фантазий. [...] Чем более выражены специфические особенности истерической личностной структуры, тем более требовательными становятся манеры, тем ярче проявляется требовательность в подтверждении собственной ценности».

Шизоидная форма.

Для данной формы налицо патологическая замкнутость (аутичность), необщительность и отгороженность от общества. В мышлении проявляется оторванность от реальности. Заметны эмоциональная черствость, нелеповычурное поведение и странные увлечения. См. также шизофрению, личность шизофреника.

Эпилептоидная (импульсивная) форма.

Данная форма отличается особой задержкой (ретенцией) эмоциональных реакций, накоплением аффекта. Характерна подчеркнутая педантичность, ханжество, склонность к морализированию. Удивляет необычная злопамятность, мстительность и грубые всплески эмоций. Непредсказуемые аффективные взрывы зачастую сопровождаются агрессивными опасными действиями. См. также эпилепсию, личность эпилептика.

Паранойяльная форма.

Характерная черта данной формы — склонность к образованию сверхценных идей, это относится прежде всего к собственной личности. Выражены настойчивость в достижении цели, переоценка возможностей,

категоричность суждений, подозрительность, ригидность, односторонность и обстоятельность мышления. Индивиды обладают хорошей памятью в отношении своих дел, злопамятностью и мстительностью, конфликтностью поведения. Встречаются «фанатики», способные сделать конкретный вопрос (например, о рационе питания) едва ли не принципом мироздания и критерием моральных оценок. См. также паранойяльный синдром.

Неустойчивая форма.

Характерные черты — легкая внушаемость, несамостоятельность, выраженное слабование. Поведение целиком определяется внешней социальной средой. Индивиды легко попадают под влияние и следуют примеру более ярких личностей. В работе ленивы, беспорядочны, неаккуратны. Во всем склонны обвинять других или случайные внешние обстоятельства. Особо подвержены приему наркотических и психоактивных веществ. Под действием их становятся, как правило, эгоистичными и жестокими.

Конформная форма.

Главная черта данной формы — аморфность воли, подчинение личности давлению социума. Индивид подобен пластилину. Ему гораздо легче согласиться с точкой зрения других, чем отстоять свою собственную позицию. В конце концов он привыкает вообще не принимать свою позицию во внимание, автоматически соглашаясь со всеми и во всем. Заметна умственная ограниченность и фактически полная лишенность собственной инициативы. В отличие от неустойчивых психопатов такие лица ищут в обществе не яркие примеры для подражания их поведению, а стремятся думать, действовать «как все». Внушаемость и консерватизм делают их ревностными слугами общепринятых мнений, дежурной моды и др. Точное следование шаблону нередко сопровождается ощущением собственной значительности, доходящим до горделивого самодовольства. По сути, это своеобразная компенсация скрываемой низкой самооценки.

Дисфорическая форма.

Для данной формы характерна ярко выраженная тревожно-злая настроенность, внешняя угрюмость и такое же поведение. Постоянное агрессивное недовольство, споры и конфликты по малейшему поводу формируют упрямство и непродуктивность поведения (все дела откладывают «на потом»). Свои недовольства такие лица обычно высказывают «за спиной». Любые пожелания привычно включают в себя негатив.

Мазохистская форма.

При данной форме личность выбирает путь «жертвы», виктимности (англ. *victim* — жертва). Вполне осознанно присутствует и даже провоцируется негативный путь развития ситуаций. В своих мучениях индивид находит

«тихую», упоительную радость. Подобное саморазрушительное поведение означает повышенную предрасположенность человека становиться жертвой правонарушений, несчастных случаев и т.п.

Психология и право

Психология имеет тесные точки соприкосновения с областью права. В рамках юридической и криминальной психологии рассматриваются:

психологическая характеристика всех видов правонарушений, включая моделирование ситуации, трактовку мотивов и поведения преступника и жертвы;

психология участников судебного процесса — подозреваемого, свидетелей, следователей, судей;

психологическая экспертиза личности, в основном интеллектуальной и эмоциональной сфер, с целью последующего определения вменяемости (невменяемости) индивида судебными органами.

Понятие вменяемости (невменяемости)

Одним из основополагающих понятий в области права является понятие **вменяемости** (невменяемости). Смысл вменяемости в правовом аспекте заключается в способности личности отдавать отчет в своих действиях, осознавать их последствия и управлять своим поведением. Неспособность личности к таковому автоматически направляет к полярному по сути понятию — состоянию невменяемости. Все вопросы, касающиеся вменяемости (невменяемости), регулируются строго согласно действующему законодательству. Отступление от этого положения означает выход из правового поля.

Базовым принципом при оценке состояния индивида на предмет вменяемости/невменяемости, а также дееспособности является принцип ***презумпции психической нормальности***. Суть данного принципа: никто не может быть признан психически больным без надлежащих доказательств и никто не обязан доказывать отсутствие у себя психического расстройства. Таким образом, любой индивид *изначально* считается психически здоровым, пока не доказано противное.

Невменяемость, согласно действующему праву, имеет *два критерия: медицинский и юридический*.

Медицинский критерий включает *утвержденный перечень* психических заболеваний и состояний, при которых имеет место *стойкое болезненное нарушение* психической деятельности. Этот стойкий дефект психики рассматривается как фактор невменяемости. Иными словами, если у индивида не обнаружено какое-либо заболевание, входящее в утвержденный перечень, вопрос о его невменяемости автоматически отвергается.

Юридический критерий включает два компонента: **интеллектуальный** и **волевой**. Юридический критерий определяет, *может* или *не может* данный субъект при наличии установленных психических расстройств:

а) *отдавать отчет в своих действиях*, т.е. понимать (или не понимать) смысла совершенных им действий (бездействия), общественной опасности своих поступков и их преступных последствий (интеллектуальный компонент);

б) *руководить своими поступками* (волевой компонент).

Таким образом, стойкие дефекты в любом из компонентов (либо в обоих компонентах сразу) могут быть расценены как присутствие юридического критерия невменяемости.

Признание личности невменяемой может быть установлено *только судом*, который руководствуется *обязательностью* совпадения выводов по обоим критериям, юридическому и медицинскому. Несовпадение выводов возвращает к презумпции психической нормальности и, следовательно, вменяемости.

Обычный порядок в ситуации определения вменяемости (невменяемости) таков. В досудебном порядке (в ходе следствия) или в ходе судебного разбирательства назначается экспертиза на предмет *освидетельствования личности*. В постановление об экспертизе следственными или судебными органами вносятся вопросы, подлежащие рассмотрению; именно на них и только на них обязаны дать ответ эксперты. В состав комплексной судебно-психиатрической экспертной комиссии может быть включен на равных правах и психолог.

Экспертное заключение. Результаты психолого-психиатрической экспертизы оформляются в форме заключения судебно-психиатрической экспертизы или акта, которые составляются согласно утвержденным правилам.

Акт судебно-психиатрической экспертизы имеет следующие разделы: 1) введение; 2) сведения о прошлой жизни; 3) описание физического, неврологического и психического состояния; 4) мотивировочная часть; 5) заключительная часть.

Мотивировочная и заключительная части нередко объединяются в единое целое. Обычно делается вывод о наличии или отсутствии у испытуемого психического расстройства, квалификации последнего. Затем дается заключение о выраженности этого расстройства и его влиянии на способность лица выполнять ту или иную социальную юридически значимую функцию (быть вменяемым, дееспособным свидетелем и т.п.). Эти выводы обосновываются данными анамнеза и собственных обследований. В дальнейшем следуют ответы на другие, более частные вопросы, поставленные перед экспертами, а также их обоснование. Выводы должны быть максимально четкими и *строго соответствовать букве закона*. К примеру, грамотная формулировка ответа психолога звучит: «...не мог отдавать отчет в своих действиях», неверная: «...был невменяем». Лишь на некоторые специальные вопросы, не имеющие определяющего значения для оценки способности к выполнению юридически значимой функции, по поводу которой назначена экспертиза, допустимы предположительные суждения. На основании оценки выраженности и глубины нарушений делается

заключительный вывод, например, о диагнозе и неспособности обследуемого отдавать отчет в своих действиях и руководить своими поступками. В заключении указываются рекомендуемые меры медицинского характера (например, принудительное лечение). Если проведенное комиссионное освидетельствование не дает достаточных данных для категоричного решения, следует указать, что ответить на поставленные вопросы не представляется возможным, и рекомендовать проведение экспертизы иного вида, например, в судебном заседании, или в другом учреждении, или в ином составе экспертов.

Раздел 5 Символизм психосоматики

Наше тело реагирует не на реальность, а на ее представление в психике.

М. Талбот

Любая болезнь отражает дисгармонию в сознании.

Общие комментарии

Психосоматика – это эмпирическая система знаний, которая описывает связи между человеческой психикой (psyche) и болезнями тела (soma). На сегодняшний день система не имеет строго научной доказательной базы, границы ее во-многом размыты, однако на практике она прекрасно работает.

Наибольшие споры вызывает не столько факт связи между болезнью и психикой, сколько первопричинность связи. Между болезнью и психикой существует двусторонние связи: как воздействие болезни на психику (большинство считают ее вторичной связью), так и психики - на болезнь (большинство считают ее первичной связью). Вся концепция психосоматики базируется на постулате: определенные изменения в психике инициируют конкретные болезни. Опыт свидетельствует: первичные связи между психикой и болезнью присутствуют во всех случаях, хотя неясность психических процессов сильно затрудняет сбор научных доказательств.

Видимый аспект достаточно грубого воздействия болезни на психику, а именно то, как и в какой форме болезнь разрушает человеческую личность, относится к прерогативе медицины. Психология исследует скрытое воздействие психических процессов на возникновение и протекание болезни.

Психосоматика видит за каждым проявлением болезни некий символ, в котором скрыта истинная психологическая причина болезни. Символизм психосоматики рассматривает и описывает *любую приобретенную болезнь как результат неверного (ошибочного) видения мира и, соответственно, поведения человека, которые сформировались в ходе его познания этого мира.*

К сожалению, обычно люди склонны рассматривать болезнь как нечто внешнее по отношению к ним. Согласно этому расхожему представлению, болезнь приходит как бы извне и осаждает индивида, нарушая тем самым его благополучное существование. Это неверно. Рассматривать болезнь следует как элемент собственного выбора жизни, как нечто, зависящее от нашего поведения, диеты, сна, упражнений и других взаимоотношений с миром, но

прежде всего – наших мыслей. Такая позиция дает ключ к правильному самоанализу и, как результат, к последующему улучшению здоровья. Как пример, любопытно наблюдение над группой детей, страдающих эпилепсией. Удалось сделать видеозапись эпизодов произвольных детских эмоциональных вспышек, перераставших в настоящие эпилептические припадки. Когда детям показали пленки и они увидели свое поведение со стороны, количество припадков резко сократилось. Таким образом, дети смогли понять и принять свою жизнь в ином контексте, что не замедлило положительно сказаться на их здоровье.

Значение психосоматики в психологии трудно переоценить. Знания связей позволяет психологу быстро увидеть за проявлениями болезни скрытую психологическую проблему, минуя сложную процедуру психодиагностического обследования. Симптом болезни может прямо указать: вот она, психологическая причина. На клиента это порой производит ошеломляющий эффект: «Откуда вы это узнали? Я ведь ничего вам не говорил!». В качестве иллюстрации приводим пример.

Пример.

Больная С., 25 лет, замужем несколько лет. Жалобы на раздражительность, плаксивость, взрывчатость (приступы агрессии). По ее собственному признанию, «Как только меня муж терпит?». Клиентку волнует собственная худоба, она никак не может нарастить массу тела. При расспросе выяснилось, что есть нарушение менструального цикла, повышен уровень пролактина, нарушен сон. Беспокоит вопрос о необходимости беременности (вроде и надо, но как с таким состоянием здоровья?).

Комментарии. Исходя из изложенного, у больной налицо проявления недавно начавшейся дисфункции щитовидной железы. В характере можно предположить повышенное стремление контролировать ситуацию, буквально, любую мелочь. Видимо, вне семьи, в социуме, она проявляет себя как слабая личность, не умеющая твердо заявить о своей позиции. В семье больная компенсаторно ведет себя деспотически. Слишком «погружена» в суету, как в социуме, так и в семье. Безусловно, налицо дисфункции в сексуальной жизни – не получает полноценного удовлетворения (либо мучения, либо сексуальный голод), хотя «по факту» сексуального общения должно было бы хватать.

Все предположения полностью подтвердились.

Психологические советы клиентке:

- перестать стремиться контролировать все и всех; придется что-то отпустить «на волю волн»;
- резко ограничить активность и контакты в социуме, больше времени проводить дома;
- вопрос о беременности временно решительно отложить – клиентка явно не готова ни физически, ни психологически;
- по поводу нарушений в сексе клиентке надо задаться вопросом: что она может дать партнеру в уставшем состоянии, и что он ей может дать? -

Ничего, кроме усталости, кроме примитивного кратковременного ложного сексуального удовлетворения; там нет и намека на любовь! Клиентке стоит подумать над тем, как дарить мужу не усталость, а именно любовь, тогда и она сама откроется для его любви!

Психологические механизмы болезни

Человеку для познания нужны противоположности. Они заставляют человека постоянно занимать позицию выбора (см. дихотомическую концепцию познания). Любое решение делит явление на две части — актуализированную (принимаемую) и - отвергаемую. Известной метафорой последствий выбора служит фраза: «Мир раскалывается на две половины». Отвергаемая часть выпадает из поля внимания сознания и автоматически попадает в область подсознания. Психоаналитик Г. Юнг образно назвал ее «тенью». По определению, «тень» — сумма всех отвергнутых областей действительности, которые человек в себе не видит и не желает видеть. Тонкая ткань психологических отклонений в значительной мере соткана из той действительности, какую человек в себе не видит.

В своей жизни и своих выборах человек руководствуется прежде всего своими желаниями. Больше всего он предпочитает заниматься тем, чего ему хочется. Отсюда следует, что все отвергаемые желания «растворяются в тени». Иными словами, не полностью переработанный опыт остается в памяти в областях подсознания в виде длительно функционирующих замкнутых (кольцевых) психических программ. С позиций холизма (целостности), тонкая невидимая реальность подсознания формирует свой асимметричный отпечаток в осознании. Происходит девиантная трансформация личностной структуры.

Сформированное в результате неверно воспринятого опыта искаженное миропонимание и результирующее девиантное поведение сталкивают личность с одной и той же психологической дилеммой. Она предполагает возможность пересмотреть и изменить свое понимание жизни. Вначале личность может сделать это относительно легко. Неверно воспринятый опыт корректируется, и психологические деформации не отразятся на теле. Упорно повторяемый неверный выбор справедливо рассматривать следствие как недостаточной работы над собой. Оставшаяся нерешенной психологическая проблема будет обязательно всплывать вновь и вновь, требуя своего адекватного разрешения. Но ситуации окажутся более давящими, жестко отражающимися на здоровье. Нарушения в психической сфере будут напрямую соответствовать специфике и проявлениям заболевания.

Установлено, что чем чаще человек закрывает глаза на непроработанный опыт, чем сильнее его отрицает, тем сильнее этот опыт пытается проявить себя в воспринимаемой реальности. Можно назвать это *синдромом скрытых желаний*. Вначале требования окружения проявляются тонко, в виде ситуаций, в которых, как уже было выше сказано, возможна необременительная коррекция сознания, мировоззрения и мировосприятия. В дальнейшем, если человек не трансформировал себя, жизненные ситуации становятся навязчиво

грубыми, проецируясь болезнями и искажениями определенных личностных черт характера.

Защитные реакции психики

Любую болезнь можно трактовать как нарушение физиологических процессов в организме, причем глубина и степень нарушений соответствуют серьезности и тяжести заболевания. Организм на разных уровнях стремится сохранить свою целостность и здоровье. На внешнем уровне — это мышечная «броня». На глубоком, клеточном уровне для сохранения стабильности природой заложена сложная системы защиты гомеостаза организма. Нарушения возникают тогда, когда имеет место превышение нагрузки по отношению к физиологическим процессам, когда организм не справляется с изменившимися условиями его функционирования. Речь идет о поломках в защитной системе организма.

Предназначение любой защитной системы — отражение натиска врага. Для этого заранее продумывается стратегия и тактика защитных действий, средства и методы обороны. Принцип защиты — отстоять свое, свою территорию, свои убеждения. Символически, с точки зрения «я», следует защититься от противоположного полюса, то есть от не-«я». Такая защита важна для сохранения целостности «я», однако одновременно укрепляет и «эго». Создание «железного занавеса» приводит к тому, что человеку гораздо удобней и проще сказать любым новшествам «нет», чем «да». Природное предназначение защиты — служить в качестве охранного средства на пути нашей жизни, не более. Парадокс состоит в том, что идеальной целью нашей жизни является жизнь, *где никакая защита не нужна*. Между тем для некоторых индивидов защита становится настолько важной, что превращается в самоцель, иными словами, становится *паразитом* в процессе познания.

В психологии защитой сознания «я» и «эго» от разрушения служит наработанная собственная система мировоззрения. Во многом она представляет собой не что иное, как фантазмагорический конгломерат чужих усвоенных идей (интроекция!). Однако мы *настолько верим* в собственную систему оценок, что *слепо* верим ей. Таким образом, первый принцип борьбы с излишней защитой, ставшей паразитом сознания, заключается в *разрушении закостеневших взглядов* на проблему, связанную с болезнью. В этой связи любопытны выводы датского исследователя Й. Бекмана, усмотревшего причины повышенной восприимчивости к осенним инфекциям и снижения защитных сил организма в особенностях личности. В частности, им выделены такие провоцирующие черты:

- — упрямство и негибкость характера;
- — негативное отношение к себе и окружающим;
- — ранимость и мнительность, самобичевание;
- — подозрительность, злопамятность;
- — неумение сдерживать свои чувства, нестабильность и агрессивность.

Как видно, все указанные черты направлены на разрушение и саморазрушение.

О символизме

Если «тьень» несет в себе болезнь, то осознание скрытых проблем приводит к выздоровлению. Это очевидный факт. Извлечение из области подсознательного подавленных конфликтов может помочь больной личности. Помимо улучшения психического настроения, это ведет к стабилизации физического состояния и быстрому регрессу болезни, вплоть до полного выздоровления. Облегчает опознание и осознание проблем, лежащих в подсознании, понимание психологического смысла проявлений болезни. Этот психологический смысл хорошо описан языком символов.

Любое явление можно выразить в виде символа. Так легче представлять тонкие связи между разнородными объектами. Психологам это хорошо известно. Например, поглаживание рукой символизирует проявление позитивных теплых чувств, а в рыке или крике ощущается агрессия и страх. Не являются исключением в этом плане и болезни. Заболевание предстает в жизни человека ничем иным, как грубым, явным физическим символом, в котором заложена скрытая тонкая информация. Понять и описать этот символ — задача психосоматики. Донести эти знания до больного — задача психолога.

Неочевидность внутренних проблем личности на фоне разнообразия клинических проявлений болезни, безусловно, затрудняет описание первичных связей между психикой и телом. В этом вопросе пока еще грубый научный подход не всегда дает ключи к разгадке тонких тайн. Лишь внимательное тонко-интуитивное (хотя и спорное в плане доказательности) прослеживание символики нарушений позволяет решить проблему. Во всяком случае, в плоскости практической помощи больным.

Символизм асимметрии

Человеческое тело, несмотря на внешнюю симметрию, на самом деле скрыто несимметрично, и в этом легко просматриваются элементы символизма. Наиболее выражены они в проблематике правой и левой сторон тела. Преимущественное поражение болезнью или травмой какой-либо из сторон указывает как на внешний аспект проблемы в лице некоего носителя, так и на особенности внутренней проявленности. Хотя эти факторы, как правило, достаточно очевидны, тем не менее, на практике они далеко не всегда осознаются в должной мере самим субъектом и тем более не увязываются напрямую с его физическим здоровьем.

Обычно правую половину тела связывают с «мужской» символикой, а левую — с «женской», аргументируя позицию лучшим развитием мышц на правой стороне тела (у правой). Другие считают наоборот, опираясь на то, что правое полушарие головного мозга отвечает больше за целостное образно-интуитивное («женское») мировосприятие, а левое — за аналитическое,

абстрактно-логическое («мужское»). Автору хотелось бы внести ясность в этот запутанный вопрос.

Как известно, у каждого человека, независимо от пола, присутствуют и мужские, и женские черты, что отражено присутствием мужских и женских гормонов. Правую часть тела, как более развитую физически, правильной считать мужской половиной, а левую — женской, однако данный тезис нуждается в уточнении.

Вспомним, что любая проблема содержит в себе дуальность, которая может быть описана осью полярностей. Фактически возникновение и развитие проблемы означает формирование этих полярностей и их все большую акцентированность. Суть полярностей может быть любая. В случае болезни правильно рассматривать две оси: а) мужские/женские качества, б) внешние/внутренние проявления.

Опыт показывает, что у правой (мужская) сторона тела воспринимает *извне*, со стороны внешнего мира, преимущественно женское влияние (психологическое давление) в лице конкретной женской особы, а левая (женская) — преимущественно мужское в лице конкретного мужчины. Тонкость состоит в том, что возникновение проблем со здоровьем у субъекта в правой (мужской) части тела заставляет предполагать не только наличие конфликта с женщиной, но и избыточность/недостаточность чисто мужских черт характера («внутренней мужской ипостаси») у самого субъекта в событиях данного конфликта. Соответственно, возникновение проблем со здоровьем у субъекта в левой (женской) части тела заставляет предполагать не только наличие конфликта с мужчиной, но и избыточность/недостаточность чисто женских черт характера («внутренней женской ипостаси») у самого субъекта в событиях данного конфликта. Мужские качества соотносимы с понятиями жесткости, твердости, агрессии, рационализации. Женские качества ассоциируются с податливостью, обидчивостью, повинением.

Таким образом, символическая трактовка локализации патологии должна учитывать *векторное* представление проблемы (внешние ситуации «снаружи» и внутренние комплексы «изнутри»). К примеру, клиент предъявляет некие жалобы (боли и т.п.), локализующиеся преимущественно в левой половине тела. Можно предположить два варианта психологических проблем: а) на субъекта оказано ощутимое мужское давление (со стороны некоего мужчины); б) субъект испытывает трудности «женского» самовыражения, направленные «наружу». В принципе, один вариант *не исключает* другого. На практике можно думать о негативном мужском давлении извне и избыточности женского типа реагирования, например, повышенной подчиняемости, уступчивости, обидчивости и капризности. В случае жалоб на правосторонние боли очевидно негативно воспринимаемое влияние женщины на фоне проблем мужского самовыражения. Например, женщина психологически давит на субъекта своим женским обаянием, алогичностью и капризами (с его точки зрения), а субъект проявляет неадекватные в данном случае либо жесткость,

консерватизм, неуступчивость, агрессивность, либо, напротив, жертвенность и подчиняемость.

Особенности рациональной психокоррекции при психосоматических расстройствах

Главный тезис, который должен донести психолог до сознания больного, это тот, что симптом нужно «уважать». Это значит, необходимо выявить и подробно разъяснить связь между симптомом (заболеванием) и образом мышления и поведения индивида. Важно представить симптом (болезнь), как закономерный результат, вытекающий из особенностей развития личности, и вдохнуть в пациента уверенность в том, что ему под силу самому кардинально изменить ситуацию в лучшую сторону. Внешне такое консультирование порой перерастает в непринужденную беседу философской направленности, отчего психотерапевту лучше «снять белый халат», чтобы психологически стать ближе к пациенту.

Очевидно, любая психосоматическая проблема должна быть доведена до субъекта таким образом, чтобы он не только осознал ее наличие, но и предпринял зависящие только от него адекватные действия. Надо понимать: одно дело — понимание, другое — поведение (действия). К примеру, многие в какой-то момент прекрасно понимают свою лень, но это отнюдь не значит, что они пытаются что-то сделать с ней.

Оптимальный алгоритм рациональной психокоррекции при обнаружении психосоматической проблемы следующий.

Внимание субъекта *ненавязчиво* обращают на его *способ реагирования, мысли и ощущения* в определенных ситуациях (особенности мировосприятия и мировоззрения). Внешне это должно выглядеть как дружеское участие психолога, полное эмпатии.

После уяснения и признания факта существования указанных особенностей следует более утвердительно заявить о существовании *прямой связи* между болезненными симптомами и выявленными особенностями.

Поскольку существует тесная связь между болезненными симптомами и особенностями реагирования (что напрямую зависит от мировосприятия субъекта!), следует ее разрушить. Предложите субъекту *немного* (!) поработать над собой, обращая внимание именно на психологический аспект психосоматической проблемы. Следует пояснить: человеческое существо тяжело на подъем, если речь идет о трансформации собственной психики. Поэтому упор на слово «немного» служит, как показывает практика, заметным облегчающим стимулом.

Надежный способ заставить субъекта действовать — это поставить перед ним дилемму с *его правом выбора*. На одной чаше весов — его соматическая болезнь, от которой субъект готов активно избавляться. Для этого надо всего лишь *немного* поработать над собой, ведь это не сложно, правда? На другой — внутреннее сопротивление (неверие?) и отказ от работы над собой. Следовательно, все остается на своих местах, как было и раньше, и

болезнь по-прежнему будет досаждать и, вероятно, прогрессировать («наводнение» фактором страха).

Исходя из ситуации, в которую сознательно поставлен субъект, его решение вполне очевидно. Неоценимое значение имеют факторы новизны и неожиданности. С чем более новыми и неожиданными (но *понятными!*) мировоззренческими установками столкнется больной в разговоре с психологом, тем выше будет эффективность психокоррекции.

Работа психолога по выявлению психосоматических связей означает расширение его профессиональных знаний. А по отношению к клиенту чем яснее видится психологу проблема, тем, бесспорно, выше эффективность психокоррекции.

Ниже будут рассмотрены заболевания по системам органов, после чего отдельные признаки, симптомы и болезни, не вошедшие в основную систематику.

Болезни дыхательной системы

Болезни дыхательной системы следует начать рассматривать с понимания символизма дыхания. Китайцы считают, что с дыханием в организм поступает космическая энергия Ци. В переводе с греческого *psyche* означает одновременно, и «душа», и «вдох»! В Библии сказано: «И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдыхнул в лице его дыхание жизни, и стал человек душою живою». Гете заметил: «Дыхание — это двойное счастье. Мы получаем воздух и возвращаем его. Одно наполняет, второе освобождает. Вот так причудливо смешана жизнь».

Обычно в дыхании выделяют две фазы, вдох и выдох. С точки зрения символики стоит обратить особое внимание также и на паузу.

Символически вдох — это открытие «я» миру, соединение с ним (отрицание закрытости «я»); это впускание в себя любви и контакт с не-«я». Выдох трактуется, соответственно, как отдача себя миру, отсутствие собственнических установок эгоцентризма, степень доверия к миру в связи с отдачей воздуха. Пауза — это тонкое равновесие, в котором для сознания возникает точка неподвижности.

Таким образом, любые нарушения дыхания связаны с проблемами контакта, обмена информацией с миром.

Бронхиальная астма

Заболевание характеризуется спазмами при дыхании, в результате чего выдох (чаще) или вдох (реже) затруднены. Психологически это означает *нарушение равновесия* приема-отдачи энергии. Способность давать-брать акцентирована в ту сторону, которая соответствует патологии фазы дыхания: (брать — вдоху, давать — выдоху).

Проблемы *выдоха* указывают на невыполнимое желание освободиться от излишней опеки, от той любви, которая «душит». В опыте таких больных отпечатался след ситуации, в которой их желания, вероятно, блокировались

авторитетом близких. Тогда больные, еще не будучи ими, не смогли набраться воли и мужества и получить желаемую свободу. Психологи считают, что затруднение выдоха является эквивалентом подавляемого плача. Как компенсация проблемы, личность больного формировалась по типу скрытого, «тихого» эгоиста, не обладающего большим запасом жизненной энергии. Накопление проблем, связанных с задержкой дыхания на выдохе, приводят к развитию у астматиков эмфиземы легких. Внешне это проявляется бочкообразной грудью, видимым символом «раздутости», показной силы, которой на самом деле нет.

Астматик мечтает о *свободе*. Увы, его проблемы замыкаются на нем самом. На поверку нередко оказывается, что это скрытый эгоист, слепо усвоивший (феномен интроекции!) поведение своих воспитателей и упрямо следующий ему.

Проблемы *вдоха* указывают на желание *отгородиться*. Это наблюдается, например, у детей-астматиков, страдающих от избытка родительского внимания. Их забота характеризуется не столько истинной любовью, сколько множеством опасений и страхов, стремлением защитить от предполагаемых (мнимых) опасностей. Проблемы вдоха свидетельствуют также о внутренних наклонностях пациента: отсутствии гибкости, эгоистическом властолюбии, претензии на исключительность. Эти черты находят символическое отражение в комфортном существовании астматиков в горах («наверху»). Между чистотой горного воздуха и тем, что многие астматики стремятся (отчасти вынужденно) к идеальной чистоте, также можно провести параллель. Чистота вплоть до полной стерильности становится у больных чуть ли не навязчивой идеей. Чистота — аналог света и ясности, точно так же как пыль, грязь — аналог темноты и неопределенности. Символически это означает, что астматики все подсознательные проблемы стремятся перевести в плоскость сухой рациональной логики. Проблемы астматика настолько глубоко спрятаны в подсознании, что порой правильно прибегнуть к трансовой психокоррекции.

Особый интерес вызывает личность астматика. В социуме (во внешнем окружении) астматик, какую бы должность не занимал, испытывает мало осознанную неуверенность и страх перед неизвестностью; именно поэтому астматик стремится контролировать все и вся (гиперконтроль!), взваливая на себя груз повышенной ответственности за происходящее вокруг и стремясь к точности и совершенству даже в мелочах (перфекционизм!). По сути, это проявления **слабости** личности. В семье астматик демонстрирует ту же линию поведения, становясь для близких (как компенсация за свою неосознанную слабость) настоящим деспотом, причем деспотом скрытым, неявным, «тихим». Позиция астматика в семье: мне плохо, я больной; несмотря на болезнь, мне приходится так много делать и за себя, и за других. Такая позиция вынуждает близких искренне беспокоиться и страдать, отдавая больному свое время, силы и энергию. Образно говоря, астматик — это «тихий» вампир.

Рекомендации. Больному следует осознать ущербность своей личности, свои болевые точки, принять твердое решение перестать заниматься

гиперконтролем, перестать быть перфекционистом, часть проблем отдать на волю течения, попросту легкомысленно махнуть на них рукой (оставить, как говаривали в старину, все на промысл божий). Такая психологическая работа над собой плюс регулярные дыхательные практики по системе йогов дают быстрый результат, подчас превосходящий действие многих лекарств. Фактически, речь идет об истинной, а не паллиативной помощи, вплоть до полного излечения в незапущенных случаях болезни.

Бронхит и воспаление легких (пневмония)

Бронхиты и воспаление легких относятся к группе воспалительных заболеваний инфекционно-аллергического генеза. Поэтому в них сочетается символика воспаления и инфекций (см. «Инфекционные болезни»).

В психологическом плане бронхитами болевают в условиях длительного психологического давления, хронического стресса. Сам больной в суете жизни этого не замечает. Он считает для себя выбранный темп жизни вполне привычным или вынужденно-привычным (куда от него денешься?), хотя и тяжелым.

Рекомендации: надо понять, что в каких-то ситуациях вы неосознанно выбираете роль жертвы, осознать свое возмущение этой вынужденной пассивной ролью. Стоит снизить темп жизни и изменить отношение к жизненным приоритетам.

Пневмония возникает как *пиковая реакция* на подавляемую проблему, часто связана с проблемой эмоционального голода или дискомфорта, причем в отношениях с близкими.

Рекомендации: научитесь любить мир!

Туберкулез органов дыхания

Заболевание проявляется исподволь, характерный симптом — частое сухое покашливание. Сухой «туберкулезный» кашель - это медленно действующая (и потому давно существующая) «гремучая» смесь из плохо скрываемого презрения, антипатии к окружающим и ощущения собственного комплекса неполноценности; последний вызывает явный психологический дискомфорт из-за нереализованности своего потенциала в этом обществе, «не понятности» себя социумом, отчуждения им. Больные туберкулезом пребывают в мрачной депрессии, испытывая подавленную агрессию и ненависть к благополучным и здоровым людям. Их озлобленность прочно укоренилась и превратилась в некое личностное образование.

Рекомендации: требуется длительная серьезная работа над корректировкой мировосприятия и мировоззрения, нужен выход негативных эмоций и их осознание. Важно понять и поверить, что краски мира не серо-черные, а цветные и очень радостные, и они доступны для вас!

Болезни пищеварительной системы

Пищеварение во многом похоже на дыхание как в отношении развития зародыша, так и символически. Дыхание перерабатывает тонкую энергию воздуха, по-китайски — космическую Ци воздуха, органы желудочно-кишечного тракта — плотную энергию материи.

Различают заболевания желудка (гастрит, язвенная болезнь), двенадцатиперстной кишки (язвенная болезнь), кишечника (энтероколит, колит), печени и желчного пузыря (гепатит, цирроз печени, холецистит), поджелудочной железы (панкреатит). Несмотря на общность выполняемых задач по перевариванию пищи, каждый орган обладает своей уникальной функцией.

Заболевания желудка и двенадцатиперстной кишки нередко рассматривают вместе из-за единства патологии.

Диетологи подчеркивают: пища должна быть хорошо пережевана. Когда человек спешит, торопится и заглатывает нераздробленные куски еды целиком, пища не пережевывается должным образом. Подавляющее число болезней желудка, да и вообще всего желудочно-кишечного тракта связано с торопливостью людей в повседневной жизни. Это проще назвать *суетой* жизни, которую древние индийцы удивительно точно называли *майя* (иллюзия).

Гастрит

Заболевание свидетельствует об изнурительном образе жизни (степень изнурительности не рассматривается). Наша жизнь — это непрерывный поток информации. Больной гастритом просто не справляется с таким объемом, захлебывается и «проглатывает неразжеванные куски».

Рекомендации: не стоит суетиться и торопиться жить. Надо научиться наслаждаться самим процессом жизни, а не мчаться сломя голову, не замечая ничего вокруг, к результату.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

Язва в стенке этих органов символически показывает, что оболочка «эго» разъедается изнутри, иными словами, человек постоянно грызет сам себя, занимается *самоедством*. Это происходит в случаях *завышенного уровня притязаний*. «Завышенный» означает «не достижимый изначально». Больной язвой хочет достигнуть чего-то, но это ему никак не удается. Он начинает остро чувствовать свою неполноценность. Он ненавидит себя за свое поражение в социуме. Боль его подсознания отражается язвенной болью внутри организма. Подмечено, что негативные эмоции нередко сублимируются в чувство тщательно скрываемой зависти. Язва также скрыта от взглядов и нередко обнаруживается только спустя длительное время. Побочным результатом психических деформаций является подсознательное стремление язвенника к инфантильной зависимости. Пациенту хочется, как ребенку, материнской защиты, любви и заботы. Болезнь по-своему отразила его

желания. Она поставила его перед жесткой необходимостью употребления протертого «детского» питания.

Рекомендации: стоит пересмотреть самооценку себя. Скорее всего, то, к чему больной стремился (и на пути к чему жизнь постоянно ставила какие-то препоны), как говорят, «не его». Не стоит жить «как все» или как кто-то. У каждого своя жизнь. Поэтому планку уровня притязаний следует снизить. Еще лучше изменить приоритет ценностей, мотивацию и цели. А самого себя всегда надо по-настоящему уважать.

Заболевания кишечника

Кишечник состоит из тонкого и толстого кишечника. Функции тонкого кишечника — окончательное переваривание пищи и всасывание полезных веществ. Нарушения этих функций выражаются поносом. Символизм тонкого кишечника — область *сознательного* (аналитическое мышление). Функция толстого кишечника — выделение шлаков. Основным симптомом нарушений — запор. Символизм толстого кишечника — область *бессознательного*, а также консервативные психологические установки. Болезни кишечника носят общее название «колиты».

Понос с нарушением всасываемости питательных веществ, по сути, является прямой аналогией *нарушения «переваривания» и усвоения информации*. Ведь пища для ума есть информация. В ситуациях страха у людей и животных часто случается понос. При страхе блокируется поступление новой информации. Этот процесс сопровождается переработкой избытка информации. Склонность к поносам встречается у лиц, предпочитающих хватать в большом объеме *поверхностную* (из популярных источников) информацию. Больные буквально напичканы какими-то сведениями. Главное, они *свято уверены* в своей образованности, информированности и *правильности* этих сведений. Безусловно, имеет место классический пример множественной *интродекции*. Достаточно характерная особенность больных, страдающих поносами — свободное бездоказательное манипулирование заимствованными из передач по телевизору или непонятно откуда данными. Присущая больным болтливость порой прямо указывает на «недержание» информации.

Рекомендации: требуется понять, что не всякие знания в жизни нужны. Например, знания о точной высоте Гималаев или дате рождения Миклухо-Маклая еще никого не сделали умным, счастливым и не гарантировали прекрасную карьеру и беззаботную жизнь на островах Фиджи.

Запор символически свидетельствует о *задержке информации* в организме. На запоры чаще жалуются пожилые лица. Они действительно являются носителями морально устаревшей информации, отчего их справедливо относят к *консерваторам*. Возможные сопутствующие черты — скупость, черствость в проявлении чувств.

Рекомендации: «Все течет, все изменяется, и в одну и ту же реку нельзя вступить дважды». Эту истину необходимо прочувствовать, нужно суметь

пересмотреть старые взгляды (по крайней мере, некоторые из них) и стать на путь гибкости по отношению к быстро меняющейся жизни.

Метеоризм указывает на неусваивание чужих позиций, особенно духовного начала. Он встречается в случаях увлеченности питанием, при переедании.

Рекомендации: следует осознать в себе увлеченность плотским при пренебрежении духовным ростом. Возможно, стоит пересмотреть свои стремления к идеалу, осознав их *псевдодуховность*. Надо поверить в высшее начало и необходимость присутствия духовного в устройстве нашего мира.

Неспецифический язвенный колит

Характерный симптом заболевания — частные расстройства стула. В психологическом плане такие больные страдают низкой самооценкой и весьма чувствительны ко всякого рода неудачам. В качестве защиты у них присутствует стремление приобрести надежную опору в жизни, отчего нередко они начинают вымогать внимания близких своим капризным поведением и мнительностью.

Болезни поджелудочной железы

У поджелудочной железы две функции: выработка пищеварительных ферментов, поступающих в просвет двенадцатиперстной кишки (внешняя функция), и выработка гормона инсулина, поступающего непосредственно в кровь (внутренняя функция). Инсулин отвечает за утилизацию (усвоение) углеводов (сахара) в организме. При недостатке инсулина возникает известное заболевание диабет. Символически инсулин являет собой материальный эквивалент «пищевого» счастья и радости. Ткани организма недополучают сахара (сладость), символически замещающего счастье и любовь, хотя с пищей его поступление достаточно. Внешние нарушения при диабете тоже проявляются парадоксом. Больные диабетом отчаянно любят сладкое, тем не менее, есть его им противопоказано, поскольку он не усваивается! Символически такой феномен можно расценить, как *повышенную потребность в счастье с парадоксальной неспособностью* его воспринять. Иными словами, счастье у больных есть, но они этого не ощущают.

У детей чаще встречается так называемый инсулинозависимый тип диабета. Считается, что в его основе лежат генетические нарушения. У взрослых встречается чаще так называемый инсулинонезависимый тип диабета. Особенности психики у диабетиков — отчаянный подсознательный поиск любви и ее заменителей. В роли последних выступают сугубо материальные вещи (поэтому диабетиков склонны к жадности) и секс (у диабетиков, как мужчин, так и женщин, имеет место повышенный сексуальный голод).

Прогрессирование диабетических нарушений сопровождается изменениями кислотно-щелочного равновесия в организме, как правило, в кислотную сторону. Человеку, *не получающему* и, следовательно, *не*

отдающему любви, жить становится действительно «кисло». Активность его снижается (вынужденный отказ от сладкого), и появляется *агрессивность*.

Рекомендации: для того чтобы получить любовь (а она витает вокруг), стоит поработать над своим эгоизмом, во всяком случае, осознать присутствие и властвование своего «эго». Может быть, *развитие умения любить* других (научиться любить) позволит если не кардинально изменить ситуацию, то хотя бы более чем заметно смягчить ее последствия.

Болезни печени и желчного пузыря

Печень выполняет несколько функций: нейтрализация и выведение токсинов, выработка желчи для лучшего расщепления пищи, депо крови. Болезни печени носят общее название «гепатиты». Воспаление желчного пузыря — холецистит. Также часто встречаются камни в желчном пузыре. Символически печень представляет «средоточие» агрессии. Поэтому проблему больной печени следует расценить как проблему длительного пребывания индивида в агрессивной среде. Частенько он и не осознает этого. Поведение больного — вечное недовольство кем-то или чем-то, ощущаемая неприязнь и враждебность. В традиционной (древней) китайской медицине считается, что печени соответствует эмоция гнева. Если огонь гнева «раздувается», это приводит к подъему артериального давления и, как следствие, к инсультам и инфарктам.

Желчь, накапливающаяся в желчном пузыре, может застаиваться, при этом образуются желчные камни. Символически этот процесс отражает консерватизм агрессии, иными словами, твердо усвоенный больным стиль вечного недовольства.

Рекомендации: следует скорректировать свои враждебные, негативные мысли, понять, что раздражение, в конце концов, отражается на вас самих. Что касается агрессивной среды, то следует либо сменить ее на более теплую обстановку, либо перестать вовлекаться эмоционально во враждебную атмосферу. Надо некоторым образом отстраниться от окружающих или ситуации. Поговорка «Если не можешь поменять мир, поменяй свое отношение к нему» здесь придется весьма кстати.

Частная символика пищеварительной системы

Можно многое узнать о человеке по тому, какую пищу он предпочитает есть. Перефразируем известный афоризм: «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты». Предпочтение продуктов (что нравится, что не нравится) уместно трактовать как тест выбора предложенных возможностей.

Сладости. Предпочтение, отдаваемое сладкому, тяга к сладким лакомствам символизируют сублимированный в материальные вещи любовный голод. Любовь или повышенное влечение к сладкому у детей однозначно указывают на *недостаток любви* окружающего мира. Здесь возможны три варианта: либо недостаток (извращение) родительской любви, отсутствие любви со стороны иных значимых близких, негативное отношение

сверстников либо *непонимание* любви. Последнее в современном обществе встречается довольно часто. Когда родители (взрослые) пичкают детей сладостями, таким «варварским» способом они символически компенсируют *свое ограничение* любви к нему. Когда ребенок требует сладкого, он закрывает в себе возможность понять любовь.

Рекомендации: не стоит заменять прекрасное чувство любви его суррогатами. Только ограничив потребление сладостей, можно заставить человека ощутить маленькие радости жизни и открыть для себя любовь.

Соленая пища. Соль — символ жизни. Чрезмерно подсаливать пищу любят те, кому, как воздух, необходима *поддержка в своей жизни*. Такие лица пребывают в *субъективно тяжелых* для них условиях и ощущают *глубинный подсознательный страх* (см. «Болезни почек») или агрессию (см. «Гипертония»).

Рекомендации: цените жизнь без соли, ищите силы в себе.

Острая пища — трактуется как *поиск новых ощущений*, новых впечатлений, новых раздражителей.

Копчености — ими обычно увлекаются лица с *консервативными* чертами характера, консервативными взглядами. Высока вероятность того, что в их жизни присутствует некая «законсервированная», «закопченная» область познания, «законсервированный» опыт, к которому они вынуждены возвращаться вновь и вновь.

Рекомендации: индивиду следует согласиться с тем, что новое — это не так уж плохо лично для него. Надо научиться захотеть увидеть это новое, причем каждый день.

Щадящее питание — попытка *сберечь* себя, сохранить как можно дольше. Если это не податливость человека веяниям моды на питание, то свидетельствует о его эгоистичности, повышенной любви к собственной персоне, жажде прожить как можно дольше. Может отражать (как и черта податливости) *излишнюю мягкость* личности, всячески избегающей конфронтации.

Каша являются неременной формой детского питания. Увлечение кашами во взрослом возрасте отражает стремление к *детской инфантильности*, указывает на отсутствие в прошлом опыте полноценных ощущений беззаботного, наполненного любви, защищенного детства.

Симптом неприятия какой-либо еды однозначно указывает на психологическое неприятие чего-то в своем прошлом (и нынешнем) опыте. Например, нежелание есть рыбу с мелкими костями указывает на страх перед чужой агрессивностью и нелюбовь к кропотливому монотонному труду.

Симптом «закуски после десерта» выражается в привычке заедать сладкий десерт чем-либо, желательнее более твердым. Символизирует желание *отгородиться* от чувств любви и нежности и тех сложностей, какие они влекут за собой (ведь когда любишь, всегда вынужден быть ответственным). Иными словами, присутствует эгоистическое желание жить *без чужих проблем*. Возможна и более позитивная трактовка: индивид не приемлет

слащавой суррогатной любви и желает вновь вернуться в привычную ему суровую реальность.

Зубы символизируют борьбу за существование, физическую защиту и агрессию. Здоровые зубы считаются показателем хорошего здоровья. Плохие зубы (кариесные либо неправильно растущие, ведущие к неправильному прикусу) указывают на проблемы в борьбе за существование. Человек с трудом может *выразить* и *использовать* свою агрессивность, следовательно, уровень его жизнеспособности (витальности) снижается. Плохие зубы свидетельствуют о низкой психологической стабильности, которой сопутствуют хронический стресс и переживания тревоги и страха.

Рано прорезавшиеся зубы (будь-то молочные или коренные) указывают на быстрое взросление ребенка и высокую степень его жизнеспособности («кусачести» в непростом окружающем мире). Позднее прорезание свидетельствует о задержке развития, либо вызванной влиянием окружением, либо заложенной генетически.

Непроявленная агрессия (вместе со своим неизменным спутником — страхом) вытесняется в подсознание. Оттуда подавленные эмоции подтачивают психику. На физическом уровне это находит отражение на почках, костях и зубах. Скрип зубами по ночам символизирует глубоко скрываемую бессильную агрессию. Скрипение зубами по ночам является одним из явных симптомов наличия глистной инвазии в организме. Действительно, глисты находятся глубоко внутри организма, невидимые, самому человеку избавиться от них без посторонней помощи невозможно, чем не повод для бессильной агрессии?

Рекомендации: серьезные проблемы с зубами указывают на «специфические» условия развития личности. Видимо, индивид «заработал» массу проблем в отношении реализации своего «я». Нужна помощь хорошего психотерапевта.

Десна. Десна представляет собой ткань, через которую осуществляется питание зубов; иными словами, представляет их основу. Символически десны выражают уверенность в себе, веру в свою жизнестойкость, свой успех в жизни. Болезни десен сопровождаются их легкой кровоточивостью (гингивит). Кровь — символ жизни. Кровоточивость из десен означает, что при малейших сложностях человек теряет жизненную энергию, иными словами, *смирится с ролью жертвы*.

Рекомендации: придется разбираться с имеющимися проблемами в жизни и осознать, что роль жертвы вам не к лицу.

Глотание символизирует наши способности к восприятию жизни, к «проглатыванию» кусков информационно-энергетических потоков. Проблемы с глотанием означают трудности восприятия каких-то сторон жизни. Например, симптом заглатывания воздуха (аэрофагия) можно интерпретировать как псевдоглотание, иными словами, человек делает вид, что его все устраивает в этой жизни, хотя это и не так.

Изжога — признак гастрита, внутреннее неприятие избытка ненужной информации извне (пища, окружение) или в себе с оттенком подавленной агрессии.

Тошнота и рвота, как и *икота*, относятся к симптомам отвергания, неприятия жизненных ситуаций. Постоянная тошнота и рвота встречаются при токсикозе беременности как подавленное внутреннее неприятие нежеланного ребенка вследствие страха ожидания родов, ощущения негативных перемен в семейной жизни, связанных с рождением ребенка.

Рекомендации: индивиду следует «заглянуть в себя» и найти, что он решительно не приемлет и с чем не согласен. Быть может, причиной всему страх? На самом деле страх лишь следствие истинной причины. Где чувство уверенности и собственного достоинства, где мужество в борьбе постоять за себя?

Однократная беспричинная рвота трактуется в народе как очищение от скверны, «сглаза». Она прямо указывает на отторжение физического и/или психического насилия. В действительности однократная рвота часто вызвана если не банальным отравлением, то непережевыванием пищи вследствие застоя желчи в желчных ходах. Желчь — символ агрессии, застой желчи — символ невыпеснутой агрессии. Таким образом, рвота означает сублимацию агрессии на физическом уровне. Понятие «сглаза» хотя и не признается официальной медициной, но, тем не менее, имеет место в жизни. Под «сглазом» подразумевают внезапно развившееся без видимых на то причин, как правило, у ребенка состояние плохого самочувствия и слабости, сопровождаемого сильным жаром (повышением температуры до 39–40 °С). Лечение в таких случаях чаще всего не требуется (оно и мало помогает). Недомогание проходит само, нередко заканчиваясь внезапной фонтанирующей рвотой, за которой следует заметное облегчение и быстрое выздоровление. Причина лежит, по-видимому, во внутреннем, подсознательном неприятии тонким телом ребенка чужих негативных энергий. При всей недоказуемости этой теории она хорошо объясняет практику.

Рекомендации: не бойтесь однократной рвоты, просто выполните все лечебные предписания врача.

Анорексия — это стойкая потеря аппетита, нежелание есть. Анорексия символически связана с отрицанием телесного в себе, уходом в идеалистический, как правило, фантазийный, псевдодуховный мир грез. Подобное поведение отражает культ сексуальной невинности, подчеркнуто ментальное ощущение бесстрастности к половой принадлежности (телесная «бесполость»). Между тем глубоко внутри нередко бушуют тщательно скрываемые от себя страсти. Это может быть тоска по теплу и — одновременно — бегство от него из страха быть отвергнутым. Привычные спутники анорексии — аскетизм и альтруизм. За выраженным альтруизмом скрывается завышенный эгоцентризм. Аскетизм отбрасывает «тень», и это жадность.

Рекомендации: необходимо осознать телесные влечения, не пугаться их, не сублимировать их в противоположность.

Ожирение. Ожирением называют превышение массы тела свыше среднестатистической нормы; проще говоря, это избыток массы тела. Ожирение может иметь наследственную природу (предрасположенность), но может возникать у ранее здорового худощавого субъекта без таковой. Избыток жировой массы – это, своего рода, защитная прослойка от невзгод окружающего мира. Индивид психологически выстраивает непроницаемую броню от стресса, внутри которой чувствует себя достаточно уютно; естественно, он желает оставить такую жизнь (тихий омут) в неизменности. Вместе с тем, в «райском уголке» ощущается явный недостаток позитивных стимулов, их субъект рьяно восполняет пищевыми излишествами; увы, там нет действенных (творческих) стимулов для проявления активности, сжигающей калории. Поскольку количество потребляемой пищи однозначно превышает необходимые для тела нужды, это быстро приводит к ожирению.

Инфекционные , аллергические и аутоиммунные заболевания

Инфекционные болезни

Принятый взгляд на инфекционные заболевания как результат столкновения агрессии микроорганизмов и защитных сил организма с позиций психосоматики нуждается в уточнении.

Все многообразие острых форм инфекционных болезней, будь они микробной, вирусной или иной этиологии, по сути, можно свести к простой формуле: «в ненужное время, не в том месте». Если подходить философски, возникновение острого инфекционного заболевания свидетельствует о пренебрежении заболевшим указанным принципом применительно к текущей жизни, мировоззрению и собственному поведению. Ссылка на решающую роль микроорганизмов обоснована лишь отчасти, поскольку, как известно, ничего просто так не происходит.

Острое инфекционное заболевание проверяет индивида на стойкость, являясь эволюционной метлой, расчищающей путь человечества.

Хронические, вялотекущие формы инфекционных заболеваний медленно подтачивают организм больного, указывая не только на нарушение принципа «не в то время, не в том месте», но также на неконструктивные условия жизни индивида, упорное цепляние индивида за сложившуюся социальную ситуацию

Грипп (ОРЗ)

Заболевание распространяется эпидемической волной, совпадая с периодами похолодания, снижения резистентности организма и, психологически, с повышенной раздражительностью, невосприимчивостью и осуждением окружающего мира. Симптомы заболевания (насморк, кашель, слезотечение и температура) прямо символизируют сложившуюся ситуацию.

Рекомендации: следует осознать факт и причину тлеющего внутреннего недовольства. Надо примириться с тем, что мир такой (он другим не станет), и работать над собственной гармонией.

Аллергические и аутоиммунные заболевания

Рассматриваемая группа заболеваний связана с нарушениями в иммунной системе. Они выражаются в чрезмерной агрессивной реакции на чужеродный агент. Такое явление называется *аллергией*. Нарушение дисбаланса между чужеродным вмешательством и защитой организма может принимать и другие формы. Это либо *отсутствие* какой-либо защиты (пример, СПИД, опухолевые заболевания), либо обращение агрессии *на себя*, свои ткани и клетки, так называемая *аутоаллергия*.

Аллергия — это символ своеобразной враждебности, причем как вне, так и внутри тела (агрессия «спускается» из сознания в тело). Агрессивность сублимируется в элементы тирании, в которой аллергики находят замаскированное поле деятельности. Данная концепция поддерживается любопытным фактом: аллергия пропадает во время психоза или в то время, когда агрессия направлена на какую-то осознанную целеустремленную работу.

В психологическом плане интересно провести тонкие аналогии между аллергией на кошачью шерсть и лаской (сексуальный оттенок). Или между аллергией на цветочную пыльцу и амброзию, символ оплодотворения и размножения, и отношением детей и взрослых. Внутренне аллергики испытывают страх и отвращение перед любой грязью.

По сути, аллергик не любит жизнь, хотя очень хочет жить. Агрессия эмоций подавляется и переходит в скрытую аутоагрессию тела — символ неосознанной борьбы с самим собой.

Рекомендации: следует разобраться в хронических психологических проблемах и расставить новые приоритеты ценностей жизни. Надо осознанно воспринимать то, что аллергик упорно стремится подавить. Придется либо выйти из ситуации, либо примириться со своими врагами и научиться их любить (!).

Ревматизм

Ревматизм относится к группе аутоаллергических заболеваний, при которых агрессия разрушает организм самого хозяина, а не чужеродного «врага». По выражению старых клиницистов, «ревматизм лижет суставы и кусает сердце».

Речь идет о поражении двигательного аппарата, включая мышцы и суставы.

Обычны жалобы на блуждающие мышечно-суставные боли. Боли имеют любопытную особенность: явно выражены при переходе от покоя к движению.

Их ощущают на начальном этапе двигательной активности, дальнейшие движения даются больному легче. Таким образом, при ревматизме больной сталкивается с проблемой покоя/движения.

Символически, ревматический процесс является проекцией на моторном (двигательном) уровне глубоко спрятанной внутренней агрессии. Воля и свобода индивида скрытно подавлены.

Развитию ревматизма способствует враждебная среда, в которой вынужден (глубоко внутри себя — непримиримо!) жить больной. Подавленная враждебность разъедает организм, поскольку ревматик не осознает нерешенных проблем.

Рекомендации: следует поверить в себя, повысить свою самооценку, сбросить оковы в своей жизни и научиться по-новому любить себя и окружающий мир.

Полиартрит

Полиартрит отражает косность взглядов. Клиника полиартрита в чем-то напоминает ревматизм, здесь тоже подавленная враждебность разъедает тело.

Дифференциальная диагностика: ревматик не хочет (не имеет воли и мужества) заниматься насущными проблемами, а «обладатель» полиартрита мучается проблемами в жизни, вызванными собственной чудовищным психологическим консерватизмом.

Болезни крови

Анемия

Анемия — это патология, связанная с понижением содержания гемоглобина в крови, то ли вследствие снижения содержания гемоглобина в эритроцитах, то ли вследствие потери самих эритроцитов (потери крови). При анемии страдает транспорт (перенос) кислорода в крови. Психосоматическая причина кроется во внутреннем безрадостном существовании, препятствиях для духовного роста, созданных самим индивидом.

Болезни сердца и системы кровообращения

Болезни сердца

Сердце имеет прямую связь с эмоциями. Если эмоциональная сфера закрыта, человека называют бессердечным, имеющим холодное, каменное сердце. Противоположная ситуация — открытое сердце, сердечный человек. Это народные наблюдения. Оригинальна символика известного сердечного средства нитроглицерина, представляющего собой взрывчатое вещество. Образно, нитроглицерин взрывает капсулу, в которой замкнуты эмоции, снимая тем самым спазм сосудов сердца.

Рекомендации: не стоит замыкаться в себе, ощущая свое одиночество и ненужность. Оглянитесь вокруг, мир так красив и создан для радости! Если надо, выплесните свою боль в крике, откройте путь эмоциям *радости*.

Тромбоз — проблема духовности. Жизнь видится скучной, застывшей в развитии, все течет по инерции. Хотя больной живет в благоприятной среде, он мечется в поисках материальных благ. Уходя от духовного, он проявляет ненужную материальную активность.

Рекомендации: в жизни необходимы постоянные изменения. Назрела не столько смена обстановки, сколько пересмотр собственных взглядов на бесконечное зарабатывание денег. Осознание духовной стороны жизни даст возможность восстановить энергетику организма, символом которой является кровь.

Гипертония

Артериальное давление повышается, когда серьезно затронута проблема общей адаптации организма. Это может быть острый дистресс либо накопленный хронический стресс. Причиной последнего является внутренний конфликт, нередко обусловленный проблемами в сексуальной сфере (невозможность обмена энергиями любви). В категориях самооценки это может быть несоответствие уровня притязаний имеющейся реальности. При гипертонии выражено напряжение между агрессивными импульсами и чувством *зависимости* от того, на кого агрессия направлена. Желание выразить свою враждебность *подавляется* привычным контролем поведения. В жизни такие больные обычно сдерживают аффекты, причем как положительные, так и отрицательные, поскольку в детстве не приобрели опыт нормального разрешения конфликтной ситуации. Характерная черта усвоенного воспитания — запрет на речевую негативную вербальную коммуникацию («молчи и слушай»). Бывает, при одном только упоминании «больной» темы артериальное давление моментально повышается. Индивид сознательно сдерживает, подавляет свою агрессию в себе, но справиться с подсознанием и бессознательными процессами, регулирующими артериальное давление, он не в силах.

Рекомендации: необходимо осознать факт и выяснить причины внутреннего конфликта. Надо изменить свое мировоззрение и примириться, в конце концов, с какой-то стороной своей жизни.

Гипотония

Человек с низким давлением склонен выбирать в разрешении конфликтов пути подчинения или вынужденного соглашения. Он не может и не умеет сопротивляться, привык уступать свои права и свои позиции. Символом отступления является резкий отлив крови от головы при обмороке. Известная ситуация хорошо иллюстрирует проблему: неверная жена, которую застаёт муж с любовником, «хлопается» в обморок, предоставляя героям решать проблему самим. На фоне гипотонии нередко имеет место повышение внутричерепного давления, как отражение неразрешенных мучающих проблем.

Рекомендации: осознать наличие и выяснить причины своего соглашательского поведения. Следует что-то кардинально изменить в своей жизни, стать ее хозяином.

Болезни сосудистой системы

К патологии сосудистой системы относят *васкулиты* — заболевания сосудов с аллергическим компонентом. Символика васкулитов в целом во многом схожа с аллергическими заболеваниями. Особенность: присутствие в подсознании подавляемых интроективных «грязных» мыслей по отношению к самому себе. Иными словами, периодически возникающая низкая самооценка и самобичевание.

Геморрой

Заболевание развивается на почве застоя венозной крови в области малого таза. У женщин геморрой чаще всего наблюдается при беременности и после родов, а у мужчин — как результат длительной сидячей (неподвижно-стоячей) работе. Символически геморрой свидетельствует о психологическом периоде застоя, неизменности жизни.

Рекомендации: стоит проанализировать элемент неизменности, косности во взглядах на жизнь. Надо попытаться привнести в свою жизнь нечто свежее, новое, интригующее. То, что заставило бы кровь «быстрее бежать по жилам».

Болезни костно-мышечной системы

Травмы костно-мышечного аппарата

Любая травма, а тем более костно-мышечного аппарата в виде переломов и растяжений связок, свидетельствует об отсутствии человека «здесь и сейчас». С точки зрения символики, пострадавший оказался не в том месте, не в то время. В момент травмы индивид думал о чем угодно, только не о том, о чем ему действительно надо было думать. Не стоит пенять на отвлечение внимания, это поверхностная отговорка. На самом деле, выбор жизненного пути индивида оказался настолько неверным, что Судьба применила решительные меры физического воздействия, дабы остановить упряма, не желающего осознать вполне очевидные вещи.

Рекомендации: стоит серьезно проанализировать важные жизненные решения, сделанные накануне травмы, а также, возможно, изучить свою жизнь за последние несколько месяцев.

Болезни позвоночника

Позвоночник представляет собою тот стержень, к которому крепятся остальные части человеческого тела и на который приходится основная нагрузка. Позвоночник состоит из отдельных позвонков, соединенных между собой связками и мышечным корсетом и снабженных амортизирующими прокладками — межпозвоночными дисками.

Правильность взаиморасположения отдельных позвонков, как и позвоночника в целом, отражает осанка. Символически *осанка (позвоночник)* олицетворяет собою *внутренний стержень* человека, его не столько физическое, сколько, в первую очередь, *психологическое* умение противостоять жизненным трудностям и стойко переносить невзгоды.

Психологическая нагрузка, испытываемая личностью, ложится тяжестью на его плечи. Проблемы сколиоза, ишиаса, радикулита, межпозвоночных дисков и т.п. означают слишком большую психологическую ношу. Либо индивид завысил свои возможности (поднял на недостижимую высоту уровень своих притязаний), либо развит собственный комплекс неполноценности. Самодостаточный человек трезво оценивает обстоятельства и никогда не совершает глупых подвигов. Позвоночник, как и суставы вообще, должен оставаться всю жизнь подвижным. Гибкость суставов есть залог долголетия и свидетельствует о пластичности психических процессов.

Болезнь Бехтерева — неосознанный эгоцентризм и негибкость в отношении своих, когда-то взятых на вооружение принципов.

Вывих межпозвоночного диска указывает на деформацию мировосприятия. Неожиданный толчок вправляет позвонки, одновременно на секунду сдвигая его сознание.

Рекомендации: человеку следует пересмотреть свои привычные позиции.

Эндокринные болезни, болезни обмена веществ

Заболевания щитовидной железы

Болезни щитовидной железы связаны с изменением скорости обмена веществ. В мистических традициях расположение щитовидной железа соответствует так называемой горловой чакре, центру контроля и подчинения себе собеседника при коммуникациях.

При повышении функции щитовидной железы у больных имеет место стремление к тотальному контролю над всеми обстоятельствами своей жизни, подсознательное стремление подчинить течение жизни своему видению, своим желаниям. Поскольку обмен веществ повышен, присутствует неосознанное материальное стяжательство.

Рекомендации: следует осознать свое желание постоянно контролировать ситуации и людей и управлять ими. Необходимо научиться доверять Жизни, понять, что изменение своей позиции, замена контроля правильным поведением и правильными поступками даст и желаемый результат, и улучшение здоровья.

Диабет

Диабет является эндокринным заболеванием. Организм утрачивает способность усваивать глюкозу, ее утилизация в тканях нарушена. На этом фоне стенки мелких капилляров становятся хрупкими и ломкими (микроангиопатия). Различают инсулинозависимый и инсулинонезависимый тип диабета. Первый обычно регистрируется в раннем детском возрасте. Инсулинонезависимый тип проявляется обычно после 40 лет.

Диабет обычно начинается с похудения и повышенного желания пить воду. Символически это можно трактовать как повышение потребностей в жизни. Пусковым фактором для многих больных стал фактор стресса с

ощущением страха за свою жизнь, страха лишиться материального достатка, страха мужской неполноценности.

Сахар — суррогат потребности любви. Диабетики ощущают острейшую потребность в эрзац-любви в виде повышенной тяги к сексу. Вместе с тем они лишены возможности полноценно ощутить тонкие чувства; мир для них слишком материален. Таким образом, наблюдается диссоциация между материальными приобретениями и идеалистическими, романтическими формами духовных потребностей.

Рекомендации: в этой жизни нелегко что-то менять. Важно примириться с жизнью, довериться ей, полюбить ее во всех мельчайших проявлениях (их символика — микроангиопатии). Следует рационально принять в расчет свою погруженность в мир материальных ценностей, почувствовать и «отпустить» свою агрессию, обучиться понятию самодостаточной любви к окружающему миру и себе.

Переедание (обжорство)

Склонность к перееданию свидетельствует о своеобразной сублимации недостающего чувства безопасности в телесные потребности. Психологически это форма защиты от суеты жизни. Пища становится суррогатом любви. Обильным поглощением пищи индивид пытается отвлечь свои мысли от тревог суетного бытия.

Болезни нервной системы

Ишиас (радикулит)

Заболевание проявляется болями в пояснице, отдающими вниз, в ногу. В какой-то мере оно связано с проблемами сексуальной чакры и толстого кишечника (запоры). Символически отражает груз негативных воспоминаний.

Инсульт

Заболевание есть результат длительной нервной перегрузки организма. В личностных чертах присутствует консерватизм, длительно накапливаемая и сдерживаемая внутренняя агрессия, невозможность текуще приспособиться к происходящим в жизни переменам.

Бессонница

Функция сна — это отдых. Психологически это желание уйти, отделиться от надоевшей и давящей суеты дня. Порой сон означает просто бегство от угнетающей бессодержательной жизни. Существует по меньшей мере несколько причин для бессонницы: невозможность мысленно отключиться от дневной жизни; ощущения большой ответственности и незавершенности каких-то дел; тревоги и страх.

Рекомендации: к бессоннице следует отнести не как к мучению, а как к возможности поразмышлять в тишине, в безопасности над суетностью своей

жизни. Кто-то удачно заметил: миры дневного сознания так же иллюзорны, как и ночные сны.

Болезни почек и мочевыводящей системы

Мочеполовая система, будучи объединена структурно, осуществляет внешне разные функции: выделение шлаков с мочой и воспроизводство (зарождение) жизни. С позиций символики такое различие, однако, не столь очевидно. Моча представляет собой водный раствор солей. Вода и неорганические соли — символ жизни. Таким образом, организм, с одной стороны (мочевыделительная система), непрерывно избавляется от старого, а с другой (половая система) — синтезирует новое.

К мочевыделительной системе относятся почки, мочевого пузыря, мочеточники и мочевого канал (уретра).

Болезни почек

Древние китайцы считали, что в почках сосредоточена квинтэссенция первородной энергии Ци. Это согласуется с тем, что рядом с почками расположены надпочечники — железы, синтезирующие жизненно важные гормоны.

Чаще всего встречаются воспалительные заболевания почек — нефриты (гломерулонефриты), а также нарушения солеобразования в виде мочекаменной болезни.

Нефриты (гломерулонефриты)

Воспалительные заболевания почек (нефриты и гломерулонефриты) проявляются болями в спине, отеками, слабостью и субфебрильной температурой. Они символически отражают внутренний конфликт (подавленную фрустрацию). В нем улавливаются эмоции страха, агрессии и невыплаканных слез. Такое видение подтверждается прямой связью воспалительных заболеваний почек с хроническим тонзиллитом — аналогом невысказанности и невыплаканных слез.

Рекомендации: осознать в себе затаившийся фактор боязни, страха и выплеснуть его наружу, не стыдясь своих слез. Надо набраться отваги и мужества, чтобы побороть в себе ненужный страх. Важно пересмотреть видение себя и повысить собственную самооценку.

Мочекаменная болезнь

При этом заболевании в почках и мочевом пузыре отлагаются нерастворимые в моче неорганические соли в виде крупных кристаллов и камней. Кристаллизация солей символизирует кристаллизацию мелких страхов, бередящих сознание подобно тому, как соли раздражают слизистую мочевых путей.

Рекомендации: стоит покопаться в себе на предмет выявления мелких страхов, а также маленьких воспоминаний-якорей, удерживающих отжившее прошлое.

Энурез

Энурез, или недержание мочи, вызван многими причинами. Но в основе их лежит единая символика. Ночной энурез прямо указывает на подсознательный страх, выпускаемый наружу именно ночью, вне контроля рационального сознания. Частые позывы к мочеиспусканию символизируют низкую сопротивляемость чужому психологическому давлению (жизни вообще) и неспособность освободиться от ненужного страха.

Болезни репродуктивной системы, беременность

Функциональные сексуальные расстройства, по сути, представляют дисфункцию поведения. Первопричина поведенческих отклонений — в психологических комплексах и их «отыгрывании».

Рекомендации: выявление и работа с психологическими комплексами, обучение адаптивным моделям поведения.

Простата

Наиболее распространенное заболевание простаты — ее увеличение, аденома. Обычные признаки — учащение и уменьшение силы мочеиспускания. Аденома возникает при увядании сексуальной функции и символизирует первые проблемы мужского «я». Естественное желание мужчины в таком случае — сохранить подольше свою потенцию, что отражает в определенной степени тенденцию к консерватизму.

Рекомендации: принять инволютивные изменения потенции как естественные, изжить в себе страх мужской «неполноценности», пересмотреть свои консервативные мужские взгляды во всех сферах жизни.

Дисменорея

С нарушениями, связанными с месячным циклом, в той или иной степени сталкивалась каждая женщина. Символика месячных сводится к понятию женственности во всей ее полноте, то есть способности отдаваться («отдать кровь»). Недаром женщины, стремящиеся к тотальному контролю и поискам рационального объяснения (атрибуту мужской логики), имеют проблемы болезненных «критических дней» и поликистоз яичников. Недовольство собственной женственностью проявляется в задержке менструаций. Налицо неспособность быть мягко-податливой, неспособность отказаться от собственно «эго» во имя будущей жизни. При обильных кровотечениях, напротив, имеет место избыточная пассивность, недостаточная

жизнестойкость в отстаивании своего женского начала, равноправного во всех отношениях с мужским.

Рекомендации: следует понять, что менструация — это, своего рода, мини-беременность и мини-роды. Проблемы с месячным циклом свидетельствуют, что какая-то «инстанция» не хочет отдать себя в объятия окружающего мира, будучи уверенной в правильности своего выбора и своей безопасности.

Беременность, роды, послеродовой период

Символика беременности отражает возникновение новой жизни как проявление высшей любви. Отсюда любые нарушения этого тонкого и сложного процесса проявляются в симптомах подмены истинной любви ее искаженной маской (см. истинная любовь, раздел «Психология и эзотерика»).

Трудности зачатия следует увязать с внутрисемейным климатом и степенью зрелости семейной пары: насколько действительно нужен ребенок каждому из них, и нет ли в этом желании элемента интроекции «быть как все». Опыт показывает, что зачатие наступает легко и быстро у молодых женщин, у которых еще «ветер в голове». Вопрос о том, какой жизненный опыт они могут передать своему ребенку, перед ними в тот момент не стоит. В этом смысле они не руководствуются разумом, а пускают все на самотек судьбы. С точки зрения протекания беременности это хорошо, с точки зрения ответственности за свой незрелый выбор — они поймут все потом. Проблему, быть или не быть уже состоявшейся беременности (возможность аборта), следует решать с позиции, насколько готова будущая мать (и будущий отец) к воспитанию своего ребенка. Никогда не надо ставить во главу угла тезис страха (а вдруг после аборта женщина уже никогда не сможет иметь детей). Следует помнить, что любая, а тем паче внеплановая беременность подобна лотерее с неясным концом: результат может получиться и счастливым, и не очень, имея в виду не сам факт родов, а жизни родителей и детей во всей их протяженности. Стоит заметить, что во многих древних культурах зачатие детей планировали заранее. Насколько это целесообразно — вопрос до сих пор не решенный, многое зависит от мировоззрения родителей.

Трудности с протеканием беременности в виде токсикоза обычно связаны с факторами страха и гиперопеки. Страх присутствует у беременной (как-то будет?). Чрезмерная гиперопека, обусловленная страхами нежелательных осложнений, возможна со стороны ближайшего окружения будущей матери.

Рекомендации: как беременной, так и ее окружению важно поверить в факт того, что беременность окружена, как говорят, «заботой свыше». Чем меньше личность вмешивается со своими опасениями и страхами в то, что называют «провидение божье», тем легче все происходит, само собой. Естественно, эту рекомендацию не следует путать с позицией «не делать вообще ничего». Та забота, которая в каких-то действиях требуется беременной и ее будущему ребенку, должна быть оказана в полной мере.

Иными словами, то, что человеку по силам и возможно, он должен сделать! Целесообразно помочь беременным возродить свои воспоминания безмятежного детства — опыта эталона счастья.

Глазные болезни

Многие болезни зрения (близорукость, дальнозоркость, астигматизм, косоглазие, глаукома, катаракта и др.) глубоко символичны.

Близорукость

Близорукость отражает присутствие неявных страхов. Возникает естественное желание сузить внешний мир до небольшой, знакомой и уютной, территории. Близорукие предпочитают внешней жесткой реальности, к которой они недостаточно приспособлены, симпатичный мир грез, сотканный из иллюзий и фантазий. Как пример, можно привести японцев. Эта нация, с ее высочайшей напряженностью социальной жизни (фактор стресса!), с ее культурой носить все чувства в себе и маскировать их перед обществом, имеет наивысший процент близоруких в мире.

Близорукость часто развивается в молодости у интеллектуалов, всецело поглощенных учебной и в чем-то оторванных от жесткой реальности. Близоруким обычно не хватает широты взглядов, они углублены в свои узкие (детско-эгоистические) интересы. Близорукость отражает всегда сильно выраженный субъективизм мировоззрения, и это, пожалуй, главное в понимании патологии. На эту тему есть и поговорка: «Не видит дальше собственного носа». В детском возрасте у близоруких нередко просматриваются признаки длительного психологического давления и присутствия страха перед будущим; в личностной характеристике акцентирована обидчивость.

Рекомендации: необходимо найти в себе мужество встретиться с «дальней» реальностью, перестать прятаться от нее и видеть только то, что рядом. Важно принять факт собственного субъективизма, неверного (приукрашенного, искривленного) видения окружающих, в чем-то наивно-детского поведения в реальном мире.

Дальнозоркость

Человек не ощущает себя комфортно в близком окружении, рассматривает мир как бы издали, ощущая в нем свою изоляцию. Подтверждением этому служит частое желание уехать, исчезнуть из родного дома.

Рекомендации: необходимо изменить отношение к ребенку, чтобы он почувствовал себя нужным в семье. С другой стороны, возможно, его изоляция обусловлена его собственным неверным восприятием и непониманием близкого окружения. Важно поддержать уверенность ребенка в себе и провести психокоррекционную работу по отладке коммуникации между всеми членами семьи.

Астигматизм

Человек искривленно видит мир. Искажение мировосприятия дает искажение мировоззрения (или наоборот?). Индивид не получает ответа на часто задаваемый себе вопрос: «Ну почему это так, почему жизнь и окружающие не такие?»

Рекомендации: как показывает опыт, жизнь сама расставит точки над *i*, выявляя и акцентируя проблемные зоны. Вот тогда и потребуются помощь психолога, не ранее.

Косоглазие

При косоглазии человек видит два разных ракурса мира, которые в его сознании причудливо собираются в одну картинку. Обычно один глаз направлен прямо на объект, а другой как бы смотрит в сторону. Напомним, левый глаз отражает мужское восприятие, правый — женскую суть.

Глаз, скошенный в «свою» сторону восприятия, указывают на доминирование присущих данному полу черт характера. Глаз, скошенный в противоположную сторону, символизируют либо повышенный интерес к противоположному полу, либо скрытые трансвеститные (не в прямом смысле!) аспекты психики.

Вообще говоря, косоглазие указывает, что какая-то часть измерения отбрасывается. Это так, поскольку при косоглазии порой присутствует элемент легкой дебилности.

Глаукома

Заболевание сопровождается повышенным внутриглазным давлением, которое возникает из-за нарушения оттока внутриглазной жидкости. Глаукома символизирует невыплаканные, подавленные волевым усилием слезы. При этом часто присутствует глубоко засевшая депрессия.

Катаракта

Катаракта развивается «не вдруг». Среди причин ее возникновения — нарушение циркуляции крови. Это отпечаток застойных явлений в области головы. Символика: наконец-то глаза дадут отдохнуть уставшему и поникшему от тягостей жизни хозяину.

Рекомендации: наберитесь мужества, силы, оптимизма и возжелайте вновь ощутить в жизни счастье.

Конъюнктивит

В восточной медицине глаза считаются зеркалом печени. Печень, в свою очередь, представляет «средоточие» агрессии. Поэтому воспаление конъюнктивы можно расценить так: мир так раздражает, что и смотреть на него спокойно невозможно. Элемент конфликта отражен в сказке: «Глаза бы мои тебя не видели!».

Рекомендации: стоит поинтересоваться состоянием печени (обследовать?) и посоветовать более спокойно относиться к перипетиям жизни.

Дальтонизм

Невосприимчивость некоторых цветов символизирует зажатость в понимании радостей и красоты жизни.

Болезни кожи

Витилиго

Проявляется пятнами депигментации кожи, свидетельствует о подсознательном очаговом неприятии и отрицании каких-либо аспектов жизни. Это может выражаться в элементах экстравагантного поведения. Витилиго встречается чаще у женщин с нереализованными и подавляемыми — ввиду их сознательности — сексуальными желаниями.

Экзема, аллергический дерматит

Экзема и аллергический дерматит — выраженное скрытое (подсознательное, неконтролируемое) неприятие какого-то элемента близкого окружения, см. также «Аллергия». Как правило, неприятие вызвано, с одной стороны, снисходительностью к собственным недостаткам, с другой — нападками окружения. Отсутствует должная твердость в отстаивании своих позиций. Скрытая агрессия направлена на границу конфликта, символизируемую кожей.

Герпес.

Различают герпес простой (на губах) и опоясывающий. Последний называют еще опоясывающим лишаем, он поражает большие участки кожного покрова.

Символика простого герпеса — излишняя отзывчивость, открытость человека, из-за чего он оказывается беззащитным перед неожиданной агрессией окружающей среды.

Рекомендации: не увлекаться иллюзиями, постоянно находиться в ситуации «здесь и сейчас», чтобы потом понапрасну не злиться.

Опоясывающий лишай протекает гораздо тяжелее и гораздо серьезней с прогностической точки зрения. Его символика — предупреждение о неправильном понимании жизни, неверных действиях, погруженности в мир материального.

Псориаз.

Заболевание до сих пор считается в дерматологии «белым пятном» ввиду невыясненных причин возникновения. Псориаз может передаваться по наследству, чаще среди лиц еврейской национальности. Нередко возникает после внезапного стресса с четким ощущением страха. Символика псориаза — это своеобразный гибрид символика экземы и витилиго с присутствием

глубоко гнездящегося подсознательного страха и фактора отчужденности от кого-то. Помимо страха и отчужденности выражена проблема самовыражения в форме подчеркнутого упрямства (консерватизма, «упертости»); на заднем плане присутствует невыраженная мысль: «По прошествии времени все равно обратите на меня внимание». Длительно болеющие псориазом люди в конце концов смиряются с присутствием псориазных высыпаний на коже. Это наводит на мысль о длительно присутствующем психологически раздражающем факторе. Действительно, псориазики систематически сталкиваются с элементом психологического давления (то ли конкретного окружения, то ли жизненной ситуации в целом), на который, как правило, не имеют решимости ответить твердым сопротивлением. Их обычная тактика – молчание и уход в сторону жертвенного компромисса. В пользу данного вывода говорят факты нередкого первичного возникновения псориаза после стресса.

Рекомендации: перестать увильживать от психологической проблемы, обрести в себе смелость сказать в чем-то или кому-то «нет» даже с риском переживания нового стресса. Надо решить задачу либо полного принятия ситуации как необходимой и полезной, либо осознанного (не пугливого) выхода из нее. Объективности ради следует заметить: увы, как раз к такому решению подавляющее большинство больных психологически не готово.

Нейродермит.

Заболевание характеризуется упорным зудом отдельных участков кожи. В большей степени, чем экзема, символизирует отсутствие защиты, ощущение собственной неполноценности. Одновременно присутствует завышенный уровень притязаний, скрепленный устойчивым консерватизмом (привитым, как правило, родителями).

Угри юношеские.

Распространенные юношеские угри свидетельствуют о гормональной перестройке, сопровождающейся общим нарушением обмена веществ. Психологически имеет место завуалированная повышенная агрессивность в виде постоянных всплесков легкого недовольства и осуждения. Можно сказать, человек периодически ощущает не пламя, но искры вражды, мелкие вспышки агрессии. В психике присутствует извращенное заострение внимания на сексуальной сфере, а именно: внешнее отрицание сексуальных интересов (презрение к противоположному полу) при скрытом сильном подсознательном сексуальном влечении (синдром подавленных желаний). Причина подобного поведения — отсутствие полноценной сексуальной разрядки. Такие лица обычно сосредоточены исключительно на материальных ценностях (секс — в их числе, хотя этот факт ими отрицается), признают только рациональную логику и, как правило, интеллектуально ограничены.

Рекомендации: следует признать факт своей сексуальных желаний, не чураться их, поверить в себя (поднять планку значимости самооценки в сфере

своей сексуальной привлекательности) и, в конце концов, перестать злиться на противоположный пол. Причины находятся в себе, а не в других.

Болезни уха, горла, носа

Глухота

Глухота символизирует нежелание слышать мир, повышенный консерватизм, нередко ассоциированный с эгоцентризмом. Действительно, до такого человека трудно «достучаться».

Хронический тонзиллит

При этом заболевании периодически воспаляются миндалины, функция которых — борьба с микроорганизмами. Миндалины расположены в форме кольца в области носоглотки. Символически хронический тонзиллит свидетельствует, что в речевой коммуникации присутствует «чужеродная грязь». Слова негативизма «застряли в горле». Это имеет место в случаях психологической подавленности больных, когда они не находят силы высказаться о том, что им мешает или их угнетает.

Рекомендации: очень важно поработать со своей уверенностью и принять мужественное решение либо, в конце концов, высказаться о том, что наболело, либо изменить отношение к проблеме, начать смотреть философски, отстранено на ситуацию, которую (пока!) нельзя поменять.

Риниты — см. «ОРЗ».

Гайморит, фронтит (синуситы)

Проблемы с придаточными пазухами возникают как символ неспособности больного ощутить радости жизни, наслаждаться ее яркими, незабываемыми запахами любви и счастья. У больных повышена ментальная «тупость», затруднено восприятие и информации, повышена рассеянность и забывчивость. Фигурально выражаясь, «мозги забиты».

Рекомендации: возможно, вы живете в слишком агрессивной среде и начинаете следовать законам этого мирка. Стоит ли?

Опухолевые заболевания

Раковые клетки, как паразиты, «съедают» человека, причем так же, как сам человек ведет себя в обществе и разрушает Землю. Человек по природе стремится к удовлетворению собственного «эго». В этом отношении он закоренелый материалист, преследующий собственные интересы. Символически оборвать процесс возможно лишь путем смерти «эго» (читай, раковой клетки), но «эго» *ощущает дикий страх смерти*. Таким образом, основной проблемой раковых больных является дуальность. С одной стороны — *неуемное желание жить*; увы, оно вызвано не радостью жизни, а

необузданным страхом смерти. С другой — полная незащитность перед окружающим миром и болезнью.

Рекомендации: следует принять парадоксальное решение — *принять понятие смерти*, спокойно быть готовым к неизбежному и радоваться каждому текущему мгновению, отрешившись от страха смерти. Очень важно обрести внутреннюю свободу. Этого можно достичь, только пересмотрев привязанности к миру материальных ценностей (отказавшись от них).

СПИД.

Заболевание заставляет человечество четко разделить понятия любви и секса. В чем-то СПИД последовательно развивает проблемы рака (разнузданность контактов).

Рекомендации: необходим полный пересмотр всей своей жизни. Речи идет о глубокой перестройке всех основ психики, вплоть до полного обнажения ядра личности.

Болезни психики

Болезни психики свидетельствуют о заикленности психических процессов на самих себе, о своеобразном сбое, «глюке» сознания. Какие-либо советы, адресованные рациональному сознанию, в таком состоянии психики попросту не воспринимаются. Эффективная помощь возможна при кардинальной смене обстановки, окружения и помещении больного в среду, заполненную любовью, в которой бы он чувствовал себя защищенным, в полной безопасности. Опыт зарубежных психиатрических центров подтверждает обоснованность такого подхода.

Депрессия

При депрессиях имеет место уменьшение радости восприятия жизни (см. раздел «Психопатология»). Причин может быть несколько: а) подавление агрессии в ситуации фрустрации; б) повышенное чувство ответственности, выливающееся в боязнь за результат; в) боязнь смерти и угрозы жизни, боязнь одиночества и старости; г) потеря смысла жизни (неверно выбранная мотивация и неверный взгляд на жизнь).

В личностях, впадающих в депрессию, зачастую акцентирован утонченный эгоизм и духовная лень: легче поддаться, чем найти силы и бороться. На этой почве естественно расцветает скрытая внутренняя агрессия.

Рекомендации: больному предстоит сделать выбор: либо продолжить самому делать себя несчастным, либо перестать быть «мямлей» и начать бороться за свое счастье. Для правильного решения следует пересмотреть свое философское понимание законов жизни.

Логоневрозы

Под логоневрозами понимают различного вида заикания, а также речь взахлеб (см. раздел «Психопатология»). Причина логоневрозов лежит во

внутреннем конфликте, возникающем, как правило, после испуга. Отражением конфликта является парадоксальная, внешне немотивированная агрессия по отношению к слушателям. Нормальная человеческая речь течет, или, как говорят в народе, свободно льется рекой. Внешнее заикание означает внутреннюю скачку мыслей. Речевой конфликт обостряется в условиях нехватки времени для принятия верного решения.

Рекомендации: надо ощутить себя в безопасности и осознанно замедлить свои действия (и мысли, и речи, и движения). Все делать как в замедленном кино: медленно думать, плавно двигаться и плавно говорить. При заикании каждый раз спрашивать себя: «Почему, зачем и куда я спешу своими мыслями?».

Зависимые состояния (алкоголизм, курение, наркомания)

Алкоголизм.

Злоупотребление алкоголем — это уход от внутреннего конфликта, попытка заглушить бушующие внутри страсти и найти пусть иллюзорный, но цельный бесконфликтный мир. Там царит если не любовь, то, по меньшей мере, взаимопонимание собутыльников. Там глухнут голоса разума и подсознания, остается лишь блаженное тепло спирта. Заядлый алкоголик полностью подчинен своим страстям. Он раб страданий своей *творческой нереализованности и ненужности*. Он бежит от них к иллюзии свободы, окутанной парами спирта.

Рекомендации: прежде всего, поверить в себя, найти мир в самом себе и стать самодостаточным. Предстоит произвести переоценку жизненных ценностей. Эффективная помощь со стороны предполагает полную смену обстановки и среды, полную загруженность физической трудоемкой работой и, буквально, деспотичный контроль «сухого» режима.

Курение.

Эта привычка связана со своеобразной сублимацией проблем коммуникабельности. Сигарета становится заменой свободы общения, способствует ощущению самодостаточности. Увы, дым сигареты заволакивает истинную проблему ощущения своей неполноценности.

Наркомания.

Наркотики вводят в прекрасное бездельное состояние чувственного счастья. Увы, это лишь видимость. Стремящийся к легким наслаждениям в награду получит жестокие страдания.

Детские болезни

Детские болезни, как в зеркале, отражают процесс роста и приспособления ребенка к этому миру. Ребенок копирует поведение окружающих, нуждаясь во взрослой защите и позитивных моделях

межличностных отношений. Символически детские болезни следует рассматривать как результат *неверного поведения взрослых*. Варианты неправильных отношений разбросаны в пространстве между ненавистью, нелюбовью, равнодушием и эгоистической гиперлюбовью (гиперопекой).

Рекомендации: необходим анализ семейной обстановки и психокоррекционная работа, прежде всего со взрослыми. Детям следует повысить их самооценку, объяснив, что они хорошие и их по-своему все любят. Кроме того, детям важно научиться самим твердо объяснять взрослым, чего они хотят и что им не нравится в действиях взрослых. Важно наладить полноценную коммуникацию в семье.

Симптомы, синдромы, состояния и привычки

Боль.

Боль — это обучение терпимости. Это понимание справедливости наказания со стороны организма. Боль не появляется «вдруг» и ниоткуда. Она всегда является лишь следствием, конечным физическим эффектом длинной цепочки сложных взаимоотношений личности с социумом, психики с физическим телом. Люди, умеющие терпеть боль, обладают характером. В жизни они умеют противостоять трудностям и постоять за себя. Боль — это призыв к закаливанию характера и трезвой оценке обстановки. Боль заставляет что-то изменить в своей жизни. Например, банально наложить гипс на перелом и вынужденно не работать.

Рекомендации: не стоит отворачиваться и бежать от боли. Порой следует к ней прислушаться, обучиться терпимости. На пути личностного развития боль заставляет заново оценить себя и свои возможности. Размышление над психологическими проблемами путем перебора волнующих ситуаций и мыслей сопровождается резонансом между причиной и болью. Таким путем легко выявить болевую проблему. Боль вынуждает к работе над собой, настойчиво требует трансформации своих взглядов, отказа от своего прежнего мировоззрения, пересмотра незыблемости своего «я».

Головная боль (мигрень).

При мигрени присутствует ощущение, будто череп раскалывается от напряжения, а голова буквально лопается от боли. Причиной чаще всего становятся подавленные проблемы в сексуальной сфере. Происходит как бы акцентуация двух полюсов — верхней и нижней чакр. Сексологам это известно хорошо. Чем больше мыслей в голове у мужчины во время секса, тем выше вероятность того, что в «нижней части» потенция отсутствует. И наоборот, о некоторых сильных в сексуальном отношении личностях справедливо говорят: «Ум в штанах». У женщин прерванный, не принесший разрядки секс вызывает сильнейшие головные боли. Такие же невыносимые головные боли возникают на фоне задержки менструаций. Кто-то удачно заметил: приступ мигрени — это оргазм, испытываемый в голове. Недаром

после перенесенного приступа у человека наступает непередаваемое чувство покоя и наслаждения.

Психологически больные мигренями страдают от внутренней яростной непримиримости. Приступ мигрени как бы отвлекает (пусть и временно) от проблемы. Если не бежать от боли через прием болеутоляющих лекарств, а, напротив, попытаться прислушаться к ней, то боль сама по себе тупеет и на мгновение исчезает. Впрочем, после этого нередко вновь возобновляется, причем с утроенной силой. Она настойчиво призывает исследовать свои забытые переживания и затоптанные внутренние ощущения. Следует примириться, а не враждовать с болью, найти в ней союзника, а не врага.

Нередко мигрени связаны с нарушениями пищеварения и запорами (символически — с задержкой избытка информации).

Головные боли также связаны с работой. Индивид обладает честолюбием и упрямством. Невзирая на трудности, он стремится утвердить себя, «пробивая лбом стену» на пути «наверх». Увы, он ценит только рациональное, отвергая нижний полюс — неосознанное. Головная боль — это реакция на проблему. Удивительно, но «ломают голову» чаще над самыми неважными вещами (от действительно важных для личностного развития вещей голова никогда не болит!).

Нередко головная боль может означать отказ от понимания чего-либо, чего понимать не хочется. Радикальное решение проблемы — задать себе вопрос: «Чего я не хочу понимать в настоящее время, от какой точки зрения упорно отказываюсь?».

Боли в затылке.

Симптом — трудно поворачивать головой. Символически присутствует консерватизм, упрямство, неприятие чужого мнения, себялюбие.

Кашель

Кашель является типичным конверсионным симптомом, смысл которого — освободить свое тело от чего-то чужеродного, раздражающего. Поскольку кашель всегда связан с подавленной подсознательной агрессией, первым шагом к излечению должно стать осознание самого факта внутренней озлобленности. Необходимо обнаружить источник «удушения», но не возлагать на него вину. Следует просто перестать злиться самому.

Привычка грызть ногти.

Ногти — это атавизм когтей, которые когда-то служили для нападения. Грызая ногти, человек подсознательно их точит. Таким образом, налицо скрываемая неудовлетворенность ситуацией, присутствие скрытой враждебности, агрессии. Кстати говоря, этот симптом считается патогномоничным (четко свидетельствующим о заболевании) при глистной инвазии.

Синдром обвитой пуповины.

Случается, что при родах пуповина обвивается вокруг шеи младенца, грозя ему удушением (асфиксией) и оставляя след в подсознании. По отдельным наблюдениям автора, впоследствии это проявляется немотивированным страхом за свою физическую безопасность, склонностью к беспричинным ощущениям нехватки воздуха, вплоть до заболевания астмой, боязнью замкнутого пространства. Такие проявления можно назвать синдромом обвитой пуповины.

Травмы и несчастные случаи.

Их символика — внешний толчок к решению. Пострадавший не захотел сделать сам правильный выбор, и жизнь сурово ограничила его в свободе. Это жесткая, порой жестокая материализация психологической проблемы. К примеру, человек жил в суете, занимался не тем, чем надо, в своем духовном развитии совершил крупную, быть может, непоправимую ошибку, неотвратимо влекущую за собой несчастный случай (вплоть до смерти). Указание на случайность события с философской точки зрения не выдерживает критики. Любая случайность есть следствие нераспознанной закономерности («Случайностей в жизни не бывает!»). Человек считает случившееся наказанием. Отчасти это действительно так. Но, может быть, логичнее и позитивнее рассматривать ситуацию как такую, что заставляет работать над собой в новых условиях. Важно пересмотреть свое понимание жизни и выборов, сделанных накануне травмы.

Раздел 6 Психология и эзотерика

*Куда бы ты ни шел — ты уже там.
Джон Кабат-Зинн*

Общие комментарии

Неоценимую помощь практикующему психологу может оказать знание некоторых эзотерических наук, прежде всего астрологии и нумерологии. Применительно к конкретному индивиду это позволит глубже понять его личность, составить психологический портрет даже заочно, без знакомства, в определенной степени спрогнозировать его отношения с окружающими, его наклонности. У кого-то возникнет этический риторический вопрос: всегда ли надо знать индивиду *такие* сведения о нем самом? Почему бы не вспомнить Лао Цзы: «Тот, кто знает свой жребий, тот не будет унижен»?.

В жизни все символично. Абстрактным выражением символики является математика. Эта наука способна описать самые сложные явления, в том числе поведение человека в социуме. Наш материальный мир ассоциирован с временем и пространством. Течение времени отражается в числах, в частности в дате рождения.

Эзотерические концепции утверждают о запрограммированности неких параметров человеческой жизни изначально, при рождении. Данный тезис не следует понимать в примитивно-поверхностной форме, типа: мистер Джейсон повстречает Миранду Шишкину весной 2022 г., через месяц они поженятся, а через два разойдутся из-за скандала по поводу немытой сковородки — мол, так заложено у них при рождении. Подобная буквальная трактовка является полной профанацией. На самом деле изначально задается *необходимость развития определенных внутренних (психологических) качеств*. А будут они развиты или нет — на то есть свобода воли личности. В обществе случайно-запрограммированного хаоса мы делаем свой выбор; в этом смысле мир похож на распродажу шикарной женской одежды в модном супермаркете.

Знания астрологии и нумерологии позволяют понять, о каких именно качествах идет речь у конкретного индивида и когда вероятно развитие проблемных ситуаций. Психологические качества личности ассоциируются с некими характеристиками движения звезд и символикой чисел; в терминах астрологии и нумерологии — с *принципами планет и свойств чисел*. Подобно личности, принципы планет и свойства чисел несут в себе как позитивный, так и негативный заряд. Принципы планет, свойства чисел и психологические качества тесно связаны между собой.

Эзотерические представления о принципах чисел и планет

Балуясь ноликами, можно невзначай нарисовать человека

Эзотерики утверждают о прямой связи между планетами, числами и психологическими качествами. Вот краткий перечень качеств (принципов, свойств) чисел и планет:

- 1) **число 1 (Солнце):**
— позитив: развитие лидерства, проявление воли;
— негатив: склонность к диктату, деспотизму, эгоцентризму;
- 2) **число 2 (Луна):**
— позитив: интуитивность, умение быть по-женски пассивным(ой), погруженность в интересы семьи;
— негатив: вечные колебания, нерешительность, эмоциональная холодность, трудности в создании семьи, проблемы с отцом (отчужденность), боязнь одиночества;
- 3) **число 3 (Марс):**
— позитив: проявление лучших мужских качеств (активности, смелости, мужественности), созидание;
— негатив: агрессивность, грубость, разрушение, проблемы с матерью (жесткость воспитания);
- 4) **число 4 (Меркурий):**

— позитив: легкость общения и умение контактировать с людьми, быстрое «схватывание» информации;
 — негатив: неглубокие отношения, мимолетные, непродолжительные связи, поверхностность восприятия информации, упрямство;

5) число 5 (Юпитер):

— позитив: работа в социуме на благо социума, «купание в удаче» (счастливчики);
 — негатив: выпитывание, как губка, отрицательных эманаций толпы, всех меркантильных устремлений, «грязных» человеческих отношений и способов ведения бизнеса;

6) число 6 (Венера):

— позитив: трудолюбие, мощь и красота тела, понимание красоты, умение работать с плотным материальным планом (с деньгами, в искусстве);
 — негатив: жадность, ленность, склонность к легким путям заработков;

7) число 7 (Сатурн):

— позитив: дисциплина, ответственность, выдержанность, умение жить и работать в условиях жестких ограничительных рамок;
 — негатив: одиночество, жестокое обучение законам жизни вплоть до криминала и тюрьмы;

8) число 8 (Уран):

— позитив: нестандартное мышление, прорыв на новые уровни знаний, освоение передовых технологий, понимание психологии, стремление к свободе, счастливые случаи;
 — негатив: взрывчатость характера, резкие повороты судьбы, вплоть до фатально-роковых;

9) число 9 (Нептун):

— позитив: развитие интуиции, фантазии, устремленность в будущее, ощущение бессознательных процессов, идеалистическая любовь;
 — негатив: иллюзии и несбыточные фантазии, лень;

10) число 10 (Плутон):

— позитив и негатив: рок человечества, воля и энергия масс, толпы.

Следует трезво понимать, что за краткими формулировками принципов чисел и планет на самом деле скрывается обширнейший пласт информации. Рассмотрению ее посвящены целые науки — нумерология и астрология.

На основе эзотерических концепций разработан проективный экспресс-тест «Мировосприятие личности» (см. ниже), позволяющий легко и быстро оценить многие аспекты личности.

Коды даты рождения

Дата рождения несет в себе богатейшую информацию о потенциальных психологических качествах личности. Фактически числа даты рождения можно рассматривать как цифровой код, отражающий принципы планет и свойства чисел. Этот код заложен *изначально*, и он в значительной степени *управляет* человеком. Часть ответственности берет на себя сама личность, пользуясь своей волей и правом свободы выбора. Рассмотрим, каким образом можно раскрыть и понять этот код.

Первый этап формальный: следует выполнить простейшие арифметические вычисления. Цель вычислений — получить тот набор чисел, который и будет в дальнейшем анализироваться.

Необходим обычный формат даты: день, порядковый номер месяца и полностью год рождения. Рассмотрим два примера: а) 21.11.1956 и б) 04.03.2004. Для анализа имеют значения все цифры (числа), представленные в дате, но главное — так называемые *числа легкого и трудного путей*.

Число легкого пути представляет сумму всех цифр даты рождения, сведенных к одной. Алгоритм получения суммы: вначале суммируются все цифры (числа) между собой, затем — цифры (числа) полученного результата сложения. Сложение повторяют до получения однозначного числа. Например, приведенные выше даты: а) $2 + 1 + 1 + 1 + 1 + 9 + 5 + 6 = 26$; $2 + 6 = 8$; или: б) $4 + 0 + 3 + 2 + 0 + 0 + 4 = 13$; $1 + 3 = 4$. Таким образом, наиболее важными для анализа будут полученные числа: а) 8 и б) 4.

Число трудного пути получают вычитанием из уже известной суммы удвоенной первой цифры числа дня рождения; цифры результата затем суммируют по знакомому алгоритму до получения однозначного числа. Например: а) $8 - 2 \times 2 = 4$. В случаях если удвоенная первая цифра числа дня рождения больше однозначного числа суммы, для вычислений берут двузначное число суммы. Например: б) $13 - 2 \times 4 = 5$.

Для более детального анализа имеет значение также *однозначные отдельные суммы: дня, месяца и года рождения*, т.е. три числа. Например: а) 3, 2, 3; б) 4, 3, 6.

Итак, для первичного анализа имеется набор из 5 чисел: легкого и трудного путей, а также отдельных сумм дня, месяца и года рождения. Например: а) **8, 4, 3, 2, 3**; б) **4, 5, 4, 3, 6**.

Общепризнанно, что с рождения у каждого индивида присутствует свой набор личностных качеств, проявленных ярко (и используемых в процессе жизни в первую очередь), в то время как другие качества не проявлены и реализуются с трудом. *Индивидуальность личности состоит* именно в этом

наборе, то есть в *индивидуальной совокупности потенциально легко осваиваемых и потенциально трудно осваиваемых качеств*. Обо всем этом можно судить исходя из чисел, представленных в дате рождения.

Потенциально легко осваиваемые качества представлены прежде всего числом легкого пути. Пользуясь ним, можно живо представить портрет личности, особенно молодого возраста. Индивид живет, пользуясь данными ему от природы способностями и талантом, полностью соответствующими принципам числа. Он хорошо себе представляет, что, допустим, эта сфера интересов его привлекает и эта модель поведения ему дается легко. Поэтому данный жизненный путь стоит определить, как *условно-легкий* путь развития. Легкий путь — это дар Судьбы, то, что дано человеку *свыше*. Это те психологические качества, которые не просто легко раскрываются в индивиде - фактически, уже раскрыты! Речь идет о врожденных способностях и талантах; индивид ими пользуется в жизни, как козырными картами. Данность легкого пути – это, своего рода, *резервный* багаж удачи и счастья, данный на всю жизнь.

Пользование такими качествами - это легкая форма существования. Она предполагает риск эксплуататорски-необдуманного использования врожденных талантов и склонностей. На этом пути человека может ожидать благоприятствование, но не переживания счастья.

Потенциально трудно осваиваемые качества представлены числом трудного пути. Их развивать действительно *очень сложно*. Некоторые из них нуждаются в долговременной *осознанной* целенаправленной «проработке» (термин астрологии). Личность и сама это подозревает, чувствуя в данной сфере проблемы и затруднения. По наблюдению автора, личность *интуитивно* стремиться к развитию трудно осваиваемых качеств. Более того, Судьба *всегда складывается* таким образом, чтобы максимально направить развитие человека именно по пути освоения проблемных качеств. Это правильный путь развития, тот, на котором человек может испытать истинное счастье. Но это также и гипотетическая сфера подсознательных комплексов. Если, немного выходя за рамки темы, человек рьяно проявляет свою волю (точнее, безволие) и упрямо склонен использовать лишь «легкие» качества, всячески избегая проработки правильного пути, Судьба прибегает к крайним радикальным мерам. Она жестко наказывает лентяя болезнями, страданиями (в том числе близких ему людей) и даже лишает жизни. Таким образом, тот жизненный путь, на котором человек обязан целенаправленно проработать некую судьбоносную задачу, уместно назвать *трудным, но правильным* путем развития. Это то, над чем индивиду придется внутренне работать всю жизнь.

Во взаимосвязи легкого и трудного путей присутствует серьезный момент, на который никто не обращает внимания. Фактически легкий и трудный пути представляют полярности. Сознательно акцентируя одну полярность (работая в этом ключе), человек запускает некий непознанный автоматический «выравниватель», отчего внешние ситуации приобретают форму противоположной полярности. Таким образом, работая «в легком

ключе», индивид усугубляет свои внутренние проблемы, символизируемые трудным путем. И наоборот: сознательно прорабатывая внутренние проблемы, человек стимулирует внешние ситуации, где он чувствует себя как рыба в воде. Возьмем пример легкого пути 8 и трудного пути 4, где личность замкнута и испытывает проблемы с общением. Попытки наладить общение с социумом однажды привели к тому, что в трудный для индивида момент внезапно включились ситуации 8 (легкого пути). Негаданно продвижению продукта его многолетнего труда на рынок был дан зеленый свет, а все препятствия разрешены в течение 1 минуты, как в сказке. Это реальный факт из жизни.

По мере взросления и накопления опыта разница в проявлениях «легких» и «трудных» качеств со временем нивелируется. Вместе с тем следы их отличий всегда можно отыскать в детских воспоминаниях.

Рассмотрим на практике, что можно сказать о личностях, чьи даты рождения приведены выше.

Пример.

Личность № 1 (21.11.1956, легкий путь 8, трудный путь 4). Жизнь изобилует случайностями, как неприятными, так и такими, о которых говорят: «Подарок Судьбы». Выбор сферы образования проходит достаточно неожиданно, примерно за полгода — девять месяцев до поступления в вуз. Усвоение знаний происходит легко. Хороший аналитик. Увлечение всем новым, «нетрадиционным», компьютерными мирами, фантастикой. Из минусов: в детстве подчеркнута застенчивость, хотя стремится к общению. Терпеливость, эмоциональная податливость, однако склонность к эмоциональным взрывам, когда себя не контролирует. Любит активный образ жизни, предпочитает мужской круг общения. Профиль деятельности связан с постоянным самообразованием, частыми контактами с другими людьми (вероятно, менеджер, «компьютерщик», преподаватель, психолог).

Личность № 2 (04.03.2004, легкий путь 4, трудный путь 5). Интересы ребенка направлены на все материальное (синдром «все мое»). Быстро схватывает ситуацию и обучается. Упрямый, эмоционально активный. В обществе конфликтный, хотя быстро выходит «сухим из воды». Выражены скрытность и хитрость, высокая вероятность нечестности. Любит и понимает красивое, стремится добротой одеться. Возможный выбор будущей профессии: спорт, экономика (финансы), создание красивых вещей (прикладное искусство). Будет отдавать много времени работе и рано проявит склонность к романтическим увлечениям.

В целом задача человека в жизни — «шагать» трудным путем, пользуясь свободно своими природными «легкими» данными (изначально проявленными качествами). Работа в таком ключе позволяет ощутить всю полноценность жизни, воспринимать ее с удовлетворением, радостно и счастливо. Альтернативный вариант — нежелание работать над своими внутренними проблемами, бездумное пользование лишь «легкими» природными данными — приводит к *накоплению* этих проблем. В этом случае жизненные ситуации

время от времени, по сути, повторяются (что астрологически четко предсказуемо), но в *более усложненной и жесткой* форме. Таким образом, трудный путь — это путь, необходимый для Души. Фигурально — работа «в поте и крови», выполнив которую человек вдруг (именно вдруг, ибо это возникает стихийно как внезапное откровение) ощущает внутри счастье, редкую гармонию с окружающим миром, осознание доброты выполненной работы, результаты которой хороши сами по себе. Легкий путь обманчив. Несмотря на то что личность выворачивается из проблем, в конце концов последние загоняют ее в тупик болезней, неустроенности, водки и наркотиков.

Обыватель чаще всего пользуется обоими описанными способами стихийно. Он неосознанно чередует их: надо — трудится, есть возможность — катится, как колобок, по инерции.

Оптимальное же сочетание форм существования таково. Легкий способ используют для нахождения возможностей применения своих талантов в социуме. Сюда относят выбор профессии, места работы и форм деятельности. Трудный путь предполагает воспитание себя внутренне честной и правдивой наедине с собой личностью, с негибким воинским духом, именуемым на Востоке *шэн*. Глубинная работа над собой требует максимальной собранности и концентрации. В итоге наступает внутренняя трансформация личности, которая оценивается словами: *взросление, зрелость, мудрость*.

Определить правильный способ существования безошибочно помогает интуиция. Трудность состоит в распознавании голоса именно интуиции, выделении интуиции из хора голосов «эго». Как это сделать? Обычно помогает совет вспомнить ощущения (образ) внутреннего зова в период решительного выбора юности, например выбора профессии (Душа это хорошо подсказывает). Зов интуиции негромкий и алогичный. Когда личность оказывается перед необходимостью решения внутренне жизненно важной программы, что-то внутри всегда толкает ее совершить единственно верный поступок. Важно в этот момент отстраниться от своих страстей, желаний, чувств и обманчивых доводов интроспективной логики.

Следует отметить, что по мере накопления жизненного опыта, т.е. с возрастом, различия в ощущениях легкого и трудного путей постепенно нивелируются, поскольку личность обычно достаточно обучается необходимым умениям и навыкам.

Проективный экспресс-тест «Мировосприятие личности»

На основе эзотерического подхода автором (Д. Р., 2007) был разработан достаточно простой и, вместе с тем, эффективный тест.

Идея его создания витала в воздухе давно. Вполне очевидно, что для практической работы нужен тест, который бы позволил быстро и объективно оценить мировосприятие индивида в разных плоскостях и сферах жизни. Существующие многопрофильные тесты-опросники типа ММРІ сложны и отнимают много времени. Они показывают усредненно-объективные срезы

личности, но не позволяют понять его истинное мировоззрение. Между тем для практики последнее, бесспорно, важнее. Создание такого теста позволило бы:

- сократить время предварительной ознакомительной беседы психолога с клиентом;
- дало возможность глубже заглянуть в глубины психики.

В качестве перспективного прототипа был выбран известный проективный тест геометрических фигур с треугольником, квадратом, кругом, зигзагом (звездой) и прямоугольником С. Деллингер. Подход остался стандартным – это выбор предпочтений. Теоретической основой концепции нового теста явились эзотерические представления нумерологии и астрологии.

Описание теста. Для исследования были выделены восемь жизненно важных личностных понятий, отражающих личностное мировосприятие и миропонимание. В определенном смысле это истинные архетипы. Вот эти понятия:

- «я»;
- «ты» (все другие люди);
- «семья» (символ защиты в социуме и в жизни);
- «работа» (карьера, обучение как этап карьеры);
- «материальные средства» (деньги, необходимые Вам для пропитания и существования себя и зависимых от Вас близких);
- «дети» (имеющиеся или свои в перспективе);
- «изменения в жизни» (творчество, внешние и личностные перемены);
- «обязательства» (дисциплина, работа в жестких, принуждающих условиях).

Выбор проективных объектов представлен перечнем из 8 фигур (табл.9).

Таблица 9.

Изображения фигур

точка	тире	зигзаг	волна	квадрат	круг	прямой угол	клякса
•	—	∩	~	□	○	└	

- Нумерологические соответствия фигур в их последовательности таковы:
- точка — символ 1 и непроявленного 0;
 - горизонтальная прямая (тире) — символ 2;
 - зигзаг («молния») — символ 3 (отчасти 8);
 - волнистая линия — символ 4;
 - квадрат — символ 5

- круг — символ 6;
- прямой угол (правый нижний угол квадрата) — символ 7;
- плавно изгибающаяся, неопределенной направленности, замкнутая кривая («клякса») — символ 9 (отчасти 2).

Каждая из фигур символизирует, как правило, одну из девяти классических планет (один из принципов), рассматриваемых в астрологии. Исключение: две фигуры совмещают два разных принципа; они отражают два разных варианта характеристики личности, проявления которых зависят от текущих обстоятельств жизни индивида. Фигуры (в их приведенной последовательности) были увязаны с минимальным набором философско-психологических качеств:

- точка: начало и конец, отстраненность от всех; абстрактное понятие «я» — символ единицы;
- горизонтальная прямая (тире): спокойствие, устойчивость, размеренность течения бытия — символ двойки;
- зигзаг («молния»): отточенная логика, резкость, активность, злость, агрессия — это символ тройки; возможный вариант: неожиданность, сюрпризы (как приятные, так и неприятные), стремление к свободе, прозрение — это символ восьмерки;
- волнистая линия: подвижность, легкость, поверхностность и необязательность общения и отношений - символ четверки;
- квадрат: защита и незыблемость устоев бытия, надежность, ограниченность и консерватизм - символ пятерки;
- круг: полная гармония, «тишь, мир и благодать», ситуация любви и счастья - символ шестерки;
- прямой угол: препятствие, жесткость, обязательность, плата по долгам - символ семерки;
- («клякса»): мягкость, мечтательность, мудрость и детская наивность, устремленность в счастливое будущее – это символ девятки; возможный вариант: пассивность, подчиняемость – это символ двойки.

Условия задачи. Тестируемому ставят задачу, а точнее, два задания, которые отличаются условиями и соответственно результатами, но рассчитаны на единый набор стимулов.

Первое задание: сделать последовательный выбор предпочтений из заявленных восьми фигур, расположенных в случайном порядке (всего восемь выборов). При этом повторение одной и той же фигуры *исключается*.

Второе задание: сделать выбор только двух предпочтений: наиболее позитивно и наиболее негативно воспринимаемую фигуру из того же набора восьми фигур. *Смысл* второго задания — выявить доминирующие (проявленные) черты личности, отраженные в позитивной фигуре, и скрытые,

проблемные, отвергаемые личностью, что символизируется негативной фигурой.

Инструкция тестирования. Перед Вами — два листа. Вначале возьмите тот лист, где напечатан текст. В нем представлено описание восьми условных сфер человеческой жизни, внимательно их прочитайте, чтобы понять разницу между ними. Затем возьмите другой лист, где изображено восемь фигур. Отметьте, какая из фигур соответствует, на Ваш взгляд, той или иной сфере жизни, при этом каждой сфере соответствует только одна фигура. Повторение любой фигуры не допускается. Сделайте это быстро, без долгих размышлений, и внимательно. После этого так же внимательно, но быстро, *ниже* укажите фигуру, которая лично вам нравится больше всего, и ту, которая вам наименее приятна (т.е. выберете только две фигуры из восьми представленных).

Результат тестирования. После тестирования с субъектом проводится индивидуальное собеседование, в ходе которого уточняется его видение по каждому пункту. Желательна расширенная семантическая трактовка результатов с учетом интеллектуального развития каждого индивида.

В качестве примера приводим возможные трактовки понятия «я».

«Точка»: можно точно сказать, что Вы ощущаете себя немного «чужим», «песчинкой» в этом большом мире и пребываете на некоторой дистанции от людей; кроме того, вероятно, на сегодня Вы либо познали все, либо практически не реализовали себя так, как могли бы.

«Тире»: можно сказать, Вы спокойны и уравновешены в отношениях с людьми, жизнь течет размеренно, порой даже неторопливо.

«Молния»: можно сказать, Вы энергичны, активны и с вызовом преодолеваете препятствия; иногда при этом испытываете здоровую злость, Вы с умом управляете собой и жизнью. Возможный вариант: Вы достаточно резкий человек; жизнь складывается у Вас часто неожиданно, Вас то и дело подстерегает череда сюрпризов, то неприятных, то приятных; Вы всегда стремитесь к свободе; иногда на Вас нисходит прозрение, когда Вы видите ситуацию гораздо глубже остальных.

«Волнистая линия»: можно сказать, Вы очень любопытный и контактный с другими человек, живой, легкий «на подъем», сведущий в разных областях жизни.

«Квадрат»: можно сказать, Вы считаете себя сверхнадежным человеком, Вы твердо и упрямо отстаиваете свои позиции; не поддаетесь давлению, Вы расчетливы и очень планомерны, не любите резких «потрясений», круг Ваших друзей давно четко определен.

«Круг»: можно сказать, Вы одинаково хорошо ощущаете себя и в обществе, и в одиночестве, Вы практически ни с кем не конфликтуете, у Вас нет серьезных внутренних противоречий, Вы нравитесь сами себе; скорее всего, на сегодня Вы практически счастливы.

«Прямой угол»: Вы либо очень мягкий, либо очень жесткий человек, но, независимо от того, какой Вы, жизнь очень давит на Вас, заставляя либо подчиниться, либо бунтовать. В любом случае это больно.

«Клякса»: можно сказать, в душе Вы мягки, мечтательны, любите фантазировать; в Вас одновременно сочетаются детская наивность и мудрость, Вы все время устремлены в своих мыслях в счастливое будущее, Вам интересна человеческая психология, хотя нередко выясняется, что люди оказываются гораздо хуже, чем Вы о них думали. Возможный вариант: Вы часто пассивно следуете за другими, обычно подчиняетесь, а не руководите.

В подобном ключе оценивают и остальные понятия.

Предлагаемый экспресс-тест дает достаточно объективную, особенно в сравнении с иными проективными методиками, картину (до 80 % правильных совпадений оценок). Следует отметить, что на результаты *очень* влияет профессиональное мастерство психолога, а также его знания и опыт в области эзотерики (нумерологии и астрологии). Впрочем сама процедура тестирования интригует участников, создавая прекрасную почву для атмосферы доверия и искреннего диалога. Уместно отметить, что на практике можно столкнуться с первоначальной реакцией субъективного несогласия с семантической трактовкой. Такие моменты следует расценить как расхождение между рациональным осознанием (чаще интроективным) и подсознанием. Детальный анализ обычно вскрывает и позволяет практически полностью устранить несоответствие.

Смысл жизни и смерть

Глубокая психокоррекция предполагает настолько серьезные изменения мировоззрения человека, что психологу волей-неволей приходится столкнуться с чисто философской проблемой смысла жизни. Действительно, зачем человек живет? В чем смысл жизни? На этот счет выдвинуто множество предположений. При всем их многообразии ни одно из них не отрицает простой и вполне очевидный видимый факт: *человек живет ради получения жизненного опыта*. Этот первостепенный по практической значимости тезис всегда находит подтверждение в старости при подведении итогов прожитой жизни. Первый опыт всегда оставляет яркие впечатления, в дальнейшем он приедается, и в старости нередко «уже ничто не радует взор».

Большинство ведущих религиозных конфессий сходятся в том, что жизнь человека является ничем иным, как формой *служения* Богу. Наука и атеисты ограничиваются доказанностью существования генетической программы развития человека. Таким образом, в признании факта *предначертанности* человеческой жизни полярные мировоззрения едины, хотя их трактовки разнятся.

Эзотерическое и психологическое понятие предназначенности Жизни (Кармы).

Наиболее глубоко тема предназначенности в Жизни (Судьбе) разработана в восточных учениях в виде понятия **Кармы**. Не вдаваясь в философские дебаты и тонкости (они существуют, но для облегчения целостного понимания их проще опустить), суть кармы может быть транслирована в известный закон причинно-следственных отношений. В широком плане это означает, что за каждый поступок, каждое деяние личность несет полную личную ответственность и получает от Судьбы адекватный ответ «по жизни». При внимательном непредубежденном наблюдении это действительно так, хотя молодым, неискушенным в жизни людям такой тезис представляется, мягко говоря, спорным. Вопрос преткновения в том, *что* человек получает в ответ? Ожидание примитивного зеркального отражения (я тебя ударил, потом ты меня ударил) здесь не работает. Сюжет ответа со стороны Судьбы закручен куда более тонко, и может выглядеть совсем неожиданно. Рассмотрим такой вариант: что почувствует человек, которого незаслуженно ударили? Видимо, боль, гнев, обиду, страх, желание отомстить обидчику. Вот с этими ощущениями и придется столкнуться в скором времени обидчику, причем в полной мере! Выглядит наказание может достаточно прозаично: начальник унизил обидчика в глазах подчиненных, прилюдно оскорбив и назвав никчемой. Что обидчик при этом испытает? Да-да, те же страдания, только без легкой физической травмы. Именно так выглядит и «работает» Карма.

Конечно, вполне справедливо можно возразить: а причем тут одно к другому? Приведенной связи не существует, это даже не натяжка, а просто фантазия! Увы, у автора нет никаких научных аргументов против такого возражения; их не существует вообще.

Таким образом, отношение к понятию Кармы для отдельного индивида сводится к банальному: хочу – верю, хочу – не верю. Между тем, в пользу реальности Кармы говорит простой факт тысячелетнего существования учения (значит, последователи имели подтверждающий опыт, и это не просто вымысел либо фантазия). Есть еще один весомый довод, индивидуальный для каждого, однако, он может быть подтвержден лишь ближе к концу жизни индивида (вот почему новыми сторонниками учения Кармы, нашедшими подтверждение в своем опыте, обычно становятся в зрелом возрасте). Большинство из нас может легко вспомнить в молодости своего наибольшего обидчика и врага. И если обида действительно велика и берedit душу, то пострадавший, пусть даже через годы и десятилетия, но практически наверняка получит какую-то информацию о невзгодах обидчика. Опять-таки, не каждый может с уверенностью сказать: «это адекватный ответ Судьбы», в каждом отдельном случае многое решает опыт и уровень знаний.

Пример.

Клиента в школьные годы много «травили», он испытал страх, боль, слезы, невысказанность. В роли заводилы регулярно выступал достаточно неприятный тип. Через десятилетия клиент оказал помощь детям одной женщины, как впоследствии выяснилось, жене своего кровного заводилы-обидчика! Жена была не в курсе их прошлого, и их взаимоотношений. Обидчик сам рассказал все жене и через жену попросил искреннего прощения (по прошествии десятилетий!). При этом оказалось, что обидчик длительно и серьезно болел воспалительным заболеванием почек. Рассказывая о своем случае, клиент не знал того, что знал психолог: с позиций психосоматики, болезнь почек, психологически, – это... страх, боль, слезы, невысказанность (Карма вернулась)!

Еще один взгляд на Карму: событие, случившееся с личностью, можно рассматривать в обратном порядке, как следствие ранее совершенных выборов (действий), повлиявших на судьбу индивида. С таким аспектом, полагаем, не станет спорить ни один психолог. Пример: пара развелась через год после свадьбы. Вопрос: а где были глаза и взрослое осознание своих действий у этой пары год назад, когда молодые вступали в брак?

Элемент предназначенности проходит красной нитью через Судьбу каждой личности. В прозаической форме, это, к примеру, необходимость научиться держать ложку, есть вилкой, да и вообще культурно вести себя в обществе. А для последнего умения, кстати, придется освоить многое: умение быть сдержанным, тактичным, скромным и т.п. Некоторым такие качества присущи изначально, другим – следует выработать. Человека обучает либо сама Жизнь (элитарная школа, кадетское училище, ситуации на работе), либо он сам активно «лепит себя», приобретая навыки на специальных тренингах.

По-житейски, если человек поступает хорошо, социум относится к нему благожелательно, если же, как говорят, «идет по трупам», социум его ненавидит, но боится. Если у социума хватит духу заявить свои права – от получит освобождение от тирана (вознаграждение Кармы). Но, как метко заметил кто-то из великих, каждый народ имеет то правительство, которое заслуживает (опять-таки, Карма).

Возникает вопрос: зачем психологу нужны знания о теории Кармы? Во-первых, наблюдая за событиями собственной жизни, гораздо легче осознавать многие ранее непонятные вещи, а это позволяет мудро строить собственную жизнь, образно говоря, не лезь куда попало, и куда тебя не просили. Во-вторых, для роста собственного профессионализма. Легко проследить взаимосвязь событий чужой жизни в кармическом аспекте и дать клиенту дельный совет (прогноз!) в понятном для него смысле (даже не используя термин Кармы, коль клиент упорно не верит в ее существование, однако признает причинно-следственную связь и ответственность за свои поступки).

Предначертанность человеческой жизни не следует понимать вульгарно-примитивно: мол, будет так-то и так и никак иначе. Такое видение в корне ложиво, оно является ничем иным, как профанацией идеи. Человек всегда

делает то, что считает в данный момент наиболее *желаемым* для себя. С другой стороны, поскольку жизнь обычно вносит коррективы в наши планы, это означает, что Судьба имеет иной взгляд на то, как мы должны в ней себя вести.

Пример.

Вот одна любопытная, неоднозначная, а потому достаточно спорная ситуация, имеющая примую связь с законами Кармы. Сын (Ю.), 48 лет, по гороскопу - Кот, всю жизнь имел напряженные отношения с родителями (по гороскопу - Крысами), в том числе и с матерью. Некоторое время они вообще не общались, поскольку, по мнению сына, родители сильно «досадили» ему, особенно в период его становления. Последние годы, когда родители постарели, сын материально поддерживает их (он имеет такую возможность), но считает, что мать занимается эмоциональным вымогательством, требуя, к примеру, дорогие ненужные биодобавки. При этом отношения мать-сын иначе как прохладно-отчужденными назвать никак нельзя. Итак, судя по рассказу сына, он – жертва, мать – манипулятор. Вместе с тем, сын упоминал о неких обидах матери на него, причем нередких. Поскольку характер у сына, по его собственному признанию, «далеко не сахар», и меняться он никоим образом не желал и не желает, то, очевидно, основания для обид у матери, по меньшей мере частично, справедливые. Таким образом, мы имеем обратную зависимость: мать – жертва, сын – манипулятор. Вот такая закрученная связь.

Вернемся к законам Кармы. Когда сын однажды зашел в гости к родителям (а это обычно случается *не часто*), у матери случилась клиническая смерть. Сын непрямой массажем сердца вернул мать к жизни, но мать, врач по специальности, категорически отказалась от госпитализации («будь что будет»).

Уместен вопрос: тот факт, что драма случилась именно в редкое и короткое время посещения сына, который имел теоретический опыт реанимации, что это - случайность? Философия утверждает: случайности – лишь непознанная закономерность.

Сейчас мать медленно угасает на глазах (по-видимому, речь идет максимум о нескольких месяцах, не больше), а сын мучается.

Вновь вопрос: так ли надо было «вытаскивать» мать с того света, если после этого больно обоим? Недаром в старину говаривали о промысле Божьем.

Жизненный опыт

Человеку *даны* способности и *задан* путь их реализации, в рамках которого он может свободно выбирать и творить тактические схемы. На практике это выглядит проживанием внешне схожих для всех ситуаций (детский сад, школа, институт, армия, любовь, рождение детей и т.п.). Однако каждый индивид выносит из таких «близнецовых» событий свой уникальный опыт; он попросту *принужден* сделать это.

Осознание и оформление своего жизненного опыта тесно связано с понятиями *самореализации* и *самовыражения*. Самореализация — это выражение выливающегося вовне, во внешний мир, внутреннего потенциала личности; не столько формы деятельности, сколько их глубоко внутренняя оценка успешности и соответствия глубинному замыслу. Самовыражение же отражает именно форму деятельности, включая при этом всю гамму переживаний, сопровождающих такую деятельность.

В рамках рассмотрения темы уместно выделить (условно) восточный и западный менталитет восприятия и понимания жизни.

На Западе, в обществе тотального потребления — какой бы смысл мы ни вкладывали в это слово — главный вопрос перед людьми от рождения до смерти, во всех сферах деятельности — «*что я еще могу иметь?*». Приобрести, завоевать, обладать, иметь — все это касается средства превосходства над людьми — либо материальных благ, либо власти. Детализируем: «*что я могу иметь, сохранить, умножить — состояние, почести, семью, дом, и т.д.?*» Этот мучительный вопрос лежит в основе действий людей западного воспитания.

Для Востока, где преобладает буддизм, даосизм, конфуцианство, главный вопрос традиционно ставится иначе, не «*что я могу иметь?*», а «*кем я могу быть?*». Или: «*какой личностью я должен стать?*». Образцом для подражания служит не супермен, бизнесмен-олигарх, а Мудрец, бедный, но живущий с осознанием абсолютной внутренней свободы.

По сфере своей деятельности, людей, условно, можно разделить на три категории:

- те, кто проживает жизнь преимущественно в ментальной сфере (например, математики, финансисты, научные работники, шахматисты);
- те, кто погружен преимущественно в эмоции (профессии, связанные с искусством);
- наконец, те, кто активно работает в физической сфере (спортсмены, с/х рабочие, люди монотонного труда).

Важно знать, что в любой сфере можно работать на высоком духовном уровне, среднем уровне обывателя и низком уровне лентяя и прожигателя жизни.

Любой жизненный опыт сопровождается иногда счастьем и радостью, но чаще — суетными переживаниями и страданием. Знание и мудрость даются через «синяки», своего рода награды за глупость. В тупиковых и болезненных ситуациях понимание *изначальной заданности* условий «опыта» легко подводит клиента к технике *смирения* и принятия жизни такой, какова она есть. Так происходит *автоматическая* разрядка фрустрации, ее мягкая коррекция.

Удивительно точно понимание жизни отражено в культуре древних народов. Так, индусы считали, что жизнь человека есть страдание («дукха»), иллюзия («майя») и игра («лила») [31].

Что есть иллюзия и игра? Человеческий мозг постоянно прогнозирует будущее, моделируя возможные ситуации. Фактически это игра. Но ни один выбор *никогда в точности не соответствует* наступающей реальности. Жизнь — то, что случается, когда ждешь нечто совсем иное. Таким образом, все наши переживания — есть переживание иллюзий, и по меньшей мере отчасти это правда.

Поскольку человек живет ради получения жизненного опыта, напрашивается естественный вопрос: каким образом сделать жизнь эффективной? Иначе говоря, как интенсифицировать и сделать менее болезненным этот процесс? Ответ прост, как рекомендация, но сложен для выполнения. Следует соблюдать принципы беспристрастности и непривязанности к прошлому и результату. Принцип *беспристрастности* означает овладение эмоциями и их сведение к минимуму; человек наблюдает за происходящими событиями как за игрой, в которой, по большому счету, нет проигравших и победителей, а есть только накопление жизненного опыта. Беспристрастность стоит за словами: «Если можете решить задачу — не стоит тревожиться, а если нет — тревожится бесполезно». *Привязанность к прошлому* означает увлеченность любым объектом и в скрытом виде — груз долга и обязательств перед другими. *Привязанность к результату* сопоставима с желаниями, что всегда сопровождается скрытым невысказанным страхом возможной неудачи. Оба вида привязанностей *сужают свободу* действий человека. Напротив, непривязанность к прошлому и результату открывает для человека *полную свободу выбора*, простор для творчества и реализации своей жизненной программы. Таким образом, бесстрастно рассматривая жизнь как бесконечную череду различных жизненных ситуаций, как своеобразную игру, цель которой — получение недостающего жизненного опыта, свободный в своем выборе и поиске индивид априори проживет больше ситуаций и получит больше жизненных уроков, нежели эмоциональная, скованная своими заблуждениями и временными псевдопривязанностями личность.

В представлениях древних майя жизнь есть ритуал стандартных ситуаций, происходящий по своим законам в соответствии с некими ритмами и циклами. Правильный выбор человека — течь вместе с жизнью, в гармонии с ритмами, и тогда он сможет сполна вкушать плоды радости, счастья и наслаждения. *Ум — это понимание естественного хода вещей* (Хуайань Цзы). В народе об этом говорят проще: все надо делать вовремя, следует всегда пребывать в нужном месте и в нужное время. Согласно учению Будды, человеческая жизнь есть страдание; у страдания есть начало, есть конец и есть пути, ведущие к *освобождению* от страдания.

На практике психологу частенько приходится напоминать клиенту азбучную истину: то, что считают ошибкой, лишь вариант решения. Да, впоследствии большинство людей с удовольствием бы отказались от ошибочного шага, но сделанного не воротить. Однако знайте, ведь именно этот шаг сделал нас теперь, нынешних, такими умными!

Многие, увы, склонны иной раз заикливаются на переживании боли потерь и полученных травм, но редко пытаются проследить, что именно привело их к такому выбору. Зря! Расследование «преступления», в котором индивид оказались жертвой, распутывание следов – это путь взросления, ведущий к мудрости. И будьте благодарны Судьбе за уроки и прозрение, не забудьте сказать ей спасибо!

В контексте темы хочется затронуть психологический смысл понятий: случай (случайность) и неосмотрительность. Случай кто-то тонко охарактеризовал, как псевдоним Бога; иными словами, случайности не возникают на пустом месте, они являются лишь звеном цепочки причин и следствий взаимодействия Судьбы и свободы человеческого выбора. Слово «случайно», как правило, употребляют тогда, когда подсознательно желают снять с себя какую-либо ответственность; это типичная позиция ребенка: ответственен кто угодно, но не он сам. Напротив, слово неосмотрительность указывает на высочайшую степень собственной ответственности, это – позиция взрослого.

Смысл смерти

Говоря о смысле жизни, следует исследовать также ее обратную сторону — смерть. То, что смерть есть неотъемлемый элемент жизни, понимают все, однако обыватель иррационально-панически боится даже упоминания этого слова, внутренне упорно отрицая очевидный факт: мы умираем с каждым вздохом. Слово смерть у большинства автоматически связывается со чувством страха. Языком психологии, страх смерти можно перевести, как состояние жертвы в ожидании приближения неминуемой враждебной неизвестности. На одном конце вектора находится неизвестность (априори воспринимаемая враждебно!), а на другом – пораженческая предубежденность в проигрыше (установка жертвы, «агнца на заклание»).

По свидетельству очевидцев, ощутивших переживания смерти на себе, истинную цену жизни дано понять лишь в «танце со Смертью, смотря Ей в лицо»; неудивительно, что с каждым вздохом мы рождаемся вновь. Философия древних культур видела смерть как необходимый элемент *трансформации* человеческого духа. Мы знаем, что *это* произойдет, нам не дано только знать когда. Так стоит ли печалиться о том, что нам не ведомо и что никто из нас никогда не узнает, пока не придет его время. Ориентируясь на жизнедеятельность клеток человеческого организма, каждый из нас в чем-то умирает в каждый момент времени. Известный стих японского самурая: «Если бы я не знал, что всегда был мертв, я бы сейчас скорбел о смерти». Древние греки вообще относились к смерти, как к радостному событию, приветствуя ее естественное наступление. Исторический факт: чествуя в день рождения известного олимпийского чемпиона-борца, его пронесли на щите по улицам Афин четыре сына, и народ восторженно кричал «Умри!», и сердце его остановилось от счастья — он действительно умер со счастливой улыбкой на лице.

Смысл Смерти легко понять на примере суфийской притчи.

Ученик спросил Учителя, что такое Смерть. «Дай мне что-нибудь лично свое», — попросил Учитель. Ученик подумал и вырвал свой волос. Положив его на ладонь, Учитель сказал: «Представь, что это нечто большее, чем просто волос. Теперь тебе *никогда* больше не придется его иметь, носить и *ощущать жизнь вместе с ним*. И тебе *никогда* не возвратит его на былое место. Да и мне *никогда* уже не увидать тебя *в прежнем виде*». Помолчав, Учитель добавил: «А теперь представь себе, что это не волос, а *твое тело*».

Смерть есть неизбежный Великий Переход. Это закрытая для живых Дверь в конце тоннеля Судьбы, где и сам тоннель не виден, освещен только пройденный путь. У нас нет никаких привычных в обыденном понимании доказательств, *что* находится за пределами тоннеля. И потому все существующие косвенные намеки могут либо приниматься на веру, либо отвергаться, но за любым решением нет никаких веских доказательств, кроме собственного интуитивного опыта и мироощущения.

Проблема Смерти в работе психолога видится в ином. Многие люди исказили и перепутали понятия *качества* и *длительности* жизни. Представим, человеку дается выбор: прожить один день *качественной*, т.е. счастливой жизни с легкой смертью или прожить жизнь некачественную, полную страданий, печали, с грустным концом, зато два дня. Решение, думается, очевидно: в конце концов становится важным лишь то, *как* прожита Жизнь. Вспоминается не длительность времени, а *качество переживаний*, плохих и хороших.

Заложенная в человеке генетическая потребность в выживании играет с его рациональным разумом злую шутку. В цивилизованном обществе, лишенном истинной биологической борьбы за выживание, люди начинают бороться за свою жизнь не столько в прямом смысле этого слова, сколько видя *целью* существования само *желание* жить, причем как можно дольше. Налицо банальная *подмена* понятий: *желание становится целью*, и на этом фоне в обществе сформировалась система *ложной мотивации*.

Ложная мотивация никогда не возникает на пустом месте: всегда имеется некая причина искажения. В случае со смертью такой причиной является *страх перед ней*. И на то есть основания. Хотя собственного опыта смерти у индивида нет, каждый имел возможность к таковому косвенно прикоснуться, потеряв ближнего, либо увидев чужие страдания по аналогичному поводу. Большинство людей интроективно принимают смерть, как страдание. Вот факты: по некоторым зарубежным исследованиям только 15% лиц умирают быстро, без видимых внешне страданий, остальные 85% испытывают страдания большей или меньшей степени выраженности; очень ярко они проявляются у больных раком, от боли уже жаждущих приблизить скорый конец.

Кто умирающему был
сиделкой – смерти пригубил
и знает, как с постели рвутся –

пойдем, поедем, говорят,
поверх любви твоей глядят
и отправленья не дождутся...

П.Кошель

Второй аргумент негативного восприятия смерти - страх перед неизвестностью, ведь действительно справедливо считать смерть концом нынешнего существования.

Следовательно, в данной проблеме возникает еще одна ложная («первичная») мотивация: страха перед страхом. И уже в последующем данная «первичная» мотивация приводит ко «вторичной» мотивации — желанию жить как самоцели. Как видим, вокруг смерти сформирована целая система ложных мотиваций, поддерживающих и усугубляющих друг друга по механизму порочной замкнутой цепи.

Известно, что психика принимает прямое участие в процессах жизнедеятельности, весомо влияя на равновесие Жизни — Смерти в ту или иную сторону. Желание жить дольше, как *самоцель существования*, видимо, действительно продлевает длительность жизни, но при этом негативно сказывается на ее качестве. Ложная мотивация, а тем более порочная цепь ложных мотиваций, никогда не приводит человека к положительному опыту. В страстном желании пожить подольше человек порой забывает о страданиях и боли, лишь бы увидеть еще один день. Но что этот день ему даст на самом деле? Какой позитивный опыт в такой ситуации обычно может извлечь личность, если вообще сумеет извлечь?

Как закон, подходя к порогу критического возраста и накопив необходимый для развития личности жезненный опыт, человек подсознательно запускает программу самоуничтожения, ощущая ее действие как предчувствие смерти. В отдельных случаях резкого игнорирования и нарушения кармических программ личностью Высшая воля (эгрегор) попросту убирает такого человека из этого мира, устраивая несчастный случай и преждевременную смерть. Атеисты спорят на эту тему, но опровергающих (равно как и доказательных) фактов пока не приведено.

По свидетельствам мистиков и очевидцев, человек способен вполне осознанно включать и выключать (до определенного этапа, конечно) разрушительные программы смерти, приводящие к его самоуничтожению. Впечатляющим проявлением такой возможности являются факты ухода из жизни некоторых высших монахов учений буддистского толка, которые умирали в полном осознании. Их тело при этом заживо бальзамировалось (без внешнего воздействия) и сохранялось в последующем без разложения десятилетиями.

Каждый психолог обязан быть подготовленный к оказанию помощи в ситуациях смерти близкого, либо приближающимся концом жизни самого субъекта. Как грамотно поступить? Факт смерти, неважно, свершившейся, либо надвигающейся, это — потеря. Обычный человек реагирует на данный факт регрессивными детскими программами самосохранения и, как никто

другой, нуждается в поддержке и защите. Что касается защиты, она необходима больше несовершеннолетним подросткам, поскольку какую защиту может предложить психолог взрослому самодостаточному индивиду перед лицом всемогущей Смерти? – Никакую!

О поддержке. Никакими словами, говорят, горю не поможешь. На самом деле, эта расхожая фраза свидетельствует, лишь тот факт, что нужных слов никто априори не знает, и сходу не сразу подберет. При первом контакте психолога с субъектом важны, на наш взгляд, не столько внешне привычные слова утешения, сколько направление сознания страждущего на путь мужества и стойкости. Здесь подойдет и деликатный физический контакт (объятие-поддержка), и сдержанный (по обстоятельствам, даже с оттенком суровой жесткости) тон, и, главное, собственный образ мужественной личности, свидетельствующий о собственном опыте и отношении к смерти. В контексте сказанного, проявления любой формы жалости недопустимы! Как показывает опыт, в кризисных ситуациях жалость, как никакая другая форма чувств, крайне вредна для становления личности. Дилетантам от психологии стоит пояснить: не путайте чувства соболезнования, сопереживания с ненужной жалостью.

Возвращаясь к теме поддержки: красной нитью общения психолога с клиентом должна пройти идея – жизнь продолжается! Скорбная, жестокая, но и светлая, радостная, такая, как она есть. Повторим мысль: жизнь – то, что случается, когда ждешь нечто иного.

Эталон любви

Во времена тревог мы мысленно возвращаемся в обстановку детства, где ощущали себя любимыми, окруженными теплом внимания и заботы близких. Не удивительно, что отправной точкой результативной и позитивной психологической работы над собой является тезис *«Полюби себя»*.

Неосознанная любовь к себе закладывается с детства генными программами. В последующем перипетии жизни коверкают чистую любовь ребенка. Во взрослом состоянии понимание любви зачастую обличье трансформируется до неузнаваемости. Изначальный образец, истинная любовь, превращается в грустное подобие. Что же такое истинная любовь?

На вопрос о любви к себе первым порывом, первым ответом обывателя безапелляционно будет: уж он-то, во всяком случае, себя очень любит. Любовь к себе считается естественным состоянием. На самом деле мало кто (во всяком случае, среди тех, кто имеет выраженные психологические проблемы) задумывается о любви к себе по-настоящему. Привычная сознанию «картинка» любви на деле нередко оказывается губительным мифом. Чрезмерные проявления такой любви трактуются и осуждаются обществом как эгоистические.

В понимании любви стоит выделить две ее разновидности: эгоистическая и истинная. Неискушенному человеку, впервые испытавшему

совершенно необычные, потрясающе яркие ощущения подъема счастья, невозможно, да и не нужно понимать, какая разновидность любви захватила его. Он счастлив — и это главное. Лишь много позже, испытав подобное еще раз (иногда и помногу раз), индивид сможет сказать: это было то, а то было это. Психологу, однако, следует сразу распознать, с какой разновидностью любви и счастья он столкнулся в проблеме клиента. Даже если речь идет о прошлых чувствах, отпечаток пережитого опыта накладывается на текущее состояние, переживаемые «здесь и сейчас» эмоции, мысли и поведение. Таким образом, необходимо кристально ясное понимание психологии любви.

Эгоистическая любовь подразумевает изменение мира «под себя». Яркая иллюстрация такой позиции отражена в тексте некогда популярной песни: «Не стоит прогибаться под изменчивый мир, пусть лучше он прогнется под нас». По сути, это позиция: «я» — больше чем мир. Критерий ложной любви — наслаждение приходит от *обладания* предметом вождления.

Истинная любовь означает иррациональное признание совершенства мира, в котором о себе попросту забываешь. Это ощущение *откровения*. Оно внезапно пронизывает и *потрясает* все естество, и мир видится совсем иным. В мире истинной любви, по сути, нет места образованию «эго». Что может освободить индивида от желаний «эго»? — Любовь ко всему сущему, оборачивающаяся смирением и светлым примирением. Критерий истинной любви — *добровольное и ненасильственное низвержение* деспота своего «эго». Это событие раскрывает крылья просветлению.

Проявлением любви есть сострадание в чистом виде, но не в форме страдания, корень которого присутствует в слове, а в форме *отстраненного* понимания страдания иной души. Именно отстраненность от ситуации позволяет личности, как говаривали в старину, не препятствовать «промыслу Божьему вершить свой суд». Действительно, всем известен феномен: чем сильнее ты любишь, тем меньше любят тебя; чем сильнее родительская любовь, тем сильнее их зависимость от детей и меньше благодарности от них! О такой любви говорят: слепая любовь, она приносит одни страдания, причем, обеим сторонам! И наоборот, недостаток любви толкает личность на ее активный поиск. Так, не получение материнской любви сыном, мать которого занимается проституцией, вызывает в нем реактивное образование — самозабвенную любовь к матери, недостатки которой он прекрасно видит, однако прощает.

Каждому человеку в качестве маяка и *эталона* любви дан опыт истинной любви. Он накрепко (сущностно) *запечатлевается* в его сознании, и этот опыт любой человек может по желанию всегда легко вызвать из памяти. Закройте глаза, расслабьтесь и погрузитесь в воспоминания детства. В сознании предстают те безмятежные давние мгновения, когда ребенок остается наедине с природой: светит солнце, изумрудная свежая пушистая трава, одуванчики, запах моря и т.п. Впечатления так четко врезались в память! По наблюдениям автора, эти воспоминания относятся ориентировочно к трехлетнему возрасту. В них всегда присутствует *тепло* лета, *единение* с

природой и *отстраненность* от общества. После усвоения эталона счастья растущая личность начинает по-новому относиться к реальному миру и наступает знаменитый кризис трехлетнего возраста.

Каждый человек проходит этап эгоистической любви, другое дело, сколько он на этом этапе задержится... «Любимая (любимый), я тебя люблю, но эта черта характера мне в тебе не нравится...» Это фраза описывает эгоистическое понимание любви, но отнюдь не истинное!

Что значит полюбить себя (другого) во взрослом представлении? В простейшей интерпретации, это принять себя (другого) таким, каков индивид есть на момент своей жизни. Ничего не осуждать в себе, отстраниться от чувств вины и стыда, дать полную свободу своим мыслям, чувствам и поступкам. Негативное ощущение собственных недостатков означает, что человек не принимает себя таким, каким он есть в определенный момент. Можно сказать, он «зажат». Естественно, такая форма любви к себе не может считаться полноценной, а значит, ее следует отнести к искаженной, или эгоистической.

Борьба с недостатками должна заключаться в изменении мировосприятия, мировоззрения и модели поведения, но никак не в разрушающем стремлении осудить себя за свои недостатки. Стоит вспомнить, что любой первоначальный выбор изначально продиктован положительными намерениями личности. Повторение этого выбора в изменившихся условиях, когда и выбор, и дальнейшее поведение становятся уже неадекватными, продиктовано особенностями (в чем-то несовершенством) человеческой организации рационального ума. Винить себя за это несовершенство глупо. Любой выбор означает «или-или». Множественное повторение ситуации «или-или» называется сомнением. Это «вечное» колебание между альтернативными возможностями. Этот поистине сумасшедший процесс надежнее всего разрушает целостное мировосприятие и заметно повышает риск ошибки. Что поделаться, бутерброд всегда падает маслом вниз.

Проблема любви тесно связана с осмыслением понятий добра и зла, справедливости и несправедливости. В философском понимании таких понятий в абсолюте *не существует*. Они выдуманы человеком для описания взаимоотношений индивида с окружающим миром с точки зрения самого индивида и потому *изначально относительны*. Что для одной личности есть добро и справедливость, для другой может означать зло и несправедливость. Содержание этих понятий зависит от позиции индивида и *широты его взглядов*. Философ за любой локальной несправедливостью и мелким злом увидит глубину справедливости, добра и Божественной любви. Однако каждый человек рождается далеко не философом. Обычно такие знания приобретаются в лишениях лишь благодаря настойчивому желанию что-то понять в этой жизни.

Многие психологические комплексы закладываются интроективно и связаны с *переживаниями вины*. Правильный путь терапии состоит в их осознании. Процесс сам по себе является мощным корригирующим стимулом,

раскрепощающим человеческую личность. Рецепт и рекомендации по избавлению от интроективных переживаний вины прост: в *философском* смысле никто ничего никому *не должен*, кроме как своей Душе. За все личность несет персональную ответственность прежде всего *перед самим собой*, и коллизии Судьбы ясно показывают, насколько индивид *честно и качественно* работает над собой. Смысл нашей жизни больше чем выживание. Когда личность становится Мастером (человек сумел освоить мудрость духовной работы над собой), уже не суть важно, что именно в обычной жизни он делает. В конце концов оказывается, что за внешне разными формами и техническими приемами каждый Мастер (каждая Духовная личность) в своем творении отражает единое трансцендентное предназначение.

Что есть в контексте сказанного негативно воспринимаемая в себе черта характера? «Неудобная» черта характера означает проблему, которую человеку *предстоит решать* в своей жизни. При этом правильное решение отмывает черные и серые пятна в картине самосознания, под которыми проступают яркие натуральные краски. Наиболее часто мешают человеку, искажают его правильное видение жизненных ситуаций и самого себя такие эмоции (и связанные с ними мысли!), как страх и агрессия.

В любой, самой сложной ситуации психолог обязан донести до своего клиента основополагающий тезис: жизнь никогда не ставит перед человеком непосильной и *непреодолимой задачи*. Все проблемы априори *принципиально решаемы*, важно лишь стать на позитивную точку зрения.

Сложности принятия решения уходят корнями в понятия желания и *намерения*. Термин «намерение», как некая психологическая конструкция, впервые встречается в работах К. Кастанеды. Под намерением понимают *осознанное желание, слившееся с волей*. Желание — одно, намерение — другое. К примеру, я желаю получить повышение зарплаты. Но ничего для этого не делаю. Или, напротив, беру дополнительную работу. Именно намерение позволяет человеку что-то изменить в своей жизни, проявив тем самым свою, данную изначально «свободу человеческого выбора».

Принятие себя таким, каким индивид «явлен миру», по сути, близко православному представлению о смирении. И здесь заложена проблема дуальности, краеугольный камень всей дальнейшей работы личности над собой. Принятие (или непринятие) правильного, адекватного решения — это дилемма, два разных берега течения жизни. Образно говоря, личность либо там, либо здесь, другого не дано. Невозможно стоять двумя ногами сразу на двух берегах. Неприятие означает отторжение, а следовательно, возмущение и иные формы агрессии, вплоть до грубого насилия. Принятие же подразумевает *внутреннее* смирение и неустанный поиск *смысла* неприятной ситуации. Секретный ключ к правильному пониманию проблемы заключен в подходе. Единственная правильная позиция: *чему должна меня научить возникшая ситуация, какой опыт я должен из нее извлечь?* Это эволюционная, универсальная парадигма. Она дает реалистичный взгляд на жизнь и

непрерывно высветлит глубинный смысл имеющихся проблем, окрашивая бытие ощущением счастья.

Каким способом лучше всего давать «старт» психокоррекционной работе? Эффективно сдвигает точку сборки в мировосприятии себя, видении любви по отношению к самому себе, принятии себя и смирении с текущей ипостасью (образом) личности нестандартный вопрос: «Если Вы, самый близкий себе человек в этом подлунном мире, не любите себя в полной мере, то кто же другой в этом суетном мире сможет полюбить Вас сильнее?»

Эзотерические техники психокоррекции

Истинная ценность человека в первую очередь определяется степенью и сутью его освобождения от самого себя.

Альберт Эйнштейн

К числу важнейших эзотерических методов психокоррекции справедливо отнести техники примирения, уничтожения личной истории, неделания и управляемой глупости.

Действенным приемом психокоррекции является переключение внимания, однако результат, как правило, оказывается нестойким. Ведь проблема сама по себе никуда не исчезает и рано или поздно возникнет вновь, в полном соответствии с эмпирически выведенными законами Кармы.

Вспомним тезис: *человек живет ради получения жизненного опыта*. В практической работе этот взгляд важно довести до сознания клиента *как можно раньше*, особенно в случае тупиковой жизненной ситуации. Более того, стоит подчеркнуть, что горький личный опыт человека *изначально* был *запрограммирован* в этом направлении. Ведь с подобной проблемой клиент уже сталкивался неоднократно раньше, но *не поменял* модель поведения, не приобрел *нужного* мировосприятия. Какой-то опыт он, конечно, извлек, но неправильный. Теперь ситуация представляется ему тупиковой. На самом деле это, конечно, не так. Выход всегда найдется, хотя для этого придется в корне поменять свою консервативную систему взглядов. Придется *захотеть* принять опыт. Это трудно, но легких путей в жизни никто не обещал. Позитив в том, что жизнь наладится и вновь засияет яркими красками.

Во всех ситуациях окружающие фактически играют определенные роли в судьбе индивида. Психологически легче иметь дело не с личностями, а всего лишь с их *ролями*. Такой подход помогает личности отстраниться от личностных симпатий/антипатий и переводит видение на позицию оценки ситуации. Порой стоит напомнить сентенцию: люди делают то, что имеет внутренний смысл, даже если этого не скажешь по их очевидно глупым внешним результатам.

Техника смирения

Люди, попавшие в трудное положение, либо не понимают законов причины и следствия за каждый свой поступок (законы Кармы), либо, что еще

хуже, неосознанно стремятся уйти от ответственности за свои прошлые поступки. Поэтому Судьба вновь и вновь возвращает субъекта к этому прошлому, и он оказывается, таким образом, в исходной позиции страдания. Выйти из тупика помогает *примирение* со своим прошлым в состоянии «здесь и сейчас». Это процесс «принятия ситуации», или смирения. Принятие можно назвать прощением, прощением других, всего, что окружает и что выражает себя через обстоятельства, но прежде всего себя. Принять — это значит смиренно согласиться с существующим положением дел, с реальностью, которая окружала индивида на протяжении всей его жизни, без обсуждения, оправдания кого-либо и тем более взваливания на себя *вины* за негативное развитие событий. Примирение с *самим собою* и окружающим миром, или смирение, по сути — это согласование между собой внутренних программ развития, ликвидация конфронтации внутри себя. Убирая внутреннюю агрессию, личность перестает излучать вовне флюиды негативной энергетики, на которую так активно реагирует социум. В этом процессе важно выявить реакции самоотрицания и простить себя самого за неверие в собственные силы и возможности. Первым препятствием на пути к этому обычно выступают наши интроективные убеждения.

Интроективно обусловленное понимание мира базируется на всем предшествующем опыте индивида. Таким образом, искажения миропонимания, или комплексы, уходят корнями в прошлое. В случае возникновения любой проблемы включается и раскручивается механизм рационализации. По этому поводу тонко замечено: «Человек, любящий жизнь, не насилует ее своими мыслями» (А. Подводный).

Адекватная работа сознания заключается в полной или частичной коррекции имеющихся искажений и максимальном приспособлении собственного миропонимания к объективной реальности. Таким образом, процесс изменения миропонимания («карты территории») *всегда* отстает на шаг от изменяющейся текущей реальности. Чем больше выражено это отставание, тем меньше приспособленность индивида к Жизни. Чем больше индивид опирается в своем поведении на предшествующий, но мешающий ему в настоящем опыт, чем сильнее он пребывает в иллюзиях прошлого, тем менее гибка его адаптация, хуже его приспособляемость к реальности. Подобное явление имеет место в пожилом возрасте. *Радикальный* путь решения этих проблем видится в *отказе* от привычных устоявшихся взглядов на признание их устаревшими. К. Кастанеда назвал это *уничтожением личной истории*. Для некоторых это сделать безумно трудно. Тем не менее поставить проблему следует именно в таком ключе. Уничтожение личной истории подразумевает *намерение отрешиться* от своего прошлого (прием разотождествления), *подкрепленное* неким символическим *действием*, поступком, ритуалом. Последнее символически подтверждает решимость индивида начать новую жизнь. К примеру, для алкоголика, принявшего решение «завязать», это будет полный разрыв с бывшими собутыльниками и выливание спиртного в раковину.

Одной из мощных психокоррекционных техник, эмпирически найденных христианской религией, является смирение и любовь (или наоборот).

Смирение — это полный отказ от эгоистических желаний, т.е. от побуждения изменения мира «в свою пользу». Смирение подразумевает *принятие* окружающей реальности и ее изменений как факта и *отказ от желания* каким-либо образом воздействовать на эту реальность. Смирение признает тот факт, что никто ничего индивиду не должен со стороны мира, в то время как сам индивид должен следовать велениям мира и бжюности 10 христианских заповедей. Прежде всего любить этот неласковый мир (*и себя в нем*), как творение Бога. Истинное смирение подразумевает осознание негативных обстоятельств жизни как Высшей *необходимой справедливости*. В мусульманской традиции это звучит примерно так: «Аллах всегда услышит тебя – и если ты будешь молиться в мечети сытым, и если в пустыне голодным. Но если ты хочешь услышать Аллаха – отправляйся голодным в пустыню» (Г.Островский).

Первые попытки смирения сопровождаются печалью, поскольку индивид еще сожалеет о своих нереализованных и утраченных надеждах, грезах и мечтаниях. Чем скорее индивид примирится с фактом реальности, тем раньше печаль уступит место состоянию созерцания. Кстати сказать, именно этим путем обретается подлинное бесстрашие и появляется ощущение внутренней силы (воли) для пребывания в собственной стойкости.

Кратко непосредственно на самой технике смирения. Суть ее не в том, чтобы потупить взор, стать на колени, низко склонить голову и все это видели. Суть смирения — во *внутреннем принятии внешних обстоятельств*. В том, чтобы внутренне искренне покаяться в содеянном. Важно перестать отрицать реальность и бороться с реальными чувствами, вызванными реальными обстоятельствами. Включите программу «стоп» строительству воображаемых миров, где присутствуют: «должно быть», «будто бы» и «возможно». Реальные изменения начинаются с реальной оценки и признания того, что есть на самом деле. Тогда возможны и реалистичные действия. К примеру, внутренне искренне признайте свое презрение к коллеге. Даже если вы тысячу раз правы по сути, тем не менее вы должны осознать, что своим презрением выказали свое неуважение, а это никуда негоже! Наедине с собой склонитесь почтительно в поклоне и полным раскаянием тихим голосом признайте свое поведение ошибочным. Ведь вы можете воспринимать упомянутого коллегу таковым, как он есть, или можете злиться. Это ваш собственный выбор. Все, что вы делаете, будет иметь для них значение. Каждая мелочь вашей внешности и поведения в процедуре смирения отразится на вас. Пусть вам сделается действительно очень стыдно за свою несдержанность. И если вы достигните состояния той степени искренности чувств, когда в глазах набухают слезы, — вы на правильном пути. Уместно сказать, что техники смирения великолепно представлены в восточных культурах, в частности японской и китайской, а также в буддистских традициях.

Пример.

Две подруги, Эльза и Ольга, сидят в тихом уютном полупустом кафе, ненавязчиво звучит приятная музыка (*получается, стихийно подруги погружены в благоприятную психотерапевтическую атмосферу*). Эльза жалуется Ольге на случайную измену мужа, которую не может простить, и, несмотря на благоприятные взаимоотношения в семье до инцидента, собирается подать на развод. Между подругами происходит приблизительно следующий разговор, который полезно разобрать с психотерапевтической точки зрения, памятуя, что обе подруги по профессии весьма далеки от психологии. Диалог подадим его в сокращенном виде, используя лишь ключевые фразы с комментариями курсивом.

Эльза: - Я подаю на развод, не могу его простить.

Ольга: - Но ведь он тебя любит, на коленях просит прощения.

Комментарий: Ольга неосознанно апеллирует к жизненно важному для Эльзы положительному опыту, закрепленному в подсознании в виде якоря.

Эльза: - Не могу, я ему не верю, - и начинает плакать.

Комментарий: фраза Ольги окончательно ввергла Эльзу в состояние фрустрации – обманутых надежд и невозможности преодоления препятствия, которое, кстати, она сама же отчасти воздвигла своим категорическим «не могу».

Ольга: - Боже, как я тебя понимаю!

Комментарий: элемент соучастия; нуждающийся в психологической помощи человек понимает, он не один в своей горе.

Эльза: - Не понимаю, ну что ему не хватало, я ведь все делала для него!

Комментарий: поиск причин измены, как элемент подсознательного поиска выхода из кризиса!

Ольга: - Послушай! Ты должна понять простую вещь: все мужчины - по натуре бабники; они по своей физиологии «ведутся» на любую юбку, стоит лишь призывно улыбнуться и поманить их пальчиком (далее следуют тому подобные аргументы).

Комментарий: призыв, «послушай!», есть настоящий императив, приказ. В сочетании с нужным тоном он позволяет Ольге инстинктивно взять ситуацию в свои руки, стать лидером-наставником, безоговорочным гуру. В скобках заметим, что подобный приказной тон может быть адекватно воспринят лишь поскольку исходит от подруги, которой Эльза доверяет; не исключено, что от другого человека те же слова с той же интонацией были бы восприняты в штыки, и Эльза замкнулась бы в себе. Продолжим анализ: дальнейшие слова Ольги о мужчинах-бабниках есть не что иное, как попытка изменить мировоззрение Эльзы; оказывается, Эльза ни в чем не виновата, и нечего зря себя корить; бесполезно искать поиск измены в том ключе, в каком Эльза пыталась это сделать; следует лишь взглянуть на проблему под иным углом, понять и принять, что мужчины подчинены

своим гормонам, и порой просто не могут контролировать себя в соблазнительных ситуациях.

Ольга обнимает и гладит подругу.

Комментарий: близкий дружеский физический контакт позволяет Эльзе расслабиться, внутренне раскрыться, довериться и последовать совету подруги.

Эльза: - Наверное, ты права, - и тихо плачет, уже не навзрыд, просто слезы катятся сами по щекам.

Комментарий: обратите внимание, внутренне Эльза уже смирилась с ситуацией, протест пошел на спад, хотя рецидивы, заглядывая в будущее, наверняка будут, и не раз, но, конечно, уже не той силы.

Таким образом, Эльза совершенно спонтанно в духе житейско-выверенной психологии получила вполне профессиональную помощь. Осознание Эльзой своей проблемы произошло в форме её смирения, принятия факта измены как неизбежного зла, которое, однако, не отменяет любви мужа к ней, и ее - к мужу. Почвой для такого смирения послужило изменение мировоззрения на причины поведения своего мужа; Эльза осознала, что это было неконтролируемое случайное поведение, в котором муж действительно искренне раскаивается, и что, весьма важно, она далеко не одинока в таком горьком опыте, что её просто постиг удел многих обманутых женщин.

Теперь нам можно оставить этих женщин в их уютном кафе. Проблема случившийся измены мужа для Эльзы, в принципе, в узком контексте, можно сказать, разрешена, и ситуация, скорее всего, дальше будет развиваться по благоприятному сценарию. Однако даже неискушенный психолог понимает, что у Эльзы остались нерешенными два важных вопроса, которые еще долго будут ее мучить. Первый: мог ли ее муж устоять в пикантной ситуации и не дать себя соблазнить? И второй: если да, то почему он этого не сделал? И если Эльза когда-нибудь решит обратиться к психологу за помощью, то психолог просто обязан предварительно хорошенько продумать такие вопросы, чтобы понятно разъяснить клиентке ее проблему.

Начнем с того, о чем должен всегда помнить психолог в ситуации семейных измен: восприятие измен изначально есть **интроективный акт**, иными словами индивид относится к первой измене с позиций своего социума. Кстати сказать, нередко такие позиции у мужа и жены не совпадают!

Теперь попытаемся найти ответ на первый вопрос: мог ли ее муж устоять в пикантной ситуации и не дать себя соблазнить? Он однозначен: да, мог устоять, и ответственность за свою слабость, за свою измену, муж должен нести в полной мере. Другое дело, какие усилия ему надо было для этого применить, что для этого он должен был психологически понять и сделать в той ситуации? Ведь сам факт измены любимой жене говорит о временной потере индивидом целостного восприятия стратегических приоритетов своей жизни (на чашах весов оказались несоизмеримые вещи: семья, любовь к жене, с одной стороны, и – пошленькая страстишка, с другой).

Ответ на второй вопрос далеко не так прост, и заставляет философски изучить ситуацию, в какой оказались и муж-изменник, и жена накануне измены. Начать с того, что, безусловно, присутствовали какие-то смягчающие для мужа обстоятельства (раз он искренне любит свою супругу). Перечень смягчающих обстоятельств обычно сводится к соблазнительной персоне, самой проявляющей активный интерес, воздействию средств (спиртных напитков), снижающих контроль и располагающей обстановке. Конечно, возможны и другие причины (например, длительное воздержание супруга в силу каких-то объективных моментов, размолвка между супругами накануне и т.п.), но в рамках наших задач эту сторону мы глубоко не рассматриваем. Важнее исследовать вопрос изначальной предопределенности подобной измены. Об этом мало говорят, а ведь она существует. Изначальная предопределенность измены основана на двух факторах: а) биологической составляющей (уровне тестостерона и других гормонов в крови); б) смыслом человеческой половой жизни, каковая внешне сводится к накоплению жизненного опыта; в данном случае – это опыт покорения и познания любви с другой женщиной. Степень этой предопределенности и возможность сохранения контроля над своим правильным поведением – вопрос бесконечно спорный; но сам факт возможности «рокового» стечения обстоятельств, повторим, существует.

Продолжим анализ ситуации. Поскольку факт измены стал причиной внутренних угрызений совести мужа и его внешних проблем с женой, вполне очевидно, что, с кармической точки зрения, мужем приобретен был еще один опыт – воздаяния (возмездия) за совершенный грех. Свой кармический урок измены ему еще долго предстоит отрабатывать смирением перед волнами возмущения разгневанной жены; в самом легком случае он отделается в качестве символа покаяния покупкой, скажем, жене дорогой норковой шубки (хотя это весьма примитивно и, вероятно, не совсем искренно). Как бы то ни было, будем надеяться, что индивид сделал нужный шаг в своем личностном развитии; теперь, возможно, приобретя нужный опыт, он сумеет, если не сдержаться, то, по меньшей мере, научиться не попадать в пикантные ситуации.

И последнее, о чем стоит заметить: существует еще одна важная грань познания, и касается она уже не мужа, а потерпевшей стороны – жены. Повидимому, женщиной до происшествия еще не был освоен в должной мере урок смирения своего эго, своей ревности, накрепко сцепленной с уязвленной гордостью, и этот кармически заданный урок сейчас она получила.

Необходимость смирения, как единственно возможного правильного разрешения бытовой драмы, показана в следующей реальной ситуации.

Пример.

Ситуация взрослых отца и сына. У сына 25 лет всегда были близкие доверительные отношения с пожилым отцом-пенсионером. Сын с детства привык рассказывать отцу о событиях дня; отец, критически рассматривал поступки и формы общения сына в каждой ситуации, указывая на промахи,

конкретно – что именно требовалось сказать сыну в описанной им ситуации. В последнее время появилась проблема невзаимопонимания. Причина: в рассказах отец начинал сразу, уже после первой-второй фразы, прерывать рассказ и комментировать каждую мелочь. Естественно, это очень раздражало сын. Сын просил хотя бы не прерывать его, дать возможность закончить рассказ, и уже потом критиковать. Несколько раз сын даже отказывался закончить рассказ, что очень огорчило отца: - «Я ведь только этим и живу», - говорил он сыну. Отец отказывался менять свое поведение, мотивируя своей забывчивостью; он хотел высказать замечания, пока помнил о них.

Вопрос к психологу, что посоветовать сыну?

Комментарий и совет: отца не изменить; сын должен осознать свое Эго и проявить смирение. Лишь тогда к нему придет терпение и невозмутимость. Стоит поразмышлять над сентенцией: «Совершенный! Как научиться избегать конфликтов? - Посей семена честности, смирения и – внутреннего одиночества».

Техника покаяния

Другой мощной психотерапевтической техникой является отпущение грехов. Обряд и таинства отпущения грехов присутствуют во всех религиях. В исламской традиции этот метод решен более свободно (вольно) по сравнению с христианской. Основной путь — *внутренне покаяться* перед Аллахом тотчас после совершения неблаговидного с точки зрения внутренней совести поступка. Внутреннее покаяние перед Аллахом снимает гнет вины. Для полноты освещения вопроса следует упомянуть также другой (ложный) путь: перенос греха в разряд автоматически прощаемых (и даже добродетелей), как результат борьбы с неверными врагами Аллаха. В традициях буддизма понятия вины несколько иное, чем в других религиях. Во главу угла ставится ответственность за каждое свое деяние, нарушающее гармонию мира. Оно не снимается никаким чувством исламского покаяния. К своему проступку ставятся отстраненно. Как говорится, что сделано, то сделано, исправление возможно отчасти только последующими праведными поступками.

Хороший психолог обязан увидеть в каждой ситуации два аспекта: внешний и внутренний. Внешний аспект — это логическое развитие ситуации, диалоги, реплики и поступки. Внутренний аспект подразумевает видение скрытых психологических механизмов, влияющих на ситуацию, истинные мысли и неосознанные желания. Помимо этого, важно понимание собственного влияния психотерапевта на мир поступков клиента. Именно в таком ракурсе наиболее правильными действиями человека (то есть и психотерапевта, и клиента) в кризисных ситуациях будут так называемые «неделание» и «управляемая глупость» (термины К. Кастанеды).

«Неделание» (или невмешательство) есть полный отказ индивида от поступков, действий, логически напрашивающихся, ожидаемых в сложившейся ситуации от индивида социумом. Принцип неделания: мудрое

терпеливое выжидание, пока не произойдет «нечто», что в корне изменит ситуацию. При неделании индивид ведет себя так, будто бы ничего не произошло; проявляет инертное поведение, игнорирующее какие-либо запросы социума; следует принципу: пусть все течет само собой; осознанно сохраняет состояние полного смирения и бесстрастности.

Поскольку «неделание» напрямую связано с управлением желаниями, для понимания процесса рекомендуем читателю самостоятельно проанализировать тему желаний (подробнее о желаниях см. в соответствующем разделе, глава 1).

«Управляемая глупость» — внешне абсолютно иррациональные поступки, которые на самом деле магически влияют на развитие ситуации и могут в корне ее поменять. Яркий пример такой управляемой глупости — принятие позиции «неделания». На Востоке такое поведение рассматривали как высшее проявление мудрости. Для не верящих ни во что сограждан любопытный пример управляемой глупости — устройство интерьера в полном соответствии с иррациональными законами фэн-шуй. Разумному объяснению места нет, но — действует. Или еще пример: хулиган активно провоцирует агрессию, но его потенциальная жертва неожиданно проявляет явное дружелюбие («управляемая глупость»); результат предсказуем: агрессия, не получая должной «подпитки», внезапно «испаряется».

Обратной, скрытой стороной смирения и отчасти неделания является полный отказ от своих желаний. Перефразируя классика У. Джеймса, *жизнь начинается только с момента отречения от своих притязаний*.

Техники проработки.

Все психологические проблемы имеют проявления в форме тех или иных событий личной жизни. Иного не бывает. Астрологи связывают с такими ситуациями определенные конфигурации расположения планет. Имея натальную (при рождении) карту расположения планет и текущую (в данный момент времени) конфигурацию их (текущую карту), можно многое понять в поведении личности и подсказать человеку реальные пути выхода из кризисной ситуации, опираясь только на астрологические данные. Безусловно, сделать это не просто. Но возможно. Астрология подскажет, на какой именно непростой элемент жизни человек должен взглянуть иначе, чтобы внешние события его жизни коренным образом изменились к лучшему; при этом поменяется к лучшему его понимание происходящего. Когда человек видит путь и имеет цель (подсказанный правильной астрологической трактовкой), то результат, как правило, достигается легче.

Астрологами введено понятие о проработке принципа (соответствующей черте характера) планеты, что идентично пониманию психологической проработки ситуации. Термином психологической проработки (в дальнейшем, просто проработки) назовем трудную работу по изменению себя, своей личности, своего мировоззрения в соответствии с требованиями социума. Объектами социума чаще выступают партнеры в личной жизни, по работе

(супруги, родители, дети, коллеги, начальники и подчиненные), но могут быть случайные малознакомые; важно, чтобы они (объекты) высказали конкретные претензии к поведению индивида. Иными словами, индивид получил социальный вызов, связанный с неадекватным (с точки зрения социума, но не самого индивида) поведением последнего. Налицо конфликтная ситуация. В повестке дня понимания Судьбы три пункта:

- 1) чем эта ситуация закончится?
- 2) какой урок вынесет из нее индивид?
- 3) каким образом будут развиваться события в дальнейшем?

Именно эти вопросы должны всегда присутствовать в голове психолога, и именно их следует деликатно, ненавязчиво и доходчиво довести до сведения клиента.

Синонимом проработки является осознанное, направленное изменение линии своего поведения, того поведения, к которому, как правило, личность *явно не привычна*. К примеру, в проблемных ситуациях природной линией поведения некого индивида есть слезы, истерика и уход от разговора по существу проблемы. Близкие пути выхода из конфликта - разрыв отношений, в худшем случае - спасание бегством. Все они, однако, никак не решают сути проблемы. Такие ситуации, увы, будут повторяться вновь и вновь, до тех пор, пока страдания не вынудят индивида к стойкости и мужеству самому пойти на неприятный для него разговор; это и станет проработкой проблемы.

Правильная проработка будет удачной лишь тогда, когда личность сама снимет дефектный фильтр, искажающий мировосприятие. Иначе говоря, временно отставив в сторону свои эго-интересы, настойчиво искать рациональное зерно в высказанных представителем социума претензиях, активно находить компромиссное решение, требующее, в первую очередь, изменения собственного поведения. Именно поведения, изменение которого тут же заметит и справедливо оценит тот или иной представитель социума. Внешне изменение поведения проявится, в первую очередь, в технике смирения, о которой уже говорилось ранее, согласия со взглядами оппонента, в крайнем случае – миролюбивого молчания. Молчания, наполненного спокойствием. Во внешних и внутренних проявлениях не должно быть и намека на желание скорейшего выхода из наболевшей ситуации. Лишь так можно подойти к следующему этапу – шагам навстречу пожеланиям оппонента, что явно свидетельствует об изменении личностью самого себя.

Глубокой проработке проблемы препятствуют много факторов. Главный – необходимость идти наперекор желаниям Эго, иными словами, наперекор самому себе! Попробуйте не кричать, когда вы просто не можете сдержать свой гнев? Такой путь с точки зрения Эго явно ущербен и выглядит банальным поражением, подавлением себя, рабской жертвенностью. На самом деле, это не так. Страдает только Эго, но не сама личность, которая в конечном итоге, пусть не сразу, останется в социальном выигрыше. Этот выигрыш будет состоять во-первых, в не попадании подобных конфликтных ситуаций в будущем (поскольку индивид получил нужный опыт и нужные навыки

правильного поведения), а во-вторых, в духовном повзрослении личности. Кстати говоря, бытовавшее в прошлом веке выражения духовные искания, духовная работа над собой, по сути, тождественны психологической проработке проблемы.

Одним из часто встречающихся барьеров на пути проработки является возможность подмены принципа одной планеты – другой, тонко подмеченная выдающимся эзотериком А. Подводным. Психологически это выглядит переключением мышления и иным мировосприятием одной и той же ситуации.

Пример.

Возмущенный начальник собирается прилюдно «вгреть» провинившегося подчиненного, а тот неожиданно отпускает реплику, вызывающую смех у окружающих и самого начальника. Результат – накал страстей испарился, и начальник, фигурально, махнул рукой как на подчиненного, так и на саму причину гнева. Астрологически произошла подмена принципа (качества) одной планеты (в данном случае, возможно, Марса и Сатурна) другой (предположительно, Меркурием и Хироном), причем подмена вызвана действием извне – смешной репликой подчиненного. Естественно, такое переключение может быть сделано внутренним волевым усилием, но для этого требуется предельная осознанность своих действий, полный контроль над своими эмоциями и мышлением. Безусловно, искусством подобного маневра стоит овладеть.

Подмена принципа может быть четко очерчена в форме переключения, а может происходить плавно, в форме скользящего перехода. Резкое переключение психологически выглядит взрывом, то ли вомущения, то ли равнодушия, то ли смеха, как в приведенном выше случае. Плавное переключение проявляется в разговоре в моменте замаскированного соскальзывания в другую тему, рассмотрением изначально одного предмета (вопроса) почему-то другим. Подобный тип психологической реакции (подмена принципа) может быть как позитивным, так и негативным, может быть использован вполне сознательно, управляемо (у развитых субъектов), а может происходить естественно, неосознанно (у субъектов с неразвитым «детским» осознанием).

Рассмотрим варианты. Неосознанная подмена принципа происходит у эмоциональных индивидов, мало заботящихся о контроле над своими побуждениями и желаниями. Такие люди, что называется, плывут по воле волн, то и дело отвлекаясь по сторонам и не замечая надвигающуюся грозную опасность. Когда же от них потребуются решительное действие, они тотчас стремятся переложить вину на других, на обстоятельства, но не принять ответственность на себя. Пример: «Ты почему не вымыл посуду? - А почему ты мне не напомнила об этом?». Подобные ситуации встречаются в быту на каждом шагу. Что психолог может посоветовать клиенту, имеющему дело с таким партнером? Во-первых, не вступать в пикировку, самому не допускать соскальзывания. Во-вторых, спокойно принять все претензии, дождаться, пока

партнер, что называется, «выпустит пар», а затем неожиданно вернуть его к изначальной точке разговора, напомнив о личной ответственности. Стоит добавить, что подмена принципов осознанно используется доками-манипуляторами в корыстных целях, как правило, в служебных отношениях. Несмотря на очевидную неэтичность, к подобному маневру все же порой разумно прибегнуть в сложной ситуации на работе (например, в описанном выше примере желания начальника устроить разнос подчиненному), особенно если у оппонента присутствует «пунктик»; на большую мозоль никогда не стоит наступать!

Необычным, в чем-то парадоксальным вариантом техники проработки может выступить прием замены. Суть его выражена в емкой фразе: «поменяйте минус на плюс». Иными словами, найдите плюсы в своей мрачной ситуации. Предлагая сделать это клиенту, стоит присоветовать, что сделать это, как ни трудно, надо сейчас, а не тогда, когда время утечет безвозвратно, Года пройдут, в старости на многое смотришь по-иному, но тогда уже, увы, ничего не изменить в нынешней ситуации. Поэтому, выход один – пробовать вновь и вновь. Напишите свои плюсы на бумаге; необходимость организации и четкой формулировки повышает собранность и осознание своего внутреннего мира.

Техника выгоды

Одним из важнейших эзотерических (и не эзотерических) подходов к психологическому исцелению клиента в духе когнитивной терапии следует считать принцип рассмотрения альтернативы. Пришедшего на прием к психологу клиента в 100% случаев волнует вопрос: как избавиться от проблемы? Перефразируя, присутствует четкое желание от чего-то убежать! А на этот счет народ давно подметил: от чего бежишь, к тому и прибежишь (прекрасная народная мудрость!). Терапевтический подход решить проблему путем избавления от нее изначально обречен на неудачу. Поэтому все советы, типа: не думайте о плохом, не принимайте близко к сердцу, и т.п., мало эффективны. Личность в проблемной ситуации в чем-то ущемлена, что-то теряет, ей от этого нелегко, и когда приходится с этим тупо смириться (а это, подчас, всё-таки надо сделать!), от этого становится еще тяжелее. Позитивный путь видится в предложении рассмотреть не потери (о них клиент знает лучше психолога), а выгоды. Главный вопрос, который отныне должен стать для клиента приоритетным – ***в чем будет польза*** от того или иного моего решения, что я от этого выиграю?

В самых сложных случаях на практике оказывается, что поиск выгод во многом меняет мировосприятие клиента; многие выгоды заслонены проблемами и появляются в осознании индивида лишь после их целенаправленного поиска.

Пример

Повзрослевшая единственная дочь хочет жить отдельно от родителей (условия это позволяют). Отец терзается беспокойством: а что с ней будет, не случилось бы чего плохого, и т.п. Попытки успокоить отца (да ведь дочь уже взрослая, она просто обязана строить жизнь самостоятельно) дают лишь временный эффект. Психолог предлагает поискать позитив. Вот некоторые положительные моменты:

- у клиента будет меньше разногласий с дочкой, меньше ссор, из-за которых клиент обычно очень нервничает;
- клиента будут меньше раздражать отдельные ухажеры дочери, а также их неизбежная смена (дочь пока не определилась в своем выборе);
- клиент сможет больше общаться с женой (им хорошо вдвоем), может провести «свадебный месяц» зрелого возраста и т.п.

Пример

Из жизни студентов. Студент получил на экзамене двойку, предстоит пересдача. Скажете, какой здесь может быть позитив? Конечно, негатив налицо, если бы экзамен был не провален, время можно было бы провести куда как приятнее, да и нервы бы сбереглись. Всё же, давайте вместе поищем позитив:

- первое – осознание взрослой ответственности за свое предыдущее разгильдяйство;
- второе – появится навык выпутывания из сложных ситуаций;
- третье – все-таки выучит материал (хотя, он ему, скорее всего, в жизни не понадобится, такова уж будет ирония доли);
- четвертое – будет что рассказывать со смехом в компании о своем обучении в академии;
- пятое – учитывая склонность студента к неприятностям, на время подготовки к пересдаче по меньшей мере другой неприятности он уж точно избежал (в одну воронку дважды снаряд не падает).

Таким образом, поиск альтернативы неизбежных потерь в виде таких же неизбежных выгод на практике дает весьма и весьма впечатляющие результаты; на многое человек начинает смотреть оптимистично, с долей самоиронии и юмора; в конце-концов, жизнь прекрасна!

Экологическая проверка.

Лучший способ понять степень позитивных изменений, происшедших с индивидом — это узнать, насколько близко сформированная новая личность следует новому алгоритму поведения:

- что я ощущаю, то и думаю;
- что я думаю, то планирую и говорю;
- что я планирую и говорю, то и делаю.

Основной принцип работы над таким поведением: только безукоризненное, безупречное следование каждому этапу, абсолютная честность отношений с самим собой и нужные действия гарантируют успешный результат — сделают меня счастливой, самореализованной личностью. Наивные индивиды при объяснении данного алгоритма нередко задают провокационный вопрос: всегда ли надо быть правдивым? Ответ однозначен: в отношении самого себя, своих мыслей и своих действий — *внутренне* да и только да! Что касается социума, то, согласитесь, правдивый ответ на сложный вопрос порой может представить угрозу для собственного безопасного существования либо безопасности ваших близких. Не стоит рядиться в одежды праведника и догматично уходить по тропе самоубийц. В сложных ситуациях наиболее правильная коммуникация — отмалчивание («молчание — золото») или выдержанно-краткая, исполненная уважения речь. Изюминка и задача формулировки позиции (или отношения) в том, чтобы на свой угрожающий вопрос оппонент вынужден был фактически отвечать сам, *трактуя при этом сам подтекст ваших слов*. В этом состоит искусство высшей дипломатии: сказать, не сказав ничего. И еще: не надо смешивать и путать духовную работу над собой и бытие в непростом социуме. Это зависимые, но не взаимозаменяемые вещи. Никакая истинно духовная работа невозможна без умения искусно жить в нашем сложном мире.

Эпилог

Закончить книгу хочется блестящим описанием Человека, данным выдающимся фантастом Р. Желязны:

*«Я узнал, что Человек — это разумное животное;
что Человек — это нечто выше зверя, но ниже ангелов;
что Человек — это тот, кто любит, смеется, поддается вдохновению,
использует орудия труда, создает и распространяет культуру,
хоронит своих усопших, изобретает религии;
что Человек — это тот, кто пытается определить себя...»*

Краткий словарь терминов

Аверсивная терапия — сочетание стимула-объекта с «наказующим фактором». Приводит к естественному снижению влечения личности к данному стимулу по механизму отрицательного научения. Пример: сочетание алкоголя с рвотным средством.

Аггравация (лат. *aggravare* — усиливать тяжесть) — сознательное преувеличение симптомов болезни.

Акцентуация характера — выраженная особенность характера, относится к границам нормы.

Алекситимия (греч. *lexis* — слово, *thymos* — чувство, настроение) — неспособность осознавать и описывать эмоции, проявлять эмпатию.

Амбивалентность (лат. *ambo* — оба и *valentia* — сила) — противоречивое отношение субъекта к объекту, переживание одновременно двух антагонистических чувств (например, любви и ненависти); является одной из отличительных черт невротиков.

Ангедония (греч. *hedone* — наслаждение) — неспособность испытывать чувственные удовольствия.

Анозогнозия (греч. *nosos* — болезнь, *gnosis* — знание) — отсутствие осознания болезни, связано с защитным отрицанием.

Ассертивность (англ. *assertive* — напористый) — напористое отстаивание своих прав и жизненных позиций, неотъемлемый элемент здоровой самоуверенности.

Ассимиляция (лат. *assimilatio* — уподобление) — механизм интеграции характеристик нового объекта (новой ситуации) в существующую базу знаний.

Астения (греч. *sthenos* — сила) — бессилие, слабость, повышенная утомляемость. Сочетается с гиперестезией, вегетативной и эмоциональной лабильностью, расстройствами сна.

Аттитюды (франц. *attitude* — поза) — система основных установочных отношений личности, проще говоря, мировоззрение личности.

Аутогенная тренировка, аутотренинг, АТ (греч. *autos* — сам, *genos* — происхождение) — самовнушение путем повторения установочных формул-предложений в состоянии мышечной релаксации.

Аффект (лат. *affectus* — страсть, душевное волнение) — кратковременное бурная эмоционально-вегетативная реакция с ослаблением контроля над своим поведением.

Аффилиация (англ. *to affiliate* — присоединять) — привязанность.

Аффирмация (лат. *affirmatio* — подтверждение) — позитивное утверждение о позитивном будущем; присутствует элемент веры, например «все будет хорошо!».

Бондинг (англ. bonding — воссоединение, связь) — зрительный контакт, устанавливаемый с новорожденным при его появлении на свет (взгляд в глаза). Он совершенно необходим для нормального функционирования личности.

Выученная беспомощность — научение и демонстрация собственной беспомощности. Закрепление данной модели поведения как оптимальной и выбор ее в подобных ситуациях.

Галлюцинация (лат. hallucination — бред, видения) — психотический симптом, при котором индивид воспринимает нечто несуществующее, как вполне реальное.

Гиперестезия (греч. hyper — сверх, aesthesis — ощущение) — обостренное восприятие обычных раздражителей. При психической гиперестезии повышена эмоциональная возбудимость, ранимость, истощаемость; обычные психические воздействия воспринимаются как травмирующие.

Диссоциация (лат. dissociatio — разделение) — утрата интегративной функции «я», в основе лежит защита от внутреннего конфликта.

Дистимия (лат. dysthymia — нарушение чувства) — хронически угнетенное настроение, хроническая депрессия непсихотического уровня.

Дисфория (лат. dysphoria — нарушение переносимости) — взрывоопасное состояние мрачной ожесточенности.

Заместительное научение — научение путем наблюдения за поведением других.

Защиты психологические — бессознательные механизмы психики, помогающие избегать в кризисной ситуации психическое напряжение, психическую фрустрацию и, таким образом, сохранить чувство собственной ценности.

Имплозия (англ. implosion — взрыв, направленный внутрь) — одна из методик "наводнения", заключающаяся в том, что клиент создает в воображении преувеличенные образы пугающих стимулов.

Инициация (лат. initiatio — посвящение) — ритуальный обряд, сопровождающий социально санкционируемое действие. Следствием инициации является признание нового, более высокого статуса индивида в группе.

Инсайт (англ. insight — понимание) — внезапное озарение, дающее разрешение мучающей проблемы; адекватное осознание вновь пережитой, ранее вытесненной психотравмы.

Интенция — намерение (англ.).

Интерьеризация (лат. interior — внутренний) — процесс структуризации новой информации в психике, усвоение нового опыта, обогащение системы мировоззрения новыми впечатлениями жизни.

Интроверсия (лат. intro — движение внутрь и vertere — обращаю) — обращенность к своему внутреннему миру, в отличие от экстраверсии

Интроекция — усвоение информации в обход привычной критики. Индивид пассивно впитывает в себя знания из окружающего мира, некритично

встраивает в свое мировоззрение чужие убеждения и установки, естественно воспринимая их как обоснованно верные. Феномен интроекции эволюционно удобен для обучения. Вместе с тем он нередко приводит к деформации личности и торможению личностного роста.

Интроспекция — наблюдение за собственной психической деятельностью.

Катарсис (от др.-греч. κάθαρσις — возвышение, очищение, оздоровление) — эмоционально окрашенное воспоминание, повторное переживание раннего детского опыта, вызывающего тревогу; обычно является частью психоаналитического процесса.

Когнитивный (лат. cognitus — познавать) — познавательный. Когнитивная сфера включает понятие рационального сознания, интеллектуальных представлений. Когнитивная психотерапия направлена на логическое понимание ошибочных мыслей.

Компульсия (лат. compello — принуждаю) — навязчивое побуждение к действию, вопреки своему разуму, чувствам и воле. Подобная борьба мотивов свойственна, в частности, сверхценным увлечениям.

Конгруэнтность — букв. «соответствие». В учении К. Роджерса — соответствие, адекватность эмоциональных, экспрессивных поведенческих и других инструментов деятельности психотерапевта в ситуации оказания психологической помощи.

Локус контроля (теория Дж. Роттера) означает объект ответственности за развитие ситуации. Ответственность возлагают либо на себя (интернальный локус контроля, интрапунитивная направленность, вина приписывается себе), либо на внешние обстоятельства (экстернальный локус контроля, экстрапунитивная направленность, вину возлагают других). Это пример крайне неудачного перевода; никакого отношения к семантике контроля не имеет.

«Наводнение» — форсированное воздействие негативно воспринимаемого стимула (например, вызывающего страх) в ситуации невозможности ухода или бегства от воздействия этого стимула. «Наводнение» преследует благородную терапевтическую цель, однако переживается субъектом крайне тяжело.

Навязчивости — obsessions, compulsions (влечения и действия), имеющие характер произвольности и непреодолимости.

Нарциссизм — проявление внимания исключительно к собственной персоне, самолюбование.

Негативный импринтинг (англ. imprinting — фиксировать) — запечатленный в психике поведенческий механизм, сформированный в результате сильного негативного переживания.

Obsessions (лат. obsessio — осада) — навязчивые мысли в форме представлений, сомнений и воспоминаний, которые имеют характер произвольности и нежелательности.

Оперантное обусловливание — процесс «научения», при котором каждый поведенческий акт получает позитивное или негативное подкрепление. Ориентирован на достижение определенной цели.

Паранойяльность (греч. *paranoia* — безумие) — недоверчивость, подозрительность со склонностью к образованию сверхценных и бредовых идей преследования.

Парестезии (греч. *para* — около, *aisthesis* — ощущение) — нарушения кожной чувствительности в форме ползания мурашек, покалывания, жжения или онемения при отсутствии органических причин.

Паттерн (англ. шаблон) — устойчивый образец. Применительно к поведению — поведенческий паттерн; к бессознательному — паттерн бессознательного; к привычному напряжению отдельных мышц (в телесно-ориентированной терапии) — телесный паттерн.

Первичная травма — неосознаваемые болезненные (негативные) переживания, обуславливающие развитие последующих психологических проблем. Первичная травма гнездится глубоко в подсознании. Она полностью заслонена от сознания как механизмом подавления, так и более яркими, находящимися «на поверхности», созданными ею же новыми проблемами.

Перенос — перенос чувств, испытываемых к значимой фигуре, на другого человека и их отреагирование (см. «Проекция», «Трансфер»).

Перинатальный — относящийся к периоду до рождения. Например, перинатальная память — это воспоминания о внутриутробном существовании (в концепции С. Грофа).

Персеверация (лат. *perseveratio* — упорство) — повторение умственных действий вновь и вновь. Проявляется в повторяемых образах, мыслях, фразах и словах в ситуациях, где в этом нет необходимости.

Перфекционизм (лат. *perfectum* — совершенное) — сверхценное влечение к совершенству во всем, что касается жизни человека. Сопровождается повышенной ответственностью, сверхтребовательностью и сверхтщательностью в работе, а также желанием контроля над всем.

Поведенческая психотерапия направлена на выработку новой адекватной модели поведения, например на улучшение социального взаимодействия, приучение переносить пугающие стимулы. Распространенный метод — тренинг недостающих навыков; обычно применяется в сочетании с когнитивными методами.

Пограничное расстройство личности отличается нестабильностью аффекта, отношений и самооценки. Данное расстройство находится на границе нормы и патологии. Имеет многие формы и проявления с расплывчатыми описаниями симптомов. Характерная форма психической защиты — расщепление.

Преморбид (лат. *prae* — перед, *morbus* — болезнь) — период до болезни.

Проекция (лат. *projectio* — бросание вперед) означает неосознанный перенос неких чувств с одного объекта на другой. Часто проявляется в

приписывании другим таких характеристик, которые на самом деле отражают личные проблемы (см. «Перенос», «Трансфер»).

Психодинамика — термин, рассматривающий личность как непрерывно изменяющуюся «форму».

Психоорганический синдром включает эмоциональную лабильность, неустойчивость аффектов, слабодушие, расстройство внимания, нарушение запоминания, ослабление способности умственного напряжения, снижение интеллектуальной активности, сужение круга интересов. В целом можно описать как состояние общей психической беспомощности на фоне угасания интеллекта.

Рантус (лат. *raptus* — захватывать, резко двигаться) — неистовое возбуждение с витальной тревогой, растерянностью, предчувствием надвигающейся катастрофы, отчаянием, суицидальными попытками.

Расстройство личности — стойкая аномалия характера (и психики), ведущая к социальной дезадаптации. Относится к патологии.

Расщепление (англ. *splitting*) — неспособность соединять хорошие и плохие качества в целостный образ; при этом один и тот же объект то идеализируют, то обесценивают и ненавидят.

Ребефинг (англ. *rebirthing* — второе рождение) — техника глубокого дыхания, позволяющая войти в измененное состояние сознания. Используя новый опыт, человек нередко находит новое решение проблемы.

Релаксация (лат. *relaxatio* — расслабление) относится прежде всего к мышечному расслаблению, применяется в аутотренинге и методе Джекобсона для формирования чувства физического комфорта и ощущения психологической безопасности.

Ремиссия (лат. *remissio* — ослабление) — временная остановка или ослабление болезненного процесса.

Рефлексия (от позднелат. *reflexio* — обращение назад) — психологический механизм самосознания, способность к анализу самого себя.

Рефрейминг (англ. *reframing* — переформирование) — метод NLP. Подразумевает «перепрограммирование» рационального сознания и введение в него альтернативной поведенческой модели, позволяющей решить ту или иную проблему. Особенность рефрейминга — изменение взгляда на проблему (точки сборки) для изменения отношения к сути проблемы.

Ригидный (лат. *rigidus* — жесткий) — тугоподвижный.

Самоактуализация. В гуманистических подходах — осознание и активация собственного потенциала.

Сверхценное увлечение — навязчиво доминирующее в сознании отношение к объекту или виду деятельности, проявляющееся в компульсивном поведении.

Сенестопатии (лат. *sensus* — ощущение, греч. *pathos* — страдание) — необычные мучительные ощущения неопределенной локализации без объективно определяемых причин.

Сенситивность — тонкая чувствительность. Способствует хорошей эмпатии. Негативной стороной является обостренная рефлексия. Индивид воспринимает некие, возникающие «ниоткуда» ощущения, которых он не может ни объяснить, ни описать. Как следствие — повышенные сомнения, плохое самочувствие, депрессия, снижение самооценки.

Систематическая десенситивизация (лат. sensitivus — чувствительный) — метод поведенческой терапии, использующий тренинг релаксации в условиях нарастания страхов. Предполагает составление иерархии (рейтинга) обуревающих страхов для постепенного избавления от них.

Слабодушие — неспособность сдерживать внешние проявления эмоциональных реакций, например сентиментальность, слезливость.

Соматический (греч. soma — тело) — телесный, в противоположность психическому.

Суггестия — внушение (лат.).

Супервизия (лат. super — сверху и visio — видение) — наблюдение, руководство. Термин, распространенный в англоязычных странах в отношении действий внешнего контроля, наставничества. Предполагает руководство опытного наставника с целью повышения квалификации или соблюдения норм профессиональной деятельности.

Транс (лат. trans — за, через) — диссоциированное состояние с частичной утратой аутоидентичности и сужением сознания. При наведенном трансе (гипнозе) такое состояние сопровождается частичной передачей волевого контроля над собой лицу, вызвавшему это состояние.

Трансфер (лат. fer — носить) — термин З. Фрейда, означающий перенос пациентом на фигуру психоаналитика собственных неотрагированных комплексов, как правило, уходящих корнями в раннее детство (см. «Перенос», «Проекция»).

Фобия (греч. phobos — страх) — неконтролируемый страх перед определенными объектами, ситуациями или действиями. Описаны разные формы фобий; все они сопровождаются вегетативными проявлениями и могут сочетаться с Obsessиями.

Фрустрация (лат. frustratio — обман, расстройство) — глубоко переживаемое психологическое напряжение (в форме отчаяния, агрессии, депрессии), которое возникает в случае появления непреодолимого препятствия на пути к достижению цели.

Эйфория (греч. ей — хорошо, phero — переношу) — неадекватное благодушное настроение.

Экзистенциальная терапия (лат. exsistentia — существование) побуждает человека взять на себя ответственность за свою жизнь и наполнить ее большим смыслом и ценностями.

Экстраверсия (extro — вне, verro — обращаю) — обращенность вовне, к наружному миру, в противоположность интроверсии.

Эмоциональная лабильность — легкоизменяемые и неконтролируемые эмоциональные проявления. Как правило, они разнообразны и поверхностны.

Эмпатия — чувственный отклик, сопереживание.

Эндогенный (греч. endon — внутри, genes — порождающий) — имеющий внутреннее происхождение (например, эндогенная депрессия в отличие от реактивной депрессии, спровоцированной внешней психотравмой).

Якорь — явления, неосознанно «сцепленные» (связанные) с тем или иным поведенческим актом.

Список рекомендуемой литературы

1. Александров А.А. Психотерапия. — СПб.: Питер, 2005.
2. Анастаси А., Урбина С. Психологическое тестирование. — 7-е изд. — СПб.: Питер, 2005. — 688 с.
3. Холмс Д. Анормальная психология. — СПб.: Питер, 2003. — 304 с.
4. Базисное руководство по психотерапии / Под ред. Хайгл-Эверса. — СПб., 2001.
5. Барташев А.В. Психология индивидуальных различий: от темперамента к характеру и типологии личности. — М.: ВЛАДОС, 2000.
6. Беккио Ж., Жюслен Ш. Новый гипноз: Практическое руководство: Пер. с фр. М.Р. Гинзбурга. — М.: Независимая фирма «Класс», 1997. — 160 с.
7. Бендлер Р., Гриндер Д. Трансформация. — Сыктывкар: Флинт, 1999. — 296 с.
8. Боденхаммер Б., Холл М. НЛП-практик: полный сертификационный курс. Учебник магии НЛП. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. — 272 с.
9. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. — Изд. 3-е, исп. и доп. — М.: Независимая фирма «Класс», 2001. — 336 с.
10. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика. — СПб.: Питер, 2002. — 350 с.
11. Бурлачук Л.Ф., Кочарян А.С., Жидко М.Е. Психотерапия: Учебник для вузов. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2007. — 480 с.
12. Бухановский А.О, Кутявин Ю.А., Литвак М.Е. Общая психопатология: Пособие для врачей. — Ростов на-Дону: Феникс, 2000.
13. Дальке Р., Детлефсен Т. Болезнь, как путь. Значение и предназначение болезней. — СПб.: ИГ «Весь», 2005. — 320 с.
14. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. — М.: Эксмо, 2007.
15. Кастанеда К. Магические пассы: Практическая мудрость шаманов древней Мексики: Пер. с англ. — М.: КОР, 1998. — 334 с.
16. Кастанеда К. Учение дона Хуана ... [и др. книги К. Кастанеда]. — К.: София, 1992–2000 гг.
17. Кемпински А. Психопатология неврозов. — Варшава: Польское медицинское из-во, 1975. — 400 с.
18. Классическая йога («Йога-сутры» Патанджали и «Вьяса-Бхашья»). — М.: Наука, ГРВЛ, 1992.
19. Комер Р. Основы патопсихологии // <http://koob.ru>
20. Кэш А. Психология для «чайников»: Пер. с англ. — М.: ИД «Вильямс», 2007.
21. Лаак Я. Психодиагностика: проблемы содержания и методов. — М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. — 384 с.

22. Медицинская психология: Методические указания / Автор-составитель Т.П. Пушкина. — Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ, 1996.
23. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология. — М.: МЕДпресс-информ, 2005. — 432 с.
24. Михайлов Н.Н. Сватовство смерти. Танец над бездной, или Топология пути Воина. — М.: Серебряные нити, 2000. — 292 с.
25. Мишра Рамамурти. Психология йоги (учебник): Пер с англ. — К.: София; М.: ИД «София», 2003. — 480 с.
26. Собчик Л.Н. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности: Методическое руководство. — М., 1990.
27. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методика и тесты: Учебное пособие. — Самара: ИД «БАХРАМ-М», 2004. — 672 с.
28. Руководство по психотерапии / Под ред. В.Е. Рожнова. — Ташкент: Медицина, 1985. — 719 с.
29. Самохвалов В.П. Краткий курс психиатрии. Симферополь: Сонат, 2000.
30. Самохвалов В.П., Мельников В.А., Коробов А.А. Психиатрия, психология, психотерапия, психоанализ: Конспект лекций. Симферополь: Сонат, 1996.
31. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство. — М.: Независимая фирма «Класс», 2005. - 592 с.
32. Терапевтические трансы: Руководство по эриксоновской гипнотерапии: Пер. с англ. А.Д. Иорданского. — М.: Независимая фирма «Класс» (Библиотека психологии и психотерапии), 1998.
33. Тихомиров А. (Подводный Авесталом). Трактаты. — Воронеж: НПО «МОДЭК», 1993. — 284 с.
34. Халперн Д. Психология критического мышления, 4-е международное издание: Серия: Мастера психологии — Издательство: Питер, 2000 г. — 512 с.
35. Шутц У. Совершенная ясность. Основы жизненной философии: Пер. с англ. — Харьков: Гуманитарный Центр, 2004. — 276 с.

Приложения

Приложение №1. Методика анализа метода Люшера

Данная методика разработана автором в 2008 г. (метод Люшера: методика анализа статистического материала - Д. Р., 2008).

Состояние вопроса. Для адекватного сравнения результатов тестирования рядом авторов были предложены специальные интегративные показатели, относительно которых применимы стандартные методы статистической обработки (расчеты критериев Стьюдента, Фишера и т.п.). К таким показателям можно отнести «суммарное отклонение от аутогенной нормы», вегетативный критерий К. Шипоша, критерий А. Карманова [1, 2, 3]. Каждый из этих критериев имеет свои слабые места. Например, показатель среднего ранга для каждого цвета оказывается малочувствительным из-за присутствия цветов с естественным нормальным распределением выбора, да и само понятие аутогенной нормы не стандартизировано, и разные авторы приводят разные данные по этому поводу. Показатель К. Шипоша прост, но, как справедливо указывает А. Карманов, не учитывает фактор вероятности естественного (нормального) выбора. Расчет предлагаемых самим А. Кармановым критериев достаточно сложный, да и теоретическое обоснование их во многом не обосновано [3].

Целью исследования явилась разработка ясной и простой методологии статистического анализа, позволяющей получить четкие ответы на вопросы: является ли обнаруживаемая в выборке в целом динамика отличий существенной и насколько результаты достоверны?

Результаты исследования. Учитывая сложность проблемы, мы сочли возможным ориентироваться на показатель, не связанный напрямую с понятием аутогенной нормы, а взяли за основу учет степени и частоты встречаемости грубых отклонений в выборе цвета, свидетельствующих об интенсивности тревоги и компенсации проблемы.

Согласно методике анализа теста Люшера, предложенной самим автором и никем не опровергнутой, в норме основные цвета (№№ 1, 2, 3, 4) должны находиться в начале ряда выбора, т.е. воспринимаются субъектом с симпатией, а дополнительные цвета (№№ 6, 7, 0) должны находиться во второй половине ряда выбора, т.е. воспринимаются негативно. В этой ситуации количественное сравнение выборов затрудняет присутствие фактора вероятности естественных выборов. Для «выравнивания» (учета) такого влияния и получения средневзвешенных данных нами были рассчитаны и применены соответствующие коэффициенты. Теоретическое обоснование их сводится к следующим рассуждениям. Очевидно, естественное распределение выборов основных и дополнительных цветов описывается экспоненциально убывающей зависимостью, при этом на долю последних выборов приходится в некоем приближении около 10 % случаев. Таким образом, соотношение естественной вероятности попадания выбора на три последние позиции для основных цветов может приближенно составить 3 : 2 : 1. Аналогично

соотношение естественной вероятности попадания выбора на три первые позиции для дополнительных цветов может приближенно составить 1 : 2 : 3. Исходя из этого соотношения и с учетом опубликованных фактических данных [1], были рассчитаны на основе обратной зависимости сглаживающие коэффициенты, составившие для 6-й (3-й) позиции $k = 1$, для 7-й (2-й) — $k = 1,2$, для 8-й (1-й) — $k = 1,5$.

Несмотря на очевидную приближенность расчета данных коэффициентов, их использование позволяет, тем не менее, заметно нивелировать фактор влияния естественной вероятности выборов, что дает возможность более адекватного сравнения результатов разных экспериментов.

Для расчета берутся показатели выборов в выборке *последних трех мест* для основных цветов (№№ 1, 2, 3, 4) и *первых трех мест* для дополнительных (№№ 6, 7, 0), пример — таблица 1.

Таблица 1.

**Количество выборов отдельных цветов в позициях
в экспериментальной группе (n = 34)**

Позиция, №	Цвет 1	Цвет 2	Цвет 3	Цвет 4	Цвет 6	Цвет 7	Цвет 0
1					1	2	0
2					3	2	3
3					1	1	2
6	3	2	3	1			
7	2	4	1	1			
8	0	1	0	1			

Каждый показатель умножается на расчетный коэффициент. Данные сводятся воедино в скорректированную таблицу, пример — таблица 2.

Таблица 2.

**Скорректированные показатели выборов
в экспериментальной группе (n = 34)**

Позиция, №, коэффициент	Цвет 1	Цвет 2	Цвет 3	Цвет 4	Цвет 6	Цвет 7	Цвет 0
1, $k = 1,5$					1,5	3	0
2, $k = 1,2$					3,6	2,4	3,6
3, $k = 1$					1	1	2
6, $k = 1$	3	2	3	1			
7, $k = 1,2$	2,4	4,8	1,2	1,2			
8, $k = 1,5$	0	1,5	0	1,5			

Выделенные жирным курсивом массивы данных разных экспериментов (выборки), сводятся в понятную таблицу и сравниваются математически, пример – сводная табл. 3.

Таблица 3.

**Сводная таблица скорректированных показателей
выборов в экспериментальной группе (n = 34)**

Коэффициент	Цвета 1, 2, 3, 4, позиция № 6–8				Цвета 6, 7, 0, позиция № 3–1		
	<i>к = 1</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
<i>к = 1,2</i>	<i>2,4</i>	<i>4,8</i>	<i>1,2</i>	<i>1,2</i>	<i>3,6</i>	<i>2,4</i>	<i>3,6</i>
<i>к = 1,5</i>	<i>0</i>	<i>1,5</i>	<i>0</i>	<i>1,5</i>	<i>1,5</i>	<i>3</i>	<i>0</i>

Проведенные нами сравнительные исследования разных подходов подтвердили высокую чувствительность и надежность разработанного подхода. В сравнении с ним такой аналог, как вегетативный коэффициент К. Шипоша, оказался малоинформативным. Результаты вычислений по формуле А. Карманова хотя и оказываются статистически значимыми, однако, на наш взгляд, ведут к гипердиагностике, поскольку выявляют искусственную (избыточную) гиперчувствительность к естественным отклонениям.

Литература

1. Базыма Б.А. Цвет и психика. — Харьков, 2001.
2. Драгунский В.В. Цветовой личностный тест: Практическое пособие. — Минск: Харвест, 1999.
3. Карманов А.А. Методика диагностики основных параметров психического состояния тестом Люшера // <http://koob.ru>

Приложение №2. Анкета «семейные отношения» для семейной пары²⁰

Инструкция: заполните каждый пункт анкеты – кратко и достаточно конкретно, избегая общих фраз.

- Какова цель вашего визита (чего вы хотите)?
- Сформулируйте ваши основные семейные проблемы и пронумеруйте их в порядке убывания значимости.
- Что вы хотите от жизни?
- Чего в жизни вам:
 - 1) не хватает?
 - 2) что есть достаточно?
 - 3) что есть в избытке?
- Ваша степень удовлетворенности жизнью, примерно, в процентах (прилагается шкала семантического дифференциала Ч.Осгуда, от -100% до +100%)?
- Каким вы видите вашего партнера:
 - 1) его достоинства (плюсы)?
 - 2) его недостатки (минусы)?
- Какие черты его характера вызывают несогласие, неприязнь, возмущение и агрессию у вас?
- Соглашается ли партнер с вашей точкой зрения, какие шаги для компромисса он делает?
- Всегда ли вы честны по отношению к вашему партнеру, примерно, в процентах (прилагается шкала семантического дифференциала Ч.Осгуда, от -100% до +100%)?
- Каким видит вас ваш партнер:
 - 1) ваши достоинства (плюсы)?
 - 2) ваши недостатки (минусы)?
- Какие черты вашего характера вызывают несогласие, неприязнь, возмущение и агрессию у вашего партнера?
- Согласны ли вы с его точкой зрения, какие шаги для компромисса вы делаете?
- Всегда ли партнер честен по отношению к вам, примерно, в процентах (прилагается шкала семантического дифференциала Ч.Осгуда, от -100% до +100%)?
- С какими семейными проблемами вы готовы смириться, с какими ведете постоянную разъяснительную борьбу, а с какими готовы бороться до последнего?

²⁰ Анкета разработана Д.В.Руслановым, 2012 г. В анкете сознательно не затрагивается тема сексуальной жизни, требующая исключительно доверительного отношения.

➤ Как вы оцениваете свою работу по дому, степень отдачи примерно, в процентах (прилагается шкала семантического дифференциала Ч.Осгуда, от -100% до +100%)?

Как оценивает ваш партнер вашу работу по дому?

Как вы оцениваете работу партнера по дому, степень отдачи примерно, в процентах (прилагается шкала семантического дифференциала Ч.Осгуда, от -100% до +100%)?

Каким вам видится идеал партнера? Кого из своих знакомых вы могли бы представить? В чем его преимущество перед имеющимся партнером?

Какой идеал партнера видится вашему партнеру? Вы соответствуете последнему? Что вы сделали для приближения к идеалу?

Каков идеал домашней работы для вас?

Каков идеал домашней работы для вашего партнера?

Приложение №3. Отношения родители – дети (Пола Делсон, 1994)

Краткая характеристика возможных взаимоотношений между родителями и детьми в зависимости от года рождения

родители	крыса	бык	тигр	кот
<i>дети</i>				
<i>крыса</i>	немного разногласий по мелочам	бык стремится к руководству, крыса агрессивна, но они уживаются	тигра мало заботит, чем занимается крыса	кот играет с бедной крысой
<i>бык</i>	отлично, бык слушается	проблемы главенства!	тигр будет страдать..., лучше избавиться от быка	странный ребенок! у кота – тревога и удивление
<i>тигр</i>	крыса ничему не научит тигра	невозможно! тигру надо скорее покинуть дом!	два тигра не могут жить под одной крышей! пользуйтесь контрацепцией	умеренно, хотя кот доминирует
<i>кот</i>	крысы боятся кота и давят его!	кот-дипломат, ухмыляется в усы, но повинуется	кот кажется послушным, но доставляет огорчения	никаких проблем!
<i>дракон</i>	дракон превзойдет родителей, он снисходителен	сложно, дракон считает быков идиотами	для ребенка – супер!	только если сияющий дракон не путается под ногами кота
<i>змея</i>	змея все будет делать по-своему	змея молчит, притворяется послушной	полное непонимание!	друзья! много разговоров и понимания
<i>лошадь</i>	конфликт!	лошадь не может выносить приказаний, уйдет навсегда	только искры летят между бунтарями, но – любовь и уважение!	кот миролюбиво взирает на свободомыслие лошади, но относится весьма спокойно
<i>коза</i>	очень трудно	кошмар!	бедная коза!	хорошо для козы

	найти взаимопонимание	недовольный бык и несчастная коза	слишком строгое воспитание!	– кот понимает и помогает
<i>обезьяна</i>	обезьянку будут баловать, но хорошо ли это?	бык позволяет обезьяне обвести себя вокруг пальца	обезьяна будет посмеиваться, но ей надо быть осторожной!	обезьяна умеет подластиться, хотя кота трудно обмануть!
<i>петух</i>	много споров, но они заканчиваются	петух будет стремиться к лидерству	тигр будет гордиться взрослым петухом	кот никогда не принимает петуха всерьез и мало ценит его прекрасные перья (гонор)
<i>собака</i>	непонимание, ничего общего, но собака слушается	будут действовать на нервы, бык не выносит восстаний против него и споров	полная идиллия!	кот и кошка – отличные родители для собаки
<i>свинья</i>	сообщники, агрессивность крысы нивелируется	свинья помощник, но не выносит	свинья простит упрямство тигра	сентиментальная свинья будет страдать от безразличия кота

родители	дракон	змея	лошадь	коза
<i>дети</i>				
<i>крыса</i>	дракон требователен, но это хорошо	змея любит семью, как и крыса	катастрофа, особенно если лошадь – мама, буря!	ничего хорошего, разве что коза – мама.
<i>бык</i>	дракон – фанфарон, а бык немного скучен	трудные отношения, оба упрямы!	нет, бык не простит насилия!	ничего хорошего, разные миры!
<i>тигр</i>	хорошо, дракон имеет вес в глазах тигра	нужна большая мудрость, чтобы научить управлять тигром	хорошо, лошадь дает свободу тигренку, которого любит	мира нет! тигр может случайно проглотить козу
<i>кот</i>	дракон разочарован отсутствием амбиций у кота, но проблем нет	змеи слишком собственники	лошадь – сама по себе, кот оставлен в покое	да, хотя коту не надо полагаться на козу
<i>дракон</i>	хорошо! оба гордятся друг другом	змея понимает дракона!	хорошо, каждый живет своей жизнью	безупречно, особенно если коза – мама, а дракон – сын
<i>змея</i>	мудрая змея хорошо понимает эмоционального дракона	ребенку лучше женится пораньше, иначе попадет в ловушку семьи!	ребенок осуждает родителей и винит их при конфликтах	у козы – большая отдача при условии взаимности
<i>лошадь</i>	немного проблем, но в целом хорошо	независимость лошади создает проблемы для обеих сторон	понимание, но каждый слишком рассчитывает на другого	да, но рассчитывать на лошадь в старости козе не стоит
<i>коза</i>	дракон гордится творческой козой и много помогает	хорошо, если семья обеспечена	отлично, хотя коза большой помощи не получит	забавно, но не конструктивно, если мать и дочь – козы, то – потрясающая близость

<i>обезьяна</i>	хорошо, дракон приносит мудрость и опыт	обезьяна играет роль «хорошей»!	никаких проблем для обезьяны!	коза смешит обезьяну!
<i>петух</i>	петух слепо повинуется, дракон счастлив	петуху льстит собственная незаменимость	цыпленку будет не доставать родителей, которые над ним посмеиваются	взаимное неудовлетворение
<i>собака</i>	нет, собака не восхищается драконом	никакой пользы другу	два эгоиста, собака не нуждается в лошади	собака быстро отдалится, но сбросит козу
<i>свинья</i>	да, дракон делает все для своего поросенка	свинья рискует быть связанной!	два эгоиста, причем свинья покруче! но – мирное сосуществование	именно свинья спасет козу, она ее любит!

родители	обезьяна	петух	собака	свинья
<i>дети</i>				
<i>крыса</i>	хороший союз	немного споров, нет теплоты в отношениях	несмотря на долг, собака далека от крысы	хорошо, вместе веселятся, а крыса этим пользуется
<i>бык</i>	обезьяна пользуется своим очарованием	бык сумеет настоять на своем	полная несовместимость, каждый считает, что от него много хотят	да, хотя бык сдержан
<i>тигр</i>	хитрость обезьяны уравнивает силу тигра!	постоянное противостояние, тигру претит чванство	хорошо! собака дает и гордится	да, хотя тигр неудовлетворен: он ожидал большего
<i>кот</i>	для кота – удача	каждый сам по себе	хорошо, особенно если собака – папа, а кошка – дочь	хорошо, хотя свинья расстроена безразличием кота к семье
<i>дракон</i>	хорошо! дракон самоуверен и не по годам развит	если петух слишком восхваляет дракона – будут проблемы	дракон не выносит постоянной критики собаки	хорошо, свинья полезна дракону
<i>змея</i>	мудрость змеи помогает дружбе	много разговоров и лени	собака не любит созерцательный ум! – собака случайно наступила на гадюку!	хорошо за счет свиньи, она рискует превратиться в раба змеи
<i>лошадь</i>	даже молодая лошадь не доверяет обезьяне, и справедливо!	лошадь не подчинится, а петух не будет знать, что с этим делать	собаку тревожит эгоизм лошади!	неизбежный уход лошади расстроит свинью, поскольку это происходит раньше, чем она ожидала
<i>коза</i>	коза необычайно преданна, если	у петуха впечатление, что он высидел	трудно! озадаченная капризами козы,	коза счастлива, свинья помогает,

	ее не окончательно обманут!	утку!	собака отходит в сторону	взаимная любовь!
<i>обезьяна</i>	соучастники во всем!	петуха побьют, но он счастлив!	обе стороны не принимают друг друга всерьез!	отлично! обезьяна развлекает, удивляет и восхищает свинью
<i>петух</i>	обезьяна посмеивается и обижает петуха	петушинные бои!	избегают и раздражают друг друга!	петух счастлив
<i>собака</i>	трудно. обезьяна не принимает серьезность собаки и дразнит ее.	диалог двух глухих!	большая близость, что не всегда на позу остальным членам семьи	хорошо ладят, хотя свинья чувствует себя несчастной
<i>свинья</i>	обезьяна обижает поросенка и «закаляет» ее от доверчивости	свинья терпеливо роет носом, причем тут кукареканье!	да, хотя грубость свиньи отталкивает собаку.	настоящие друзья!

Литература

1. Пола Делсон. Китайский гороскоп, - М.:Крон-пресс,1994.

Приложение №4. Мысли

Работа над данным руководством явилась для автора увлекательнейшим творческим процессом, давшим сам по себе замечательный опыт. В ходе анализа на ум порой приходили любопытные мысли. Их нельзя было отнести к изложенному серьезному материалу, скорее, это художественная форма описания мировосприятия исследователя, философски осмысливающего для себя такую простую (и, одновременно, сложную) жизнь Человека. В них есть образность, ирония, возможно, элемент неожиданности и неоднозначности – то, что необходимо для психологического самоанализа.

Толчком для поиска, «ловли» и записи мыслей послужили книги выдающегося эзотерика А.Подводного. Неизгладимое впечатление от его афоризмов и философских взглядов побудило автора попытаться последовать за Мастером.

Может быть, Читателю станет интересно взглянуть на внутренний мир человека глазами исследователя, психолога, уважающего эзотерические концепции понимания Человека.

1. Мне никогда не совершить чужих ошибок. А какой мог быть жизненный опыт!..
2. На полях несправедливости закопаны семена мудрости.
3. Порой для счастья не хватает детали - его понимания.
4. Сколько горя принесло мне ты, мое воспитание, пока я не отрекся от тебя!
5. *Рождение*: как хорошо, еще не сделано никаких ошибок!
Смерть: как здорово, все ошибки уже совершены!
6. Если цель сильнее отчаяния – жизнь меняется к лучшему.
7. Взросление есть акт мудрости – глупо его регламентировать.
8. Взрослый – поглупевший ребенок, скованный цепями воспитания, взглядами окружения и своими неосознанными ошибками.
9. Детские болезни возникают чаще от скверных родителей.
10. Детское противоречие указывает на незрелое воспитание самого общества.
11. В проблеме переходного возраста объектом исследований Жизни являются скорее родители – они сдают экзамен на зрелость, пробуя вкус приготовленного ими блюда.
12. Общественное порицание и пересуды обычно направлены на более совершенные формы жизни.
13. Путь запретов приводит к неукротимой жажде свободы.
14. Слезы в глазах, как правило, указывают на непонимание Кармы. Хотя от них становится легче.
15. Слезы жалости делают скользкой дорогу к Истине.
16. Муки неразделенной любви оборачиваются счастьем смирения.

17. Хочется заглянуть себе в душу и увидеть глубину, в которой отражаются небеса.
18. Сколько смогу насчитать в своей жизни истинных радостей перед уходом на небо? Хорошо бы три: рождение, смерть и прекрасный миг любви.
19. Утром встаешь, вечером ложишься... И что остается в промежутке?
20. Можно ли заглядывать в будущее? Можно. Но решать надо самому, иначе как поумнеешь?
21. Уверенность в себе крушит стены, самоуверенность – лоб. Важно не мешать этим процессам.
22. Главный вопрос перед зачатием: что ты можешь ему дать, кроме навязанных обществом взглядов и твоих собственных заблуждений?
23. Понимание Божественной Истины порой принимает форму осознания собственной глупости.
24. Постарайся растоптать свое самолюбие и вырасти существо своего самоуважения.
25. НЕ знаю, НЕ могу, НЕ получится...- кресты, которые жирно ставит сам человек на своем счастье.
26. Сложно понять окружающих, еще сложнее себя, как же тогда претендовать на понимание Божьего провидения?
27. Нецензурная лексика является ключом к подсознанию. К сожалению, замок часто заедает.
28. Издевательский смех говорит о непонимании сути Кармы.
29. Иную сущность полезно рассматривать абстрактно и символически. Например, Себя.
30. Мудрость дается как награда за синяки глупости.
31. Бросаясь в пропасть, подумай о камнях внизу: им то за что такая напасть?
32. В погоне за желаниями ответь на вопрос, от чего бежишь?
33. За обаятельной улыбкой соблазна угадываются острые зубы алчущего вождения.
34. Даже если уже написано: что и как правильно делать, загадочная русская душа так и хочет выпендриться!
35. Свободу выбора ясно видишь, лишь крепко зажмурившись.
36. Суд можно назвать сборищем грешников: одни - зарабатывают, другие - отрабатывают свою Карму.
37. Нимб - еще не свидетельство святости; его создают люди своим воображением *после*, и вряд ли кто видел наяву *до*.
38. Кармой народа является его правительство.
39. Суровая просьба Бога к тебе одуматься звучит обычно диагнозом врача.
40. В черном учителе трудно узреть зеркальное отражение своего низшего «Я», он ведь такая скотина!
41. Когда общественное бытие требует хлеба и зрелищ, личное сознание нуждается в голоде и покое.

42. Границы тупости человека определяются его упрямством.
43. Обуздание в себе низшего «Я» превращает твоих черных учителей в обычных людей, с их достоинствами, недостатками и суетными проблемами.
44. Белые учителя существуют. Кто-то же помогает Вам почувствовать боль, приносящую просветление.
45. Мысль творит завтрашнюю реальность. Важно вовремя стать в очередь к Богу, а затем работать, работать и еще раз работать...
46. Чудеса – специальный продукт для необразованных, образованные питаются инопланетянами, летающими тарелками и параллельными мирами.
47. Нормальные двуногие аномальны по своей природе.
48. Сдувание родителями пылинок с любимого чада обычно делает из него калечного уroda – по причине отсутствия жизненного иммунитета.
49. В благолепии мир становится пресно-белым, приторно-сладким и скучно-тупым; хоть бы одна сволочь забрела!
50. Любовь родителей к детям определяется не нотациями и рассказами «как надо жить», а их отсутствием.
51. Домашние пути родительской опеки хочется поменять на далекое, неуютное, но свободное общежитие – душа просит!
52. Какую оценку вы выставите своему высшему и низшему «Я»?
53. Готовясь к экзамену на родителей, научитесь не предполагать плохого, дабы потом не занудствовать: «Мы же это тебе говорили...».
54. Не думай о себе плохо – этим ты оскорбляешь Бога.
55. Ребенок любит есть сам, в любви, понимании и свободе!
56. От запаха человеческих мыслей хочется забежать на безлюдное побережье океана. К счастью, Бог не дает мне отлынивать от исполнения своей Кармы.
57. Как часто за самобытностью народа скрываются страдания, лишения, неразвитость и просто тупость.
58. Комплексы неполноценности – как же с вами, родными, тяжело расставаться!
59. Страх – это провал в ад, откуда вырываются красные языки агрессии и пахнет ненавистью.
60. В толпе все мысли варятся в общем закопченном котле, где достаточно и одного тухлого яйца.
61. Подарок Судьбы таит яблоко соблазна и черный ящик.
62. Не хочу оказаться в прошлом. Нынешний, я уже не дам горьких уроков моим близким. Зачем причинять им такое зло?
63. Сталкиваясь с безразмерной совестью, улыбаюсь ее размерам.
64. Нет предела моему совершенству! Потому и портил жизнь другим.
65. В пропасть падения личности есть только вход. Выход – через восьмое измерение.

66. Оценка обществом чаще совпадает с оценкой дьявола, но никогда – с оценкой Бога!
67. Сволочь – понятие не столько лингвистическое, сколько эзотерическое.
68. Истинная сволочь – это уже призвание, очищение мира скверной от скверны.
69. Неожиданности указывают на суетливую езду по дороге жизни. Учись распознавать предупредительные знаки!
70. Каждый видит Бога сквозь призму собственных иллюзий.
71. Расквасив нос, согласился, что перед решением интуиция выразительно крутила пальцем у виска.
72. Поиски смысла Жизни разумно начинать с отказа от них.
73. Путешествуя по иным реальностям, рискуешь нарваться на собственную Карму.
74. В последнюю очередь следует грызть пуповину мудрости.
75. Шепот интуиции лучше понимаешь *после* случившегося.
76. Судьбы врачей и пациентов бредут долгими дорогами инквизиции, незаметно обмениваясь взглядами и одеждами.
77. В момент падения лицом вниз испытал трепетную любовь к кончику носа.
78. Рассматривая тарелку с варениками, размышляю: она лежит на пути моего Дао, или все же чуть в стороне?
79. С прошлым меня соединяет только будущее.
80. Атлас миров человеческого непонимания.
81. «Я вас вылечу», – слова одного слепого Эго другому, а есть ли на то промысел Божий - неизвестно.
82. Готов стать духовником своему Эго.
83. Мое Эго *никогда* не готово к причастию.
84. Мое Эго никак *не желает* причаститься!
85. Пощечина любимой женщины привела меня в состояние просветления – безразличия к собственному существованию и уверенности в нем.
86. Сакраментальная диссертация: «Насколько форма черепа подчиненных соответствует яйцеголовости их начальства?»
87. К сожалению, таинство первого соития никогда не освящено Богом.
88. Заходя в иной кабинет, ощущаешь легкое сатанинское присутствие.
89. В любви можно встретить боль, в прощании – радость. За восходом следует закат, за ночью – рассвет. Мудрый постигает суть вещей, а не их внешние проявления.
90. Верю, что в мечтах ты видишь правильные сны...
91. Интересно, кем и каким ты мог бы быть?
92. Счастливый у тебя гороскоп, мой Читатель!
По крайней мере, «здесь и сейчас».
93. В бездельной истоме особо приятно посудачить о чужой лени.
94. Признаком истинной духовной работы над собой являются ее не очевидность для других.

95. Две стороны умной мысли: откровение и непонимание; два отличия: лаконизм и непритязательность; две проблемы: встречается редко и – постоянно извращают.
96. Сплю. Которую ночь мое высшее «Я» пытается научить меня мудрости.
97. Бредя по Дороге, вспоминаю прошлое, подходя к Двери, думаю о будущем. Увы, Здесь нет меня!
98. Ссора с любимой: наши высшие «Я» с улыбкой ожидают нашего возвращения.
99. Заходя в реку, думаю о будущем, выходя на берег, вспоминаю о прошлом. Как далеко до совершенства!
100. Заглянув в глаза тигру, узнал, что такое человечность.
101. Быть или не быть – классическое приглашение на прогулку в ад. В приглашении в рай начертано: изменись сам.
102. Летать легко. Сложно попасть в это состояние.
103. Индийское понимание Кармы наш народ осознает только непечатными словами.
104. Убив комара, я нарушаю космическое равновесие или осуществляю Карму? Или все происходит через раз?
105. Мое высшее «Я» одиноко бродит среди звезд. Иногда об этом догадываюсь.
106. Пойду в торговые ряды. Посмотрю на себе подобных.
107. Когда мое подсознание выгнали из берлоги, оно оказалось породистым сунсом.
108. Разницу между Богом и Дьяволом лучше понимаешь в состоянии пустоты.
109. Школьное воспитание справедливо отнести к числу лучших достижений Люцифера.
110. Божественные законы бытия народу нравится изучать в редакции Дьявола: просто, понятно и можно присвоить.
111. Самопожертвование в субъективном переживании нередко сопровождается коронацией Эго.
112. В любом деле важно осмысление процесса и себя в нем. Пытаюсь представить себя до зачатия.
113. Роясь в своих мыслях, рискуешь встретить не только инопланетянина, но и динозавра.
114. Сколько потаенных мыслей покрыто татуировкой времен Миклухо-Маклая!
115. В дебрях собственных мыслей раздрает любопытство: где субъект, а где испытуемый?
116. Совершенствовать воинский дух шэнь можно не только в борьбе с внешним врагом, но и внутренним флюсом.
117. Встретившись с чьим-то Эго, не сразу понял, что смотрюсь в зеркало.
118. Удовлетворив аппетиты Эго, напиши список утраченных возможностей.

119. Стоя перед Вечностью, вспомни о сковородке, немойтой со вчерашнего дня.
120. Лозунги о любви, братстве, преданности и справедливости служат лучшим камуфляжем Эго.
121. За трогательным вниманием Эго кроется цинизм бездушия Дьявола.
122. Парус моей Безмятежности надувает Ветер собственной Значимости. Налетел шквал Неожиданности и выплюнул на берег Реальности.
123. Истина, лежащая на поверхности, *не очевидна*.
124. ...А сколько неприятностей приносят раздувшиеся сволочи самому Дьяволу?!
125. Судьбу направляет Бог, но одеваем ее сами.
126. Ищущих глубин Знания не привлекает рябь мелководья профанации.
127. Каким образом глас божий трансформируется в человеческую ложь?
128. Любопытна реакция социума при рождении первой сволочи.
129. Мало узреть в себе сволочь, надо еще решить что с ней делать.
130. Зачем придумывать ад? – вон, сколько котлов общества, где в облике лживой угодливой покорности каждый варится в соку внутреннего несогласия и скрытой ненависти ко всем и вся!
131. Крокодилы Ненависти, обитающие в болотах Страх и покрытые тиной Мести, могут годами обходиться без еды, возвращая свое тело...
132. Любопытно, скучают ли ангелы за запахом жареных блинчиков?
133. Тихие вампиры окружающих бродят с шейным остеохондрозом и желчно-каменной болезнью. ...А еще говорят, нет Кармы!
134. В тумане Эго-страха возрастают образы Виновных.
135. Не может быть, чтобы у Эго не было своего личного паразита. Например, в лице собственного Эго!
136. *Дуальность мужская*: в словах мужчины о Божественной красоте женщины улавливается подтекст алчущего вождения Лукавого.
137. *Дуальность женская* является предметом особой женской гордости. Она подобна известному китайскому символу Дао: границу разделения провести невозможно, всегда ускользает...
138. Из инструкции: в одном человеке может угнездиться две и более сволочи.
139. Присутствовал на Показе Мод своих мыслей. Увы, был один.
140. На празднике своего торжества Эго любит закусывать крылышками счастья Хозяина.
141. Размеры Удачи, с точки зрения Кармы, обманчивы.
142. Читая З.Фрейда: если нам так противны чужие Эго, как же мы подсознательно ненавидим свое!
143. Бог отводит от меня разных идиотов, давая спокойно наслаждаться жизнью.
144. Бог приводит ко мне всяческих идиотов, дабы я смог сполна ощутить степень своего счастья!

145. Мне кажется, фразы: «Толпа – всевластная сволочь» и – «Народ всегда выбирает лучших», пронизаны одной идеей.
146. Наука едет на двух ослах: Концепции и Отрицания.
147. Понятия иррациональности и осязаемой конкретности лучше всего воплощены в идее времени.
148. Наклонившись, смотрю на отражение бамбука.
Как смогу я нас разделить?..
149. Мало иметь в Жизни компас, следует иногда на него и поглядывать.
150. Истинными оковами сознания является не черепная коробка, а заключенные в ней человеческие мозги.
151. Балуюсь крестиками и ноликами, можно невзначай изобразить иную реальность.
152. Атлас миров человеческого непонимания...
153. Удачные начинания открывают возможности, но не гарантируют спокойной старости.
154. Проникаясь содержанием, забываю о форме.
155. Слепясь формой, пропускаю содержание.
156. Лучше внимать с закрытыми глазами.
157. Доверие к интуиции апеллирует к пониманию себя.
158. Удачная теория помогает лишь осознать вполне очевидное.
159. Занимаясь самоанализом, с ужасом обнаружил отсутствие самооценки.
160. Умные обычаи обрастают мхом глупости.
161. Оглядываясь в прошлое, встречаю наивный взгляд в будущее.
162. В вынужденном общении с глупцами осознаю заботу Всевышнего о моем развитии.
163. Говорят, в глубине летящего мига кроется Вечность. Все недосуг заглянуть!
164. Стать достойным своего Учителя – значит, найти *Свой Путь*.
165. Сегодня смог опуститься до понимания своих низменных поступков.
Чем не счастье духовного роста?
166. *Об оценке жизни*
У мудреца спросили: как оценить жизнь?
– Это обычное взвешивание. На одной чаше – ошибки человека, на другой – его познание окружающего мира.
– А что показывают весы? – спросил любопытный прохожий.
– Понимание себя.
167. *О коане*²¹
Ученики спросили: чем, с точки зрения Бога, является жизнь человека?
– Хороший коан, – похвалил Учитель.
168. *О смысле жизни*
Учителя Ляна спросили: в чем суть жизни?
В это время налетел порыв ветра, по крыше застучали первые капли дождя, и в комнату влетел мотылек.

²¹ Коан – иррациональная алогичная мысль.

– Вот и ответ, – обрадовался Лян.

169. *О мудрости*

Мудреца спросили: в чем квинтэссенция человеческой мудрости?

Он внимательно посмотрел бесстрастным взглядом.

170. *О псевдоучености*

Прохожий сетовал: «Мучаюсь мыслью, что постигать вначале: себя, таинство жизни, мудрость смерти или суть вещей?». - «Перестать мучаться», – ответил Ходжа Насреддин.

171. Путник остановил Ходжу Насреддина: «Помоги мне найти мудрость». Посторонившись, Мудрец ответил: «Уйди с тех путей, которыми путешествуют другие в ее поисках».

172. Уставший странник горевал: «Где мне отыскать мудрость?». - «Под пылью твоих дорог», - заметил Ходжа Насреддин.

173. Мудрость дается, как награда за синяки глупости. Но не всем.

174. Два драчуна обратились к Ходже Насреддину с просьбой разрешить их спор, кто из них виноват? Мудрец заметил: «Что может быть желательнее и приятней поисков чужой вины?».

175. Осознание Бога в сволочах сопровождается стремительным уменьшением собственного Эго.

176. На Рождество получил подарок от Бога: узрел хвост своего Эго. Экая громадина!

177. Сегодня мое высшее «Я» собирается устроить взбучку моему Эго. Интересно узнать результат.

178. Убегая от встречи с высшим «Я», Эго туманит сознание мыльными пузырями вожделения и желаний.

179. Подчиняться собственному Эго гораздо приятнее и гораздо больше, чем управлять им.

180. Относится ли ощущение сволочей к экстрасенсорике?

Или это начало осознания Кармы?

181. Понимая сволочь, начинаешь по-настоящему ее любить.

182. При моем появлении иная сволочь начинает аж светиться от счастья своей реализованности.

183. Уже несколько дней в голову не приходит ни одной подходящей для записи мысли. Видимо, начал умнеть.

184. Огорчаюсь своим несовершенством и радуюсь, осознав его.

185. Мое Эго вело себя так нагло и возмутительно, что я тут же заработал синяк под глазом.

186. Погрузившись в Холод Терпения, согреешься жаром Мудрости.

187. Праздники своего торжества Эго любит закусывать крылышками счастья Хозяина.

188. Интересно, какой гороскоп на сегодня у моего Эго?

189. В тишине бессонных ночей мое Эго так сладко спит!

190. Счастливая встреча с Удачей происходит тогда, когда окончательно теряешь из виду ее хвост.

191. Почему ты мне все время возражаешь? – спросил я у любимой.
- Вероятно, потому, что я – твоя настоящая вторая половина, - улыбаясь, ответила любимая.
192. Истинная любовь: добровольное и *ненасильственное* низвержение деспота своего Эго раскрывает крылья просветлению.
193. Ложная любовь: наслаждение приходит от *обладания* предметом вождления.
194. Каково чувствовать себя великим? - Скорее это должен знать мой ишак, который возит меня, - ответил Хаджа Насреддин.
195. В чем разница между объективным и субъективным? - Субъективное всегда чего-то хочет.
196. Угодно ли Аллаху мое спонтанное самовыражение? - Безусловно, для этого Аллах специально предусмотрел синяки, шишки и ссадины.
197. Какое главное искушение в жизни? - Соблазн рождения.
198. Можно ли путешествовать в будущее?
- Я всю жизнь только этим и занимаюсь, – заметил Ходжа Насреддин.
199. Как ты ощущаешь приближение Истины? - спросили Ходжу Насреддина.
- Мой ишак начинает внезапно упрячиться, когда я уже уверовал, что полностью его подчинил.
200. Как определить, с каким делом я могу справиться сам, а когда необходима помощь Аллаха? – спросил Ходжу Насреддина сосед. - Вот и я думаю, вкопать поле и засеять его семенами, или что-то само вырастит? – поделился своими сомнениями мудрец.
201. Как отличить внешние признаки от сути? - Если бабочке оторвать крылья, она перестанет порхать, - ответил Мудрец.
202. Дорога непонимания законов Жизни приводит к слезам и вздохам жалости.
203. Пытаюсь добрести до 999 афоризма. Сколько еще воплощений мне предстоит?
204. В ожидании чуда поработай над его рождением.
205. В поисках Мудрости в конце Пути обязательно попадаешь на необитаемый остров.
206. Мечтаю достичь состояния видения, молчания, прощения, понимания и – прощания.
207. Мечтаю, чтобы мое молчание могли слушать как лекцию.
208. Не надо считать мои афоризмы богохульством. Может, стоит задуматься, что есть в них правда?
209. Хочу написать картину яркими красками человеческой мысли!
210. Увидя чистую незамутненную радость в любимых глазах, внезапно осознал: вот я и прикоснулся к Богу!