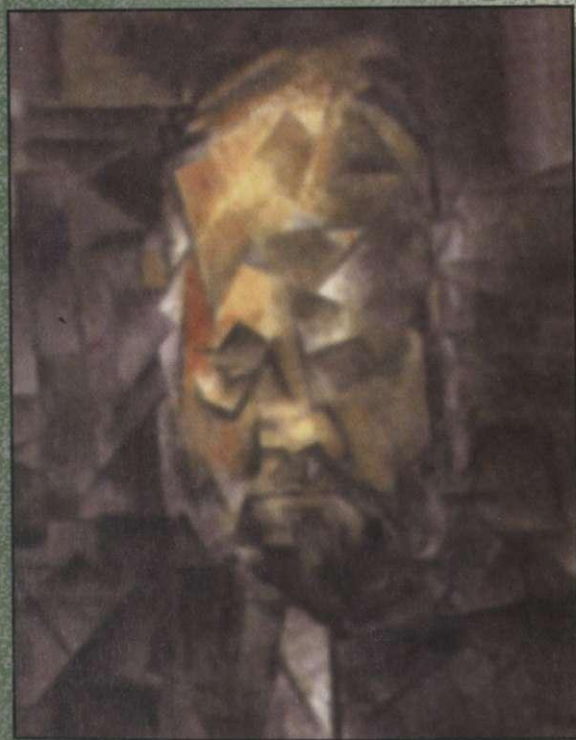




ПСИХОЛОГИЯ  
БЕЗОПАСНОСТИ  
И УСПЕХА

Т. И. Колесникова

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ МИР ЛИЧНОСТИ И ЕГО БЕЗОПАСНОСТЬ



ВЛАДОС  
ПРЕСС



**ПРЕДИСЛОВИЕ**

Авторы и редакторы...  
**Т.И. Колесникова**

**Психологический  
мир личности  
и его безопасность**

Люди способны даже жертвовать...  
В нашей дни многие...  
Психологическая безопасность...  
Людям становится...  
Москва



2001

**ББК 88.53**

**К60**

**Автор — Колесникова Татьяна Ивановна,  
кандидат педагогических наук, профессор,  
генеральный директор российского клуба  
«Экология общественного сознания»**

**Колесникова Т.И.**

**К60 Психологический мир личности и его безопасность. —  
М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. — 176 с. — (Психоло-  
гия безопасности и успеха).**

**ISBN 5-305-00013-0.**

Психологическую безопасность личности можно понимать как состояние защищенности сознания от воздействий, способных против воли и желания человека изменять его психические состояния и поведение.

Книга предлагает читателю практические рекомендации, которые помогут избежать опасностей и с минимальными потерями выходить из стрессовых ситуаций.

**ББК 88.53**

**ISBN 5-305-00013-0**

© Колесникова Т.И., 2001  
© «Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС», 2001  
© Серийное оформление обложки.  
«Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС», 2001

## ПРЕДИСЛОВИЕ

*Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам; Ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят.*

Евангелие  
от Матфея, VII, 7,8.

В силу профессиональных обязанностей, природной общительности и складывающихся жизненных обстоятельств, автору предлагаемого повествования часто приходится общаться с самыми разными людьми. Со временем пришел опыт и понимание многих закономерностей, управляющих жизнью и относящихся по большей части к области сознания и психики, чем к внешним событиям, которые часто называют судьбой, фатумом или как-то иначе.

Поиск человеком смысла жизни, который уникален для каждого, является главной движущей силой его существования в этом мире. Существует мнение, что значение и ценности бытия есть различные проявления защитных механизмов и сублимаций.

Люди способны даже жертвовать жизнью ради своих идеалов. В наши дни многие возрождаются к новому миропониманию, что требует разрушения многих прежних понятий, привязанностей и знаний, порой полного забвения того огромного духовного хаоса, который был раньше. Диалектика процесса выбора смысла жизни заключается в том, что, с одной стороны, существование человека требует постоянного приобретения и развития способностей личности, с другой - под влиянием разных обстоятельств и условий люди открывают то, что заложено в них от рождения.

Экзистенциальный вакуум - явление широко распространенное в наши дни и проявляется в основном в состоянии скуки. Именно она сегодня ставит перед психопатологией больше проблем, чем нужда. Например, когда в выходные дни обрывается натиск привычных занятий, для многих становится очевидной пустота собственного существования. Наркомания и преступность в молодежной среде будут непонятны до конца, если не выявить признаки того самого экзистенциального вакуума, лежащего в их основе, что также справедливо в отношении кризисов одиноких и составившихся людей.

В поисках смысла одинаково важны как определение общих мировоззренческих установок личности, так и нахождение специфических ценностей конкретного человека в определенный момент времени. При этом вторая позиция, безусловно, более сложна, поскольку у каждого собственное предназначение и миссия в жизни.

Эта книга не о чудесах, она - о нас с вами, о наших проблемах, о способностях психики, которыми обладает каждый человек, но далеко не всегда осознает это. Мы с вами живем в сложном и быстро меняющемся мире. Масса проблем объективного и субъективного характера угрожает целостности нашего внутреннего мира, нашему смыслу жизни, который мы с таким трудом обретаем и который всегда так хрупок. Свое «Я», свой внутренний мир, свой смысл жизни надо беречь и защищать. Именно об этом мы постараемся рассказать в этой книге.

Часто по неведению своему люди обращаются к колдунам, шаманам, экстрасенсам и прочим «целителям», не понимая, что в большинстве случаев эти чародеи исцеляют человека за счет его же организма и жизненных ресурсов. Не говоря уже о том, что, врачуя тело, они серьезно повреждают душу.

*Психологическую безопасность личности можно понимать как определенную защищенность сознания от воздействий, способных против ее воли и желания изменять психические состояния, психологические характеристики и поведение, что может кардинальным образом влиять на человека вплоть до изменения его жизненного пути.*

Несмотря на великий дар свободного произволения, все же многие становятся жертвами тех, кто, используя слабые места, стремится «править миром». Это становится возможным, прежде всего, по причине нашего небрежения к законам духовной жизни. Так, например, принято считать, что нездоровье является результатом плохого питания, некомфортной жизни, загрязнения среды обитания, отсутствия медицинской помощи и т.п. Однако в разных странах мира люди, имеющие все блага в избытке, имеют также в избытке и проблемы со здоровьем.

Специалисты разных отраслей знания сходятся во мнении, что здоровье является интегративной характеристикой личности и включает в себя, как минимум, физический, психический, социальный и духовный статусы. Физическое здоровье поддерживается системой питания, дыхания, физическими нагрузками, закаливанием, медико-гигиеническими процедурами и т.д.; психическое - системой ценностей, отношением человека к самому себе, другим, жизни в целом; социальное - соответствием личностного и профессионального самоопределения, удовлетворенностью социальным

статусом; духовное определяется предназначением в жизни, нравственными приоритетами, осмысленностью бытия, религиозным сознанием.

Понять, с чем не справляется организм, какие нарушения его ухудшают здоровье и что необходимо изменить в жизни, - значит убрать часть условий для возникновения и развития патологии. Вместо этого зачастую ведется работа по исключению симптомов болезни, что тоже важно, но недостаточно, потому что в последствии недуг будет проявляться в еще более острой форме.

Другой пример - общение. Поступки одного затрагивают других и могут определять сложнейшие ситуации, приводя не только к ожидаемому прямому результату, но и к многочисленным косвенным и отдаленным во времени последствиям. Манипулирование людьми с использованием различных методов информационно-психологического воздействия стало достаточно обычным явлением в нашей жизни. Человек, вопреки своему желанию, вовлекается в сложные жизненные коллизии, в которых, чтобы выжить, он должен действовать более или менее эффективно. Незнание объективных закономерностей сознания, психики и нравственных основ, управляющих жизнью, или нежелание считаться с ними, может привести к тупику, из которого бывает трудно найти достойный выход. Поэтому понимание механизмов угроз и возможностей психологической защиты личности становится не только теоретической проблемой, но и насущной потребностью в повседневной жизни.

И можно с полной определенностью ставить вопрос о здоровье как о факторе национальной безопасности. Поэтому столь актуальны вопросы валеологической ценности образования, под которой мы понимаем медико-психолого-педагогическую совокупность знаний по предупреждению, средствам и практике обеспечения здоровья и выживания (освоение педагогики здоровья). Хочется сразу оговориться, что автор использует этот термин, как рабочий инструмент, не принимая во внимание разные течения и направления деятельности валеологически<sup>^</sup> школ.

Перед наукой третьего тысячелетия, особенно таких ее гуманитарных отраслей, как медицина, педагогика и психология, стоит задача ее «очеловечивания». Для этого необходимо синтезировать самые разные познавательные устремления человека. Поэтому столь мала эффективность современных педагогических технологий в смысле повышения жизнеспособности личности. Сегодня блага цивилизации нередко используются во вред человеку и самой цивилизации (свобода, оторванная от дисциплины, права - от обязанностей плодят диктаторов, террористов, преступников,

мошенников, вредителей и авантюристов всех мастей, целые сообщества лиц разрушительного, агрессивного типа).

Мысли обладают своей энергетикой, способностями положительного или отрицательного воздействия как на человека, творящего мысль, так и на окружающих. Мысль есть проявление жизни, а не смерти, если, конечно, она созидаящая, добротворящая.

Сохранение цепи «прошлое - настоящее - будущее» определяет стремления человека к сохранению здоровья и продлению жизни, чтобы сделать ее более совершенной, приблизиться к постижению всей совокупности законов существования. Сегодня брошен вызов человечеству, вынужденному жить в ближайшей перспективе в возможно небывалой для него ситуации на Земле, в постоянно усложняющейся, нестабильной обстановке, при снижении социального, биологического, информационного, смыслового и жизненного иммунитета до критического уровня. К тому же сознание людей уже заполнено до предела катастрофами, ужасами и преступлениями до такой степени, что многих охватывает уныние, неверие в свои силы, способности и возможности справиться с постоянно встающими проблемами. Привычные для человечества пути развития неизбежно отступают на второй план перед неотвратимо обозначившимися проблемами глобальной безопасности. Из-за резкого роста числа угроз личности задачи безопасности приобрели качественно новую постановку. Они становятся главной проблемой наступающей новой эпохи развития XXI века.

Известно, что люди, живущие в многонаселенных, шумных, загрязненных и небезопасных в отношении преступности местах, где главенствуют гигантские финансово-промышленные корпорации и политические организации, подвержены чувствам растерянности, беспомощности и собственной ничтожности. «Среднестатистический» гражданин современного общества чувствует себя контролируемым и эксплуатируемым теми, кто находит это выгодным для себя, он ощущает себя чем-то вроде средства и орудия потребления. По нашему глубокому убеждению, отдельно взятая личность стоит гораздо большего, поэтому автор данной книги присоединяется к тем, кто стремится помочь людям преодолеть чувства собственной незначительности, беспомощности и растерянности, собственные человеку в современном круговороте жизни. Не возлагая вины за это на современные условия, надо помнить, подтверждать и всячески утверждать индивидуальную ценность каждого.

Не может не вызывать озабоченности присутствующая и, к сожалению, растущая в современном обществе тенденция в оценке людей по «шкале», подразумевающей, например, что победители лучше побежденных; генералы лучше солдат; врачи лучше сестер

милосердия; и так далее, до бесконечности. Социальное устройство нашего общества сегодня способствует укреплению подобных мнений, как бы превращая в людей «второго сорта» тех, кто по занимаемому положению, должности и т. п. находится на низшей ступени иерархической лестницы.

Исследование, которое нам предстоит провести, похоже на удивительное путешествие в непознанный мир собственной личности. Оно убедительно расскажет о том, что сознание есть сила, способная изменить мир и человек может действовать много лучше любой машины.

Эта книга — для тех, кто желает повысить свое благополучие самостоятельно, а также кто в силу своего положения в обществе работает с людьми и призван содействовать и способствовать их персональному развитию и росту. Она объединяет в себе практические рекомендации и теоретический анализ различных сторон обсуждаемой проблемы, которыми можно воспользоваться вслед за автором, неоднократно применявшим их в своей профессиональной деятельности.



# Часть 1

## ЛИЧНОСТЬ И ЕЕ БЕЗОПАСНОСТЬ

●  
ГЛАВА 1.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УГРОЗЫ ЛИЧНОСТИ**

●  
ГЛАВА 2.

**ПРОБЛЕМЫ ПСИХИКИ – ОСНОВА ЖИЗНЕННЫХ  
ТРУДНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА**

●  
ГЛАВА 3.

**ПОЗНАЙ И ОБРЕТИ СЕБЯ.  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТАБИЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ**

*Кто не изучал человека в самом себе, никогда не достигнет глубокого знания людей.*

Н. Г. Чернышевский

Перед каждым поколением, живущим на Земле, неизбежно встает вопрос о тайне и смысле человеческого существования. Многие люди - фаталисты. Они привыкли смотреть на звезды и сверять свои действия с астрологическими и прочими прогнозами, не решаясь проявить активность, плывя как щепка по течению реки, не проявляя воли и не оказывая сопротивления.

Между тем, совершенно очевидно, что в самом человеке есть такое, что можно отнести только к его личной инициативе. И рано или поздно люди начинают задумываться об основах бытия, формирующих мировоззрение и устанавливающих первенство ценностей, определяющих способы общения и последовательные правила поведения.

Быстротечность жизни и уникальность каждого проживаемого момента формируют нашу ответственность за совершение выбора из многочисленности встречаемых возможностей. В каждое мгновение человек должен решать, какой след он оставит. Поведение, в особенности на уровне повседневных мелочей, можно интерпретировать как симптомы проявления личности и ее эмоционального состояния. Образ жизни может складываться из бесконечно повторяющихся форм и действий, они составляют совокупную поведенческую установку по отношению к окружающему.

Судьба человека во многом зависит от частных и, казалось бы, незначительных обстоятельств, создаваемых им самим. В еще большей степени она может определяться типом личности. Можно сказать, что полнокровной жизнью живут те, кто используют все способности и таланты. Они проявляют свои чувства в полной мере, никакие эмоции им не чужды. Обостренное ощущение жизни пронизывает их ум и сердце, проявляясь в волевых решениях. Есть люди, которые в целях безопасности как бы боятся жить и действовать в полную силу. Они предпочитают не рисковать и принимают дар жизни небольшими, тщательно выверенными порциями. Если кому-то везет в жизни, это нередко можно трактовать как результат совокупных психологических установок этого человека.

Мы постараемся рассмотреть судьбу личности как нечто, что частично порождается и создается самим человеком. Если явление фатума рассматривать с точки зрения христианского миропонимания, то слова «Все возможно верующему...» свидетельствуют о том, что по искренним молитвам могут происходить самые невероятные метаморфозы в жизни, чему каждый неоднократно являлся свидетелем, если был достаточно внимателен и наблюдателен к происходящему вокруг.

Со временем приходит опыт и осознание закономерностей, управляющих нашей жизнью и относящихся больше к области сознания и психики, чем к внешним событиям. Земная жизнь растворена утешениями и искушениями. Первые поддерживают, а вторые делают мудрее. Все мировые религии и многие философские школы сходятся в признании того, что человек есть прежде всего дух и лишь потом - брэнное тело. Представители разных учений считают, что использование одних лишь методов естественных наук для углубленных исследований человека неприемлемо, ведутся поиски методик изучения переживаний личностью конкретных жизненных ситуаций.

Давно подмечено, что личности под силу сознательно созидать свое духовное и физическое здоровье. Наши подсознательные убеждения - мощная сила, которая влияет на все в нашей жизни. Можно достичь практически всего, во что поверит наше сознание. Любое достаточно часто повторяемое внушение рано или поздно переходит в подсознание. Нельзя достичь ничего стоящего в жизни, пока не будет желания это сделать. Проанализировав прошлые неудачи, можно четко и ясно представить себе всю горечь последствий от них в прошлом и опасность повторения этого в будущем. Кроме того, важна ясность в формулировании целей и положительные утверждения.

## **Глава 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УГРОЗЫ ЛИЧНОСТИ**

### **1.1. ИНФОРМАЦИОННАЯ АГРЕССИЯ И ИММУНИТЕТ**

*Легче узнать заблуждение, чем открыть истину; первое лежит на поверхности, и с ним можно справиться, вторая покоится на глубине, и исследование ее не каждому доступно.*

ч.

И. В. Гёте

В наше время уже не подвергается сомнению тот факт, что для развития и профессионального роста человек нуждается в постоянной связи с окружающим миром, прекращение информационной подпитки может вызывать различные психические аномалии.

Известный феномен «замкнутого пространства» или длительного эмоционального спокойствия вместо отдыха может привести к деградации отдельных систем организма.

Информацию человек получает непосредственно из личного опыта, общения. Повседневная жизнь все больше и больше зависит от массовой коммуникаций, которая становится как бы «второй реальностью», влияние ее не менее значимо, чем объективные состояния (СМИ, особенно телевидение, Интернет). Это та часть информационной среды общества, которая не всегда правдиво отражает окружающий мир, в ней в причудливых многообразных сочетаниях переплетаются адекватная и иллюзорная субъективные реальности. Взаимодействуя и проникая друг в друга, изменяясь и развиваясь по собственным законам, они создают многочисленные ловушки и тупики, которые приходится постоянно анализировать, если человек хочет остаться полноценной и свободной личностью, а не манипулируемой марионеткой.

Например, продавец стремится любой ценой сбыть продукцию, активно используя разные приемы, чтобы завуалировать недостатки и подчеркнуть достоинства своего товара. Скрывая от покупателя истинную информацию, изменяет ее, затрудняя получение адекватных сведений. На этот счет даже разработано множество методических пособий о том, как выгодно и успешно продавать. Или работодатель прибегает к психологическим приемам, чтобы дешевле оплатить труд работника, и т.д. и т.п.

Доступ к широкому использованию новых информационных технологий усиливает возможности воздействия на людей посредством сознательного изменения общества. Для отдельных личностей может представлять опасность деятельность различных объединений людей (политических партий, общественных движений, националистических организаций, финансово-экономических структур, лоббистских и мафиозных групп и т.д.), когда для достижения целей применяются средства воздействия, изменяющие сознание и поведение людей, причем таким способом, что наносится ущерб их же интересам.

Таких источников угроз информационно-психологической безопасности личности существует великое множество, и проявляться они могут через СМИ, литературу, искусство (особенно разные направления так называемой массовой культуры), образование, воспитание, личное общение. Например, в кризисные времена переходных периодов общества повышается внушаемость людей и соответственно возрастает подверженность информационно-психологическим воздействиям. Этот эффект усиливается в условиях нахождения в массовых скоплениях людей на митингах, собраниях и т. п.

Происходит своеобразное психическое заражение определенными психоэмоциональными состояниями, реагирование на неосознаваемые воздействия (подпороговые стимулы).

Поэтому знание и понимание индивидуально-психологических особенностей и закономерностей функционирования психики становится для человека в настоящее время не просто обязательным элементом его общей культуры, но и условием выживания и безопасности. К сожалению, пока еще преобладающее количество людей стремится больше узнать, например, об устройстве кухонного комбайна или автомобиля, чем о психических резервах защиты и способах использования своих психологических возможностей.

Когда тысячелетия сменяют одно другое, разумно использовать два исследовательских подхода к решению любой проблемы: ретроспективный и перспективный, как бы подтверждающие известное определение настоящего как двери, через которую прошлое переходит в будущее. Этот переход сложен. История подтверждает, что также нелегко входило человечество и в предыдущие тысячелетия.

Уместно вспомнить работу американского ученого Б. Коммонера «Замыкающийся круг», где изложены четыре глобальных экологических закона: все связано со всем; ничего не может исчезнуть без следа; природа знает лучше нас; ничто нельзя получить бесплатно. В формулировках этих законов происходит соединение двух крайностей бытия «все» и «ничего». Виртуальность частиц, составляющих «все», заключается и подчиняется законам всеобъемлющего вакуума «ничто», из которого может родиться и все вместе, и каждое явление в отдельности, в многообразии всех возможных превращений. И пока «все» не превратилось в «ничто».

Человек - устройство сложное. Он воспринимает информацию не только физиологическим телом, но и всей совокупностью «тел», которые он имеет, каждое из них различно по своей природе, но общее между ними одно: они все принадлежат одной личности (со всеми ее особенностями) и имеют одну и ту же систему «фильтров»:

- Информационный аналог физического тела - эфирное тело.
- Информационный аналог чувственного (эмоционального) тела - астральное тело.
- Информационный аналог интеллектуального (мировоззренческого) тела - ментальное тело.
- Информационный аналог духовного (причинного) тела - каузальное тело.

Совокупность их проявлена в сознании человека его индивидуальными характеристиками: генотип, фенотип, характер, тип мышления и поведения и т.д. Современная физика утверждает, что все

происходящие в теле изменения сопровождаются изменением электрического заряда; очевидно, то же самое можно сказать и о химических изменениях, протекающих непрерывно. Тщательные наблюдения, проводившиеся с использованием сверхчувствительных гальванометров, полностью это подтвердили. Но там, где имеют место электрические процессы, должен присутствовать и эфир. Таким образом, наличие электрического тока является доказательством наличия этого вещества, которое присутствует везде и во всем; частицы физической материи не вступают друг с другом в непосредственный контакт, но создают колебания в эфире. Эфирный двойник состоит из четырех типов вещества, сопутствующих твердым, жидким и газообразным составляющим плотного тела; эфир окружает каждую его частицу своего рода оболочкой и, следовательно, образует тонкую копию плотной формы. Для того чтобы разглядеть двойника, требуется зрение, отличное от обычного физического. Он ясно виден подготовленному глазу, имеет серо-фиолетовый цвет: мутный или чистый, в зависимости от того, грубым или очищенным является плотное тело. Эти свойства эфирного двойника изменяются вслед за свойствами плотного тела; и если последнее сознательно очищается, то и его двойник тоже очищается без каких-либо дополнительных усилий.

Как работает система иммунитета, проще понять на живой клетке, которая имеет мембрану, различающую в токе крови «полезные» и «вредные» вещества, и реагирует на них соответствующим образом. Каждая клетка, в зависимости от своего функционального (целевого) предназначения, имеет свои особенные фильтры и «умеет» отличать «свое» от «чужого». Если к мембране приближается «нужный» элемент, она приоткрывается и пропускает его вовнутрь для совершения им необходимой работы. Результатом такого взаимодействия является развитие самой клетки, если она здорова, то обменные процессы с внешней средой сгармонизированы, в зашлакованной - мембрана гораздо хуже «понимает» и реагирует на обменные процессы. Ядро клетки, содержащее ДНК (генетическую «личность»), постоянно общается с РНК (информационной системой), в результате этого взаимодействия выстраивается «жизнь» с учетом меняющихся условий окружающей среды и передает «потомству» накопленный «опыт». Метафорически можно сравнить клетку с городом, а мембрану - с крепостной стеной, вдоль которой стоят стражи. Они реагируют на внешний мир в зависимости от распоряжений городского начальства, устоев и традиций города и своего личного состояния.

Проведите аналогию с жизнью человека и посмотрите, как он распоряжается своей личностью и полученным в процессе жизни

опытом. Мудреет ли он со временем, чтобы уметь разбираться в диалектике «добра» и «зла»? Учится ли он вообще правильно использовать дарованную ему жизнь? У всех по-разному.

И здесь мы подходим к самому существенному моменту. Состояние сознания конкретного человека зависит от внутреннего устройства и условий окружающей среды. Вспомним о вышеупомянутых четырех «информационных» телах, присущих каждому. В зависимости от врожденных и приобретенных свойств личности сознание так или иначе (каждое по-своему) реагирует на любую информацию, поступающую из внешней среды. Все четыре тела составляют в совокупности структуру личности, формирующие его индивидуальность и определяющие специфику. Из них наиболее существенными с точки зрения информационного иммунитета являются два: каузальное (личностное) и ментальное (мировоззренческое).

При поступлении сигнала из внешней среды сначала реагирует каузальное, являющееся по отношению к остальным телам системой более высокого иерархического уровня. Человек, контролирующий свои состояния, может отследить сигнал так называемой «рефлексии» сознания: «так - не так», «комфортно - дискомфортно», «мое - не мое» и т.п.

Затем начинает резонировать ментальное, формирующее специфику отношения всей системы к возбуждающему сигналу внешней среды. В зависимости от мировоззренческих установок человека, стереотипов, привычек, социальных ограничений проявляются те или иные реакции внимания и интереса, возникают ассоциативные образы и представления. Основными факторами защиты здесь служат зрелость ума, широта кругозора, адекватность восприятия, мобильность принципов и др. Очень помогает исполнение заповеди «Не судите, да не судимы будете».

Следом за ментальным реагируют на возбуждение астральное и эфирное тела, формируя специфику чувственных и физиологических реакций человека.

Для живого примера последовательности работы этих тел представим себе ситуацию, с которой каждый не однажды встречался в жизни: человеку неожиданно нахамили, и он (если не имеет универсального и быстродействующего «оружия» против этого неприятного проявления) начинает ощущать непроизвольное волнение, затем (если посчитает себя обиженным и т.п.) начинает по-настоящему переживать ситуацию уже на физиологическом уровне (сжалась «душа», «екнуло» сердце, кровь «бросилась» в голову и т.п.). Некоторых, особо впечатлительных персон одна такая ситуация может надолго лишить покоя.

Мне пришлось наблюдать такую сцену: в перерыве одной конференции в буфете очень нервничал в длинной очереди молодой человек. Он торопился и, придираясь к буфетчице, все время делал ей замечания о нерасторопности и медлительности. Наконец, она выронила посуду, затем разлила напитки, и эта неловкость действий продолжалась при обслуживании многих клиентов. Девушка была совершенно выбита из колеи. Это заметили многие, ей предложили «сбросить» с себя влияние недовольного покупателя, она сказала, что не знает, как это делается. Если человек увлечен, сильно занят какими-либо размышлениями или глубоко погружен в дела, он гораздо менее интенсивно и болезненно реагирует на подобные вещи. Система его личностного сознания в данный момент максимально замкнута («зациклена») и, значит, минимально доступна любым сигналам из окружающего пространства. Информационный иммунитет в таких состояниях повышается естественно.

Тем не менее, замечает человек воздействие или нет, все его «тела» воспринимают доступные им сведения из окружающей среды в любое мгновение жизни. И независимо от широты «коридора» осознаваемого личностью всегда будет автоматически реагировать на ситуации доступными ей способами.

Говорить о достаточно развитом информационном иммунитете рано. Но сегодня от нас требуются другие, более быстрые реакции, а значит, более высокие способности сознания по восприятию информации и ее обработке. Завтра время еще более ужесточит свои «требования» и это всего лишь проявление общего эволюционного процесса. И людям бесполезно обижаться на то, что кто-то успешно управляет ими, если они ничего не делают для того, чтобы развиваться и естественным образом повышать свой информационный иммунитет за счет увеличения мощности своего сознания. Кто сегодня недооценивает важность этого, завтра рискует оказаться в толпе послушных исполнителей.

Что же делать тем, кто не может пока найти и вооружиться достойными средствами? Я бы рекомендовала обратить внимание на так называемые «*эталонные психотипы*» и брать с них пример. Следуя анализу литературы по изучению структуры личности, можно предположить, что человеческие существа занимают различные места в континууме, один из полюсов которого - наиболее стабильный, зрелый, гибкий тип, другой - высоко невротичный, нестабильный, плохо приспособленный. Середина континуума представлена средним, нормальным типом. Степень совпадения здоровой и невротичной групп не всегда осознается.

Общеизвестно, что люди с высоким уровнем самосознания и самооценки, как правило, имеют высокую стрессоустойчивость,



целеустремленность, реализуемость и т.д., то есть обладают качествами, характерными для цельных личностей, лидеров. Они отличаются, в большинстве случаев, и более крепким здоровьем, и большей независимостью в суждениях, а значит - меньше других подвержены любым влияниям со стороны. У них и физиологический, и информационный иммунитет в полном порядке. Такие обычно живут по правилам народной мудрости: «Собака лает - караван идет», «Что Бог ни делает - все к лучшему» и т.п. В чем секрет их «непотопляемости»? В целостности, непоколебимости собственного мнения, целеустремленности, уверенности в себе и правильности своего пути, то есть во всем том, что укрепляет дух.

Все по-разному выходят на приобретение таких свойств характера: одним это дано от рождения, другие приобретают с помощью веры в Бога, третьи - максимально поверив в свои силы. Неизменно и закономерно одно: прежде всего такие люди обладают здоровым, сильным духом, самоцельностью в сущем бытия и живут по законам собственной совести, занимая свою индивидуальную нишу в обществе, ни под кого не подстраиваясь, никем не прикидываясь. Преодолев рабство внутри себя, они побеждают время и получают силы и знания, необходимые для управления Жизнью. В процессе движения к высоким целям их сознание приобретает все необходимые качества, позволяющие значительно повысить информационный иммунитет. Других, более универсальных ключей нет и быть не может.

## 1.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МАНИПУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТЬЮ И ЗАЩИТА ОТ НИХ

*Ум всех людей, вместе взятых, не поможет  
тому, у кого нет своего: слепому не в пользу  
чужая зоркость.*

Ж. Лабрюйер

Человек живет в современном мире, подвергаясь действиям множества манипуляторов - от недобросовестного продавца и откровенного мошенника до целых систем, специализирующихся на экономических и политических аферах, выборных технологиях и располагающих самыми современными знаниями и мощным аппаратом психологического воздействия на людей. Что может противопоставить им обычный гражданин? Способен ли он устоять под этим натиском, сохранив свою душу, способность ясно мыслить и ориентироваться, иметь свободу выбора и осознанного поведения? Каждый из нас в той или иной степени чувствовал и ощущал эти разрушительные атаки, посягающие порой на нашу сущность.

Не увеличиваем ли мы и без того отрицательный психоэмоциональный настрой, привлекая внимание читателя к этой болезненной теме? В какой-то мере - да. Но, по мнению автора, это лишний раз заставляет задуматься о происходящем с нами, о том, действительно ли все, что проделывается, направлено на наше благо, осознать ту опасность, которой подвергается наша психика и наше существование как личности.

Как известно, кто предупрежден, тот вооружен. Обладающий знаниями читатель может самостоятельно создать самый первый и простой механизм психологической защиты в виде *психологического барьера недоверия* ко многим информационным потокам обработки сознания населения, сформировать установку на необходимость использования анализа и внимательного отношения к поступающей информации.

Известный феномен «психология толпы» и «психическое заражение» действует безотказно, когда люди большими группами собираются вместе. Там легче всего внести сумятицу в сознание и на этом фоне провести агитацию в нужном для манипуляторов направлении. Сегодня для этого не нужно митингов и демонстраций, достаточно собрать всех у экранов телевизоров для того, чтобы получить тот же эффект. А может быть, и гораздо больший. Разбойник-телевизор, по словам нашего современника, архимандрита Иоанна (Крестьянина), впился в душу и держит ее своей мертвой хваткой до полного опустошения. И нет от него ни отдыха, ни покоя.

Люди в разной степени подвержены психологическому воздействию и не все способны отличать правду от лжи, улавливать неискренность и скрытые замыслы в действиях. Одни - более проницательны, другие - менее. Примерно 10 % людей остаются неподвластными этому влиянию, остальные, к сожалению, вершат свои судьбы под указку невидимых манипуляторов.

Всем, кто интересуется феноменом поведения толпы, небезынтересно было бы обратиться к анализу наиболее выдающихся массовых маний, заблуждений и безумств, начиная от строительства финансовых и прочих пирамид, до самообманов мнимых врачей-телей, предсказателей и пророков.

Широко известная афера под названием «Гербалайф и К<sup>0</sup>». Скольких людей сбили с толку новоявленные коммивояжеры от Гербалайф, отнимая порой последнее, убеждая занять доллары, если их нет для начала этого бизнеса и, что самое ужасное, принуждая людей принимать так называемые «продукты» гормонального происхождения, выдаваемые за высококачественные препараты из трав, якобы собранных в экологических заповедниках Тибета или Гималаев! И мало кто из наивных покупателей задавался вопросом,

что даже если использовать современные травокосилки для сбора сырья, не хватило бы никакой флоры Тибета, чтобы изготовить такое количество товара, наводнившего рынки всего мира.

Формы существования и деятельности Гербалайфа напоминают тоталитарные секты: предприятие активно работает, но при этом всеми способами старается быть закрытым, при продаже товара сотрудники открыто не афишируют фирму; дилерская сеть напоминает аналогичные структуры по распространению наркотиков «от сердца к сердцу», из рук в руки за наличные; жесткое иерархирование персонала по уровням посвященности в объективную информацию о фирме; заключая контракт, подписавший его не является официальным работником, а лишь сотрудничает с фирмой, выкупая продукцию за свои деньги для распространения; фирма организована по принципу финансовой пирамиды, на верхушке которой находится посвященное руководство, эксплуатирующее низкооплачиваемые рядовые структуры, и т.д.

«Счастливые истории» сказочно разбогатевших супервайзеров и представителей других иерархических степеней с иностранными названиями продавцов этого хитроумного сетевого маркетинга рассказываются со сцены под сопровождение музыкального гимна, аплодисментов и других психологических трюков эмоционального «подогревания» толпы. Позже, когда новоиспеченные дистрибьютеры, отвалив свыше пяти тысяч долларов за то, чтобы подняться на следующую ступень иерархии, начинают посещать так называемые «школы», они узнают много интересного и в том числе, что сценарии «счастливых историй» тщательным образом обрабатываются на практических семинарах, а многие «целебные продукты» приводят своих потребителей к тяжелым заболеваниям, доводя некоторых до больничной кровати.

Убедительнейшим подтверждением этих слов является безвременная кончина отца-основателя и президента этой структуры 44-летнего Марка Хьюза, всю свою недолгую жизнь пропагандировавшего здоровье и красоту от потребления «продуктов» Гербалайф. Когда критическая масса пойманных на эти приманки людей привела к социальной дискредитации этого движения, представители этой фирмы стали давать в рекламные издания хитроумные объявления с приглашением прийти на «собеседование к руководителю» (огромный актовый зал с толпой народа, в каждом ряду и на сцене сидят «руководители» с плакатами, на которых написаны их фамилии, и пришедшие «по записи» посетители проходят «собеседование», единственная цель которых подписать за определенную сумму контракт).

Сколько этих сногшибательных историй уже прошло перед нашими глазами! И что же? Многие ли из нас сделали для себя определенные выводы? Позволю себе оставить этот вопрос открытым.

Когда человек начинает верить в невероятные возможности быстрого обогащения или необычайные подробности чьей-либо жизни, бывает трудно определить, насколько далеко он может зайти в своем безрассудстве. Однажды встав на эту стезю, люди соревнуются друг с другом в этом легковерии. По словам Ф. Шиллера, «каждый взятый в отдельности человек вполне разумен и рассудителен, став же членом толпы, он сразу превращается в болвана». Массовые психозы имеют очень давнее происхождение, и рассказать о них в одной книге представляется делом совершенно невозможным, да и вряд ли нужным, поскольку не найдется никого, так или иначе не сталкивавшегося с этим явлением.

Существуют так называемые базовые группы потребностей, которые определяют социальное поведение личности, для нормальной жизни человеку необходимо хотя бы частичное их удовлетворение.

Обычно выделяются четыре группы основных потребностей человека:

- **в безопасности и защите от всего, что ставит под удар жизнь и здоровье;**
- **в общении, привязанности, любви или в межличностных связях;**
- **в самоуважении и высокой самооценке;**
- **в самовыражении или самоактуализации.**

Эти группы определяют социальное поведение людей, формируя те или иные мотивы поведения.

*Безопасность* становится активным и доминирующим мобилизатором ресурсов психики в чрезвычайных обстоятельствах - катастрофические природные явления и стихийные бедствия, социальные потрясения, преступные посягательства и т. д., то есть в котором находится наше общество сегодня. Эта потребность - важнейшее для человека необходимое условие нормального существования и развития. Она реализуется в обществе через создание определенных организационных форм социального взаимодействия, взаимосвязей личных и групповых интересов и способов их достижения. Поэтому мы так нуждаемся в ощущении связи с окружающим миром, другими людьми, в принадлежности к определенным социальным группам, поэтому так остро воспринимаем изменения, разрушение привычных социальных связей, переживаем условия изоляции и одиночества.

Человек не может жить без сотрудничества с другими. Это объединение формирует потребности в постоянных связях с окружающим

миром, это может носить различные формы, в том числе не всегда позитивные. С одной стороны, личность может быть свободной и независимой, порой - агрессивно противостоящей окружающему миру с чувством одиночества и отверженности от него или принимать определенные ценности и общественные нормы, взаимодействия с другими людьми, ограничивая свою свободу и независимость в виде компенсации за возможность обеспечения условий для нормального психического и физического существования человеческой личности.

Поэтому одной из причин повышения психической напряженности и неадекватного социального поведения, является сложность социальной ориентировки человека в окружающем мире.

Достаточно очевидным является тот факт, что способы скрытого принуждения широко и публично не освещались, поэтому судить об их использовании можно только по отдельным разрозненным данным. Они никогда не афишируются и априори публично осуждаются. Универсальность этих способов и многоликость их проявления и применения является особым искусством и мастерством общения. Было бы ошибочным полагать, что психологические манипуляции являются только продуктом современного развития средств массовой коммуникации, они присутствовали в человеческом социуме всегда, но современные условия придали им практически всеобщий характер. Последствия таких действий - увеличение бытовой конфликтности и агрессивности, рост психических расстройств и неврозов.

Манипулятивный подход к управлению противником является частью философской школы восточной культуры. Искусство составлять поэтапный план взаимодействия между людьми с тайными целями, применением многочисленных ловушек и хитростей для достижения успеха передавалось через века. Знаменитые 36 китайских стратагем за три тысячелетия представляют собой своеобразный банк данных, в котором обобщены и классифицированы в виде метафорических схем методы манипулятивного воздействия и разработан методический подход по их использованию в различных ситуациях («Трактат о 36 стратагемах»). Слово «стратагема» в китайском языке означает сообразительность, изобретательность и находчивость, некий хитроумный стратегический план, в котором для противника заключена какая-нибудь ловушка или хитрость.

В наиболее концентрированном виде манипулятивный подход описан около двух с половиной тысяч лет назад в «Трактате о военном искусстве» китайским полководцем Сунь-цзы. К этому трактату было написано несколько сотен комментариев. Идеи этого

трактата используются сегодня не только на Востоке, но и на Западе, в частности, при организации и ведении психологической войны, тайных и специальных операций, в деятельности спецслужб. Манипулятивный подход в межличностном взаимодействии определяет национальные традиции различных стран, является в некотором смысле феноменом мировой культуры. В дипломатической работе, военном искусстве, тайной деятельности спецслужб, конкурентной борьбе в экономической сфере, политике эти методы используются в качестве профессиональных.

У большинства людей нет ни аналитических центров, ни профессиональных советников и консультантов. Мы предоставлены самим себе и вынуждены позаботиться об информационно-психологической безопасности и обеспечить собственную защиту от скрытого психологического принуждения, ведя неравную борьбу в неблагоприятных для себя условиях. Люди, общаясь между собой и вступая в контакт с друг другом, исходят из различных целей и побуждений. В общих чертах это многообразие мотивов можно разделить на две основные группы: первая определяется организацией какой-либо деятельности и социального поведения личности в обществе, вторая - потребностью в общении, эмоциональных контактах, привязанности и любви. В зависимости от преобладания тех или иных целей можно выделить и соответствующие ситуации общения, в рамках которых способы скрытого психологического принуждения отличаются определенной спецификой. В первом случае люди, контактируя друг с другом, стремятся получить полезную информацию или согласовать какие-то действия, договориться о чем-либо. Все это подходит под понятие переговорного процесса. В повседневной жизни мы очень часто участвуем в нем, будь то обсуждение карьерных вопросов с коллегами и начальником или разговор на рынке по поводу цены на товар, что является основным средством получить от других людей то, чего мы хотим. Термин «переговоры» используется применительно не только к деловым контактам, но и к различным ситуациям частной жизни, когда активно используются различные приемы воздействия на партнера, в том числе и психологические манипуляции.

Следует обратить внимание на определенную трансформацию моральной оценки способов тайного принуждения. Их применение с собственной стороны оправдывается как морально допустимое, а с противоположной - нет. Говоря о манипуляции, нельзя не коснуться такого важного, связанного с ней понятия, как «власть». Следует признать, что она является одной из констант в человеческом обществе. Разница заключается в том, что либо личность сама формирует восприятие мира, либо это делает за нее кто-то

другой. Человек или относительно свободен в своих поступках, или он подчиняется кому-то, в чьи планы входит использование его возможностей. Истинная власть - это то, чем делятся с другими, способность определять ценности и достигать их, способность управлять своим внутренним миром, достигая именно тех результатов, которые соответствуют намерениям самого человека. В истории цивилизации власть над людьми принимала разные формы, порой - уродливые. Иногда целые социальные группы одновременно попадались на удочку какой-то иллюзии, гоняясь за ней до тех пор, пока их внимание не привлекала очередная заманчивая глупость.

Особенно удивительно явление так называемого индуцированного безумия (психической эпидемии) - разновидность внушения, к которому склонны очень многие люди. Распространение истерии происходит благодаря массовому сознанию и чувству принадлежности к определенной социальной группе. Личность с явными параноидными явлениями заражает своими идеями здоровых людей, становясь во главе движения, которое с его уходом прекращает свое существование. Любопытно, что сами параноики абсолютно не поддаются никаким влияниям. По известному выражению, люди, к сожалению, часто мыслят стадом, приходя в сознание медленно и по одиночке.

И уж коль скоро нам не избежать вовлечения в структуру массового сознания, то хотя бы будем проявлять осторожность ко всякого рода манипуляциям и манипуляторам, как говорил Владимир Высоцкий: «Я согласен бегать в табуне - но не под седлом и без узды».

### 1.3. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ РОССИИ

*Кто двигается вперед в науках, но отстает от нравственности, тот более идет назад, чем вперед.*

Аристотель

За последние годы Россия переживает очередной сокрушительный кризис, в итоге которого государство оказалось на грани выживания, а наше общество превратилось в сплошное конфликтное поле. В такой ситуации уже недостаточно констатировать те или иные проблемы и просчеты, а нужно находить причины и источники, порождающие их.

Вспомним, как выстраивал приоритеты безопасности Российского государства великий Ломоносов. Он призывал заботиться о размножении и сохранении русского народа, об исправлении нравов и устранении праздности, о просвещении народа, развитии

и приумножении ремесленных дел и художеств, о лучших пользах купечества и государственной экономии и, наконец, о сохранении военного искусства во время долголетнего мира. Прошло более 200 лет, а сказано как о сегодняшнем дне. С сожалением, приходится констатировать, что многое из перечисленного сохранить и тем более приумножить не удалось. Особенно плачевно обстоят дела в интеллектуальной жизни общества, в науке, культуре, образовании. Между тем именно эта сфера имеет прямое отношение к глобальным вопросам обеспечения безопасности России и благополучия ее народа.

Безопасность воплощает себе все стороны различных областей жизнедеятельности и развития человека, общества, государства и природы. В содержательном плане ее слагаемыми могут выступать информационная, интеллектуальная (безопасность культуры, образования, науки), политическая, военная, экономическая, государственная, общественная (безопасность гражданского общества), национальная, экологическая и другие элементы безопасности. Место, роль и приоритет любого из них определяется реально складывающейся обстановкой внутри страны и вокруг нее.

С изменением ситуации жизненно важное значение для России объективно могут приобретать различные ее свойства. В одних условиях наиболее важным для безопасности будет экология, в других - обороноспособность, в-третьих - правопорядок и т.д. Сегодня, пожалуй, для нашей страны наиболее важным элементом является качество и уровень образования, науки и культуры, которые упорядочивают информационные и интеллектуальные процессы, создающие качественно нового человека, общество и государство в целом.

Именно понимаемая в широком смысле слова интеллектуальная культура общества аккумулирует, воспроизводит и создает особую информацию в виде системы ценностей (идеи, идеалы, традиции, формы и нормы общения и поведения и т.п.). Только эта культура дает свободу в разнообразии, что способствует самоорганизации важнейших социальных сил и движений.

Много спорят о «национальной» или «общенациональной» идее, способной сплотить и воодушевить народ. Для сегодняшней России национальная идея заключается в том, чтобы выжить, встать с колен, вновь стать великой державой и великим народом. Для этого необходимы, прежде всего, национальные ценности, расцвет научной мысли, подъем гражданского самосознания, высокая нравственность, которые являются синонимами личной сопричастности всему, что происходит в стране.

Сегодня мы наблюдаем, как рушатся многие социальные ценности и идеалы, как набирает скорость процесс культурно-нравственной дег-



радации общества, как предаются забвению такие жизненно важные сферы и отрасли, как наука, образование, здравоохранение. Между тем мировой опыт показывает, что никакие жесткие меры политического, экономического и иного характера не предотвратят возможности социальных конфликтов (являющихся прямой угрозой безопасности обществу и государству), если соотношение наиболее богатых и наиболее бедных будет составлять больше 1 к 10, если будет продолжаться «утечка мозгов» из страны. В России эти показатели давно превысили все допустимые нормы, границы и уровни. Да и во внешнеэкономическом плане интеллектуальная бедность, научная и культурная нищета ведут к экономическому изматыванию и духовному оскудению общества, в какой-то мере обеспечивая его безопасность в одних сферах, но резко подрывая ее в других. Все, что помогает крупным державам оставаться едиными - патриотизм, экономическая заинтересованность, интеллектуальный, творческий потенциал и, наконец, сила, катастрофически ослабляется.

Научная, интеллектуальная, культурная и прочие элиты всегда являлись стержнем, вокруг которого собиралась и укреплялась нация, недаром говорится в Писании, «поражу пастыря, и рассеются овцы». Еще Екатерина Великая утверждала, что нужно просвещать народ. Русский философ князь С.Н. Трубецкой в записке о положении высших учебных заведений и о мерах, необходимых для восстановления академического порядка, писал последнему русскому императору: «В школе - все будущее России, и никакие жертвы, необходимые для ее устроения и подъема, не должны останавливать правительство, которое хочет блага страны и пожелает поднять свой авторитет». Великий ученый и гражданин Ф. Жолио-Кюри предупреждал: «Страна, жалеющая деньги на науку, неизбежно превращается в колонию». К сожалению, применительно к современной России эти слова близки к истине.

На протяжении десятилетий образование, как, впрочем, и другие сферы культуры, финансировалось по остаточному принципу. «Зараза невежества» распространяется в обществе, особенно среди молодежи. Согласно статистике, число учеников общеобразовательных школ в России сейчас меньше, чем в 1940 году. Общее полное (10 - 11 классов) среднее образование имеет менее трети населения России. Образование перестает быть народным, становится уделом избранных. Более 1,5 млн детей школьного возраста не посещают учебные заведения. Не это ли реальная угроза безопасности страны?

Исключительно остро стоит проблема педагогических и научных кадров. Разрыв в оплате интеллектуального и неквалифицированного труда растет не в пользу первого. Между тем известно,

что преподаватель гимназии К.Э. Циолковский мог на свое жалование не только выстроить двухэтажный особняк и содержать большую семью, но и издавать за свой счет книги по космонавтике.

Нищенская оплата труда, ухудшение условий для творчества, невостребованность научной интеллигенции явились причиной значительных потерь кадрового потенциала. Отток специалистов приобрел масштабный характер и продолжается как за счет ухода в другие сферы деятельности внутри страны, в связи с сокращением работников, так и за счет внешней миграции. С 1987 года из науки ушло более 2/3 списочного состава, в том числе из категории «исследователи» - более 50 процентов занятых. Особенно сильно кризис ударил по отраслевой науке. Работники ВПК оказались в наиболее сложном финансовом положении не только из-за резкого сокращения финансирования военных заказов, но и в связи с возможностью сменить сферу деятельности или место жительства.

Таким образом, научно-технический и интеллектуальный потенциал России - важная основа безопасности страны - с начала 90-х годов характеризуют снижение объемных параметров (численность занятых, затраты) и резкое ухудшение важнейших качественных характеристик («вымывание» наиболее работоспособных сотрудников, научной молодежи, феминизация, социально-психологическая деградация работников, старение и потеря материально-технической базы).

В научной литературе для оценки прямых и некоторых косвенных потерь от «утечки мозгов» широко используется методика ООН, которая базируется на соотношении затрат на подготовку и полученного эффекта к упущенной выгоде. Согласно расчетам по такой методике, только прямые ежегодные потери России от процесса «утечки мозгов» составляют около 3 млрд долларов. Отметим два основных аспекта этой проблемы. Так, среди эмигрантов преобладают кадры высшей и высокой квалификации, именно они, как правило, ведущие или лидеры научных школ (из 100 наиболее цитируемых российских ученых в области естественных наук свыше 50 работают за границей). Эти школы создают десятилетиями, от их функционирования зависит продвижение вперед по ведущим направлениям фундаментальных научных исследований.

Второй аспект проблемы - резкое ухудшение региональной структуры российской науки. В рамках Академии наук СССР были созданы многочисленные филиалы, в том числе получившие международную известность Новосибирский Академгородок, Дальневосточный, Уральский и другие. Особенность таких центров - относительная малочисленность научной школы и ее ориентация на одного или

нескольких признанных лидеров. Отъезд последних приводит к резкому снижению уровня исследований или полному их прекращению.

При снижении численности научных кадров ниже «критической массы» и деформации структуры исследований происходит нарушение нормального режима воспроизводства национальных кадров, возникает реальная угроза безопасности государства в области сохранения и развития интеллектуального потенциала. В этой связи необходимо безотлагательно разработать эффективную концепцию повышения роли образования и науки с учетом российской специфики, в том числе программу государственного регулирования процесса «утечки мозгов» из России.

Возможно, есть смысл присмотреться более внимательно к опыту других стран, в частности Японии, где после войны было уничтожено 30 % промышленного потенциала страны. Инфляция достигала 5000 % в год, и в это время в числе главных приоритетов были названы образование и наука. Спустя два десятилетия мир заговорил о японском экономическом чуде. Недавно правительство разработало концепцию всеобщего высшего образования, а обязательное среднее в Японии - единственной стране в мире - было введено более 100 лет тому назад.

На Тайване более 30% выпускников школ становятся студентами университетских колледжей. Не в этом ли ответ на вопрос, почему небольшой остров (площадь 36 тыс. кв. км, население - 21 млн человек) стал процветающим и богатым?

На предвыборные президентские кампании в России, по самым скромным подсчетам, тратится в 3-4 раза больше средств, чем на всю науку, образование, искусство, культуру и здравоохранение, вместе взятые. Сегодня происходит окончательная «кастрация» интеллектуального потенциала страны. Катастрофа науки, потеря и утрата знаний - самая непоправимая трагедия, последствия которой по существу невосполнимы.

#### **1.4. НЕРЕАЛИЗОВАННЫЕ СПОСОБНОСТИ - ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УГРОЗА ЛИЧНОСТИ**

*Надо так прожить свою жизнь, чтобы не было мучительно больно...*

Н.А. Островский

От рождения каждый из нас наделен определенными способностями. Но никто не может обнаружить их до тех пор, пока они не реализованы. Степень самораскрытия человека в жизни есть неотъемлемая характеристика его личности. Степень актуализации способностей либо опускает нас на дно жизни, в пучину отчаяния и

депрессий, либо поднимает к вершинам гениальных дерзаний и новаторства. И конечно, лучше стремиться жить полной жизнью, обновляя себя и других, чем идти покорно в толпе, сетуя на незадавшуюся жизнь. Удел идущих по первому пувд - новаторство, удел вторых - покорность и недовольство собой.

Используя термин историка Л.Н. Гумилева, социального новатора можно считать пассионарием, человеком страстным, одержимым стремлением к социальным изменениям, то есть невольному или сознательному разрушению сложившихся привычек, стереотипов и традиций.

Феномен новатора до сих пор изучен мало, но с уверенностью можно сказать, что это выразитель идей своего времени и окружения, носитель и индикатор социальных проблем. Человечество лишь подходит к раскрытию болевых точек развития, вооружая себя механизмом упреждения общественного развития, опережающего его отражения. Чутье и опыт такой личности необходимо использовать в прогнозировании социально-политического развития.

Социальный эффект от работы с новаторами заключается не только в своевременном внедрении их идей, что позволит вовремя избежать социальных потрясений и уменьшить социальную напряженность, но и в том, что конструктивное содействие этим людям способствует самоорганизации их как личности. Если они не находят понимания и поддержки в ближайшем своем окружении и в обществе, то они несут огромный заряд саморазрушения и агрессии, что хорошо иллюстрируется проблемами одаренных детей. В новаторе, как в фокусе, сконцентрирована тяга к новому, изменению самого себя и окружающего мира, и это бессознательно ищет себе выхода. Сублимировать, трансформировать, направлять и изменять эту потребность изначально умеет не каждый, поэтому проблема организации инициативы и движения таких людей упирается, прежде всего, в проблему образования.

Экономический эффект от новаторства оспаривать никто не станет. В современном мире без социального прогноза, как и без внедрения новых идей, прожить невозможно, как нельзя без этого получить прибыль и извлечь выгоду. Тот, кто владеет знанием, владеет и ситуацией, контролирует ее. Знание позволяет не только открывать новые ресурсы развития, но и превращать отходы в доходы. Например, в России есть даже модель трансформации патологии в ресурс развития (ее разработал президент Академии Нового Мышления Ю.М. Забродоцкий). Настоящее знание, которое нельзя путать с эрудированностью и информированностью, невольно трансформирует и преобразует природу его носителя, меняя структуру его потребностей и мотиваций. Новатор, обладающий свободным

запасом жизненной энергии, сам редко стремится к власти или привилегиям, пренебрегая даже элементарными человеческими благами, живя отчасти вне времени-пространства своей внутренней жизнью. Не преследуя ярко выраженной экономической и политической цели, он иногда становится лишь инструментом в руках тех людей, кто использует его знания в корыстных целях.

Но то, что выгодно или полезно одним людям, может стать убыточным и даже вредным для других, поэтому построение баланса интересов между отдельными людьми и группами, социальными слоями населения - задача властных структур и политиков всех уровней, если они хотят, как минимум, прийти к власти, а, как максимум, построить общество всеобщего благоденствия. Организовать такое равновесие, как и разработать модель устойчивого развития, могут помочь социальные новации, и те, кто их развивает, кто владеет опережающим отражением действительности, знанием о проблемах и тупиках развития человечества в целом.

Хотя новатор - выразитель проблем своего времени, он всегда критик, отклонение от нормы, возмутитель спокойствия, создающий информационные перегрузки и проблемы. Такого человека, как говорится, «всегда много» как в эмоциональном, так и в волевом, интеллектуальном плане. Даже не стремясь выделяться, такие люди все равно заметны и самобытны, но окружающих обычно раздражает любая «инаковость». Новатор нарушает безмятежный покой обычного человека, заставляя его размышлять о проблемах, которые он предпочитает не замечать, это неприятие связано не только с информационными перегрузками, но и с тем, что у обычного человека свободного запаса энергии иногда значительно меньше, чем у таких личностей. Вместе с собой новатор приносит не только новые идеи и предложения, но и проблемы, первая из которых заключается в том, а что же с этими идеями делать?

Отличить гениального новатора от еретика или просто сумасшедшего бывает не всегда легко с первого взгляда, так как для большинства новаций необходима специальная экспертиза не только узких специалистов (они чаще всего дадут отрицательную оценку), но людей незаурядных и творческих. Кроме того, наличие некоторых психических отклонений в личности новатора еще ничего не говорит о качестве идеи, ее гениальности или бредовости. Поэтому от такого человека проще всего отмахнуться, лишний раз не вступая с ним в диалог.

Как считал академик В.И. Вернадский, «отличить гения от еретика не дано современникам. Но зато им всегда дано право, руко-

водствуясь узким здравым смыслом, судить о «чудаках» и социальных новаторах, замалчивая их открытия или глумясь над ними».

Большинство мыслей, приходящие в головы людей, никогда не смогут и не должны реализоваться. Более того, на Востоке, в отличие от Запада, всегда существовала альтернатива реализации - воздержание от нее, которая выражалась в организации не внешнего, а внутреннего мира человека. Эта уникальная культура организации внутренней психической деятельности, выражающей себя не только через внешнее поведение, но и через умонастроение, мировоззрение и нравственность, для человека западного с его «рыночной» идеологией во многом является все еще новацией, которую еще предстоит освоить.

Отрицательная реакция на нововведения и незаурядную личность новатора связана с особенностями психического восприятия людьми окружающего мира. Человек способен сознательно воспринимать в основном информацию из зоны своего ближайшего развития. То, что выше или ниже его возможности к восприятию, он либо не замечает, либо решительно отменяет, отгораживаясь не только информационными барьерами, но и массивными заборами с охраной.

Возьмем шкалу основных интеллектуальных способностей: а) гений; б) талант; в) способный; г) нормальный; д) дебил; е) имбецил; ж) идиот.

Нормальный человек с трудом воспринимает даже талант, а гениев, как и идиотов, вообще избегает. И это по интеллектуальной шкале развития! Если же учесть многомерность и многоаспектность нашего бытия и сознания, то станет понятно, почему социальному новатору довольно сложно найти себе единомышленников или просто слушателей.

Внутренний мир людей неоднороден. По своим «измерениям»: возрасту, социальному статусу, интеллекту, степени социализации и нравственности - один и тот же человек может находиться на разных этапах развития. Но эта внутренняя неоднородность накладывается на внешнюю, что вызывает чаще всего противоречия и конфликты либо просто не воспринимается сознанием. Наличие образования, культуры общения и, прежде всего, информационной, позволяет лучше оценивать несоответствия внешнего и внутреннего пространства и даже регулировать их.

Поиск и формирование благоприятной социальной среды для восприятия той или иной новации - кропотливая и многоаспектная работа, связанная не только с внедрением идеи, но и с элементарным выживанием самого ее носителя, так как человек не может нормально существовать и развиваться в условиях социального вакуума, который убивает хуже откровенной вражды.

Резко отрицательное отношение к новациям бывает связано не только с их психологическим восприятием, но и с реальной угрозой для своего благополучия или существования, которая возникает со стороны талантливого человека как носителя альтернативной или конкурирующей идеи. Внедрение, например, новых источников энергии, связанных со сбережением природных ресурсов и ограничением материального потребления может быть негативно воспринято теми людьми, которые работают в нефтяной и газовой отрасли, обогащаясь за счет прежних источников энергии. Добровольный отказ от накопленных преимуществ, то есть возвышение потребностей и мотиваций как условие эволюционного, а не революционного развития общества мало кому понятен и доступен. Институционализация, то есть добровольное введение изменений, практикуемая некоторыми американскими и японскими фирмами, охватывает в основном производственную сферу и не ставит под сомнение такие человеческие мотивы, как стремление к удовольствиям и выгоде, по-прежнему абсолютизируя их. Процесс развития общества требует необходимости работать на всем спектре человеческих мотиваций.

Невозможно иное отношение к природе, когда она рассматривается как безгласный ресурс и средство удовлетворения своих потребностей, прежде всего материальных.

Неизбежность развития как условия сохранения жизни и выживания заставит все же по-новому взглянуть и на проблему производства, и на потребление и распределение материальных, социальных и духовных благ.

Априорное знание о целостной структуре личности, отождествление которой лишь с одним каким-то своим проявлением рассматривается как одержимость и потеря гармонии. Поэтому интуитивно каждый нормальный человек избегает в жизни крайностей и сторонится фанатиков и одержимых идеей людей. Мало и родителей, которые хотели бы иметь творчески одаренных детей, если это не вписывается в нынешнюю парадигму общественного мнения.

Трансцендентный, то есть запредельный и недоступный пониманию аспект новаций связан с тем, что все они принадлежат сфере разума и являются поэтому своего рода кирпичиками единого времени-пространства жизни, циркулируя в нем по определенным, до конца не познанным законам. Идеи не умирают совсем, но и не побеждают окончательно, скорее всего, они проходят определенные циклы развития, а их популярность и значимость зависят не от умения их внедрять, а от того этапа развития природы и общества, который эти идеи как бы «высвечивает».

Чисто человеческий аспект отношения к новаторам и новациям заключается в том, что рядом с ними, как правило, нелегко, хотя иногда и очень интересно. Такие личности не могут работать по плану, потому что последние составляют для других на основе того, что предложит новатор, ведь впереди него никого нет.

Авторские права в нашей стране охраняются плохо. И дело не только в том, что изобретение так же, как и рукопись, можно безнаказанно и легко украсть, но и в том, что они быстро стареют или наиболее пророческие из них быстро становятся расхожими истинами без авторства. И тогда автор идеи, испытавший всю тяжесть противостояния социальной среде своего времени, становится неудачником, так как он утверждает лишь то, что теперь знают уже все! Талант, не сумевший создать себе имя, школу или предприятие, не опубликовавший свою идею большим тиражом, остается на задворках жизни.

## **Глава 2. ПРОБЛЕМЫ ПСИХИКИ - ОСНОВА ЖИЗНЕННЫХ ТРУДНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА**

### **2.1. НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ СЕБЕ БОЛЕТЬ- МЫСЛЬ МАТЕРИАЛЬНА**

*Хотя человеческой жизни нет цены, мы всегда  
поступаем так, будто есть нечто более ценное.*

Антуан де Сент Экзюпери

Известно, что есть немало людей во всем мире, имеющих все блага и проблемы со здоровьем. На психическое здоровье личности влияет много факторов. Незнание или непонимание объективных закономерностей сознания, психики и нравственных основ, управляющих человеческой жизнью или нежелание считаться с ними может привести к тупику, из которого бывает трудно найти достойный выход.

Не вдаваясь в общеизвестные проблемы, можно сказать, что темп жизни, современные скорости и технологии оказались психологически, а зачастую и физиологически, непосильными, по меньшей мере, для одной трети людей. Агрессивность окружающей среды и преобладание отрицательных эмоций приводят к тому, что почти все болезни, переносимые современным человеком в течение жизни, имеют один корень - стресс и по сути являются системным заболеванием единого организма, проявляющимся в разных обликах.



Один стресс накладывается на другой, приводя к внутренним конфликтам личности.

Человека изнашивают, потрясают, приводят к преждевременной смерти психосоматические заболевания - болезни души и тела. В этой связи важно установление ограничений деструктивного поведения в допустимых границах нормы. Исходя из соображений здравого смысла, подразумевается, что для выживания личность должна четко определять для себя эти границы агрессии, сводя к минимуму возможности по-настоящему опасных действий.

Самостоятельно или с помощью психотерапевта нужно уметь определять до какой степени человек погружен в состояние напряжения или стресса, возникающего в результате дисбаланса или конфликта потребностей, бесчисленное множество вариантов этого преподносит сегодня действительность. Социально невостребованные люди хотят приспособиться к возникшим условиям, в то же самое время стремясь защитить себя от чувства униженности и неполноценности. Других разрывают на части плотские желания, с одной стороны, и чувство вины - с другой. Во многих случаях конфликты порождаются ломкой сложившейся системы ценностей индивида, несовпадением определенных культурологических требований социальной среды с потребностями личности.

Можно сказать, что все мы сегодня переживаем кризис адаптации, которая в наибольшей степени становится зависимой от психических возможностей человека. Адаптивность людей различна и зависит от многих врожденных и приобретенных качеств (это стойкость к неудачам, выносливость, общительность, психическая и физическая гармония, даже внешние данные). Это - способность приобретать опыт, учиться на своих и чужих ошибках.

Наш век характеризуется всплеском нервных заболеваний от простой неуравновешенности до тяжелых душевных депрессий. Отношение многих из нас к жизни - это прежде всего чувство беспомощности. Мы давно махнули на жизнь рукой с ее безнадежностью и безысходностью. Для одних виной - сплошные разочарования, для других - постоянная боль. Результат - отказ от жизни и нежелание видеть себя в ином ключе. Согласно восточной мудрости «Худшая болезнь есть усталость жизнью», и сегодня число «уставших от жизни», неудовлетворенных, депрессивных, тревожных и испытывающих безотчетный страх, то есть психосоматически неблагополучных, катастрофически возрастает.

Многие совершают одни и те же ошибки с поразительной настойчивостью. Мы бываем настолько уверены в своей правоте, что думаем, что настойчивое повторение одних и тех же поступков достаточно для того, чтобы другие приняли ее, а мы доказали всем ее

истинность. Конечно, проще всего не утруждать себя и продолжать делать то, к чему привыкли. Но легкий путь - не всегда лучший. Мы хотим, чтобы наша жизнь улучшилась, но сами мы меняться не хотим, пусть кто-то изменится, а я подожду. Но для того, чтобы изменить другого, надо измениться самому. Эффективность жизни тем выше, чем больше путей мы открываем и чем в большее количество дверей стучимся.

Человеку свойственно ошибаться, поэтому, признавшись в своих слабостях, он становится сильнее. Как говорил А. Линкольн: «Мой жизненный опыт убедил меня, что люди, не имеющие недостатков, имеют очень мало достоинств».

Мастера человеческого общения обращают большое внимание на слова, которые они используют в разговоре, потому что некоторые слова и выражениястораживают собеседника и могут вызвать у него агрессивную-негативную реакцию.

Оздоровление психики затрагивает все уровни жизни человека - физический, социальный, духовный: быть внимательным к своим ощущениям, чувствам и состояниям; стремиться постоянно познавать и развивать свои возможности, вырабатывать особую интуицию по самоощущению в отношении внутренних состояний организма и психики.

Клинический психолог может полностью сконцентрироваться на изучении законов психологического развития и адаптационных способностей человека. Специалист такого рода имеет дело с неприспособленными или растерянными людьми, неудачниками или считающими себя таковыми. Психологическая помощь - оказание специфических услуг людьми друг другу или самим себе с целью разрешения личных психологических трудностей. Эта помощь может быть бытовой и профессиональной. Роль «бытовых психологов» могут вполне успешно выполнять родственники, друзья или незнакомые люди. Самое главное - это умение доверительно слушать и разделять чувства другого человека. При этом может происходить временное облегчение от проговаривания собственных проблем, разделения негативных чувств с другими людьми. Но жизнь часто наносит такие удары, что полностью справиться с трудностями самому или с помощью «бытовых психологов» удастся не всегда. Смысл профессиональной психологической помощи не ограничивается получением временного облегчения, а подразумевает помощь человеку в собственной оценке сложных жизненных ситуаций, расширении его психологических возможностей. Психолог может помочь более эффективно использовать собственные психологические ресурсы. Как говорится, слово, которое тебе поможет, сам себе не скажешь.

*Следует помнить об огромной силе разума и его способности создавать явные признаки болезни, которая может и не существовать на самом деле. Но это не ослабляет их губительного воздействия. Известны случаи, когда люди могли и умереть от воображаемых недугов.*

Человечество развивается в направлении упорядочивания и организации первоначального хаоса, которое происходит по двум основным направлениям: развитие личности и развитие социума. Первое сопряжено с конфликтами, обусловленными личным ростом, проблемами объединения сознания и бессознательного, внутреннего и внешнего. По идеальной схеме, человек формируется и развивается ступенчато, расширяя сознание и вовлекая в него объекты из внутреннего и внешнего мира, самоорганизуется, и далее, исходя из новых позиций, его сознание адаптируется к реалиям внешнего и внутреннего мира, после чего все продолжается снова. В действительности процесс этого формирования точно не изучен, но ясно, что для этого необходима адаптационная процедура, и в этом случае конфликты могут быть необходимыми спутниками, которые помогают самонастраивающейся личности развиваться оптимально, если разумно выходить из этих конфликтов, извлекая необходимые уроки.

Приходится слышать о полосах везения и невезения, что в общем-то можно назвать поверхностным восприятием. В действительности, как таковых, везения и невезения нет, первое может привести к краху, а второе - к удаче. Восточная философия трактует периоды невезения как время потенциального накопления энергии, осмысления и оценки результатов, когда не надо «гнать лошадей», а прислушаться к себе, оглянуться назад, внести изменения в систему своего развития. Период везения можно определить как время действий и актуализации.

Основную причину болезней приписывают вредоносным микроорганизмам. Все же остается открытым вопрос о том, почему болезни возникают чаще в одно время, а не в другое, и почему одни люди болеют часто, другие - реже, ведь микробы присутствуют вокруг нас постоянно?

Официальная медицина пока твердо стоит на позициях лечения недуга, а не больного. Практическое здравоохранение опирается в основном на аллопатическую медицину с использованием химических препаратов, мало учитывающих личностные характеристики человека. Растет число лекарственных болезней и отравлений, появилась медицинская дисциплина, изучающая эти явления (ятрогенные заболевания).

Упование на рекламируемые «чудодейственные» таблетки развращают больного, формируют легкомысленное отношение

к собственному здоровью, волевым усилиям и возможностям самого организма. Экспертные оценки американцев свидетельствуют о том, что только 25 % обратившихся за квалифицированной помощью, успешно излечиваются с помощью специфических средств и процедур, локально применяемых к изолированному органу или части тела. Чаще всего лекарством является химическое вещество, уничтожающее определенный вид микробов (заодно заметим, что уничтожаются и жизненно необходимые микроорганизмы) или определенный вид человеческих клеток (онкология). Эксперты отмечают, что, например, половина обследованных в Гамбурге пациентов может быть отнесена к хроническим больным, еще 30-40 % из них страдали «невротическими расстройствами», остается от 10 до 20 % пациентов, чьи болезни «правильно» поддавались стандартным лечебным процедурам. Во многих случаях, как делают выводы авторы исследования, медицина «приносит пользу главным образом тем, кто вряд ли вообще болен».

Современная медицина превращается в целую галактику, в которой безнадежно блуждают больные люди, запутавшись в огромном хоре узких специалистов-консультантов. Таким образом, можно утверждать, что обращение больного к врачам узкой специализации часто приводит к получению не только неадекватного, но и совершенно неправильного лечения. Потому что любая физическая болезнь является следствием каких-то скрытых внутренних нарушений в жизни человека, не устранив которые нельзя рассчитывать на то, что через какое-то время не произойдет повторения сбоев в других органах. Как только определяется глубинная причина недуга, он исчезает. Таково положение дел в западной медицине с их высоким уровнем финансирования, организации и контроля, до которого нам пока очень далеко.

В тибетской медицине основной причиной всех болезней человека считают невежество и пренебрежение к состоянию своего здоровья. Это состояние тибетские врачи называют омраченностью. К сожалению, не так уж редки случаи, когда глубоко образованные люди являют собой тяжелую омраченность в отношении своего здоровья. Многие люди пассивно передоверяют врачам, пусть даже самым достойным, свою жизнь, не отдавая себе отчета в том, что, если человек сам себе не врач, то ему никто не врач. Не всем бывает полезно одно и то же лекарство, хотя и при одинаковой болезни. Поэтому, чем невежественнее люди, тем большее значение они придают принятию лекарств внутрь. Часто встречаются неизлечимые случаи даже при лечении правильно подобранными лекарственными препаратами, при этом часть симптомов уходит, как правило, острые проявления болезни, но остаются другие и патология упорно сохраняется в организме. Появилось учение о миазмах.

Кто хотя бы раз прибегал к помощи гомеопатии, знают, как удивляет и пугает пациента возобновление на короткое время старых, казалось бы, давно излеченных заболеваний. Самое удивительное заключается в том, что при обратном развитии симптомов иногда встречаются такие, которых у пациента не было, но которым страдали его предки. Если заболевание не вылечено, а подавлено, то токсины (информационные загрязнения) откладываются в организме и человек становится носителем энергоинформационной составляющей заболевания, которая при передаче потомству биологически потенцируется за счет деления клеток. Основоположник гомеопатии Фридрих Самуил Ганеман назвал эти наследственные грузы миазмами, что в переводе означает загрязнение.

Болезнь можно в некотором смысле понимать как очистительную процедуру для организма, например, простуда. На нее можно смотреть как на совокупность неприятных симптомов и как на способ выведения ядовитых веществ: тело трясет озноб, бросает в пот, для того, чтобы вывести через кожу токсины. Насморк - способ, посредством которого тело избавляется от ядовитых веществ через носовые мембраны, диарея через выделительные системы также очищает организм. Эти токсины организм накапливает долгое время вследствие курения, употребления алкоголя, переедания, принятия лекарств или наркотиков и т. п. Если рассматривать болезнь с этой точки зрения, то вполне логично предположить, что то или иное заболевание связано с необходимостью очищения. Еще важно понять, что человек должен «получить» от своего недуга, ведь в этом случае организм передает информацию о нарушении равновесия и о вреде, который мы так или иначе причиняем себе.

Согласно представлениям китайской медицины, проявление симптомов заболевания на физическом уровне является следствием нарушения регулирующих функций акупунктурной системы (энергетических меридианов), что, в свою очередь, является следствием эмоциональных процессов и изменений состояния души. Проявления симптомов заболевания на физическом уровне есть следствие нарушений в духовных сферах. Если не удастся их исправить, то возникает дисбаланс в нижних слоях и в качестве компенсации возникают деформации в более грубых материальных проявлениях. Это можно наблюдать уже на уровне проявления психических симптомов у пока практически здоровых людей. На следующих этапах происходит постепенная трансформация запущенных механизмов. В качестве примера проанализируем одну из причин возникновения ревматизма. Эмоциональным источником ревматизма часто является чувство неудовлетворенности и недовольства. Происходит образование твердых частиц, накапливающихся возле суставов (то же относится к артритам и артрозам).

Бывает, что больной прямо или мысленно обращается к своим близким, как бы говоря «Я собираюсь наказать вас за то, что недостаточно меня любите и поэтому довели меня до болезни». Близкие не замечали, что человек нуждается в их любви, поэтому он «решил заболеть», чтобы таким образом привлечь к себе внимание и получить то, чего ему так недоставало. В этом случае личность выражает свои потребности и желания через свое тело. Зная, что наилучший способ добиться внимания - это заболеть, пациент может намеренно «затягивать» свое выздоровление. Обнаружив, что после него он утратил с таким трудом завоеванное внимание, человек может почувствовать разочарование и снова заболеть, чтобы повторить все сначала.

Существует два наиболее типичных случая, когда люди наиболее «охотно» заболевают: находясь на пороге или в процессе коренных перемен своей жизни и в особенно благоприятных условиях жизни, как это ни парадоксально звучит! Всякие изменения побуждают разум к выживанию, поэтому во времена серьезных перемен он чувствует себя под угрозой. Человек может соответственно масштабам этих изменений совершать опасные для себя поступки: например, повредить палец во время чистки картошки, забыть закрыть за собой дверь, простудиться. В более серьезных ситуациях сознание может дойти до более внушительных аварий: перелом ноги на ровном месте, дорожная катастрофа, конфликт с супругом или близкими друзьями и т. д. Бывает и так, что во время стрессов человек в совершенстве контролирует свое физическое состояние, например, во время простуды он может неожиданно для самого себя выздороветь, если в это время назначена какая-то очень важная встреча.

Многим людям, я уверена, знакомы такие переживания, а некоторые довольно точно могут определять для самих себя пределы состояний, которые может переносить организм без вреда для себя. Итак, разум - это очень мощная реальность. Как сказал один поэт - странно, что Бог наделил нас разумом и не дал защиты против него. Хотя с последней частью этого высказывания можно поспорить, потому что защита есть, и очень сильная. Особенно это известно верующим людям.

Еще в Средние века основатель нравственной модели взаимоотношений врача и пациента, родоначальник лекарственной терапии - Парацельс рассматривал физическое тело лишь как дом, в котором «обитает истинный человек, строитель его, поэтому нельзя забывать духовного человека и его душу.

Некоторые наслаждаются своими болезнями: им нравится внимание и сочувствие, которое они получают от окружающих, выглядя беспомощными, нравится валяться в постели и не иметь

никаких обязательств перед другими. Часто они на самом деле доводят себя до тяжелых хронических заболеваний, которые не всегда может диагностировать даже опытный и выдавший виды врач. Чаще люди в таких ситуациях бывают действительно уверены, что они серьезно больны и не могут решать проблемы повседневной жизни. Действительно, если вокруг вас есть люди, которые принимают вашу игру и это происходит в подходящее время, то почему бы не поиграть с ними?

Врач любой специализации, безусловно, должен быть в какой-то степени психологом. Решающую роль в исцелении может сыграть фактор доверия пациента к врачу и взаимное расположение их друг к другу. Еще в XIV столетии врач Джероламо Кардано говорил: «Тот, кто больше верит, излечивается лучше».

Почти все соматические болезни так или иначе влияют на психическую жизнь. Иногда здесь возникает порочный круг. Расстройство деятельности сердца развивается как следствие страха перед заболеванием, будучи диагностировано на соматическом уровне, оно дополнительно усиливает чувство страха. Симптомы, носящие поначалу чисто соматический характер, могут провоцировать «невротические наслоения», способствующие прогрессированию болезни. Повышенная чувствительность, концентрация внимания на симптомах, произвольное внушение со стороны врача - все это ведет к тому, что прямые соматические следствия не могут быть отделены от тех явлений, которые в большей или меньшей мере обусловлены психическими факторами.

Недуг следует трактовать как сигнал о внутреннем рассогласовании, как знак несовершенства защитных и адаптационных сил, как сигнал к усилению работы над собственным духом и телом. Необходимо понять, в чем причины заболевания, с чем именно не справляется организм и что необходимо изменить в образе жизни, мыслях, чувствах, действиях и представлениях. Исключая симптомы болезни, но не изменяя образ жизни, систему отношений и ведущие установки, человек каждый раз переводит свой организм на более низкий уровень здоровья, не устраняя причину патологии, которая в следующий раз будет проявлять себя более остро и жестоко. У одного - это «первый звонок», у другого - очередная беда, у третьего - предупреждение. Болезнь может быть началом или следствием неблагополучия, следует подумать, о чем говорит и о чем она предупреждает.

В гуманитарных науках и медицине ограничение инструментов познания только материалистическими не просто недостаточно, но и неверно, поскольку они имеют дело по меньшей мере с веществом, материей, информацией, определяющими человечес-

кую личность, изучение которой невозможно без нравственного измерения.

На психическое здоровье личности влияет огромное количество факторов. Среди них: *принятие ответственности за свою жизнь и, в частности, за свое здоровье, психологическая самоактуализация человека*. Часто приходится слышать такие фразы: «жизнь не сложилась», «не судьба»; лишенные местоимения «я», эти фразы выражают отказ от личной ответственности и свидетельствуют о пассивном подчинении обстоятельствам даже в отношении себя самого. И когда уж далеко зайдешь по жизненному пути, вдруг можешь обнаружить, что шел не той дорогой.

Что означает самоактуализация в реальном поведении, каковы механизмы ее реализации?

**Во-первых**, она означает живое и бескорыстное переживание с полным сосредоточением и погруженностью. В этот момент личность является целиком собой, реализует себя. Молодые люди, которые хотят казаться жестокими, циничными и умудренными опытом, выглядят вновь невинными, когда полностью посвящают себя переживанию момента. Ключом к этому является бескорыстие. Люди страдают от недостатка его и от избытка застенчивости и самомнения.

**Во-вторых**, необходимо представить себе жизнь как процесс постоянного выбора — это продвижение или отступление. Развитие вместо страха есть самоактуализация, которая состоит из множества выборов: лгать или оставаться честным, воровать или нет. Движение самоактуализации означает совершенствование.

**В-третьих**, слово «самоактуализация» подразумевает наличие «Я». Человек — это не *tabula rasa* и не податливый воск. Он всегда уже есть нечто, некая стержневая структура: определенный темперамент, биохимический баланс и т.д. Большинство из нас чаще прислушиваются не к самим себе, а к голосу родителей, вышестоящих лиц, власти, традиции и т.д.

**В-четвертых**, когда вы не уверены в чем-то, старайтесь быть честными, не защищайтесь фразой: «Я сомневаюсь». В этот момент мы бываем неправдивы и с трудом принимаем предложение быть честными. Требовать ответа от себя — это значит взять ответственность. Вот огромный шаг к самоактуализации.

**В-пятых**, мы говорили о прислушивании к голосу импульса, о честности и о принятии на себя ответственности. Это шаги к самоактуализации, и все они обеспечивают лучший жизненный выбор. Человек, который совершает эти небольшие поступки, обнаружит, что они помогают выбрать то лучшее, что ему подходит. Он начинает понимать, что является его предназначением, например, кто должен стать его женой или мужем, в чем смысл жизни. Человек



не может сделать правильный жизненный выбор, пока он не начинает прислушиваться к самому себе, к собственному «Я», чтобы спокойно сказать: «Нет, это мне не нравится». Для того чтобы высказывать честное мнение, человек должен быть отличным, независимым от других, должен быть нонконформистом.

**В-шестых**, самоактуализация — это не только конечное состояние, но также процесс актуализации своих возможностей. Это развитие умственных способностей. Самоактуализация необязательно совершение чего-то из ряда вон выходящего; это может быть прохождение через трудный период подготовки к реализации своих способностей. Стать второстепенным врачом — это неподходящий путь, человек всегда хочет быть первоклассным или настолько хорошим, насколько он может быть.

**В-седьмых**, высшие переживания — это моменты самоактуализации. Это мгновения экстаза, которые нельзя купить, они не могут быть гарантированы, их невозможно искать. Радость должна удивить. Но условия для появления таких переживаний создать можно, как и при которых их появление будет маловероятным. Отказ от иллюзий, избавление от ложных представлений о себе, понимание того, для чего ты непригоден, что не является твоими потенциалом, также часть раскрытия самого себя, того, чем ты в действительности являешься. Практически каждый испытывал высшие переживания, но не все понимают это. Некоторые люди сознательно отстраняются от таких эмоций.

**В-восьмых**, найти самого себя, раскрыть, что ты собой представляешь, что для тебя хорошо, а что плохо, какова цель жизни — все это требует разоблачения собственной психопатологии. Для этого нужно выявить свои защиты и преодолеть их. Это болезненно, так как направлено против чего-то неприятного. Но отказ от защиты стоит того. Психоаналитическая литература показала, что вытеснение — это не лучший способ разрешения проблем. Молодые люди часто не верят в духовные ценности и добродетели. Они чувствуют себя обманутыми или сбитыми с толку, не уважают своих родителей, потому что и родителям часто не ясны собственные ценности, порой они боятся своих детей, никогда не наказывая и не удерживая их от дурных поступков. В результате рождается презрение к родителям, причем часто по вполне понятным и основательным причинам. Дети таких родителей научились делать большие обобщения. Они не желают слушать ни одного взрослого, особенно если этот человек употребляет те же слова, которые они слышали от своих родителей, говоривших о том, что надо быть честным и смелым, а в жизни поступали наоборот. Они привыкли рассматривать человека только в его конкретности и не видят в нем то, чем бы он мог

быть. Наши дети, например, лишили таинственности секс, который является естественным влечением, и они сделали его настолько будничным, что он потерял свои поэтические качества, т.е. фактически все.

Объединяя все сказанное, становится понятно, что самоактуализация не есть по сути один миг. Это постепенный процесс.

Хороший клинический терапевт помогает больному раскрыться, прорваться сквозь защиты, препятствующие познанию самого себя, помогает ему вновь обрести и понять самого себя. В идеальном случае теоретические представления терапевта, прочитанные им руководства, пройденное им обучение, его взгляды на мир никогда не должны давать о себе знать пациенту. Люди, которых мы называем больными, те, которые построили себе всевозможные невротические защиты против того, чтобы быть человеком. Научиться высвобождать подавленное, познавать собственное «Я», раскрывать свою величественную природу, достигать понимания, проникновения, постигать истину — вот что требуется.

Самопознание, как и самоактуализация, сложный и дробный процесс, вхождению в него способствуют определенные принципы.

**Самопознание** как анализ себя признается необходимым условием достижения психического здоровья во всех системах психотерапии. Именно оно, трудное и болезненное, приводило к неожиданным озарениям и создавало основу психотерапевтического эффекта, открывая путь к исцелению. Психологами установлено, что многие психосоматические нарушения обусловлены вытеснением, отказом от самопознания, устранением из сознания любой информации, способной задеть самолюбие.

**Самопонимание** - принятие себя таким, каков ты есть, и однажды начать творить свою судьбу заново, как бы «с чистого листа».

**Умение жить в настоящем моменте** - нарушения психического здоровья часто связаны либо с «застреванием» в травматическом прошлом, либо с бесплодным фантазированием о еще не наступившем будущем. Умение жить «здесь и теперь» является одним из условий гармоничного существования.

**Осмысленность индивидуального бытия** - осознанно выстроенная иерархия ценностей.

**Способность к пониманию и принятию других.** Эмпатическое понимание - одно из базовых свойств здоровой личности.

**Доверие к процессу жизни** - умение следовать естественному течению процесса жизни, где бы и в чем бы он ни проявлялся.

**Исцеление** - это процесс, когда одно состояние бытия может быть изменено на другое. При этом возможности и ресурсы такой

перемены заложены в организме, по большому счету никто не может знать, в чем заключается благо, кроме самого человека. Вряд ли можно навязать свои идеи кому-то, но если помочь личности понять ее собственное бытие, она может заинтересоваться вашим образом мышления.

Самоисцеление - совершенно естественный процесс, как, например, в случае не очень серьезных заболеваний периферическая нервная система, бессознательная часть нас, управляет дыханием, пищеварением, ритмом сердца и заменой отживших клеток тела на новые.

Многие психологические школы опираются на понимание того, что, по большей части, все пребывают в более или менее бессознательном состоянии ума. Г. Гурджиев называет это состояние «пробуждение спящим», и, действительно, когда мы начинаем «пробуждаться», то возникает ощущение, что долгое время просто дремали, и тогда начинаем видеть и понимать то, что прежде было для нас недоступно.

Одним из первых шагов такого пробуждения является наблюдение. Человек начинает более внимательно относиться ко всему происходящему, замечать то, что раньше ускользало из его внимания, это естественным образом вызывает изменения в его поведении и отношении ко многим привычным вещам. Он начинает по-другому относиться к своим обязанностям перед другими, перед самим собой и миром в целом. Понимать, что делает его счастливее, а что - нет, что в жизни мешает ему быть «здесь и сейчас». Процесс самонаблюдения активизирует дремлющие участки мозга, которые можно отнести к подсознанию. Это пробуждение высвобождает огромную накопленную и неиспользованную силу личности. Ее высвобождение часто знаменует собой возрастающую удовлетворенность жизнью, способности психического роста. Процесс самоисцеления начинается с самонаблюдения. В конечном итоге мы все получаем то, чего хотим, - хотя это желание может быть неосознанным и скрываться в глубинах бессознательного.

Теория эволюции Г.И. Гурджиева (1877-1949) большинством воспринимается как эзотерика. Конечно, та психология, о которой идет речь («В поисках чудесного» и «Четвертый путь»), сильно отличается от всего того, что известно психологической науке. Психологические системы и доктрины подразделяются на две основные категории: первая изучает человека таким, каким его видят, или таким, каким он представляется, вторая изучает человека с точки зрения становления, то есть заложенных в нем потенциалов возможной эволюции, к которой относятся и идеи Гурджиева. Существуют различные пути эволюции для разных людей, и среди них не может быть универсального.

Много лет назад люди пришли к выводу, что человек может измениться и достичь того, что не получил от рождения. Так были сформированы три пути.

Первый - «путь Факира», долгий, трудный и ненадежный. «Факир» работает над физическим телом и подавлением физического страдания. Второй - «путь Монаха». Он короче, надежнее и определеннее, требует определенных условий и больше всего - веры, без которой человек не может быть истинным монахом. Третий - «путь Йоги», путь знания и сознательности. Прежде всего речь идет о принципах этих путей, потому что в реальной жизни они редко встречаются в чистой форме, чаще бывая смешанными. Зная принцип, можно определить, к какой практике совершенствования принадлежит тот или иной из них. Поскольку все они недостаточно гибки, то в чистом виде мало пригодны для современного образа жизни.

Есть особенный путь, четвертый, который не является комбинацией трех других. Он отличается от них прежде всего тем, что в нем нет никакого внешнего отказа от вещей, поскольку вся работа является внутренней. Человек начинает работать над собой в тех условиях, в которых находится, так как они являются наилучшими для него. Работая и обучаясь, со временем, по необходимости, он будет способен изменить их, но не раньше, чем поймет необходимость этого. Во многих отношениях такой путь оказывается более трудным, чем другие, ибо нет ничего сложнее, чем изменить себя внутренне без внешних перемен. В этом пути первым принципом является то, что ничего не берется на веру, обучаясь и находя доказательства.

Обращаясь к этой идее, Гурджиев вместо слова «человек» употребляет семь степеней развития личности, определяя их как человек номер один, человек номер два и так дальше до человека номер семь. Последний номер тот, кто достиг полного развития, возможного для человека, и обладает всем, чем может обладать человек, т.е. волей, сознанием, постоянным и неизменным «Я», индивидуальностью, а также многими другими свойствами. Человек, достигший шестой степени развития, стоит очень близко к седьмой, высшей степени. Его отличают от последнего, потому что некоторые качества его еще не стали постоянными. Пятая степень развития также является недостижимым для большинства, так как это степень достижения единства. Четвертая степень представляет собой промежуточную стадию. Люди, стоящие на первой, второй и третьей ступени развития, образуют механическое человечество и пребывают на том же уровне, на каком родились.

Первая степень (Факир) — тот, у которого центр тяжести психической жизни лежит в двигательном центре, физическом теле,

у которого двигательная и инстинктивная функции имеют перевес над эмоциональной и мыслительной.

**Вторая степень (Монах)** — находится на том же уровне развития, но его эмоциональный центр совпадает с центром тяжести психической жизни. У него эмоциональная функция имеет перевес над всеми прочими, это — человек чувств, эмоций.

**Третья степень (Йог)** — тот же уровень развития; но центр тяжести психической жизни лежит в интеллектуальном центре, т.е. мыслительная функция получает преобладание над двигательной, инстинктивной и эмоциональной; это человек рассудка, который ко всему подходит с точки зрения теорий и умственных соображений.

Каждый появляется на свет, уже имея определенные степени развития (первую, вторую или третью). Человек достигает четвертого уровня развития только в результате ординарных влияний, воспитания, образования и т.д. Достигающий пятого уровня может появиться в результате как правильного, так и неверного развития.

С точки зрения Г.И. Гурджиева, деление эволюционного процесса на семь категорий может объяснить тысячи явлений, которые иначе понять невозможно. Вещи могут быть одними или другими в зависимости от рода того человека, с точки зрения которого они воспринимаются или по отношению к которому они рассматриваются. В соответствии с этим все внутренние и внешние проявления личности, все, что ей принадлежит, и все, что ею создано, также делится на семь категорий.

Теперь можно сказать, что существует знание первого уровня, основанное на подражании или инстинктах, заученное, «втиснутое» в человека, сообщенное ему долгими упражнениями. У второго уровня — это просто знание того, что человеку нравится, а того, что ему не нравится, чего он не знает и не воспринимает. Всегда и во всем он желает чего-то приятного. Если же это больно, он будет, напротив, знать только то, что ему неприятно, что его отталкивает, пробуждает в нем страх, ужас, отвращение.

У третьего уровня — это знание, основанное на субъективно-логическом мышлении, на словах и на буквальном понимании — это книжный червь и схоласт.

Знание четвертого уровня весьма отличное от предыдущих. Оно исходит от пятого, который, в свою очередь, получает от шестого, а к тому оно поступает от седьмого. Конечно, человек четвертого уровня познания усваивает из этого только то, что он может понять сообразно своим силам. По сравнению с находящимся на первом, втором и третьем уровне четвертый начинает освобождаться от субъективных элементов и движется дальше по пути к объективному знанию.

Человек пятого уровня имеет одно неделимое «Я», и все его знание - целостное и неделимое - принадлежит этому «Я». Он не может иметь одно «Я», которое будет желать что-либо, что неизвестно другому «Я». Его знание ближе к объективному, чем человека четвертого уровня. У шестого уровня - полное знание, которое только возможно, но его еще можно утратить. Человек высшего, седьмого уровня имеет собственное знание, которое невозможно у него отобрать, оно объективное и целиком практическое.

Книга «Четвертый Путь» написана в форме вопросов и ответов на различные темы и более полно описывает идеи Четвертого Пути. Вот некоторые из них.

*В.* Что можно предпринять против подавленности и раздражения?

*О.* Сначала человеку нужно понять и вспомнить себя, а потом осознать, поняв, что подавлен не он сам, а его воображаемый образ самого себя. Развитие начинается с момента, когда уясняется, что то, чем человек является, - это одно, а воображаемый образ самого себя - другое. Тогда он видит, что он меньше и слабее, чем думал, что он весь притворство и находится на пути к развитию. Он ничего не имеет, но у него достаточно возможностей, чтобы развиваться.

*В.* Я часто думаю, что все устроено плохо.

*О.* А вы можете устроить это лучше? Вы можете бороться с этим способом мышления, но не в то время, когда вы чувствуете это эмоционально, а позднее, когда можете видеть окружающее нас с той точки зрения, что должно приниматься все так, как есть. Вы не можете изменить ситуацию, вы можете изменить только себя. Это единственно правильное отношение, и если вы достаточно часто думаете об этом, этот эмоциональный элемент будет исчезать, и вы увидите вещи в правильном масштабе, в правильных соотношениях.

*В.* Имеется ли какой-либо способ помешать выражению раздражения? Я теряю от этого так много энергии.

*О.* Путем выражения этого чувства вы можете создать причину для другого раздражения. Попробуйте ловить себя на этом. Когда вы выражаете недовольство, попытайтесь увидеть, что делаете это не потому, что не можете сдержаться, но потому, что вы обманываете себя мыслью, что делаете это для какой-то цели: вы хотите изменить вещи, люди не должны создавать причину для вашего раздражения и т.д. Но после того, как вы выплеснули свое негативное чувство, все может быть еще хуже, и все будет раздражать вас даже больше. Мы часто думаем, что выражаем отрицательные эмоции не потому, что не можем сдержаться, а потому, что должны проявлять их. В этом всегда есть что-то преднамеренное.

*В.* Можете ли вы быть справедливо разгневанными, если что-то является неправильным?

*О.* Наиболее опасные отрицательные эмоции приходят из чувства несправедливости, негодования. Они заставляют вас терять больше энергии, и они хуже, если вы правы.

*В.* Почему хуже, если человек прав?

*О.* Потому что вы оправдываете это. Если вы ошибаетесь, вы можете понять, что глупо быть раздраженным. Посмотрите на это с такой точки зрения: есть много того на земле, что является ошибочным. Мы обычно отождествляемся с малым и забываем большое. Если мы начинаем думать о последнем, мы сознаем, что нет пользы отождествляться малым, которая ошибочно. А одно малое отождествление ведет к другому такому же. Но опять-таки это не полное объяснение.

*В.* Как можно начать практиковать самовспоминание?

*О.* Действительное самовспоминание требует эмоции, но мы не имеем контроля над эмоциональным центром. Таким образом, посредством некоторого понимания мы можем заставить интеллектуальный центр, над которым имеем некоторый контроль, работать в темноте, как будто бы при свете, и это будет вырабатывать самовспоминание. Самовспоминание означает форму мышления или интеллектуальной работы, которая соответствует пробуждению и таким образом вводит момент пробуждения.

Затем, когда человек пробуждается на один момент, он понимает, что обычно спит, что он не сознателен и как это опасно. Чем больше вы вкладываете в пробуждение, чем больше понимаете его, тем лучше будут результаты. Если вы поймете, что теряете вследствие того, что не вспоминаете себя, и что приобретаете благодаря самовспоминанию, у вас будет большой стимул для создания усилий к нему. Вы увидите, что отсутствие самовспоминания подобно крепкому сну в самолете высоко над землей. Вот наше положение, но мы не желаем понять этого. Если человек уяснил вышесказанное, тогда, естественно, будет делать усилия пробудиться. Но если думает, что просто сидит спокойно в кресле, и ничего особенного не происходит, он будет думать, что нет вреда во сне.

*В.* Я считаю, что не получил правильного понятия об отождествлении. Означает ли это, что вещи контролируют нас, а не мы - вещи?

*О.* Отождествление очень трудно описать, так как невозможно никакое определение. Мы никогда не свободны от отождествления, если полагаем, что мы не отождествляемся с чем-либо, то отождествляемся с идеей о том, что мы не отождествлены. Вы не можете описать отождествление логическим образом. Вы должны найти момент отождествления, поймать его и тогда сравнивать все с ним. Отождествление повсюду. Когда вы начинаете самонаблюдение, некоторые формы отождествления уже становятся невозможными.

Но в обычной жизни почти все является отождествлением. Это очень важная психологическая особенность, мы не замечаем ее, так как находимся в ней. Наилучшим путем понять это является нахождение некоторых примеров. Например, если вы видите кошку с кроликом или мышью - это есть отождествление. Затем найдите аналогии к этой картинке в самих себе. Единственно, вы должны понять, что это имеет место в каждый момент, а не только в исключительные. Отождествление почти постоянное состояние в нас. Вы должны быть способны увидеть его в стороне от себя, отделить его от себя, а это может быть сделано только путем попыток осознать себя. Только когда вы станете больше понимать себя, вы будете способны бороться с проявлениями, подобными отождествлению.

*В.* Можете ли вы привести пример отождествления?

*О.* Мы отождествляемся все время, вот почему трудно привести пример. Возьмем симпатии и антипатии; все они означают отождествление, особенно последние. Они не могут существовать без отождествления, и вообще они не являются ничем иным. Обычно люди воображают, что они имеют значительно больше антипатий, чем есть на самом деле. Если они исследуют и проанализируют их, то, вероятно, найдут, что не любят только одну или две вещи. Когда я это изучал, я смог найти в себе только одну реальную антипатию.

Но вы должны найти свои собственные примеры, это должно быть проверено личным опытом. Если в момент сильного отождествления вы попытаетесь остановить его, вы поймете эту идею.

*В.* Какие отрицательные эмоции человек должен трансформировать?

*О.* Все. Нет никакой необходимости составлять каталог. Человек должен сначала начинать с тех, за которые он может взяться, а затем переходить к более трудным, если это возможно.

Отрицательные эмоции являются промежуточным состоянием между здравым умом и умопомешательством. Человек, центр тяжести которого находится в отрицательных эмоциях, не может быть назван здоровым и не может развиваться. Он должен сначала стать нормальным.

*В.* Скажите, в чем различие между двумя умирающими людьми, один из которых учился искусству самовспоминания, а другой никогда не слышал о нем?

*О.* Для того, чтобы описать это, требуется писатель, одаренный сильным воображением. Люди — разные, и обстоятельства — тоже. Лучше я расскажу вам одну историю, она очень давняя, рассказывали ее в московских группах в 1916 году относительно происхождения настоящей системы, работы и самовспоминания.

Это случилось в неизвестной стране в неизвестное время, когда хитрый человек проходил мимо кафе и встретил дьявола. Злой дух



был в очень плохом настроении, голоден и хотел пить, хитрый человек пригласил его в кафе, заказал кофе и спросил его, какие у него проблемы. Демон сказал, что у него нет работы. В прежние времена он привык покупать души и сжигать их в древесный уголь, так как, когда люди умирали, у них были большие души, которые он мог брать в ад, и все демоны были довольны. Но теперь все огни в аду были потушены, потому что у умирающих, не было души.

Тогда хитрый человек высказал мысль, что, возможно, они с демоном могли бы что-то делать вместе. «Научи меня, как делать души, - сказал он, - и я буду показывать тебе тех людей, у которых есть созданная мной душа». И заказал еще кофе. Злой дух объяснил, что человек должен научить людей вспоминать себя, не отождествляться и т.д. и тогда, спустя некоторое время, они вырастят души.

Хитрый человек начал работать, организовывал группы и учил людей вспоминать себя. Некоторые из них начали работать серьезно и пробовали вводить в практику то, чему он учил их. После смерти они попадали к вратам небес, где на одной стороне находился Святой Петр с ключами, а на другой - Люцифер. Когда Апостол Петр был готов открыть врата, дьявол говорил: «Могу ли я задать один вопрос - вспоминали ли вы себя?» - «Да, конечно», - отвечал человек, и дьявол говорил: «Извините, это душа моя». Это продолжалось в течение долгого времени, пока люди не ухитрились каким-то образом сообщить на землю о том, что происходило у небесных врат. Услышав это, люди, которых учил хитрый человек, пришли к нему и сказали: «Почему вы учите нас вспоминать себя? Ведь когда мы говорим, что мы вспоминали себя, дьявол берет нас?» Хитрый человек спросил: «Разве я учил вас говорить, что вы вспоминаете себя? Я учил вас не болтать». Они ответили: «Но это были Святой Петр и дьявол!», а хитрый человек сказал: «Но видели вы Святого Петра и дьявола в ваших группах? Поэтому не болтайте. Те из людей, кто мог удержаться и не выболтать дьяволу о самовспоминании, достигали рая. Я не только сделал соглашение с дьяволом, а даже составил план, как обмануть его!»

## 2.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

*Чтобы изменить людей, их надо любить.  
Влияние на них пропорционально любви к ним.*

И. Песталоцци

Снижение показателей физического и психического здоровья в общенациональном масштабе ведет от поколения к поколению к дегенерации энергетических и физиологических потенциалов, по-

сколькo незрелые телесно и психически люди способны к рождению еще более ослабленного потомства.

Сегодня можно говорить о здоровье как факторе национальной безопасности и нравственности и ее опоре. Эти формулировки сегодня понятны уже всем. На каждой ступени обучения здоровье наших детей ухудшается. Любой процесс обучения по сути своей полиативен, поэтому методики обучения должны включать в себя оздоравливающие моменты иначе никакие уроки физкультуры не помогут. Например, все системы, основывающиеся на оздоровлении, утверждают, что сидеть ребенку вредно, а в школе его посадили и согнули. Ребенок - игрок по натуре, ему надо двигаться. Известно, что спортсмены на соревнованиях используют огромные затраты энергии и сил, но они этого как бы не замечают. То же - с детьми. Есть много практических примеров, когда при использовании развивающих педагогических технологий удается без особого труда передать детям в 3-5 и более раз превышающий стандартный объем усваиваемых знаний в данном возрасте. В частности, такой опыт на протяжении более чем 10-летней практики был получен в Гуманитарно-художественном лицее «ЭОС», директором которого был автор настоящего исследования.

Использование развивающихся педагогических технологий особенно эффективно в самом раннем возрасте. Известно, что речь и мышление человека начинает формироваться в утробе матери. Зачастую обучение детей ведется «шоковым методом», т.е. дети, общаясь со взрослыми, должны понять закономерности и логику их речи. У младенцев язык тела - это такое же фундаментальное средство самовыражения, как и крик. Было установлено, что в семьях, где глухие родители общаются между собой с помощью знаковой системы жестов, дети начинают произносить с помощью жестов первые предложения на 6-10 месяцев раньше, чем дети в обычных семьях - с помощью слов.

Причина большинства недугов и несчастий имеет происхождение духовное, а не физическое. Неправильные отношения между людьми создают предпосылки к появлению многих неприятностей в жизни. Тело есть раб души, а душа - царица. Всякое общение на повышенных тонах приводит к полевым аномалиям, которые тем сложнее устраняются, чем ближе нам собеседник и чем «выше» тон высказываний. Сам человек является одновременно источником и распространителем этих аномалий. Местами повышенной полевой опасности можно считать скопления недовольных и озлобленных людей: общественный транспорт, митинги и собрания протестов и т.д. Все это требует огромных энергетических затрат. Недостаток жизненной энергии опасен тем, что характеризуется нарастанием

хаоса, рассогласованием, расбалансом во всех частях сложной системы, будь это наше тело, ситуация или неживой объект. Особенно чувствительны к нарастанию хаоса так называемые неравновесные системы, к которым можно отнести все живые организмы, включая человека. Никто не имеет права нарушать законы построения своего организма, иначе разумное содружество живых клеток начнет нарушаться, что приведет к патологии.

Длительность жизни, здоровье, процветание и другие блага бывают так или иначе «заслужены» теми семьями и индивидуумами, поведенческие реакции которых соответствовали определенным нравственным принципам. Люди, проживающие долгую и полноценную жизнь, имеют гораздо более живой ум, их любовь полна страсти, они удачливы в работе и более счастливы в семейной жизни, они вообще более благополучны. Состоящие в браке живут дольше, чем одинокие, разведенные или потерявшие спутников жизни.

В таинстве венчания есть понятие о том, что браки совершаются на небесах. Каждый человек имеет именно ту жену и того мужа, которого заслуживает. То же можно сказать и о друзьях.

«В здоровом теле здоровый дух» - гласит мудрость и свидетельствует о том, что нравственное и физическое состояние жестко зависят друг от друга, хотя вернее было бы сказать: «Здоровый дух - условие здорового тела». Хорошее здоровье - это дивиденды, которые платит жизнь тем, кто ведет нравственный образ жизни.

Существует точка зрения, согласно которой болезни и невзгоды есть своеобразные индикаторы верности решения жизненных задач. Православие рассматривает недуг как благо и вразумление оступившемуся человеку, с одной стороны, и как наказание, расплата за грехи - с другой. Болезни могут посыпаться и как испытание и даже в награду тем, кто желает добровольно пострадать в этой жизни, дабы очиститься для жизни вечной. Святые отцы церкви говорят, что чем человек грешит, тем он и страдает. Блудники расплачиваются за свои грехи венерическими заболеваниями, СПИДом, бесплодием. Сребролюбивые и завистливые подпадают под власть нервно-психических заболеваний. У чревоугодников развивается ожирение и болезни желудочно-кишечного тракта. Гнев предвещает болезни сердечно-сосудистой системы и т.д. Святой праведный отец Иоанн Кронштадтский говорил, что в теле нашем всю жизнь воюют между собою начала жизни и смерти, добро и грех, болезни и здоровье.

Бог как бы вразумляет нас страданиями. Телесные страдания могут подвигнуть человека к покаянию. Чрезмерно здорового человека иногда можно уподобить жеребцу, которого может понести

галопом. «Сытый голодного не разумеет» - свидетельствует народная мудрость. Так и здоровый может не иметь милосердия к страданиям больного.

Святой Василий Великий писал, что равный вред душе бывает в обоих случаях, - и когда плоть непокорна, от избытка здоровья предаваясь неистовым порывам, и когда от мучительных болезней изнурена, расслаблена и неподвижна. Потому что душа при таком состоянии тела не имеет времени подумать о вечном, но бывает по необходимости занята ощущением боли, и ослабевает, подавляемая злостраданиями тела. По слову апостола Петра, «страдающий плотию перестает грешить».

Болезнь не всегда есть абсолютное зло и может быть своего рода «педагогическим методом» перевоспитания человека, сдерживающим и ограничивающим фактором. Практические психологи свидетельствуют о множестве случаев исцеления пациентов, которые что-то получали от своих недугов. Причем они или не осознавали этого, или считали это результатом своих болезней, после обнаружения их недуг становился более понятным. Вряд ли найдется много людей, желающих сознательно болеть, но желание выздороветь связано с пониманием того, какие обстоятельства привели к столь плачевному результату, и стремиться избавиться от них, изменив что-то в своей жизни.

Только в этой ситуации надо быть предельно честным с самим собой, понимать, что ему действительно не нужно то состояние, которое приводит к патологии.

Чем больше знает человек, тем выше ответственность за совершаемые поступки, как говорится, «кого дубиной, а кого - хворостиной». В христианской культуре есть изречение о том, что просвещенный раб будет бит больше. Например, когда искушенный в понимании законов психики человек вообразит, что он больше и лучше других знает, как поступать, реальность тут же не преминет вернуть его на землю. Истина заключается в том, что чем больше мы начинаем понимать что-либо, тем большая ответственность на нас ложится. В описаниях о чудесах исцеления по молитвам православных христиан есть рассказ одной женщины, прихожанки Свято-Троицкого собора Александре-Невской лавры, которая рассказала удивительную историю из своей жизни. Она умирала от рака в больнице, врачи поставили крест на ее лечении, но ей не давала покоя мысль о судьбе детей. И она стала день и ночь взывать к Богу и просить исцелить ее ради них. И свершилось чудо - она поправилась, выздоровела и воспитала своих детей.

Для каждого человека есть несколько способов лечения. Духовным методом могут исцеляться люди, у которых нет абсолютно

никаких сомнений. Но даже и для глубоко верующего человека, по свидетельствам христианских наставников, не всегда следует рассчитывать на чудеса исцелений, поскольку эта милость подается не всем и не всегда. Иному бывает полезно «потрудиться» и подождать, чтобы иметь время осмыслить и изменить какие-то обстоятельства своей жизни.

Многие слышали о так называемом эффекте «плацебо», когда больному под видом лекарства дают простую воду или пилюлю, не содержащую никаких активных веществ, но, тем не менее оказывающую на организм лечебное воздействие. Эта терапия достаточно эффективна в практике косвенного внушения или процесса обучения, а плацебо-эффект - фактор популярности любого из многочисленных методов и средств терапии.

Методы суггестивной психотерапии основаны на восприятии информации без критической оценки (*suggestio* от латинского — внушение), оказывающей влияние на течение нервно-психических и соматических процессов. Путем внушения, основным средством которого является слово, вызываются ощущения, эмоциональные состояния и волевые побуждения, а также происходит воздействие на вегетативные функции без активного участия личности и логического анализа. Эффект данного метода тем сильнее, чем выше в глазах пациента авторитет работающего с ним психолога или врача. Внушение во время естественного сна широко используется при лечении фобий и истерических симптомов, которое можно сравнить с определенным видом гипнотической коммуникации. В качестве интересного примера таких воздействий можно рассмотреть методику «маска» - вариант косвенной (опосредованной) психотерапии. Медицинский персонал предварительно готовит пациента к процедуре для ингаляции «нового, чрезвычайно эффективного» лекарства, которое «специально заказано для больного». Человека укладывают на стол, закрывают лицо наркозной маской, смоченной неизвестной ему пахучей жидкостью, и, когда он начинает ее вдыхать, осуществляют внушение, направленное на восстановление нарушенных функций, чаще - истерического происхождения. Уверенность в лечебном эффекте является активным фактором при проведении всех видов терапии. Можно согласиться с утверждением о том, что лекарства не всегда необходимы для выздоровления, а вот вера - всегда.

*Арттерапия* использует в своих методиках изобразительное искусство, с помощью которого личность может выразить свое психоэмоциональное состояние. С давнего времени художественное творчество душевнобольных людей привлекало внимание психологов и психиатров. Основываясь на собственном педагогическом

опыте в известных московских художественных вузах, автор также может свидетельствовать в пользу утверждения о том, что на основе анализа рисунков можно достаточно точно диагностировать малейшие изменения в психическом состоянии человека. Это настолько поразительный факт, что не перестаешь изумляться, как из двенадцати рисунков студентов одной группы, одновременно выполняющих рисунок с одной модели, например, гипсовой головы античного героя, нельзя встретить при общем сходстве с моделью двух схожих по характеру и манере исполнения рисунков. Причем создается впечатление, что в каждом рисунке есть едва уловимые черты сходства с автором. Сегодня необходимость использования в психодиагностике такого мощного эмоционального фактора, каким является искусство и творчество, несомненна. Как говорил Оскар Уайльд: «Искусство - это зеркало, отражающее того, кто в него смотрится».

Согласно представлениям о природе творческих процессов, адаптационное воздействие арттерапии на психику можно увязать с самой сущностью искусства, ведь мобилизация латентных творческих сил сама обладает терапевтическим влиянием. В каждом человеке предполагается существование возможностей (некий скрытый потенциал), которые можно освободить для самореализации личности, хотя они (возможности) у всех людей очень разные. Поэтому задача арттерапии - не сделать из всех художников, а пробудить в человеке активность, направленную на реализацию его предельных творческих возможностей. Согласно взглядам психологов, творчество - одно из средств преодоления страха, возникающего в связи с конфликтом и стрессом, способного сформировать поведение со стремлением к реализации личности. Творческие люди лучше концентрируют свою энергию и силы для преодоления препятствий и решения внутренних и внешних конфликтов.

Основным источником человеческой деятельности является непрерывное стремление к самдактуализации и самовыражению, которое свойственно только психически здоровым людям. Сдерживание творческого потенциала также может быть причиной неврозов. Творчество, как одна из возможных форм сублимации, позволяет проявлять, осознавать, а также выражать и тем самым отражать в искусстве различные инстинктивные импульсы (сексуальные, агрессивные) и эмоциональные состояния психики (депрессию, тоску, подавленность, страх, гнев, неудовлетворенность). Некоторые исследователи считают, что рисование, например, может быть рассмотрено как компенсирующий акт, позволяющий человеку подавить в себе брутальную агрессию.

В простой интерпретации творчество может просто отвлекать личность от навязчивых и болезненных переживаний. Рисование и лепка могут снять напряжение также за счет возврата к примитивным формам функционирования и удовлетворения бессознательных желаний. Творческий процесс способствует вытеснению, прорыву содержания комплексов в сознании и переживанию отрицательных эмоций. Это особенно важно для людей, не имеющих возможности выговориться, поэтому выразить свои переживания в творчестве легче и проще, чем о них рассказать.

Физическое и физиологическое влияние арттерапии способствует улучшению зрительно-двигательной координации, восстановлению и развитию моторики. Нельзя недооценивать также непосредственного воздействия на организм цвета, линий, формы. В Японии с давних времен лечили нервные потрясения рисованием иероглифов. Выяснилось, что при этом человек полностью расслабляется и заметно снижается частота его пульса.

В целом показания к арттерапии очень обширны, тем более что ее применение каждый человек может индивидуально дозировать для углубленного анализа и коррекции своих скрытых личностных переживаний. Этот метод можно вполне самостоятельно использовать в качестве седативного средства при психомоторном перевозбуждении. Некоторые психологи рекомендуют использовать занятия творчеством в качестве профилактического средства, как своеобразный способ обсуждения причин эмоционального дискомфорта. Недаром большинство известных психологических диагностических средств основаны на рисованных тестах. Арттерапия позволяет более глубоко оценить поведение пациентов, составить мнение о том, на каком этапе жизни находится личность, выявить индивидуальную символику, которая может отображать стремления в разные моменты жизни.

Судьба человека часто повторяет судьбу его родителей или одного из предков. При явных профессиональных, личностных и других различиях близкие люди могут быть очень похожи в моделях поведения. История семьи часто определяет психологическую наследственность и в этом смысле слова каждый является родственником своего прошлого. Американский психиатр Берн создал транзактный анализ. Согласно его представлениям, человек запрограммирован «ранними решениями» в отношении своей жизненной позиции. Он проживает свою жизнь «по сценарию», написанному при активном участии его ближайшего родственного окружения, основываясь на стереотипах, которые когда-то были полезны для его выживания, но теперь утратили свою актуальность.

Основная цель этого метода - реконструкция личности на основе пересмотра жизненных позиций, осознания непродуктивных стереотипов поведения, формирования новой системы ценностей, исходя из настоящих потребностей и возможностей. Конечно, воля каждого - видеть и объяснять мир по-своему. История семьи может повторяться до тех пор, пока не будут усвоены «уроки», которые она пытается внушить.

Наша жизнь зависит от образов наших мыслей, слов и поступков. Не всякая история содержит неудачи, но все неудачи имеют свою историю. Христиане говорят: «Время жизни - время покаяния». Никто не имеет права на земле существовать бессмысленно. И рано или поздно придется осознать, что все неприятности происходят от невнимания к себе и другим людям, от стремления, чтобы все и все вращалось вокруг нас. Жизнь, однако, устроена по-другому. Этому невозможно научить. Этому можно только научиться. Было бы нескромно брать на себя смелость выносить вердикты по столь серьезной проблеме, над решением которой «ломало голову» не одно поколение великих мыслителей, дабы не впасть в учительство без оснований. Советовать другим - очень трудное и ответственное дело, и под силу оно бывает лишь духовно возросшим.

### 2.3. УКЛОНИСЬ ОТ ЗЛА И СОТВОРИ БЛАГО

*Добро - то, что соответствует человеческому стремлению к счастью; зло - то, что ему заведомо противоречит.*

Л. Фейербах

Название этого параграфа соответствует строкам из церковного христианского песнопения, предостерегая нас от гнева. Такие предостережения характерны для всех без исключения религиозных конфессий. Почему?

Физиология - мощный инструмент нашего организма, который может мгновенно изменять состояния психики. Вспомним поговорку: «Если хочешь быть сильным, притворись им».

Приведя себя в динамичное возбуждение, можно автоматически войти в такое же психологическое состояние. Один из самых мощных рычагов, которым можно повернуть любую ситуацию в свою пользу, является физиология, потому что она действует безотказно и взаимосвязана с внутренними представлениями, если меняется одно, можно мгновенно изменить и другое.

Около восьмидесяти лицевых мышц поддерживают приток крови к мозгу на постоянном уровне, хотя тело и испытывает резкие перегрузки. Многие исследователи подтверждают, если мы переживаем



какую-то эмоцию, то она отражается на нашем лице. Если на нем печальное выражение, то человек и в душе будет грустить. Этот принцип помогает людям обмануть даже детектор лжи. Изобразив на лице правдивость, можно обмануть машину даже тогда, когда лгут. Существует прямая корреляция между сознанием и телом, чем разумнее мы пользуемся последним, тем лучше работает мозг.

На протяжении более чем 100 лет психофизиологи пытаются объяснить, каким образом мозг «вызывает» изменения, сопровождающие эмоциональное возбуждение, замедление или ускорение сердечного ритма, частоты дыхания, тремор конечностей, спазмы желудка и т.д. Непосредственное эмоциональное возбуждение при страхе, радости осуществляется с помощью вегетативной нервной системы. Чувства сопровождаются физиологическими изменениями: страх - дрожью, учащенным сердцебиением; гнев - подъемом сердечной активности, увеличением кровяного давления, изменениями в углеродном обмене веществ (выброс адреналина). Некоторые экстремальные эмоциональные состояния, проявляющиеся без видимых причин, связаны с патологическими изменениями в определенных органах человека. Например, почти всегда у людей, часто испытывающих бессознательный страх, есть проблемы с почками. Физиологические изменения, происходящие внутри организма, так же как и внешние проявления, порождают эмоциональные реакции, служащие для усиления уже вызванного физического состояния. Взгляд современной медицины на органические болезни легких, сердца, желудка, печени свидетельствует о том, что каждый подобный трудный больной является по большей части в то же время и неврастеником. Большинство жалоб таких пациентов, начиная от подавленного душевного настроения, обуславливается не самой болезнью, а тем психическим состоянием, которое порождает в человеке недуг. Эмоции мобилизуют организм на достижение желаемого или на отражение угрозы. Они зарождаются в подсознании и мгновенно запускают механизмы разных приспособительных реакций, каждая из эмоций имеет своего «адресата» - определенную систему организма. Психологи утверждают о связи типа личности и формы заболевания. Например, рак угрожает тем, кто, испытывая сильные чувства, редко показывает их, давит переживания внутри себя, одновременно поддаваясь ощущению страха, беспомощности, безнадежности. Ишемическая болезнь сердца и инсульт настигает тех, кто реагирует на стресс не только бурно и открыто, но злобно и агрессивно.

Эмоции вызывают возбуждение и повышенную активность огромного количества мозговых структур, мгновенно, подобно буре, вовлекая в интенсивную деятельность многие органы и системы.

Эта буря иногда безжалостно обрушивается на сердечно-сосудистую и другие системы организма, являясь причиной заболеваний.

Эмоции с точки зрения их влияния на сердце, можно разделить на три группы: *положительные, отрицательные стенические* и *отрицательные астенические*. Отрицательные эмоции делятся на стенические (это гнев, негодование, ярость) и астенические (тоска, страх, ужас).

**Стенические** эмоции возникают и протекают при повышении энергетической активности, они мобилизуют ресурсы организма, стимулируют деятельность мышц, нервной и сердечно-сосудистой систем.

**Астенические** эмоции, наоборот, протекают на фоне подавления энергетического и интеллектуального потенциала организма, угнетения психической деятельности, мышечной активности, торможения любых ответных реакций организма. Стенические и астенические эмоции по-разному действуют на сердце. При тоске и страхе кровотоков в сосудах сердца ухудшается, при гневе и ярости, наоборот, увеличивается (для больного сердца увеличение кровотока может оказаться страшнее его ухудшения, но речь идет о принципиальной разнице между этими состояниями).

Стенические и астенические эмоции можно отнести к проявлениям единого процесса, возникающего в ответ на меняющиеся условия внешней среды, которые называются ***состоянием напряженности (СН)***. Выделяются четыре стадии СН:

I. *Стадия мобилизации резервов* организма (в ответ на какую-то ситуацию) - стимуляция деятельности нервной, эндокринной и сердечно-сосудистой систем, усиление активности головного мозга, повышается тонус и сила мышц, уровень энергетического обмена. Часто это сопровождается повышением умственной работоспособности, настроения, включаются механизмы вероятностного мышления, возникает состояние вдохновения, озарения, высокая творческая активность.

II. *Стеническая отрицательная эмоция* (если наш организм «считает», что ситуация критическая и потребует большого расхода сил и энергии) - предельное усиление всех систем, отвечающих за взаимодействие с внешней средой. Резко повышаются тонус, сила, выносливость мышц. Резко мобилизуются все энергетические процессы. Усиливается деятельность сердца, повышается артериальное давление, вентиляция легких, выброс адреналина. Усиливаются иммунологические реакции и т.д и т.п. Но, в отличие от первой стадии мобилизация ресурсов происходит не избирательно (экономно, целесообразно), а бурно, чрезмерно, избыточно и не всегда адекватно ситуации.

III. *Астеническая отрицательная эмоция* (если организм «считает», что ситуация чрезвычайная и имеющихся в его распоряжении

ресурсов заведомо недостаточно для адекватного ответа и поэтому мобилизация этих ресурсов практически бесполезна) - резко снижаются все виды работоспособности, возникает выраженное утомление, торможение коры головного мозга. Угнетаются иммунологические реакции, тормозятся процессы восстановления клеток, отмечается потеря памяти, подавление способности к мышлению, к принятию решений, к оценке ситуации. Иногда страх угнетает лишь мыслительную сферу, стимулируя двигательную активность, тогда обезумевший от страха человек с огромной энергией совершает ненужные бесполезные действия (паника).

IV. *Невроз* - последняя стадия СН, когда нарушено равновесие процессов в коре головного мозга, «вегетативная буря» (т.е. тот комплекс проявлений перестройки организма, который был описан выше), характерная для третьей стадии, переходит в «хаос» (если в «буре» возбуждению (или угнетению) подвергаются только строго определенные органы и системы, входящие в «программу» перестройки организма, то в «хаосе» нет даже подобия системы). Наблюдается резкая потеря работоспособности, нарушение поведенческих реакций и поступков, регуляций внутренних органов, развитие заболеваний.

Эта система дает четкое представление развития состояния напряжения (можно читать и проще - стресса), определяет факторы, приводящие к этим состояниям и, главное, дает понимание методов борьбы с этими состояниями.

Объективно выбор решения не зависит от наличия сознания и воли. Он происходит ассоциативно в зависимости от обстоятельств. Можно подумать и склониться к одному решению. В результате размышлений можно увидеть в тех же обстоятельствах новые детали, из-за которых ситуации кажутся другими, и из них следует иное решение. Таким образом, выбор последнего жестко связан с текущими ассоциациями. А за субъективным процессом размышления лежит объективный механизм «ассоциативного блуждания», нахождения то одних, то других ассоциативных связей между текущими обстоятельствами и хранимым в памяти прежним опытом субъекта. Впечатление о свободе воли возникает потому, что человек помнит (думает, размышляет) о том, что он может принять одно или другое решение в объективно одинаковых условиях, и он свободно принял одно из них. При этом как выполнение принятого решения, так и размышление о других возможных вариантах их являются одновременными и осознаваемыми.

Заметим, что автоматические или рефлекторные действия, например, выделение желудочного сока, неосознаваемы и не приводят к формированию впечатления о свободе воли.

В последние годы ученые указали на эмоции как на причину артритов, астмы, туберкулеза, крапивницы, простуды. Разум может лишь притушить эмоциональный огонь запретами на выход, но это может запустить механизмы разрушения организма. Среди основных эмоций можно выделить: *интерес, радость, удовольствие, удовлетворение; удивление; горе, страдание; гнев, ярость; отвращение, омерзение; презрение, пренебрежение; страх, испуг, ужас; стыд, вина, раскаяние.*

Вопрос о психических следствиях привлекает внимание в особенности в связи с изучением некоторых групп заболеваний. Стенокардия связывается с невыносимым чувством физического страха, однако во время тяжелых сердечных приступов ощущение болезни бывает очень слабым, тогда как при кардионеврозах - всегда очень сильно. Туберкулез легких обуславливает такие явления, как эйфория, повышенный эротизм. В туберкулезных санаториях развивается определенная атмосфера, обусловленная специфическим «духом заведения», сообщество больных перерождается в своеобразный мирок со своими особыми обычаями, группировками, интригами и эротическими отношениями. Эти люди испытывают долгое время значительные трудности с адаптацией, выказывая особую привязанность к собственной болезни даже после выздоровления.

Особый интерес для изучения психических состояний личности представляет эндокринология. Именно она в максимальной степени может дать биологическое объяснение психического статуса личности.

Организм управляется взаимосвязанными соматическими системами - цереброспинальной нервной системой, вегетативной нервной системой и гормонами желез внутренней секреции. Их единство - это бесконечно сложная целостность, и лишь немногие ее аспекты могут считаться познанными.

Установлено, что наиболее ценными в адаптационном плане являются эмоции интереса и радости. В состоянии интереса у человека повышается внимание, любознательность и увлеченность своим делом. Это способствует развитию интеллекта, эмоциональных уз между индивидуумами, облегчает социальную жизнь. Интерес позволяет поддерживать повседневную работу, он же способствует творчеству. Второй по значимости является эмоция радости, активизирующая у человека чувство уверенности и собственной значимости, на фоне ее лучше всего протекают восстановительные процессы.-

На стыке с психологией сформировались новые отрасли медицины: психонейроиммунология, психонейроэндокринология, в рамках которых изучается влияние на здоровье настроений и чувств, реф-

лексия которых доводится до самой последней клеточки человеческого организма. Новая отрасль знания - поведенческая терапия - констатирует, что гораздо важнее, какой человек болен, чем то, какая у него болезнь.

Известный психиатр К.М. Быков говорил, что печаль, не выплаканная в слезах, заставляет плакать внутренние органы. Когда мы устаем, то сообщаем об этом своему организму примерно так: плечи опускаются, группы мышц тела расслабляются и. т.д. Если попытаться их изменить на такие, которые характерны для человека, полного сил и энергии, то это улучшит внутреннее представление и самочувствие.

Можно утверждать, что каждый получает то, что ожидает, поэтому именно вера бывает ответственна за физическое выздоровление. Очень часто успех с излечением людей, находившихся, казалось бы, в безвыходной ситуации, обеспечивается, скорее, психическими, чем физическими или фармакологическими факторами.

Христианские учителя считают, что никто не должен оправдывать свою раздражительность, потому что она - от гордости. Чтобы не предаться раздражительности и гневу, советуют они, не должно торопиться. Борьба разума с чувствами называется искусством «держат себя в руках». Вскрыть и проанализировать этот конфликт во многом означает найти истоки неприятностей и избавиться от них.

Никто сознательно не будет говорить: хочу пребывать в депрессии. Но что это такое? Мы часто думаем, что это психологическое состояние, у него есть четкие физиологические черты. Очень легко представить себе и узнать депрессивного человека. Обычно это люди с потухшим взглядом, опущенными плечами, пессимистически настроенные. Они осознанно или неосознанно делают все, чтобы сохранить свой организм в депрессии и для ее поддержания необходимо весьма специфическое поведение. Интересно, что можно с такой же легкостью добиться обратного - экстаза.

Эмоции можно еще представить себе как комплекс физиологических состояний. Не меняя и не исследуя внутренних представлений человека, можно за довольно короткое время изменить его настрой и физиологические проявления организма. Когда вам плохо, попробуйте распрямиться, развернуть плечи, поднять глаза, дышать глубоко и ровно, и вы увидите, что очень трудно сохранить депрессию. Ваш мозг будет получать от тела приказ быть бодрым и именно это будет делать. Оптимизм и веселость повышают число иммунных клеток. В народе говорят: «Злясь - стареют, смеясь - молодеют».

Правильно выбранные привычки способствуют укреплению здоровья. Например, известные нации долгожителей: абхазы, якуты и другие - отличаются терпимостью, сдержанностью нравов. Более

чем в половине случаев исследователи отмечали у таких людей легко обозначенную конституционную гипертимию (повышенное настроение, эмоциональный фон, личный тонус, чувство юмора). При этом в мозгу вырабатываются естественные опиаты: гормоны - эндорфины, вызывающие чувство восторга и успокоения. Люди обычно хорошо себя чувствуют с теми, кто может пошутить над собой и неудачными ситуациями.

Известно, что чрезвычайно полезны для здоровья поцелуи. Сила одного из них задействует столько умиротворяющих гормонов, количество которых превышает минимальную дозу морфия. Согласно статистике, мужья, которых жены целуют перед выходом на работу, реже попадают в автокатастрофы.

В связи со сказанным, есть одна серьезная проблема, а именно: работа с людьми, имеющими серьезные эмоциональные или психические расстройства. Данная книга не ставит своей целью давать рекомендации, уместные для компетенции психиатрии. Если речь идет о серьезных нарушениях, то наилучшей рекомендацией таким людям будет совет обратиться за квалифицированной помощью в соответствующее лечебное учреждение.

Встречаются люди с достаточно глубоко укоренившимися «навыками», если можно так выразиться, нахождения в депрессивных состояниях со всеми вытекающими последствиями. В этих случаях психические и эмоциональные расстройства пускают слишком глубокие корни в смысле сокрытия «сокровенных побуждений» личности. Из своих болезней такие люди извлекают что-то весьма значительное, они ведут «игру» по слишком высоким ставкам. И если попробовать серьезно внедриться в этот процесс, это может оказаться слишком болезненным, да и просто опасным как для самого пациента, так и для работающего с ним психолога. В этом случае лучше оставить все, как есть до лучших времен.

Еще древние говорили, что пространство заполнено бесчисленными живыми формами - мыслеформами, которые движутся и, как по радио, передаются и воспринимаются человеком. Если часто думать и говорить о недостатках других, то неизбежно соприкосновение с ядом, который исходит от несовершенства этих людей, а, стало быть, происходит сознательное разрушение собственного организма. Многие болезни являются чужими состояниями для человека, воспринятые им на ментальном уровне или посредством внушения. Поэтому так важно не поддаваться такому воздействию, под которое можно подпасть сознательно или бессознательно. Говорят, если враг в тебе самом, то никто не поможет. И самое лучшее лекарство не излечит больного, если он не принимает его.

Мысль возбуждает отклик в теле и влечет за собой чувство, которому человек поддается. Можно добиться того, что без внешнего воздействия жара у пациентов появляются ожоги и волдыри, которые затем исчезают без применения лекарств, при интенсивном внушении. Точно также можно устранить и другие соматические расстройства.

Интересны опыты с изменением личности под влиянием гипнотического внушения, во время которых изменялся даже почерк человека. Испытуемому внушалось, что он хитрый и коварный или решительный и инициативный, и при этом приходилось писать под диктовку, почерки в разных случаях сильно отличались друг от друга и были совсем не похожи на тот, каким пишет человек в нормальном состоянии. Людей возвращали к возрасту, в котором они только начинали учиться писать, и почерк в связи с этим мгновенно менялся, разворачиваясь как кинолента, и точно соответствовал почерку каждого возрастного периода.

Согласно закону точечного рефлекса И.П. Павлова, всякий интенсивный, постоянный или монотонно повторяющийся стимул, достигающий по соответствующим нервным путям определенной точки головного мозга, рано или поздно принудительно вызывает сонливость или другое какое-то состояние при условии, что его действие не будет прервано действием другого, более сильного стимула.

Всякий гипноз является самовнушением, поскольку, если человек активно не принимает и не соглашается с представлением внушения, то гипнотическое воздействие достигнуто быть не может, а при частом повторении может превратиться в условный рефлекс и стать частью личности. Самовнушение, или аутосуггестия, позволяет человеку вызывать у себя те или иные ощущения и управлять многими психическими процессами и соматическими реакциями.

Погружению в самогипноз способствует сосредоточение на каком-то объекте (пламя свечи в темноте), на мыслях, ярких и образных, монотонных звуках, коротких фразах и т. п. Когда внимание утомляется на чем-то (не воспринимаем то, что видим и слышим), наступает релаксация (освобождение от умственного напряжения), которая может перейти в сон. Такое освобождение способствует «обнажению» подсознательного, в которое становится легко внедрить терапевтический приказ.

Лечение самовнушением почти не имеет противопоказаний. На подобном же принципе основаны все известные аутогенные тренировки, направленные на восстановление динамического равновесия системы гомеостатических саморегулирующих механизмов организма человека, нарушенных в результате стрессовых воздействий. Успешное снятие эмоционального напряжения и тревоги

с помощью такой тренировки оправдывает ее включение в многочисленные варианты психотерапевтических методик.

С целью оптимизации высших психических функций используются методы, вызывающие сложные переживания, приводящие к излечению через «аутогенную нейтрализацию» и «самоочищение» (катарсис).

Излучения мозга не знают никаких ограничений во времени и в пространстве, последнее - живой проводник мыслей. Чувствительный человек может легко воспринимать их.

Часто ненависть собаки и человека может иметь одинаковое влияние. Плохое отношение людей к животным также причина многих недугов. Предметы обихода, дома, машины и другие предметы отражают в какой-то мере сознание своих владельцев или жильцов. То же можно сказать об улицах, городах и странах. Они сохраняют все, что думали, чувствовали, говорили и делали люди, жившие там и даже тех, кто уехал или давно умер. Все в мире связано удивительным единством. Таким образом, ясно видно, что в нашем совершенном мире нет случайностей. Во всем есть закон и порядок.

Все это сводится к потрясающему факту: ничто не умирает, смерти нет, есть только понятие о ней! Этот вывод должен помогать психологам, работающим в рамках терминальной психотерапии - помогая людям, умирающим от неизлечимых болезней (рака, СПИДа) или от старости. Во многих случаях бывает достаточно присутствие и искреннее участие к больному, хотя, по нашему глубокому убеждению, в подобных ситуациях невозможно обойтись без привлечения внимания человека к религиозному пониманию смысла жизни и смерти. Это тот случай, когда человеку необходимо задуматься о смысле бытия с религиозных позиций, возможно, пересмотреть какие-то свои представления о жизни, даже если до этого он мало интересовался подобными вопросами.

. Известны случаи, когда люди почти в буквальном смысле слова поднимались с одра, после того, как обратились к исполнению церковных таинств. Казалось бы, исчерпав до дна все свои жизненные силы, человек не использовал каких-то, доселе неведомых ему ресурсов, которые начинают открываться неожиданным и непостижимым образом. Если люди не приходят к полному выздоровлению, то, как правило, получают весьма существенное и осознанное временное облегчение, которого бывает достаточно, чтобы собраться с последними силами и спокойно оставить этот мир. Для человека, мало религиозного, можно вспомнить слова Эпикура о том, что «смерть не имеет к нам никакого отношения, так как, когда мы существуем, она еще не присутствует, а когда она присутствует, тогда нас уже нет».



Мысль, как определенная форма энергии, не создается и не уничтожается. С точки зрения физики, она отличается от излучения гигантских радиостанций комплексом существенных физико-биологических характеристик. Ее возможности несравненно более широки.

Каждое грубое слово вредно для нервной системы, потому что оно всегда возвращается назад к самому человеку. Тот факт, что мысль материальна и является реальным источником происходящих перемен, сегодня уже никем не оспаривается. Так называемая мыслеформа давно сфотографирована в лаборатории А.Ф. Охатина. Этот «информационно-энергетический сгусток» после отделения от биополя человека начинает жить вполне самостоятельную жизнь. Мыслеформы естественным образом могут контактировать друг с другом по своим собственным законам. Так называемый «эффект толпы», видимо, формируется не без участия мыслеформ, подавляя волю и разум неподготовленного человека.

В ментальном пространстве подобное притягивает подобное. Хочешь получить любовь, отдавай то же самое, иначе сам явишься источником своих бед и несчастий. Базовый образ сознания группы оказывает унифицирующее воздействие на всех ее членов. Одна личность может поднять или понизить уровень представлений всей семьи, обеспечив сохранение ее общности.

Между двумя разными формами сознания чаще происходит увеличение разлома, что с годами неизбежно ведет к разделению. Подобное не только привлекает подобное, но и создает его, в то же время, что отказывается стать им, отторгается.

В науке есть понятие о мозге, объясняющем его работу (мысли, идеи, здоровье, болезни) определенной ориентацией вращающихся атомов, ее можно изменять воздействием внутренней жизни и влиянием извне. Мозг - чрезвычайно сложный и загадочный орган - кроме всего прочего является и гигантской эндокринной железой.

Уже Алкмеон (около 500 г. до н. э.) знал, что мозг - это орган восприятия и мышления. Вопрос о том, каков смысл утверждения типа «мозг - вместилище души», оказывается неразрешимым. В древности люди верили в существование «пневмы», тончайшей из всех материй, с которой отождествлялась душа.

Декарт, считая психику чем-то совершенно нематериальным, связывал ее с шишковидным телом, тогда как Земмеринг локализовал «пневму» психической субстанции в жидкости желудочка мозга. Кант говорил, что душу в принципе нельзя считать чем-то материальным - пусть даже что ни на есть тончайшим и имеющим свое вместилище в пространстве, он считал, что душа может находиться только во временных категориях.

Современная физика утверждает, что фундаментальные религиозные постулаты являются неопровержимым физическим фак-

том. Исследованию структуры мозга неизменно сопутствует ощущение некоторой неудовлетворенности: мы узнаем нечто, чего не в состоянии понять. Мы формулируем бесчисленные понятия и определения - и тем не менее чувствуем себя полными невеждами, пытаясь понять вещи, выходящие за рамки нашего постижения. Все опыты подобного рода наполняют нас чувством благоговения перед тайнами основ психической жизни.

На всемирной конференции ( США ) под названием «Последние достижения науки о сознании» были опубликованы тезисы ученых Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева - профессора В.Б. Слезина и кандидата медицинских наук И.Я. Рыбиной, вызвавших заметный интерес ученых многих стран и научных направлений. В них говорится об открытии необычного феномена - особого состояния человека во время молитвы.

В практике лечения функциональных невротических расстройств применяется метод самогипноза ( медитация ), который, по мнению специалистов, дает неплохие результаты. Ученые решили исследовать, какие процессы происходят при этом в коре головного мозга. Результаты электроэнцефалограммы показали, что во время медитации в коре головного мозга включаются механизмы возбуждения. Затем исследователи задались вопросом: а что происходит с мозгом, когда человек молится? Для записи электроэнцефалограммы во время молитвы был приглашен настоятель одного из монастырей. Результат был ошеломляющим: обнаружилось, что в молитвенном состоянии православного священнослужителя электроэнцефалограмма показывала полное выключение коры мозга... Человек сидел, молился, но у него полностью отсутствовал электрический импульс, свидетельствующий о работе коры головного мозга. Наблюдалось состояние полного отключения мозга при ясном сознании. Ученые назвали этот феномен четвертым состоянием человека (наука знает три состояния сознания человека: бодрствование, медленный и быстрый сон, которые отличаются друг от друга характерами электрических импульсов в коре).

Как показывают исследования, электроэнцефалограммы бодрствования и быстрого сна идентичны, полное отключение коры головного мозга происходит как во время медленного сна, так и во время молитвы. Следовательно, молитвенное состояние так же свойственно и необходимо человеческому организму, как и три ранее известных. В жизни человека наблюдаются переходы одного состояния сознания в другое, существуют системы торможения, отключения, характерной чертой для подвижников церкви, монахов-старцев является умиротворенное состояние души. Во время богослужения священник не раз возглашает: «Мир вам!», желая

прихожанам мирного состояния души... Очевидно, при отсутствии молитвенного состояния этого мирного устройства в душе трудно достигнуть. Отсюда и целительные свойства молитвы, во время которой происходит разрушение патологических связей реальности, что само по себе способствует выздоровлению. Четвертое состояние - это путь к гармонии. Человек находится в полном сознании, у молящегося человека существуют мысли, при молитве мы отдаем себе отчет о произносимых словах, но прибор не регистрирует никаких сигналов от мозга. Где же существуют эти мысли во время молитвы? Если не в мозгу, то, может быть, в душе? Душа молится.

Каждая личность хотя бы неосознанно признает абсолютную метафизическую основу бытия. В этом смысле интересны слова Гёте: «Лишь тот заслуживает бессмертия, кто верит в него». Этот процесс происходит на протяжении всей жизни, за время которой человек призван стать тем, что потенциально в нем заложено, осуществить свое истинное «Я», которое по существу вечно.

#### **2.4 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УРОКИ ПОВСЕДНЕВНОСТИ. ЖИЗНЬ-ОТЛИЧНЫЙ УЧИТЕЛЬ**

*Три дара даруют блаженство: святость,  
здоровье, мудрость.*

Б.Грасиан

Тело, дух и сознание - триединая сущность, духовный стержень. Нравственность - код человеческих отношений. Этимологический анализ русского слова «нрав», «нравственность» фиксируют эмоционально-психический характер человека. Он может быть вспыльчивым, угрюмым, жестоким и т.п. Это различие сохраняется, когда поступок человека оценивается как нравственный (человек действовал по своему нраву), но не морально (т.е. вопреки нормам общества). Неудивительно поэтому, что религиозная культура обладает «ключом» к расшифровке этого кода. Именно дух составляет подлинную, наиболее глубинную онтологическую основу сознания. В противовес созерцательной стороне сознания «дух» подчеркивает его деятельную, активную сторону.

Материя только одно из условий проявления жизни. Для того чтобы проявлялись какие-либо формы в мире, необходима субстанция, в которую облекаются живые силы. Телесный облик человека представляет собой материальную сторону духовного разума, в котором особенное место занимают глаза. Физиологическая информация (цвет глаз, кожи, волос и т.д.) теснейшим образом связана

с личностными качествами человека и, возможно, даже является их внешним, зримым выражением. К этому выводу приходят и иридо-диагносты (врачи, исследующие состояние здоровья человека по радужке глаза), находя в характеристиках радужки отражение не только свойств психики, но и духовного развития человека. Сознание человека локализуется в передней части мозга, возле глаз, поэтому, глядя в них, можно многое сказать о личности. В персидском языке есть выражение «джехан диде» - так говорят о глазах, «видевших мир», в смысле характеристики их одухотворенности. На глаз проецируются все органы человеческого тела, а также из того, что глаз эволюционирует вслед за изменениями в организме индивида, можно предположить, что это один из древнейших органов чувств.

Каждая личность - элемент мозаики жизни, без которого она была бы неполной. Гёте писал: «Каждый человек - это целая Вселенная. Под каждым надгробным камнем - всемирная история». Мыслитель подчеркивал этим величие индивидуальности. Трудно объяснить, что делает каждого уникальным. Своеобразие личности - это голос, манеры, почерк... Все произведения искусства несут на себе отпечаток уникальности. Человек - это живая разумная книга, в которую постоянно вписывается уникальное содержание.

О духовном существе личности говорит практически все в ее облике: вкусы и пристрастия, манера общения и поведения. В общем впечатлении от человека - предугадывание своеобразия его личности. Невыразимая тайна ее, магнетизм, поддаются в большей степени художественному выявлению, чем логическому анализу.

Жилище, одежда, обстановка - все это несет на себе отпечаток нашего преобразующего воздействия. Мир личности развивается исторически, включен в соответствующую традицию и не может существовать вне социальных отношений.

Вызывает удивление тот факт, насколько велико бывает сходство между родителями и детьми в том, что касается поведения, мимики, жестикуляции, черт характера, а иногда и тончайших нюансов человеческой природы. Характерные черты дедов повторяются во внуках, в потомках внезапно обнаруживаются, казалось бы, давно утраченные черты прежних поколений.

Согласно психической генетике, только одна треть данных, закодированных в ДНК, содержит биологическую наследственность (физиологическая информация - цвет глаз, кожи, волос...), другую составляют психологические черты, данные о родовых наследственных установках, образе жизни, личностных факторах, ключевых событиях и переживаниях предков. Остающаяся треть связана с интерпретацией индивидуумов данных о себе и о других. Подобно

физическому строению поведенческий стереотип человека может быть предопределен еще до его рождения.

Наиболее ярко он отражается в темпераменте, являющемся врожденным приспособлением и реагированием, особенно в экстремальных ситуациях. Темперамент - это и темп реагирования, и природный уровень энергетического потенциала, силы и выносливости человека. Об этом знали в Древней Индии, в Древнем Китае и Тибете. О них писал и Гиппократ. Во II веке н.э. Гален описал четыре типа темперамента: холерический, меланхолический, сангвинический и флегматический. Всего же он выделил 9 темпераментов.

О типологии личности начали говорить, как мы видим, еще в древности. Затем она включила в себя характерологию и тем самым проникла в персонологию - учение о личности. В последнее время возник интерес к своеобразным календарям, где каждому месяцу рождения соответствует тот или иной комплекс черт и особенностей поведения человека. В основу построения типологии положен принцип анализа личности, где она представлена как система отношений с миром, через историю и жизненный путь.

Активность человека определяется не абстрактно, а через то, как ею преобразуется совокупность обстоятельств, направляется ход жизни, формируется жизненная позиция. Динамика становится зависимой от характера активности личности, от ее способности организовать и направить события в желательном направлении.

Личностные отношения - система внутренних тенденций, направленных на преобразование или усиление действия внешних условий. Организация человеком жизни осуществляется при одновременном встречном процессе со стороны общества и на основе саморегуляции. Имеют место одновременно три типа отношений: регуляции личности обществом, саморегуляции личности и регуляция личностью своей жизни. Важнейшим типологическим критерием при этом оказывается разный уровень активности. Одни оказываются зависимыми от хода жизненных событий, едва успевая за ними, другие - предвидят, организуют, направляют их осуществление.

Социальная и общая психология совместными усилиями объясняют, как человек отражает, выражает и реализует в своей жизни общественные тенденции. Характер совпадения внешних и внутренних направленностей (гармонической, противоречивой, разобщенной, разорванной и т. д.) обнаруживает реальные движущие силы личности. Способность индивидуальным образом отразить и выразить общественные тенденции, превратить их во внутренние движущие силы и на этой основе включиться в общественную и организовать личную жизнь - это все диалектические основания типологии личности.

Можно проследить, как у одних эти тенденции совпадают (целиком или частично), поддерживают друг друга, а у других - оказываются разобщенными. Одни преимущественно опираются на социально-психологические, другие - на внутренние, индивидуальные, третьи их оптимальным образом соединяют, четвертые постоянно решают противоречия между ними. При всех условиях путь к построению типологии - не сравнение свойств характера, а сопоставление особенностей жизненных структур, способов движения личности, решения ею противоречий. Совпадают ли внешние и внутренние тенденции, действуют ли по принципу скольжения, столкновения, трения, противодействия и т.д. — это характеризует способ организации жизни и тип индивидуума.

Одни противоречия могут образовываться объективным ходом жизни, ее случайностями и закономерностями, но их общий признак в том, что они не могут быть разрешены личностью, даже если она включается в их решение. Другие, будучи объективны по своему происхождению, требуют активности - участия людей для своего разрешения, но не усилий одного, а только совокупности индивидов. Третьи, будучи объективны по происхождению, могут ускоряться, поддерживаться в тенденции к разрешению любой личностью, четвертые - только данной. Это одна группа объективных по происхождению и градуированных по степени возможности их разрешения личностью противоречий.

Большая или меньшая активность, интегрированность жизненных отношений, их противоречивость или гармоничность и т. д. порождают личностные и социально-психологические противоречия. В качестве оснований для их классификации важно ввести способ организации личностью жизни - ее жизненную позицию и способ проведения этой позиции во времени и обстоятельствах жизни - жизненную линию.

*Для характеристики личности чрезвычайно важен способ разрешения противоречий.* Процесс организации человека в личность есть интеграл трех составляющих: жизненной позиции, жизненной линии и смысла жизни.

Одной, наиболее распространенной является *модель резких перемен*, связанных с изменением жизненной позиции. Например, уход спортсмена, достигшего своей славы, на другую, гораздо более скромную работу - тренера и т.д. обнаруживает прочность внутренней позиции или ведет к кризису. Сохранение активности при перемене жизненной позиции позволяет определить подлинно личностную активность.

В известном смысле противоположной моделью является *возникновение внутренних противоречий и кризиса при отсутствии перемен*

*и достижений.* Примером такого случая является анализ суицидальных причин, например, интересны исследования финских психологов (позиции женщины, желающей иметь ребенка вопреки желанию мужа, родителей). Наиболее яркой иллюстрацией может быть анализ двух феноменов - «*ухода*» и «*возложения ответственности*». Уход личности проявляется в разнообразных формах: ухода из семьи, в другую профессию, в другую возрастную группу и, наконец, из жизни. Однако этот феномен является симптомом избегания трудностей, сменой позиции (как правило, в силу противоречивости последней или ее несоответствия возможностям личности), неспособности разрешить противоречия, длительно выдерживать их. На первый взгляд форма ухода - проявление активности личности, однако на самом деле почти все люди указывали на отсутствие сил для прежней жизни.

В феномене «*возложения ответственности*» фактически выступает занижение роли «я», личной активности, отсутствие инициативы. Переход от нравственной регуляции к юридической (обвинения, порицания окружающих и т.д.), религиозность как возложение ответственности на внеличные силы (судьбу и т.д.) - все эти формы неспособности отстоять собственное мнение.

Широко распространенной является *модель фиксированной позиции*, когда жизненная линия изменяется и, напротив, требует отказа от прежней позиции. Наиболее яркий пример - взаимоотношение родителей с взрослыми детьми, когда родители фиксируются на своей роли наставников, уже не соответствующей новому типу отношений. Ригидность жизненной позиции проявляется в нежелании расширять и углублять жизненную линию, она свойственна старческому возрасту и проявляется в нежелании перемен (путешествий, встреч и т.д.), однако отнюдь не всегда связана с общим падением активности, которая может возрастать в пределах привычного круга дел. Она зависит от регуляции жизни личностью и обществом, между которыми существуют сложные зависимости. Позиция осуществляется активностью. По-видимому, существуют такие формы саморегуляции и активности (самовыражения), которые не всегда позволяют занять адекватную позицию.

Согласно обыденно-житейскому взгляду самолюбие - это обращенность на себя и синоним эгоизму. Его психологический эквивалент начинается с утверждения ребенка «*я сам*» (которое уже содержит в единстве и активацию, и самостоятельность). Оно проявляется в тезисах взрослой личности: «*Я знаю, что делаю*», «*Я имею право делать так, как считаю нужным*». Социально-психологически это чувство «я» выступает как тип соотнесения себя с другими: «*я сам*» (синоним *я один*), «*я лучше других*», «*я не хуже*

*других», «я всем докажу», «я нужен другим» и т. д.* Тот или иной тип самолюбия выражает не только способ активизации личности, но и ее жизненную позицию и программу, идеал. *«Я докажу, на что способен», «Хочу проверить себя на самом трудном», «Я хочу доказать себе», «Хочу быть интересным»* - те формулы, которые выражают самолюбивую позицию.

Кто хочет «себя показать» или кому-то «доказать», исходно ориентирован на сравнение с другими, на успех, кто хочет проверить себя на самом сложном, закладывает в свою программу критерий трудности, а не успеха и удач, он не ориентируется на сравнение с другими, на то, чтобы быть на виду и т.д. Кто хочет быть нужным, ориентируется на полезность другим людям, общее дело и не выбирает в качестве критериев личные достижения.

Например, молодые люди с ярко выраженным желанием «показать себя», «всем доказать» преимущественно выбирают престижные или модные профессии. Кто нацелен на проверку себя в трудностях, преимущественно выбирают редкие, связанные с риском, романтикой, трудом в трудных условиях, а некоторые - научную работу. Выбор по принципу быть нужными, полезными, преимущественно приходится на специальности врачей, педагогов, хотя и не так однозначен, как первые две группы, однако здесь редко выбираются престижные профессии.

Таким образом, самолюбие выражает движущую силу «я», ее активную сторону, но не замкнутую «в себе» и «для себя», как утверждается в идеалистических теориях, в ее способе соотносительности с социальным миром, другими людьми, общественной необходимостью, это есть типологическое образование, и сказывается оно на жизненной позиции. Если исходно активность, индивидуальность, «я» включены в систему необходимости, то самолюбие становится синонимом полезности обществу, другим людям, общественной значимости личности и основанном на этом достоинстве и ответственности. Если активность «я» развивается в порядке противопоставления своей индивидуальности, другим, общественной необходимости, то движущей силой становится гипертрофированное самолюбие - эгоизм, себялюбие, честолюбие. Этому сопутствует волюнтаризм, непризнание дисциплины, правил, обязательных для всех, долга перед обществом.

Если человек не может активизировать свои внутренние возможности относительно своих способностей, не находит адекватного внешним задачам способа активности, появляется болезненное самолюбие. Последнее проявляется в двух крайностях: заниженной роли «я», неуверенности в себе и т.д. и, наоборот, завышении «я», притязании на высокую оценку и признание исключительности.



Однако в обоих случаях большое самолюбие требует постоянного подкрепления своей социальной значимости. Но, как бы часто это ни происходило, личность не приближается к реалистической самооценке. Даже если самооценка завышена, человек всегда зависим от мнения окружающих (в отличие от предыдущего типа).

Можно выделить тип личности, которая характеризуется неразвитым самолюбием. Один из них связан с преобладанием чувства долга, исполнительности, добросовестности над инициативой. Другой - с низкой формой активности, постоянной неуверенностью в себе, самообвинениями и т.д.

Когда долг гармонично соединяется с самолюбием, возникает постоянная требовательность к себе, ответственность. Если долг остается внешним регулятором, а самолюбие - истинным двигателем активности - возникает противоречие. Там, где деятельность личности идет вразрез с общественной необходимостью и долгом, она не только получает индивидуалистическую направленность, но и требует особого способа удовлетворения. Например, существует тип личности с развитым самолюбием, которое требует яркого выражения и острого удовлетворения, не находя его в общепринятой системе ценностей и обычных способах самовыражения, такая личность проявляет инициативу авантюрного типа (риск), острота которой связана с тем, что человек пренебрегает общественными правилами (и бравирует этим).

Другой тип личности с индивидуалистической направленностью довольствуется не только тем, что действует в сугубо личных интересах, но и нарушением общественных интересов, происходит замыкание «на себя», «для себя», обособление «в себе».

Далее существует тип, который строит свою активность в системе общественной жизни, но учитывает лишь формальную сторону необходимости и долга. Психологически он использует общественные возможности в своих целях. В отличие от авантюрного типа деятельность таких людей носит потребительский характер. Если у первого активность поддерживается гипертрофированным чувством «я», умножается на индивидуальность. Так, встречается своеобразная «гордость» преступника, сознание своего «мастерства», у других - умножается на сознание типичности своих действий («все копят», «все покупают» и т.д.).

Личность с функционально-потребительской активностью в силу того, что формальное выполнение своего долга для нее служит своеобразной ширмой, активизируется тем, что скрывает свои истинные побуждения. Напротив, люди с индивидуалистической (эгоистической) направленностью и большим самолюбием постоянно акцентируют и для себя и для других болезненную границу своих

взаимоотношений с обществом, афишируют ее. Активность их, как правило, замешана на самолюбии: неприятие общественного долга и необходимости, притязания на исключительность связаны с тем, что возлагается ответственность на других, неудачи приписываются чинимым ей препятствиям и т. д. Она требует предоставления ей исключительных возможностей при минимальных обязанностях. Такой человек в принципе не отрицает правил и порядков, но для себя требует исключений.

Личности с преобладающим чувством долга и общественной ответственности достаточно исполнения, она равнодушна к постоянному акцентированию заслуг, гласности, публичности и т.д.

Есть существенное звено, которое почти совсем не отражено в психологии - **самовыражение личности**. Она проявляет себя адекватно этому миру и самой себе. Механизмы, которыми пользуется личность, носят типологический характер, который исходит из особенностей типа. Так, *эгоистическая* инициатива строится на контрасте с социально-психологическими тенденциями, *индивидуалистическая* - на противоречии, *коллективистическая* - на гармоническом соединении тех и других, *функциональная* - на превращении внешних тенденций в средство реализации внутренних. Иными словами, мотивация и активация личности опосредованы ее личностным складом. Характерный для каждого типа способ активации одновременно связан с прогрессивными или регрессивными противоречиями, которые либо расширяют, либо ограничивают сферу активности личности, делают ее психологически более устойчивой, сильной или расшатывают ее структуру. Типология дает возможность описать сходные для одних, критические для других противоречия, пределы, в которых активность гармонически или противоречиво соединяется с социально-психологическими тенденциями.

Типологический подход позволяет прогнозировать личность и критические для нее противоречия, что является основой для продуктивного воспитания или перевоспитания. Человек подчиняется определенной поведенческой программе, заложенной в ядро его клеток (психические аномалии также наследуются). За многообразием эмоций, действий и поступков скрывается такая мало изученная область, как поведенческое сознание, включающее генетическую обусловленность поведенческих реакций и их влияние на судьбу самой личности, ее близкого и дальнего окружения. Существует два метода определения данных по наследственности: генеалогия и статистика. Согласно некоторым научным представлениям, личность генетически обусловлена от 2 до 20 %.

Генеалогия представляет картину наследственности в семьях и родственных друг другу группах (кланах). Генеалогические древа

получаются на основании углубленного исследования их в нескольких поколениях, со всеми потомками и с помощью ретроспективных таблиц наследования (от конкретного человека к его предкам), что позволяет обозреть формирование конкретных наследственных связей. Эта наука весьма интересна, с ее помощью можно увидеть трагедию семей, разворачивающуюся на протяжении многих поколений, или проследить аккумуляцию дарований - как в семье Бахов несколько веков подряд рождались гениальные музыканты или художественно одаренные семьи Тицианов, Гольбейнов, Кранахов. В некоторых условиях генетическая обусловленность личности может резко снижаться и наоборот. Со временем это приводит к тому, что поведение человека начинает определяться не столько реальной ситуацией, сколько сформировавшейся системой психологической защиты.

Положительный или отрицательный опыт взаимоотношений людей формирует так называемую структуру личности, которая определяет легкость или затрудненность контактов в социальной среде.

Ведущая цель психоанализа была сформулирована З. Фрейдом в начале XX века: «Расширение сознания и овладение несовместимыми желаниями», то есть обретение личностью собственной целостности и независимости. Психоаналитик помогает создать то пространство отношений, в котором нуждается человек, но не имеет его в своей реальной жизни. Ведущий метод психоанализа - свободное ассоциирование, когда пациент имеет возможность свободно высказывать свои мысли, «лечение разговором», или метод свободных ассоциаций, или метод «Толкование сновидений». Во время сна тормозятся личностные функции, и анализ сновидений также помогает более глубокому пониманию природы мотивационных конфликтов. Некоторые авторы считают, что сновидения являются «идеальным местом» для психической деятельности. Посредством различных научных методов было установлено, что человек видит сны только во время особых состояний. Каждый имеет свою, уникальную систему символов, по которой он может расшифровать их и понять, что сны означают именно для него. Запоминайте и анализируйте свои сны. Иногда начало соматического заболевания проявляется в снах и дремотных видениях. Это объясняется тем, что в сознание проникают оставшиеся незамеченными наяву болезненные соматические ощущения и общее чувство аномальности. В психопатологии достаточно полно представлена типология сновидений во время различных психических состояний. До сих пор не вполне ясно, существуют ли «прогностические» сны, предсказывающие будущее личности, ее жизнь и болезни.

Толкование символов и парапраксис (любые виды ошибочных действий - забывание имен и слов, обмолвки, описки, ослышки,

а также несурзные действия невтопад и т.п.). Парапраксии подобно вспышке освещают стороны бессознательного. Они наглядно свидетельствуют о существовании бессознательного. Они случаются, когда «Я» человека чем-то отвлечено, бдительность ослаблена и тут прорывается бессознательный импульс.

Анализ переноса многие психоаналитики считают ключевым методом, который характеризуется перемещением чувств, мыслей и образцов поведения, первоначально пережитых по отношению к значимым людям в раннем возрасте на личность, вовлеченную в более поздние отношения. Проще говоря, когда на личность в настоящем реагируют как на кого-то из прошлого. Перенос чаще всего является бессознательным актом, и человек обычно не осознает искажений личности партнера, все человеческие взаимоотношения по сути пронизаны им. Каждый может найти его в своем поведении, необъяснимая неприязнь (отрицательный перенос) или симпатии (положительный перенос). Это дает возможность обнаружить связи между актуальными проблемами человека и его прошлым опытом. Чаще люди склонны повторять прошлое, чем вспоминать о нем. Анализируя рассказы о минувших событиях, психоаналитик может проникнуть во внутренний мир человека и выделить значимые для него отношения. Как говорят, прошлое - лучший урок для настоящего.

Когда человек приходит за помощью к психотерапевту, чаще всего используются вербальные коммуникации, т.е. врач с пациентом, как правило, разговаривают. Существует еще и другой психокоррекционный метод - это телесная терапия. Представьте себе ситуацию: ваша любимая только что сообщила, что покидает вас и уходит к вашему лучшему другу. Обратите внимание на свои телесные реакции: вы почувствуете спазм в груди, дыхание станет учащенным, напрягутся мышцы рта, рук и ног. Согласно представлениям телесной терапии, даже если вы намеренно не боретесь со стрессовой ситуацией, на нее тем не менее отреагирует ваше тело. Переживания отражаются в том, как люди двигаются, дышат, управляют своими мышцами, а также в болезнях, которыми они страдают.

Сторонники телесной психотерапии утверждают, что большинство психологических методов слишком рассудочны, например, для традиционного психоанализа неприемлем любой физический - даже визуальный - контакт между терапевтом и пациентом. Телесная терапия пытается преодолеть барьер между психическим и физическим, подчеркивая значение интеграции тела и разума, поэтому поощряет людей доверять примитивным телесным ощущениям, справедливо полагая, что и физиологическому функционированию присуща мудрость. Цели этой терапии отличаются от тех, что лежат

в основе физических занятий человека, например, посвятившего свою жизнь спорту. Хотя совершенные физические качества достойны одобрения и вносят свой вклад в психическое здоровье, фанатики этой области в большинстве случаев рассматривают свои тела как объекты восхищения. Телесные терапевты, наоборот, делают акцент на знакомстве с телом, подразумевающим расширение сферы осознания индивидуумом глубоких ощущений организма, исследование того, как потребности, желания и чувства кодируются в разных состояниях и обучают разрешению конфликтов с этой точки зрения. Наиболее известные виды телесной терапии развивались вне группового движения, хотя она часто применяется в группах, поэтому бывает не всегда ясно, как наиболее эффективно ее использовать.

Телесная терапия имеет много общего с гештальт-терапией, фокусируясь на взаимоотношениях между руководителем группы и ее отдельными участниками и только затем обращаясь к поощрению и поддержке участниками друг друга. Эти виды психологической помощи можно рассматривать в рамках когнитивного и физически ориентированного подхода. Понятие энергии имеет решающее значение для телесной терапии, где тело изучается через его энергетические процессы, и описывается «биоэлектрический океан» химического и электрического обмена. Оптимальное отношение к телу означает развитие спонтанного течения энергии, охватывающего весь организм от кожной периферии до процессов метаболизма. Все, что нарушает течение энергии в любой части тела, воздействует на человеческое чувство удовольствия и целостности. Согласно этим представлениям, например, невротики не могут управлять возбуждением и минимально толерантны к боли и удовольствию. Они расходуют большую часть своей энергии на включение механизмов психологической защиты, направленных на то, чтобы избавиться от травмирующих личность мыслей, чувств, внешних событий. Однако проблемы развития спонтанного течения энергии существуют не только у невротиков и определенные дыхательные упражнения могут помочь снизить повышенную эмоциональную возбудимость.

Телесные терапевты утверждают, что свободно текущая естественная жизненная энергия является основой функционирования здоровой личности. Она накапливается в результате потребления пищи, жидкости и кислорода и непрерывно течет по телу здорового человека, избыток ее рассматривается как сексуальное напряжение, для снятия которого необходим телесный оргазм. Невротические индивидуумы направляют энергию на поддержание мышечного напряжения и этим подавляют свою сексуальность. Представляется, что некоторые люди, особенно депрессивные и замкнутые, обладают не-

большой активностью. Стандартной процедурой при работе с депрессивными клиентами является попытка повысить их энергетический уровень, что предусматривает соответствующую организацию режима питания и сна.

Биоэнергетические методы имеют целью облегчение самовыражения посредством мобилизации энергии тела и возвращения людей к их первичной природе, состоянию искреннего удовольствия, которое возникает, например, при детском любопытстве и изумлении. Удовольствие трактуется как свобода телодвижения от мышечного напряжения. Развитию способности к достижению такого чувства мешают процессы социализации, так как, принимая социальные условности и удовлетворяя потребности других, мы при этом отрицаем наши собственные. Согласно теории телесной терапии, «раскрепощение тела, включение его в жизнь» приближает нас к первичной природе человека и помогает ослабить отчужденность, испытываемую большинством людей.

Возможно, они правы, когда утверждают, что недостаточное проявление чувств в ответных реакциях (или их непонимание) приводит людей к необходимости психотерапевтического воздействия. Это подтверждается в отношении групп, участники которых обычно испытывают отчужденность, стремятся к увеличению своей жизненной энергии и развитию способности формировать взаимоотношения, пробуждающие энергию. Практики телесной терапии утверждают, что межличностная отдаленность обусловлена именно отчуждением от собственного тела, так как человек может ощущать жизнь только через свое физическое существование. Наряду с энергией основным понятием телесной терапии является мышечная броня.

Вильгельм Райх, австрийский психолог и психиатр, исследующий неврозы, сделал акцент на хронических энергетических блокировках, происходящих на физическом уровне. Он описал барьеры, используемые для устранения или сведения до минимума неоконченных эмоциональных переживаний, назвав эти защитные механизмы «броней характера», подразумевая под этим хроническое мышечное напряжение, изолирующее человека от неприятных эмоций. Когда мышцы напрягаются, чувства притупляются, поэтому между хроническими энергетическими блокировками на физическом уровне и подавляемыми эмоциями на психологическом уровне существует не просто параллель, а сложное соединение физических и психических параметров. Такая «броня» является структурой характера в его физической форме, и тот, кто сможет сломать ее, сможет изменить структуру невротического характера. Поскольку ригидность последнего заключена в теле, эффективнее

ослабить «броню», чем пытаться изменить невротические черты — например, с помощью психоаналитически ориентированной терапии. Мышечное напряжение связано с различного рода ситуациями и травмами, переживаемыми личностью в процессе развития. Процесс формирования характера и «брони» является диалектическим единством, в котором непрерывно взаимодействуют тело и практика. Общая биоэнергетическая модель предполагает, что чувства и импульсы, выражению которых препятствует страх, видоизменяются, подавляются или скрываются, приводя к телесной ригидности, энергетическому распаду и изменениям личности.

Представьте себе маленького ребенка, который старается сознательно удержаться от плача. Он стискивает зубы, сдерживает дыхание и напрягает мышцы горла и живота. Это первая стадия процесса построения «брони характера». Позднее подобные психотравмирующие ситуации могут вызвать автоматическое затормаживание естественных двигательных и голосовых компонентов ответных реакций. Через какое-то время этот тормозящий импульс удерживается уже бессознательно, мышцы лица, челюстей, горла и живота хронически напряжены. «Мышечная броня» делает почти невозможным свободное выражение эмоций печали и горя.

По этой причине можно полагать, что личностные особенности отражаются в позе, движениях, жестах и типе телосложения и есть достаточно оснований для употребления анатомических выражений, дающих представление о физическом облике человека.

Американский психолог Лоуэн описал пять типов характера, названия которых отражают психоаналитическую подоплеку его взглядов. В основу своей классификации положены принимаемые индивидуумами защитные позы тела, помогающие выявить проблемы подвижности:

1) **«Шизоидный»** тип характера имеют люди, чьи мысли неясно связаны с чувствами, стремящиеся уйти в себя и теряющие контакт с реальностью. По существу, их энергия находится в центре тела и не поступает на периферию, ее свободное течение в направлении лица, рук, ног и половых органов блокируется хроническим мышечным напряжением. «Шизоидные» индивидуумы испытывают явные трудности в спонтанных действиях, их движения негибки и отрывисты. Они не чувствуют связи со своим телом, их самооценка занижена. Тело шизоидов часто узкое, сжатое. Может сложиться представление, что верхняя и нижняя половины тела или его правая и левая стороны действуют как бы по отдельности. Отсутствие мимики делает лицо человека похожим на маску, руки могут вяло висеть по бокам.

2) **«Оральным»** характером обладают нуждающиеся в значительной поддержке других и склонные к зависимости и привязанности в межличностных отношениях люди. Их энергия не заморожена в центре организма, как в «шизоидном» типе, однако она слабо течет к периферии тела. Тело и конечности обычно удлинённые, мускулатура недоразвита, налицо признаки физической незрелости. «Оральным» людям психологически сложно стоять на собственных ногах и буквально, и фигурально. Имея низкий уровень энергии, они постоянно нуждаются в поддержке и ждут помощи от других. Когда основные потребности не удовлетворяются, у них может возникать склонность к депрессии.

3) **«Психопатический»** тип характера отличает индивидуумов с ярко выраженной потребностью властвовать и управлять, озабоченных своим социальным образом. Потребность доминировать над окружающими может проявляться в чрезмерном развитии верхней половины тела при соответствующем недоразвитии нижней части. Энергия обычно перемещается к голове, а на уровне талии ее течение вниз блокируется мышечным напряжением. Взгляд может казаться пристальным и подозрительным вследствие постоянного стремления контролировать все, что происходит вокруг.

4) К **«мазохистскому»** типу характера принадлежат те, кто проявляет беспомощность при активном решении проблем. «Мазохистский» тип характера полностью заряжен энергией, но старается сдерживать чувства. Такой человек контролирует мышечное напряжение как будто для того, чтобы избежать взрыва. Тело обычно короткое, плотное, мускулистое. Самоутверждение очень ограничено.

5) Наконец, **«ригидный»** тип характера имеют честолюбивые, ориентированные на реальность индивидуумы, хорошо функционирующие, но осуществляющие высокого уровня контроль над своим поведением. Они держатся чопорно, сохраняют дистанцию в отношениях с другими, боятся полностью отдаться удовольствиям. Биоэнергетически их тело заряжено как на периферии, для контакта с окружающей средой, так и в центре. Чувства текут свободно, но их выражение ограничено. Обычно люди такого типа подвижны, отличаются пропорциональным телосложением.

Легко экстраполировать эти типы характера, взятые в чистом виде, на доминирующее поведение, которое личность, вероятнее всего будет демонстрировать. К примеру, «шизоидные» будут избегать интимной близости с другими членами группы; «орального» типа личности будут искать близких контактов ради тепла и заботы; «психопатические» — стремиться контролировать взаимоотношения в группе и устанавливать связь только с теми, кто восхищается ими и нуждается в контроле с их стороны; «мазохисты» —



вступать в близкие взаимоотношения с членами группы, но в подчиненной манере, избегая выражать отрицательные эмоции, которые могут угрожать межличностным отношениям. Наконец, люди с «ригидным» характером — устанавливая близкие взаимоотношения и смогут извлечь больше всего пользы из встреч, в которых направляются и поощряются межличностные контакты, готовность сближаться, свободно выражать свои чувства.

Последним важным понятием телесной терапии является понятие «почва под ногами» - не только физическая опора на собственные ноги, но и метафора для фрейдовского принципа реальности. «Чем прочнее человек ощущает свой контакт с почвой (реальностью), чем крепче он держится за нее, тем большую нагрузку он может вынести и тем лучше может управлять чувствами». Лоуэн видел, что у многих клиентов нет ощущения твердой почвы под ногами, и соответственно, у них нет чувства соприкосновения с реальностью. Иметь «почву под ногами» значит быть в энергетическом контакте с действительностью, получать ощущение стабильности и уверенности. Люди «на пике» действия алкоголя, наркотиков или находящиеся в состоянии страстного увлечения чем-либо, могут ощущать себя как бы летящими, их энергия покинула ступни и ноги, переместилась вверх. Эффективное существование в реальном мире буквально и означает возвращение обратно на землю.

За много тысячелетий до нашей эры подтверждалось, что все типы личности в чистом виде практически не встречаются. Для того чтобы представить себе возможные различные сочетания темпераментов, основываясь на этих основных четырех (сангвиник, холерик, меланхолик и флегматик), нужно, по крайней мере, вывести количественную модель типов личности, выражающуюся в числе, получаемом по математической формуле: четыре в степени четыре - минус единица. Если же еще учесть и другие представления, также имеющие под собой научный фундамент, то к этим выделенным типам надо добавить и другие.

Со времен Декарта наука пытается дать математическое описание реальности, но субъективное восприятие упрямо продолжает оставаться для нее «вещью в себе». Но психическая жизнь, как и человеческая личность, - непознаваема. Сущность целого в бытии всегда остается открытой, поскольку в этом процессе постоянно присутствует идея некой неисчерпаемой бесконечности. Любое познание заходит в тупик при попытке обратить эту целостность в совокупность фиксированных элементов. В личности всегда присутствует нечто, находящееся за пределами познаваемого. Об этом великолепно говорит Кант: «Когда я хочу постичь целое - будь то

весь мир или отдельный человек, - объект ускользает от меня». «Мир, - продолжает он, - это не объект, а идея».

Полнота знания о человеке не может быть постигнута без нравственных законов существования, у которых просто не может быть другой основы, кроме религиозной.

Конечно, воля каждого - видеть и объяснять мир по-своему.

### **Глава 3. ПОЗНАЙ И ОБРЕТИ СЕБЯ. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТАБИЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ**

#### **3.1. СОЗНАТЕЛЬНОЕ САМОПРОГРАММИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ (НЕ БЫТИЕ ОПРЕДЕЛЯЕТ СОЗНАНИЕ...)**

*Три пути ведут к знанию: путь размышления - это путь самый благородный, путь подражания - это путь самый легкий и путь опыта - это путь самый горький.*

Конфуций

Мотивы поведения человека чрезвычайно сложны и в большинстве случаев определяются инстинктами, проявляющимися в экстремальных ситуациях, что и определяет направленность личности. Подавление или ущемление вызывает соответствующие эмоции и чувства, например, инстинкта самосохранения - тревожность и страх; продолжения рода - неудовлетворенность и агрессивность; сохранения достоинства - гнев, отвращение или депрессию и т.д.

Мотивы также связаны с первичными врожденными потребностями человека. С одной стороны, «хочу» - «не хочу», с другой - «можно» — «нельзя». Нельзя быть подлым, бесчеловечным, попира́ть права других; надо трудиться, сохранять честь и достоинство, и быть Человеком.

Человеческую личность определяет качество и уровень потребностей, которые она часто не опознает, ей более свойственно понимать цели и дела. Изменение запросов происходит от информации, которая поступает постоянно: извне, изнутри, из прошлого, в продолжение всей жизни. На три основные (исходные) группы потребностей человека - витальные, социальные и идеальные обратил внимание еще Ф.М. Достоевский. Л.Н. Гумилев выделил этническую потребность принадлежать не только ко всему человечеству, но и к определенному роду, нации, расе и т.д. Очевидно, этих групп может быть бесконечно много и процесс перехода любой из них в конкретные поступки и действия сопровождается эмоцией - положительной, в случае положительного прогноза или отрицательной - в случае неудовлетворительного.

Для того чтобы изменить состояние пациента, большинство психотерапевтов прибегают к технике возврата в глубоко запертые в сознании негативные переживания и вновь их как бы пережить. Другие психологи считают этот метод не столь эффективным. Взамен него предлагается поступать прямо противоположно - вызвать в памяти какой-нибудь приятный эпизод из своей жизни.

Все нормальные люди имеют доступ к трем главным системам : визуальной, слуховой и кинестетической, по-разному реагируя на каждую из них. Кто-то лучше реагирует на визуальные картинки, вызывая их в своем сознании, кто-то - на слуховые, а кто-то - на кинестетические. Создавая приятные воспоминания, можно «усилить» громкость, яркость или чувственность воссоздаваемых образов. Не все люди реагируют одинаково на сходные ощущения. Особенно это касается кинестетики. Занимаясь практически со своими пациентами, мне не раз приходилось убеждаться в том, что при этом их физиологическое состояние очень изменяется: дыхание становится спокойнее, плечи распрямляются. Точно так же можно экспериментировать и с негативными образами. Вспомните расстроивший вас эпизод, сделайте этот образ ярче, приблизьте его. Отрицательные эмоции при этом также усиливаются. Далее нужно уменьшить яркость и размеры этого образа, сделать его более тусклым, отдалить от себя, и ощущения при этом также изменятся. Затем станет понятно, что негативные эмоции утратили свою силу.

Человеческая психика имеет сознательный, бессознательный и подсознательный уровни. Определенный набор знаний человек получает за счет генетической наследственности.

Множество сведений на сознательном уровне можно передать языком, жестом, мимикой и т.п. Мы осознаем не свое сознание, а свои ощущения объектного мира и свои мысли, представляемые в виде образов из окружающего мира, то есть в виде образов ощущений. Суждение о собственном сознании выводится из наблюдения своего поведения. Поэтому проблема осознания себя сводится к проблеме понимания своих ощущений.

Творческий механизм сознания вырабатывает оптимальное в определенных обстоятельствах поведение органов. Мозг взаимодействует с другими органами: поведение руки - это ее взаимодействие с физическим миром и с мозгом. Поэтому тщательно отработанное поведение, например, при игре на музыкальном инструменте становится автоматическим и не отвлекает от музыкального творчества. Сознание - это то, что человек контролирует в своей психической жизни, что произвольно использует, понимая и принимая решения. Однако параллельно идет еще более интенсивная психическая ра-

бота, которую личность не контролирует, а только догадывается о ней. Человека может что-то неожиданно будоражить, останавливать или направлять, мешая думать или помогая. И «вдруг» является счастливая догадка, озарение. На сознание работают миллионы нейронов, на подсознание - миллиарды. Первое можно сравнить с невидимым программистом, который знает все правила, относящиеся к специфическим видам человеческой деятельности. Это - бесконечно движущееся информационное поле, в котором каждое существо имеет свою частоту излучаемых импульсов и индивидуальность.

Сопутствующие автоматическому поведению ощущения тоже могут становиться автоматическими, то есть неосознаваемыми. Например, здоровый человек не обращает внимания на то, что при ходьбе на ступни его ног действует сила в десятки килограммов. А в другой ситуации мы чувствуем и сознательно реагируем на легкое прикосновение. В некоторых случаях такой анализ бывает противопоказан; так, например, не рекомендуется проводить психологические опыты на себе, изучая различные феномены сознания. Или известная шутка о том, что психиатры после долгих лет работы с психически больными людьми сами становятся в этом отношении не вполне здоровыми.

Большинство природных явлений могут быть описаны в виде физических моделей, содержащих дифференциальные уравнения. «То, что произойдет в ближайшие секунды», рассчитывается по ним. Но мозг и отдельные нейроны не могут использовать predetermined уравнения для предвидения, поскольку биологически одинаковые нейроны должны уметь предвидеть события различной физической природы. Единственный способ такого «универсального» предвидения, на который способны нейроны - это «воспоминание о своих прежних впечатлениях». Поэтому простейший природный механизм самообучения использует «индукцию», то есть произвольное обнаружение аналогий и повторов при сравнении своих текущих ощущений с образами, сохраненными в ассоциативной памяти. Последнее приводит также к самоорганизации повторяющегося опыта в виде причинно-связанных цепочек событий. Предвидение происходит потому, что существо узнает не «текущее состояние», а процесс в динамике. «Ближайшее будущее» ассоциативно связано с текущим состоянием потому, что оно и его будущее, имеют их причинно связанные аналоги в прошлом. Ближайшее будущее - это будущее узнаваемого прошлого события.

Способность к обучению обеспечивается нервной системой. Поскольку число нейронов (основные элементы, из которых складывается последняя) у разных существ может отличаться в миллионы раз, надо

признать, что способностью к обучению, видимо, обладает структура из любого количества нейронов, и даже один. Значит, каждый из них должен обладать способностью к предвидению и к самообучению. Хотя, может быть, зарегистрировать эту способность у одиночного нейрона почти невозможно. Кроме того, элементы в нервной системе и в мозгу организованы так, что потенциал адаптации увеличивается при увеличении количества нейронов.

Творчество - это задачи, способ решения которых неизвестен. Конечно, часть задачи, для решения которой имеются известные методы, можно сделать и без творчества, но другая часть ее, к которой даже неизвестно как подступиться, может быть решена только путем случайной догадки. Творчество - это способность получения новых результатов без учителя, то есть путем самообучения. После этого происходит исследование вновь открывшихся возможностей. И так далее. В этом случае учителем является сознание, которое оценивает и выбирает варианты, достойные более детального изучения. Простейшее самообучение похоже на естественный отбор поведений, где новое находится путем случайного поиска в окрестности уже освоенного поведения.

Случайный поиск исключительно неэффективен. Поиск нового должен происходить на фоне уже освоенного и известного. Живая адаптирующаяся система должна всегда учиться. Она может считать, что знает правильное поведение, но должна беспрестанно доказывать, что это правильно, потому что внешний мир изменяется. Такое самообучение может происходить подсознательно (быть неосознаваемым). Именно в этом постоянном процессе и состоит обычная работа сознания как биологического адаптивного механизма. Управляя согласованным поведением жизненно важных систем организма, этот механизм постоянно тестирует сам себя. Выживание данного существа (и выживание его сознания) зависит от правильной работы этих систем. Самотестирование служит для сдерживания творческого «полета фантазии», который может расстроить систему управления.

Между внутренним миром творца и бездельника такая же разница, как между внутренним миром человека и животного. В процессе такого самотестирования мозг постоянно требует оценок своего поведения. Если он не получает оценок от внешнего мира за свое хорошее или плохое поведение, то со временем теряет способность думать и управлять телом. Это происходит потому, что механизм случайного подбора поведения продолжает действовать и поведение (мозга), не закрепляемое оценкой, все больше отличается от освоенного ранее, правильного с точки зрения жизнеобеспечения организма.

Итак? биологическим стимулом для творчества является жизненно важная оценка. Если эту оценку дает учитель, то скорость обучения возрастает. Если оценка «дается» внешней средой, то она может быть и негарантированной, и сильно отложенной во времени. Внутренний механизм самообучения должен установить причинную связь между действиями существа и такой ненадежной, но беспристрастной оценкой.

Основная проблема самообучения состоит в том, что обучающееся существо не знает, за что оно получает оценки (поощрения и наказания). Если оно чувствует себя хорошо, то есть все его желания удовлетворены и состояние организма нормальное, то оно способно сохранить в памяти свои восприятия и поведение в течение некоторого времени. Когда состояние ухудшается, то способности к запоминанию тоже изменяются в худшую сторону. Поэтому поведение, которое приводит к нормальному или лучшему состоянию, запоминается лучше. Если субъективно привлекательные ощущения достигаются легко, в результате слишком простого поведения, которое быстро становится автоматическим и неподконтрольным осознанию, то организм попадает в психическую зависимость. В результате «сознательное» существо теряет свободу выбора других поведений, кроме тех, которые ведут к этой легко достижимой эйфории.

Семантическая информация — это надстройка над сознанием. Поэтому она не может быть в основе создаваемой (новой) разумной системы. А научная информация, то есть возникновение смысла из хаоса, — это «физическое явление», которое позволяет «вырастить» разум из небольшого количества исходных смыслов «желаний». Зарождение семантики происходит на неосознаваемом уровне в сознании. Механизм этого явления основан на том, что органы (сенсоры и эффекторы) имеют свою нервную систему и тоже могут обучаться. После того как рука под детальным управлением мозга освоила до автоматизма<sup>4</sup> какое-то новое движение, в ее нервной системе возникают для этого новые ассоциации. В процессе творческого поиска мозг может найти упрощенные команды, активизирующие их и запускающие управление нужным движением. Так мозг переходит от детального управления к «общему». Появляется короткий «символ», содержащий информацию, приписанную ему нервной системой руки.

Осознаваемая семантика — это естественное продолжение такой самопроизвольной структуризации опыта. Существо разумно, если совершает разумные поступки — это те, которые полезны для него. Объективный критерий полезности состоит в том, что это существо или весь вид благодаря такому поведению выживает. Такое

определение разумности похоже на определение рациональности, а само такое поведение выглядит как способность к быстрой адаптации. Именно таким разумом (который находит причинно-следственные связи между событиями) обладают все живые существа и даже отдельный нейрон! Только явления, доступные разным живым существам, очень различаются - не только по информационной сложности, но и по физической доступности. Благодаря присущей разуму избыточности человек (и другие высшие животные) использует его не только для выживания, но и для удовольствий.

Поскольку образы «хранятся» в сознании, то они являются динамическими объектами, то есть информационными потоками, а не статическими «картинами». Механизм сознания функционально объединяет абстрактный мозг и конкретные органы чувств и действий в разумное существо.

Нормальные условия жизни способствуют запоминанию. Вследствие этого полезное поведение закрепляется. Однако если это обычные условия и обычное поведение, то не происходит накопления новой информации, есть только «регенерация» старой и повторение освоенных до автоматизма действий. Нарушение нормального биологического состояния организма ухудшает запоминание, может быть поэтому мы помним больше хорошего, чем плохого.

Мозг не живет в объектном мире, как, например, тело. Поэтому непосредственная информация об объектах ему недоступна. Ее воспринимают датчики (глаза) и преобразуют в информационный поток, который обрабатывается мозгом. На выходе находятся другие датчики (мышцы), способные преобразовать этот поток в объектный вид. Когда мы видим или слышим, говорим или прикасаемся к чему-либо — мы действуем в объектном мире. Если он изменится, то придется действовать иначе. Мозг способен научиться обрабатывать новую информацию, поскольку такие изменения внешнего мира встречаются довольно часто, и является ценным органом, поэтому его совершенствование *Было* важным условием выживания некоторых видов, например человека. Не имея разума, который, по существу своему, субъективен и ограничен, вообще ничего понять нельзя. Допустим, кто-то создал думающую машину, он знает в подробностях, как она устроена, и уже не кажется автору сознательной. Просто известные алгоритмы вырабатывают нужные выходные реакции в ответ на входные сигналы. Также и нейрохирург не считает человека разумным. Он не видит никакой тайны в сознании, которое так легко поддается его скальпелю.

Виктимология предполагает, что человеческое поведение предсказуемо и управляемо в соответствии с некоторыми законами сознания, такими же точными и непреложными, как закон всемирно-

го тяготения. Можно не разбираться в теории гравитации, но нельзя освободиться от ее законов. То же справедливо и по отношению к законам разума. С их помощью можно «понять и повысить свое сознание», что дает возможность управлять обстоятельствами и делать невероятные вещи.

### 3.2. ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЛИЧНОСТИ

*Тот великий царь, кто царь самому себе.*

Демокрит

На подсознательном уровне человек воспринимает то, что не может воспринять сознанием. При взгляде на собеседника мгновенно улавливается поза, выражение глаз и интуиция подсказывает - друг это или враг.

Важным фактором, определяющим восприятие и оценку окружающего, является *когнитивный стиль*. Под ним понимаются устойчивые индивидуальные особенности способов организации и переработки информации о своем окружении. Они очень разнородны по диагностике и влиянию на поведение человека и выполняют функцию настройки восприятия на определенную степень точности. Например, *люди с высокой понятийной дифференцированностью* стремятся к детализации, подчеркиванию различий между предметами, чувствительны к малейшим изменениям. Наоборот, при низкой — склонны видеть больше сходства, чем различий, оценивают события и предметы в общем, не вдаваясь в детали. В повседневной жизни первая категория лиц отличается педантичностью, «застреванием» на мелочах, чувствительностью к изменениям в своем и чужом поведении. Другая категория — оценивает все приблизительно, один раз составив представление о человеке, они редко его пересматривают.

Такой стиль поведения, как *рефлексивность - импульсивность*, отвечает за скорость принятия решений. Рефлексивные люди долго думают, но потом быстро дают правильный ответ, импульсивные, наоборот, могут перебрать все варианты, пока не доберутся до правильного ответа. Этой же стратегии придерживаются и в практической жизни.

Стиль поведения «*полезависимость - полenezависимость*» разделяет людей на тех, кто при принятии решений больше ориентируется на окружающих (полезависимые), и тех, кто надеется на себя (полenezависимые).



Наряду с когнитивными стилями существуют *еще и мыслительные (синтетический, идеалистический, прагматический, аналитический и реалистический)*.

*Синтетический* тип всегда стремится к конфликту разных точек зрения и их последующему синтезу, склонен к теоретизации, безразличен к фактам.

*Идеалист* при решении любых проблем искусно формулирует цели, мало обращая внимание на детали и заботится о благе результатов.

*Прагматик* ищет кратчайший путь к получению отдачи и прибыли, мало обращая внимание на теорию.

*Аналитик* отдает предпочтение последней и ищет самый лучший способ решения задачи, но обычно безразличен к людям и увлекается излишним анализом.

*Реалист* отдает предпочтение фактам и прошлому опыту, стремится к более упрощенным решениям.

В каждом человеке, по мнению психологов, преобладает один, два или три стиля мышления, которые проявляются в разные моменты общения и поведения.

В подсознании фиксируются установки отношения личности к себе и другим, притязания, потребности, выводы из приобретенных знаний и опыта, модели эффективных действий, а также пережитые эмоции, неосознаваемая иерархия ценностей.

Установки приобретаются в раннем детстве, и, чем раньше, тем сильнее. Они могут быть настолько сильны, что приобретают могущество инстинктов. Установки могут вступать в противоречие с инстинктами, темпераментом и принципами сознания. В этом случае неизбежен внутренний конфликт и наоборот, личность может быть цельной и гармоничной.

Установки лежат в основе характера. С раннего детства в нашем сознании запечатлевается все, что внушалось значимыми для нас людьми, что потрясло воображение. И можно сказать, что мы ко всему подходим предвзято. Трудно пытаться в чем-либо убедить установочно не принимающего вас человека. Например, если кто-то привык с детства ненавидеть рыжих, то рыжему бесполезно добиваться благосклонности к себе этого человека. Конечно, существуют какие-то общие мировоззренческие принципы, но, если они противоречат установкам или борются с ними, то последние чаще всего побеждают.

Следует научиться различать, что в нас от установок, поскольку сознание часто лишь объясняет то, что закреплено, например, «не люблю его» сознанием может услужливо объясняться как «потому что он плохой». Порой мы не понимаем того, что может мешать

в жизни, например, сложившаяся часто под влиянием других заниженная или завышенная самооценка. Заложенные в глубинах подсознания, они могут стать установочными и сохраняться на протяжении всей жизни. Пройдут годы, человек с заниженной самооценкой может добиться немалых успехов, однако из глубин сознания будет по-прежнему звучать фраза «я никчемный» и успехи будут восприниматься как случайные, а неудачи - как закономерные.

Итак, анализируя свои установки, в первую очередь надо задуматься над тем, какие инстинкты доминируют, какой у человека темперамент и живет ли он в соответствии с ним. Затем решаются другие трудные вопросы: «Каков уровень моего интеллекта?», «Каковы мои внешние данные?», «Я выгляжу моложе или старше своих лет?» Процесс самопознания не имеет границ, так как сама личность постоянно меняется. Люди меняют роли, переходят из одной возрастной категории в другую. Вопросом «Кто я такой?» человек озабочен всю жизнь. В зависимости от того, как он отвечает на этот вопрос, складываются многие составляющие его бытия.

Большинство располагает способностью видеть мир многомерно. По определению Дж. Келли, лица с высокой когнитивной сложностью оперируют большим числом организованных в иерархическую систему признаков при восприятии и оценке. Люди с низкой когнитивной сложностью проводят меньше различий между объектами, и их система представлений недостаточно организована.

Когнитивная сложность развивается вместе с общим развитием личности и очень зависит от особенностей личного опыта. У одного и того же человека она зависит от видов деятельности, например, может быть высокой в сфере межличностных отношений, низкой - в сфере искусства и т. д. Люди с высокой когнитивной сложностью оценивают себя более индивидуальными и не похожими на других, люди с низкой когнитивной сложностью сильно идентифицируют себя с другими людьми.

Особенностью когнитивно сложных людей является и их способность к увязыванию противоречий информации в образе конкретного человека, т.е. амбивалентность восприятия. Когнитивно простые строят образы в одной модальности, сбиваясь либо в положительную, либо в отрицательную характеристики. При самооценке они наделяют себя в основном положительными чертами, когнитивно сложные - более самокритичны в восприятии себя и других людей. Такие различия в социальной перцепции (восприятие человека человеком) сильно сказываются на реальном процессе общения.

По мнению американских психологов, когнитивно сложные люди более коммуникабельны, остроумны и находчивы в общении,

они оцениваются как более привлекательные в социальном отношении, но в деловых контактах часто отдается предпочтение когнитивно простым. Нельзя сказать, что такие личности более удачливы в установлении контактов с другими. Успех зависит от многих факторов, о чем еще пойдет речь в этой книге. Однако когнитивная сложность дает человеку более богатое отражение мира со многими нюансами и оттенками человеческих взаимоотношений. Но это знание может носить избыточный характер из-за сложности и противоречивости поступающей информации. В этом сравнении, конечно, речь идет не об уровне интеллекта, а учитывается опыт общения. Например, умение флиртовать. У многих укоренилось представление о том, что флирт - это романтическая или сексуальная игра между людьми, физически привлекательными друг для друга. Но флиртовать, чтобы добиться успеха в бизнесе или продвинуться по карьерной лестнице, может показаться странным. Вряд ли кто-то будет оспаривать тот факт, что путь к достижению успеха в профессии или любом другом деле напрямую связан со способностью завязывать искренние взаимоотношения с людьми. Для некоторых - это дар, полученный от рождения, для других - возможность приобрести эту способность в процессе усвоения жизненного опыта. Обычно для нас не составляет труда вести себя дружелюбно и устанавливать теплые, доверительные отношения с приятными для общения людьми, близкими друзьями и родственниками. Но не так легко бывает установить такой контакт с любым человеком, потому что это обязывает, требует сосредоточенности и напряжения, что не всегда легко дается. К счастью, каким бы трудным делом это ни казалось, при осознанном подходе к делу искусством общения можно овладеть.

Используя законы мышления, и в частности технику доминирования сознания над материей, возможно качественное переобучение личности по преодолению нежелательных моделей поведения, избавлению от наследственного генетического «гнета».

Многие люди боятся, что потерпят неудачу, еще не начав действовать. Но правда заключается в том, что единственный способ по-настоящему потерпеть фиаско - не делать никаких попыток. Чаще всего к удаче ведет вера. Обстоятельства могут измениться к лучшему при условии веры в свои силы сделать это. Любое изменение содержит элемент неопределенности. Это факт. Но вряд ли можно рассчитывать перейти на более высокую ступень развития, не покинув предыдущей.

Однажды длинная цепь неудачных событий или тяжелые болезни и разочарования заставят наконец-то задуматься о том, что приводит человека к постоянным фиаско. Это драматический

разговор с самим собой, когда самому себе нужно задать вопросы и самому же на них ответить. В эти минуты бессмысленно быть неискренним, необъективным. Этот практический метод вербального анализа достаточно прост и быстро приводит к инсайту - адекватной самооценке и изменению психических факторов, в результате изменяются взгляды на себя и других, на жизнь в целом. Выражение до сих пор подавляемых чувств и состояний несет в себе нечто большее, чем просто высвобождение, в ходе этого личность обретает новое восприятие себя. Поэтому инсайтом можно считать восприятие прежних фактов в новых взаимосвязях. Проблема остается без изменений, но ее восприятие и отношение к ней становятся абсолютно иными.

Во многих случаях инсайт становится средством для достижения необходимой степени свободы, его можно достичь только за счет внутреннего опыта самого человека. Он является всего лишь первым шагом на пути к достижению более полного самопонимания. Адекватная самооценка приходит постепенно, прежде чем человек разовьет в себе достаточно опыта, чтобы справиться с новым восприятием знакомых ситуаций. Эффективнее всего можно подвести человека к достижению инсайта психолог, способствующий к проявлению соответствующих установок до тех пор, пока не произойдет спонтанного озаряющего самоосмысления.

Высокий и средний уровни интеллекта, благоприятные внешние данные во многом свидетельствуют о высоком уровне адаптивности личности. Эти «больные» вопросы задевают чувство достоинства, поэтому именно они порождают психологическую защиту личности. Далее объективно исследуется автобиография, начиная с экскурса в свое прошлое, родословие. Какие мои родители? Как влияли и воспитывали? На кого я больше похож и чем? Каким было мое детство? Как и кто в большей степени повлиял на мое развитие и формирование? Что произвело на меня неизгладимое впечатление? Что укрепило, а что сломало меня? Что было роковым для моего становления?

Подвергнув анализу детство и юность, приступают к конкретному исследованию себя как личности. Вопрос следует за вопросом. Я решителен, активен, энергичен? По натуре борец или конформист? По поведению настойчив или нет в достижении целей? Оптимист или пессимист? Склонен к риску, азартен или осторожен, консервативен, рассудочен? Я лидер, организатор или исполнитель? Трудности и неудачи парализуют или стимулируют меня? Я способен постоять за себя и других, я мужествен? Тревожен, мнительен, склонен к страхам, а в опасности - к панике? Меня уважают как личность? Я руководствуюсь девизом: «Все или ничего»?

Кто входит в мое окружение, кто мои друзья? Это уважаемые и достойные люди? Я добр? Людям легко или трудно со мной? Если я расстанусь с кем-то, меня будут вспоминать? Что значительного я сделал и что еще мог бы сделать? Почему не сделал? Я удачлив или нет? Я завистлив? Кому и в чем я завидую? (Вспомните о психологической защите!) Я доволен собой и достигнутым? Я во всех случаях сохраняю свое достоинство или оно у меня «гибкое»? В чем я слаб, а в чем силен? Нет ли у меня психопатических черт характера? Кто я по характеру и темпераменту? Я суетлив или стабилен? Я уверен в себе? Я слежу за своим внешним видом или я безразличен к этому? Я аутоагрессивен?

Очень непросто искренне ответить на эти вопросы. Это снадобье надо выпить до дна, иначе не будет эффекта. Ведь правдивый ответ - уже начало самосовершенствования.

Работа психолога в данном случае обязывает его к жесткому самоконтролю. Часто в ходе терапевтической беседы, когда человек начинает раскрываться все больше, психолог должен стимулировать инсайт в наиболее проблемной зоне личности. Основные модели поведения в общем виде бывают понятны к концу первой или второй беседы, и у психолога может возникать огромный соблазн оценить поведение обратившегося за помощью и проинтерпретировать его как личность в целом. Если при этом психолог начнет выдавать свое видение проблемы, то шансы вывести к инсайту могут оказаться сведенными к нулю. При этом, чем точнее интерпретация психолога, тем больше вероятность, что она встретит сопротивление защитного характера. В этом случае психолог и его понимание проблемы вызовут страх. Поэтому важное условие для успеха в психологическом консультировании - это способность психолога устоять перед соблазном слишком поспешной интерпретации, осознавая тот факт, что инсайт - это переживание, которое необходимо достичь, но которое нельзя вызвать насильно. По мере углубления самоанализа возникают специфические вопросы, которые может сформулировать для себя только сам пациент.

Лучше всего составить этот анализ очень подробно и в письменном виде. Для удобства анализа можно разделить лист бумаги вертикальной чертой и систематизировать признаки под знаками «+» или «-». Впрочем, форма может быть произвольной.

Например, кто-то заболел ревматизмом и начинает искать врачей, чтобы его лечили. Но прежде можно заглянуть в прошлое и проследить причины этого заболевания. Окажется, что, когда его деду было 60 лет, тот заболел ревматизмом, и мать его в 45 лет заболела той же болезнью. И сегодня, согласно линии, мужской или

женской, по которой он развивается, в том же возрасте человек наследует тот же недуг. Обратным путем вернитесь к тому времени, когда заболела ваша мать. Вы поймете, что причина кроется в каких-нибудь порочных мыслях и состояниях. Постарайтесь устранить их из своего подсознания с помощью самовнушения, и от них освободиться. Вы будете удивлены, если верно проанализировали истоки болезни, ревматизм может исчезнуть без помощи врачей.

При определенных обстоятельствах допускается интерпретация данных, которые сам человек выдает о себе. Иногда бывает достаточно использовать утверждения о самом себе и того, что он уже осознал.

И все-таки инсайт и самопонимание наиболее эффективны, если они возникают спонтанно. Если удастся создать атмосферу свободы, в которой человек может взглянуть на себя и свои проблемы как бы со стороны, то возникает наиболее ценный вид инсайта, развивающийся по собственной инициативе личности. Теперь, проанализировав различные ситуации возникновения инсайта, можно еще раз вернуться к уточнению вопроса о том, что же, собственно, означает этот термин. Исходя из разных определений, можно в целом сказать, что это реорганизация поля восприятия личности, возникновение новых взаимосвязей и интеграция накопленного опыта. Очень важным является самопринятие, когда человек становится менее расколотой личностью, в которой каждое чувство, эмоция или действие имеют приемлемую связь с любым другим чувством или действием.

Существует еще один, менее осознаваемый элемент, в структуре инсайта. Он включает позитивный выбор тех целей, которые принесут наибольшее удовлетворение личности. Если невротик выбирает между существующими невротическими способами получения удовлетворения и удовлетворением от более зрелого и осознанного поведения, он предпочтет последнее. Проблема выбора также осуществляется между целями, одна из которых дает немедленное, но временное удовлетворение, а другая предполагает постоянное, но с некоторой отсрочкой.

Когда происходит развитие инсайта и принимаются решения, которые ориентируют человека на новые цели, эти последние, по видимому, должны осуществляться в процессе выполнения тех действий, которые продвигают личность в направлении новых целей. Наличие или отсутствие таковых служит проверкой истинности достигнутого инсайта. Если новая ориентация спонтанно не подкрепляется действиями, вероятнее всего, что она недостаточно полно проникла в структуру личности. Обычно инсайт сопровождается позитивными шагами. Он имеет тенденцию

к постепенному созреванию и проходит этапы от менее к более важному и значимому пониманию проблем, включая новое восприятие ранее неосознаваемых взаимосвязей, стремление принять самого себя и выбор целей, которые в первый раз так четко и ясно понимаются личностью.

Вслед за новым самовосприятием и выбором целей следуют инициируемые самим человеком действия, направленные на достижение выбранных целей. Эти шаги наиболее ценны с точки зрения роста и развития личности, хотя и могут относиться только к некоторым второстепенным проблемам. Тем не менее они порождают новые чувства, уверенность и независимость и, таким образом, усиливают позитивные сдвиги в процессе личного самосовершенствования. Как только достигается такое состояние, наступает качественное изменение в сути дальнейшего терапевтического взаимодействия. Человек уже не испытывает прежнего психического напряжения, начинает более уверенно решать возникающие проблемы, поскольку начинает принимать себя таким, какой он есть, он перестает жестко защищаться и может более конструктивно оценивать предложения и советы.

Таким образом, генетическая предрасположенность не будет довлеть над поведением личности, если она решит измениться и понять основные законы сознания, которые столь непреложны, что их можно сравнить с основными физическими законами, поэтому в некотором смысле можно говорить о физике человека.

Невежество в отношении действующих законов и сил разума, к сожалению, еще широко распространено. Практическое забвение этих знаний показывает, что, несмотря на значительные технические достижения, человек во многом еще не переступил черты Средневековья в том, что касается его внутренних психологических ресурсов, и даже, к сожалению, утратил многое из того, чем располагали люди этой эпохи.

### 3.3. РАЗУМНО УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ

*Кто может быть самим собою, пусть не будет ничем другим.*

Парацельс.

Мы все получаем то, что просим ежедневно и ежечасно, порой не осознавая этого, в основном бессознательного механизма, объясняющего всю нашу жизнь.

Правильно используя основные законы сознания и силы разума, человек может делать невероятные вещи. Формального образования здесь явно недостаточно.

Зная, что сознание является причиной многих заболеваний, следите за своими мыслями. Чтобы сознание было здоровым, надо иметь ответственные мысли, а для того, чтобы сердце было здорово - ответственные чувства. Они несут человеку или благо или вред. Одни мысли и чувства оказывают свое влияние на человека сразу, другие - со временем. Так же как неправильное питание вызывает расстройства в желудке, извращенные чувства расстраивают дыхательную систему, вызывая бронхит, одышку, туберкулез.

Древнекитайской медицинской культуре было давно известно, что психические страдания неизбежно приводят к телесным. Счастливые, психически гармоничные и спокойные люди, как правило, здоровы телесно и живут долго. Страх в душе - это страх в каждой клеточке организма.

Психическая депрессия поражает все системы организма также, как болезнь любого органа и любой системы воздействует на психику. Если душа охвачена горем, то непременно страдают желудок, легкие, почки. В свою очередь, при болезнях этих органов болит и душа. Древнекитайская медицина выделяла следующие болезнетворные настроения: гнев и вспыльчивость; омраченность переживаниями; озабоченность и уныние, печаль, грусть, страх и тревога. Склонность к ним сокращает жизнь. Грусть и огорчения разрушают сердце, подавленный или чрезмерный гнев, горе и скорбь - печень, грусть и печаль - легкие, страх - почки, избыток беспокойства, мрачные размышления - селезенку и поджелудочную железу. Страх парализует энергию организма, отнимает у человека силы, а гнев перераспределяет энергоциркуляцию в организме. Когда человек постоянно плохо о ком-то думает, отрицательные мысли делают его нервным и ухудшают настроение.

Функции человеческого разума не сводятся к переработке информации. Основу нашего опыта составляет сознание, но никто до сих пор не смог описать его количественно, как можно описать, например, химические реакции или физические явления. В то же время вряд ли возможно по этой причине оспаривать сам факт его существования, о чем каждый человек знает из собственного жизненного опыта. Вопрос «где находится сознание» не имеет смысла. Необходимую обработку информации может выполнять локальный нервный узел или мозг, но сознание не находится внутри этих органов.

Живой мозг, как информационная машина, постоянно взаимодействует с миром, и только малую часть своих способностей он выделяет для осознаваемого творчества. А сам механизм сознания — это неостановимый процесс, который работает, даже когда мы спим. Понимание себя — это только один из них, происходящих в сознании



при управлении телом и его поведением в окружающем мире. Это процесс творческого (то есть неавтоматического) восприятия внешнего мира, который нельзя полностью автоматизировать, так как разумное живое существо должно быть готово к неожиданной непредсказуемой перемене ситуации. Требуется сохранять внимание и иметь «резерв разумности», чтобы адекватно изменить поведение. Кора головного мозга содержит бесконечную «кинематографическую пленку», запечатлевающую все, что мы пережили наяву с самого детства. Интересно, что при стимуляции височной доли человека слабым электрическим током можно достичь того, что все события прошлого до мельчайших деталей ясно всплывут в памяти. Есть множество явлений, недоступных обыденному пониманию. Тогда люди обычно говорят: «Не может быть!» Понимание приходит позже. Вместе со знанием.

Бесспорно, наука достигла успехов в физическом описании отдельных явлений, но это не значит, что все природные явления, включая сознание, можно объяснить механистически. Сподвижник Ч. Дарвина Т. Гексли указывал на то, что феномен его не поддается упрощению. Он писал, что в мире существует совершенно очевидно, кроме материи и силы, какое-то третье начало, которое нельзя считать ни материей, ни силой, и связано оно с сознанием. Есть много примеров, показывающих, что последнее может принципиально отличаться от связанного с ним поведения. Например, феномен боли. Каждый человек знает, что такое боль. Несмотря на это, она не поддается простому физическому описанию. Понятие «ощущение боли» -самостоятельная категория, не зависящая от наших представлений о строении организма. Машина не чувствует боли, хотя и способна регистрировать многие реакции организма по этому поводу.

Любое действие машины, воспроизводящей действия человека, можно передать механистически. В случае с личностью, наделенной сознанием, простое описание ее деятельности, без учета пережитого ей опыта, бессмысленно. Тело человека - сложнейший механизм, и его поведенческие реакции до некоторой степени поддаются параметрическому измерению. При этом сознание остается в стороне. Подобно тому как человек, поющий песню в гипнотическом состоянии, попытается объяснить свои действия причиной, не имеющей никакого отношения к действительности, то есть к воле гипнотизера, так и наше рациональное сознание объясняет наши поступки, вызванные подсознанием, тем, что на самом деле не лежит в их основе.

Восприятие и оценка окружающих нас людей составляет неотъемлемую часть жизни. Успешность общения во многом определяется способностью человека непредвзято и адекватно воспри-

нимать и оценивать партнеров. Себя мы оцениваем по намерениям, а других - по поступкам. Можно сказать, что содержание оценок, даваемых нами людям, характеризует не только их, но и нас.

Более того, все происходящее с нами подвергается воздействию не только сознания заинтересованных людей, но и явно посторонних. Так, преступник, испытывающий сознательное или подсознательное желание преступления, будет привлечен к своей жертве из-за ее страха быть изнасилованной, ограбленной, убитой, еще и потому, что окружающие жертву люди слишком много думают о преступности. В юридической психологии есть даже специальный термин - «провоцирующее поведение» жертвы.

Точность социально-перцептивных оценок определяется многими субъективными и объективными факторами. Например, чем более оцениваемый человек похож на оценивающего (по полу, возрасту, социальному положению, сфере интересов, национальности и т. п.), тем меньше вероятность неточностей при условии непредвзятости отношений. Это связано с тем, что многие представления о людях мы строим по аналогии с собой. Если реальное сходство достаточно большое, это помогает формированию объективного суждения, в противном случае это может подвести. Искажению реальности способствует также предвзятость как со знаком плюс, так и со знаком минус, о чем мы уже говорили, упоминая об установках. Редко объективными бывают оценки детей родителями и влюбленными.

Одни люди задумываются над тем, зачем они вступают в общение с окружающими, другие - нет, оно необходимо для всех и проявляется очень рано. По степени выраженности и частоте мотивов прежде всего можно выделить эмоциональные и нравственные, затем деловые и житейские, и после них - познавательные и обмен мнениями. Хотя причин общения может быть сколь угодно много, в основном они могут расположиться в этих трех группах, остальные не являются основополагающими. Мотивационные модели общения формируются еще в детстве, а с возрастом трансформируются в сторону иерархичности. Если этого развития не происходит, то взрослый человек продолжает применять неразвитые детские модели и получает массу разочарований в жизни из-за несовпадения ожиданий и реальности.

Все люди имеют совершенно уникальную систему мотивов общения, которая складывается под влиянием особенностей их личного жизненного пути и изменяется в течение жизни. Каждый имеет свои осознанные и неосознанные цели и мотивы самораскрытия. Практически любой из них может быть побудителем к откровенности с окружающими людьми (эмоциональные - желание поделиться

своими мыслями и переживаниями, деловые - получить совет или помощь, создание собственного положительного образа - желание понравиться и т.д.). Механизмы общения (идентификация, рефлексия, эмпатия) являются одновременно и механизмами процесса взаимопонимания.

**Идентификация** - это построение общения на основе познания другого через взаимотождество, рациональное постижение партнера. **Эмпатия** - эмоциональный отклик на проблемы другого, их внутреннее прочувствование. Процесс понимания осложняется явлением **рефлексии** - осознанием того, как человек воспринимается партнером ио общению, знание того, как другой понимает собеседника, своеобразный удвоенный процесс зеркальных отражений друг друга. Напротив, если между супругами нет согласия, их дети обязательно будут болеть.

Связь между общением и взаимопониманием сложна и многофункциональна. Одно без другого невозможно. Взаимопонимание способствует регуляции поведения партнера. Часто в жизни мы сталкиваемся с игрой. Человеческие игры не предполагают полного взаимопонимания. Партнерам важно понять мысли друг друга, но это не предполагает личностного самораскрытия и может даже мешать ему. Подобный тип отношений оптимален для деловой сферы.

Манипуляция исключает взаимопонимание, потому что один из общающихся делает все возможное, чтобы другой не понял его намерений. Цель манипулятора - проникнуть во внутренний мир другого и управлять им. Люди могут кодировать вербальную и невербальную информацию. Когда человеку больно, но он улыбается, бывает трудно понять, что же он чувствует на самом деле. Взаимопонимание превращается в расшифровку партнерами сообщений друг друга. Таким образом, умение кодировать и декодировать информацию в ходе общения определяет точность и достоверность впечатлений.

Взаимопонимание тесно связано с процессами восприятия, понимания и познания людьми друг друга. Любое нерасположение вносит осадки, излишки, инертную материю в организм, которые должны как-то ассимилироваться. Вот почему приходят болезни как метод исцеления и являются не только наказанием, но и толчком, побудительной причиной, заставляющей человека выбросить из себя все нечистоты. Можно сказать, что любой лишай, любая царапина, любой нарыв или что-то другое на теле человека показывают, что жизнь его не нормальна, не соответствует каким-то законам. Все болезни физического мира также появились первоначально в духовном мире. И если сумеет найти и создать антипод тому, что вызвало в человеке ту или иную болезнь, то пройдет совсем немного времени и она исчезнет.

По православному аскетическому учению человек впадает в грех не сразу, а постепенно. Поначалу в помыслах возникает «прилог» - представление о чем-либо, соответствующее одной из порочных сторон человеческой природы. За «прилогом» следует «сдружение» - соединение, приятие этого греховного помысла, как нечто родственное себе, приятие с удовольствием. После этого наступает «пленение», которое показывает, что страсть победила волю человека. Страсть же прямой путь к греху. И когда душа уже готова ввернуться в пучину греха, как спасительный заслон на этом пути становится болезнь. Это «предупреждающая» грех болезнь. Апостол Павел говорит о себе: «И чтобы я не превозносился чрезвычайностью откровений, дано мне жало в плоть». Часто такие болезни случаются внезапно, и человек может сам недоумевать о причинах ее появления, так как душа его уже «сдружилась» с грехом и не считает его чем-то внешним для себя.

Наше сознание, работающее без перерывов, определяет наши действия и переживания во всех областях действительности. Невозможно противостоять довлеющему воздействию его. Например, человек, которого его близкое окружение считало холодным, безразличным и невнимательным, за сравнительно короткое время может измениться к лучшему после того, как близкие люди начнут говорить о нем так, каким бы они хотели его видеть.

В результате со временем описание его нового предположительного образа, о котором как можно чаще будут говорить окружающие, перейдет в реальность. Чем большее количество людей мы сможем в чем-то убедить, тем более мы можем быть уверены в результате.

Мы много говорим о физическом заражении людей при посредстве «живого контагия» (*contagium vivum*) или микроорганизмов, но существует и «психическое контагие» (*contagium psychicum*), микробы которого хотя и невидимы, но тем не менее подобны физическим, действуют везде и всюду и передаются через слова, жесты, движения, книги, газеты и пр. Следовательно, для человека всегда реально существует опасность психического заражения.

Неоднократно подчеркивалось воздействие СМИ на сознание отдельных индивидуумов и коллективное сознание. Сообщения об инцидентах и происшествиях, кинофильмы на эту тему усиливают представления людей о вездесущем зле и порождают новые и новые преступления. Так, сегодня в России информационный гнет напряженности, бездуховности и безнравственности путем внедрения негативных деструктивных сообщений серьезно влияет на мнения и поступки людей. Подобная информация действует на психику постепенно и через генетические каналы, достигая крити-

ческой массы, растормаживает глубинные инстинкты, влечения, определяющие асоциальное поведение. Поскольку внушаемость через словесное или образное воздействие присуща всем без исключения людям, постольку постоянное внедрение в психику негативной **информация** ведет к негативным изменениям личности. (См.: Л. П. Шершнев. Информационный гнет и российский недород. Как перебороть? (Безопасность Информационный сборник Фонда национальной и международной безопасности. - 1998. № 3-4 (42) март-апрель - С. 190—191).

Если значительная часть населения ожидает экономические трудности, бедствия и катастрофы, это действительно может привести к депрессии. Теперь можно понять, почему прогнозы, касающиеся инфляции, болезней, безработицы или несчастных случаев, часто оправдываются. В общенациональном масштабе настрой на бедность может помешать правительственным попыткам добиться процветания.

Есть мнение, что современное телевидение прямого эфира может оказывать такое воздействие на ситуацию, о котором ранее и не подозревали. Так, психологический настрой телезрителей и радиослушателей влияет на исход спортивных событий. Спортивные комментаторы, говоря в прямом эфире, что спортсмен или команда «по-видимому, устали» или «не смогут этого сделать», либо, наоборот, «близки к цели», кажется, обрушивают на тех неслышимые команды, направленные на победу или поражение. Та же динамика справедлива и по отношению к актерам, поэтому в некоторых случаях можно рекомендовать передавать выступления в записи.

Общество реагирует на мощное рекламное внушение потому, что оно доверяет институтам СМИ из-за уже сформировавшейся предрасположенности верить телевидению, радио, газетам. На людей, склонных к внушаемости, СМИ оказывают гипнотическое воздействие. Подчиняясь подсознательной мотивации, они большей частью не осознают, что действуют под влиянием чужой воли. Не следует пренебрегать воздействием на наше сознание дополнительной доли внушения, которое мы получаем, когда видим, слышим или читаем рекламу, независимо от того, что рекламируется - дома, новые автомобили, катастрофы.

Один пикантный факт недавно обнаружили ученые. Мужчины, злоупотребляющие ТВ, капля по капле теряют мужские гормоны. Телевизор - настоящий убийца любви.

Сознание остается с нами, куда бы мы ни направились, вновь и вновь повторяя те же результаты при сохранении определенных моделей поведения. Анализируя несколько значительных событий

в жизни человека, можно извлечь лежащий в их основе нежелательный стереотип поведения. Например, человек ухаживает за девушкой, которая его отвергает, ему также не удастся поступить в избранный вуз. Позднее общественная организация отказывает ему в членстве. Могут быть разные ситуативные предлоги, приведшие к таким результатам, но причина всему одна: данный индивид имеет глубоко укоренившееся в его сознании убеждение, что другие его не принимают, у него формируется страх быть отвергнутым. Человек, привыкший быть «в стороне», считает для себя это нормой, и, действительно, вокруг него создаются такие ситуации, где он не проявляет себя в окружении других людей.

Усвоившие успешный паттерн, добиваются до верха без особых усилий, где бы они ни оказались. Как только в сознании закрепляется, что личность значительна, оно автоматически создает ситуации и возможности, необходимые для успеха. При условии изменения его можно ожидать неременной замены нежелательного стечения обстоятельств! Перемена начинается с того, что человек понимает причины своих прошлых переживаний. После этого постепенно, шаг за шагом можно от них избавиться. Итак, ничто не помогает успеху больше, чем сознание успеха!

Удачливые люди, кажется, обладают шестым чувством, интуитивной способностью предвидеть определенные последствия, принимать неожиданно правильные решения. Психологи утверждают, что человек, добившийся успеха, имеет тенденцию жить дольше, чем менее удачливый, благодаря физическому здоровью, развитому интеллекту и стабильности психики. Успех и поражение тесно связаны со здоровьем и болезнью. Поскольку все в жизни взаимосвязано, то, терпя неудачу, мы преуспеваем именно в ней. Если же понаблюдать за побочными результатами поражения, можно найти, например, наличие такого фактора, как нежелание принимать на себя обязательства совершенствовать себя настолько, чтобы преуспеть. Признав, что успех отличается от поражения, можно принять и тот факт, что созидание препятствует разрушению. Поэтому, по большому счету, мы сами творим свои переживания, создавая удачу или поражения. Удовлетворенность работой - важнейшая предпосылка долголетия. Главное значение имеет привычка выигрывать и внутренняя мотивация, создающаяся генетическими факторами, действующими как на сознательном, так и на подсознательном уровне.

Нас часто удивляет, что одним людям везет в бизнесе, любви, карьере, тогда как другим, возможно, даже более одаренным, трудолюбивым и привлекательным, приходится большую часть жизни пребывать на грани поражений. Удивительно также и то, что большая часть таких удачливых людей никогда не довольствуется

тем, что имеет, и считает, что успех не приносит им такого удовлетворения и благополучия, которое должно быть. Они находятся в постоянном поиске и совершенствовании всего, что их окружает. Можно сказать, что мысль превращается в личное представление и в конечном итоге в убеждение, которое на уровне подсознания руководит всей нашей жизнью. При повторении бороздка в вечно играющей пластинке нашего сознания углубляется и приводит к соответствующему внешнему результату. Если мы чему-то научились - то это навсегда, хотя, возможно, и не используем эти знания или сознательно забываем о них.

Когда родители часто говорят ребенку, что он плохой, это дурно отражается на его сознании. Формируются нежелательные последствия, с которыми мы сталкиваемся в подростковых правонарушениях, когда дети сами не понимают, почему они совершили тот или иной проступок. «Не знаю, что на меня нашло», «Сам не понимаю, как это случилось» и т. д., говорят они, действительно не понимая механизмов сознания, которые были «невинно» запущены постоянной критикой родителей совсем по другим поводам. Позднее учителя, супруг, сослуживцы «плохого» человека могут обвинить его в дурном поведении или отношении и будут правы. Более того, во многих случаях главное действующее лицо с этим согласится. Но именно отец или мать в детстве своими критикующими замечаниями «запустили» в действие этот неудачный механизм. Слова, подобно семенам, упали на восприимчивую почву - мозг и произвели там необходимые всходы, и, что посеяно там, независимо от возраста, рано или поздно пожинается в форме осязаемых результатов.

Точно также избирательное использование позитивного внушения может иметь благотворные последствия. Контрвнушение: «Вы добьетесь успеха!» или, еще лучше: «Вы добились успеха!» сработает после тщательного устранения старой психической привычки. Каждый повтор будет способствовать проникновению в прежнее, запрограммированное на неудачу сознание, обеспечив в будущем совершенно иные результаты. Например, человек, привыкший быть «в стороне», осознает, что он может быть значительным и что он уже - значителен. Для этого можно проявить активность и настойчивость в получении хорошего места в театре, покупке дорогих костюмов и проявлении активности в обществе, свободе общения с теми, кого он прежде считал выше и значительнее себя. Таким образом, постепенно, переходя от одной крайности к другой, возможно изменить старые представления сознания и расчистить дорогу к новым.

Сознание верит тому, что видит! Известен психологический феномен самовнушения. Человек очень многое может внушить себе.

И если в течение достаточно долгого времени он будет утверждать, что какое-то положение вещей истинно, оно действительно может стать таковым. Как часто мы пользуемся различными вещами только потому, что они достаточно широко разрекламированы, потому что авторитетные источники информации утверждают об их пользе? Возможно, все это действительно нам необходимо, а, может быть, если хорошенько подумать, многие из них нам совершенно не нужны. Но мы пользуемся ими потому, что поверили в их полезность. Очевидно, такая убежденность зарождается не сознательно, а в той части мозга, которая принимает утверждения без позитивного знания о них.

Интересен в этом отношении пример супружеских пар, не имеющих детей. Они усыновляют ребенка или нескольких детей. Их нерассуждающее подсознание усваивает сам факт, что теперь у них есть дети. Когда внутренний стереотип бездетности сломлен, следуют соответствующие физические изменения, которые обеспечивают зачатие.

Вопрос о природе внушения - один из важнейших в психологии. Внушение входит в психическую сферу незаметно, иногда, правда, вызывая сопротивление личности внушаемому объекту, подвергается даже критике и все равно выполняется, хотя не всегда автоматически.

Упорное концентрированное внушение в соединении с новыми окружающими условиями может привести к полному изменению сознания, особенно если человек еще молод. Тщательно отработанное внушение может быстрее и эффективнее обеспечить заметные улучшения в работе пилотов, учащихся, управленцев. Позитивное отношение или убеждение может вызвать благоприятную реакцию у другого человека. Верно и обратное. Если сравнительно свободное, «чистое» сознание столкнется с личностями, учениями или переживаниями нежелательного характера, оно может «заразиться» к ущербу для своего владельца<sup>4</sup> (психическая зараза - бунты, забастовки, паника.) Апостол Павел говорил: «Братия, не обольщайтесь: дурные сообщества развращают любые нравы». Или, как сказано в Псалтири: «С преподобным преподобным будешь и с нечестивым развратишься».

Сила сознания в соединении с внушением, когда лицо уверено в себе, одного этого бывает достаточно для получения желаемого результата. Вся нашу жизнь определяют сознательные и бессознательные убеждения, если бы это было не так, многие широко признанные явления в жизни не имели бы смысла, например, реклама. Мы не только воспринимаем внушения извне, но и постоянно что-то внушаем себе сами. Самовнушение играет важнейшую



роль в жизни человека; и каждая мысль оставляет след и влияет на дальнейшие события.

Волны, излучаемые и принимаемые мозгом, если только они не претерпят каких-либо изменений, направляются каждым индивидуумом подходящему принимающему сознанию с тем, чтобы возбудить соответствующий отклик. Нельзя давать волю негативным мыслям и высказывать их вслух. Если в сознание вошла такая мысль, сразу же замените ее позитивной, пока она не успела навредить вам. До тех пор, пока мы не научимся контролировать свои мысли и не поймем той мощи, с которой они влияют на сознание, мы будем беспомощными.

Обмен информацией происходит постоянно даже между людьми, не находящимися под гипнозом. Например, страх матери, что ее сын попадет в неприятную историю, мужа, что ему достанется от жены за позднее возвращение домой, жены, что ее муж может ей изменить, страх служащего, что его могут уволить... - может привести к соответствующему результату!

Подражательные свойства сознания особенно явно наблюдаются у детей. Более раннее обучение проникает глубже, чем более позднее. Язык подсознания основан не на словах, а на образах, которые мы можем себе четко представить, а сила его зависит от эмоций.

Внушение зависит не от логики, а от яркости образного представления. Верное средство эффективности внушения - повторение. Мысль для этого должна формулироваться четко и недвусмысленно, поскольку чаще она выполняется буквально.

Иногда человек может играть роль рефлектора и исполнителя скрытых своих или чужих желаний. Например, ребенок уходит из дома и оставляет записку, где пишет, что ему кажется, будто его не любят. Исследуя этот случай, обнаружилось следующее. Оказалось, мать ребенка в детстве также хотела уйти из дома по той же причине. Впоследствии она подавила в себе этот импульс и вышла замуж за человека, который неосознанно стимулировал эти порывы. Она снова подавила их в себе. Их сын явился своеобразным рефлектором и исполнителем скрытых желаний матери. У отца было также желание освободиться от работы, которая его не устраивала. После оказания психологической помощи в преодолении негативов сознания, стремление уйти из дома у сына тихо исчезло. Но оно передалось собаке, которая трижды убегала. Когда эти побуждения изменились окончательно, собака также перестала убегать из дома.

Обнаружено, что в состоянии транса люди легко улавливают подсознательные мысли и могут прочесть нечто такое, чего оператор и не собирался им передавать. Подсознание принимает как ис-

тину любую многократно и с убежденностью повторенную установку (при этом не следует отвлекаться, надо сосредоточиться на мысли, которую вы собираетесь внушить себе). Она оседает в подсознании, и если даже может показаться, что вы забыли о ней, рано или поздно она в той или иной форме проявится. Подсознание не ограничено во времени. Можно утверждать, что благодаря ему прошлое всегда с нами, будучи постоянно изменяемо, чтобы осуществлять будущее. Подсознание постоянно оказывает влияние на мышление и поведение человека.

Бессознательное как специальная психологическая категория (уровень психики) впервые было введено З. Фрейдом, хотя в философии на протяжении многих веков существовало представление о скрытых, неосознаваемых сторонах душевной жизни. Это самый глубокий и наиболее значимый уровень психики личности. Именно здесь находятся основные детерминанты человека, источники психической энергии, побуждения и инстинкты. Бессознательное включает в себя инстинктивные элементы, изначально недоступные сознанию, а также вытесненный цензурой материал (психотравмирующие моменты), например, запретные или враждебные чувства к близким. Этот материал продолжает неосознанно воздействовать на сознание через парапраксис (описки, оговорки, неуместное и неуместное поведение, ослышки и т.д.), сновидения, фантазии, грезы.

В бессознательном не существует пространства и времени, этот материал обладает непосредственностью и жизненностью и спустя десятилетия, не теряет своей эмоциональной силы.

Это все, что еще не осознано, но способно проникнуть в сознание и при соответствующих условиях, без особого сопротивления, может стать объектом сознания. Образно говоря, это - «оперативная память души», которая содержит весь психический опыт, актуально не осознаваемый, но возвращающийся либо спонтанно, либо в результате минимальных усилий. Суть взаимодействия сознания и бессознательного заключается в постоянных переходах психологического материала с одного уровня на другой. Познать содержание бессознательного можно только после того, как оно переведено в сознание.

Психоаналитик может помочь пациенту преодолеть силы сопротивления, которые когда-то удалили из сознания тот или иной материал и продолжают удерживать его в бессознательном. Для этого существуют психоаналитические техники, с помощью которых можно устранить противодействующие силы сопротивления и довести вытесненные сведения до сознания. Это в первую очередь **метод свободных ассоциаций.**

Вообразите себе те изменения, которых вы хотели бы добиться в реальности. Мысленный образ должен быть четким и ярким. Если такой образ вызывать волевым усилием в определенное время, то он прочно закладывается в подсознании. Тогда подсознание дает команду, если это касается здоровья, соответствующим органам и тканям, если других сторон жизни - создается волевая установка на достижение целей. Чем четче образ, тем скорее наступает ожидаемый эффект! А результаты могут быть поразительными. Конечно, желать надо реальных изменений. Если вы пожелаете изменить форму носа или уменьшить рост, этого не произойдет. Таким образом, надо «заложить» в мозг мысль, что здоровье, молодость, успех и душевные силы подвластны вам, а продление активного долголетия и все, о чем мечтаете, должно произойти. Очень скоро вы ощутите результаты - все, что вы внушаете, начнет проявляться!

На веровании в могущество человеческой воли и выражающего ее слова основаны заговоры или, как их еще называли, примолвления. Так называемый целитель в широком смысле слова является человеком, который силой слова может производить желаемые результаты и изменять обстоятельства. Колдуны, гадалки, шаманы, ясновидящие всех мастей пытаются заменить собой работу нашего сверхсознания, понимая лучше других людей механизмы его действия. Не стоит обращаться к ним. Каждый психически здоровый человек имеет все для максимально эффективной работы своего сознания. И никто другой, обладающий самыми необыкновенными способностями, не имеет даже и сотой доли уникального творческого потенциала для совершенствования конкретной личности, поскольку это только ей присущие резервы. Они созданы только для этого человека и призваны работать на его благо. Как только мы заболеваем, надо поискать в своем сердце того, кого надо простить. Такие люди найдутся, но надо начать с того, кто меньше всего, в вашем понимании, этого достоин. Прощение - освобождение. Великий смысл этого человеческого чувства лежит в основе одного из главных церковных таинств - таинства покаяния. Покаяние содержит в себе сокровенный смысл и является вершиной исповедальное™, в которой человеческой душе открываются новые ценности - с другой логикой, системой ценностей, новыми возможностями бытия, как духовного, так и практического. Индивидуальная система ценностей строится теперь не через Я, а через Ты, абсолютным воплощением которого осознается изначальное и извечное Ты Бога. Это высшее Ты есть Путь к познанию высшего Я, обратиться к которому можно лишь путем отречения от собственного, личного Я. Не случайно, таинства покаяния и евхаристии, прича-

шения, в христианском культе тесно связаны между собой: причастие невозможно без покаяния.

Сила всегда в настоящем, поэтому неважно, например, сколько времени вы думали отрицательно, вы можете изменить ход своих мыслей в любое желаемое для вас время. Живя прошлым и бесконечно возвращаясь к неудачно сложившимся для нас ситуациям и невыгодным условиям, нельзя сдвинуться с места. Разумнее сознательно отказаться быть жертвами прошлого и начать заново строить свою жизнь. Прошлое ушло навсегда, и можно изменить наши мысли о нем. Как неразумно наказывать самих себя в настоящий момент за то, что кто-то обидел нас давным-давно. Для того чтобы освободиться от прошлого, мы должны быть готовы простить в том числе и самих себя. Даже если мы не знаем, как это сделать, достаточно сильного желания, а дальше сознание само придет нам на помощь.

Мы спокойно расстаемся с ненужными старыми вещами, и нет нужды расстраиваться по этому поводу. То же происходит, когда мы производим умственную чистку. Не стоит расстраиваться из-за того, что некоторые взгляды и убеждения устарели и от них пора избавиться. Пусть они спокойно уйдут из нашей жизни.

Интересно представление тибетской медицины о врачевании любой болезни, согласно которой врачевать нужно так, как будто поднимаешься по ступеням лестницы:

- 1) изменить образ жизни и обстановку, в которой живет больной;*
- 2) изменить систему питания (диета);*
- 3) применение химических средств (лекарства) и лишь после всего этого*
- 4) хирургия, за исключением экстренных случаев неотложной хирургической помощи.*

Известно, что одним из способов врачевания больных в прежние века были рекомендации к путешествию, что часто являлось причиной смены впечатлений и устранения негативных влияний на человека, во время которого приходило исцеление. При этом путешествие не должно быть просто поездкой.

Считается, что христианское понимание души способствовало становлению суггестивной терапии (терапии внушения), которую активно применяли и применяют выдающиеся врачи. Известно, что святые старцы «назначали» смерть (факты из жития Преподобного Серафима Саровского, Иоанна Кронштадтского и др.).

Итак, внешний мир - это видимый дубликат внутреннего мира.

### 3.4. СЛОВА - ПРОДОЛЖЕНИЕ НАШИХ МЫСЛЕЙ

*Да будет сладкой речь твоя и приятными слова  
из уст твоих. Помни, что, виляя хвостом,  
собака добывает себе пропитание, а гавкая,  
получает лишь побои.*

Ахикар Премудрый

В произносимых нами словах скрывается колоссальная сила! Многие даже и не подозревают, насколько она велика. Нас никто не учил, что выбор слов имеет отношение к жизненному опыту, что мысли созидательны и что они в буквальном смысле слова формируют жизнь.

Человеческая мудрость на основе житейского опыта сформулировала это на примере известных фраз, типа: «Что посеешь, то и пожнешь», «Не рой другому яму, сам в нее попадешь», не говоря уже о евангельских заповедях, например, «Не судите, да не судимы будете», «Любите ближнего своего как самого себя», «За всякое праздное слово даст ответ человек на Суде». Поэтому, надо быть готовым отвечать за все, ибо сказанное является продолжением наших мыслей. То, что мы облакаем в форму слов, возвращается к нам в виде жизненного опыта.

Язык есть важнейший ориентир человеческой деятельности, с помощью которого происходит осмысленный диалог индивидуума с миром. Существует понятие о психолингвистических единицах, которые можно определить как совокупность речевых действий и операций, находящихся по отношению друг к другу в строгих иерархических отношениях. Можно подразделить речевую деятельность человека с точки зрения психологического анализа на три вида единиц:

— *язык или языковой стандарт*, т.е. объективно существующая в определенных социальных группах система, принимаемая за норму речи;

— *психолингвистические единицы*, которые можно соотнести с речевой деятельностью;

— *психологические единицы, отображающие в сознании* (и психике в целом) *строение языковой способности* - психофизиологической речевой организации, обеспечивающей речевую деятельность.

Речь - это некоторая абстракция, которую трудно напрямую соотнести с классическими видами деятельности, хотя она и обслуживает их. Особым вопросом можно считать соотношение ее с общением, где употребление речи следует выделить особо. Примем

слова за основу того, что мы непрерывно создаем в своей жизни. Мы используем их все время, однако редко задумываемся над тем, как и что мы говорим, не утруждая себя в выборе их.

Слушая других, обратите внимание, насколько связано произносимое ими с их жизненным опытом. Прислушайтесь, что говорят окружающие и вы сами. Если поймаете себя на злоупотреблении слов с негативным смыслом или слов-ограничителей, замените их. Большинство из нас чаще употребляет слова с частицей «не». Они постоянно кого-то или что-то обвиняют. Такие выражения, как «Я не могу», «Это невозможно», «Я нуждаюсь», «Я устал», «У меня всегда неприятности», «Ужасное настроение», «Я не в состоянии» и другие действуют как отрицательное внушение на сознание, независимо от того, в связи с чем и с какой степенью серьезности мы их произносим. В будущем они могут привести к неудачам, трудностям, где мы меньше всего ожидаем этого. Привычные жалобы на головную боль, боль в спине, трудности со зрением, сказанные то ли в шутку, то ли всерьез, могут проистекать из желания добиться сочувствия или увильнуть от неприятной работы. Эти сетования неизбежно превращаются в реальность. Подсознание не обращает внимания, в отношении какого аспекта жизни брошено то или иное слово. Люди могут пытаться делать различия, объясняя, что одно - это не имеющее оправдания предательство, а другое - просто мужская слабость.

Услышав историю с негативным смыслом, не рассказывайте ее другим и не развивайте дальше, просто забудьте о ней. Зато, услышав что-то хорошее, обязательно поделитесь с другими.

Многие живут в мире своих «бы» и потом удивляются, почему в их жизни все идет вкривь и вкось. Им хочется контролировать вещи, которые им явно не по зубам. Другие злоупотребляют словом «но», как бы ставя себя в поток противоречивой информации. Употребляя бездумно «но», можно разрушить все достигнутые ранее коммуникации. Например, можно сказать «все это правда, но...». Что этим сказано? Если это и правда, то она все равно никому не нужна. Таким образом, можно подвести под сомнение все сказанное ранее. Может быть, иногда лучше вместо «но» употребить «и», потому что тогда мы начнем с согласия, а не с создания преграды между собой и собеседником.

На каждое слово или предложение, вызывающее чувство протеста и создающее преграду для общения, есть слова и фразы, способствующие участию других людей и располагающие к открытости. Это фразы, содержащие уважительные интонации и устанавливающие атмосферу взаимопонимания, например: «Я с вами совершенно согласен», «Я уважаю ваше мнение», «Я ценю ваше понимание»

и т.д. Даже ненавязчивое употребление одного из этих выражений в контексте высказываемого может иметь двойной эффект по установлению взаимопонимания.

Если мы в негативном плане говорим или думаем о других, результаты могут сказаться на нас самих, поскольку подсознание не заботится о том, с кем или с чем связаны эти слова. Оно запечатлевает их с точностью и объективностью, обеспечивая тем самым их постоянное включение в наше сознание. Слова «он плохой» преобразуются в «я плохой» и в будущем обернутся против произнесшего их как встречный огонь.

Фактически единственная личность, с которой мы разговариваем, - это наше собственное «я». Подсознание не имеет собственного мнения. Оно принимает все, что мы говорим, и творит нашу судьбу в соответствии с нашими убеждениями. Оно всегда говорит нам «да». Впрочем - выбор всегда за нами.

Если мы выбираем негативные, злобные мысли и слова, подсознание решает, что именно этого нам и хочется. И пока мы не изменим наши мысли и убеждения, все будет оставаться по-прежнему. Как говорится, если ты будешь делать то же, что и всегда, то и получишь только то, что всегда получал. Теперь становится понятным, почему так важно, какие именно слова и выражения используются в письмах, объявлениях, докладах и рекламных материалах. Благонамеренные миссионеры, сами того не ведая, вызвали болезни у примитивных племен всего лишь тем, что заставляли их осознать, сколь ужасны условия, в которых они живут.

Наше подсознание не может отличить правду от лжи, у него нет чувства юмора. Не стоит насмехаться над собой и думать, что это сойдет с рук. Не унижайте других. Подсознание не проводит черты между вами и другими людьми!

В соответствии с тем же принципом неоднократно повторяемое пожелание смерти себе или кому-либо имеет тенденцию к осуществлению к тому, кто говорит эти слова, либо к его предполагаемой жертве. Обычно это происходит без мысленного усилия со стороны говорящего. Этот феномен хорошо известен иранцам. В период Исламской революции все стены в Тегеране и других городах были исписаны лозунгом: «Смерть Шаху!»

В одном из племен австралийских аборигенов шаманы практикуют ритуал, называемый «указующая кость». Они накладывают на человека сильное проклятие и тот чувствует с необыкновенной ясностью, что серьезно заболевает и, возможно, умрет, что и на самом деле происходит через короткое время. При этом никакого насилия над ним не совершается, кроме его собственных убеждений в неотвратимости этого проклятия и его собственной физио-

логии, способной создать такую мощную разрушительную силу. Такие превращения можно видеть не только в примитивных племенах. Подобное можно наблюдать и в наши дни. Собрано гораздо больше свидетельств вредоносного воздействия на человека его воображения, чем свидетельств о его целительной силе. Нам рассказывают об ужасных последствиях для людей стрессовых состояний и о том, как люди теряют волю к жизни и умирают, потеряв любимого человека. Никто не сомневается, что негативные эмоции и переживания могут убить в прямом смысле этого слова, но гораздо реже мы слышим о том, как позитивные эмоции и состояния излечивают.

Люди, подчас подсознательно, ищут, чьей бы воле подчиниться. Подсознание всегда вырабатывает заверченный цикл или целое! Оно из всех сил будет стремиться к осуществлению ожидаемого. Его работа не будет закончена, пока, например, человек, настроенный на несчастный случай, не попадет в него сам или кто-то из его близкого окружения. Когда один цикл завершается, открывается путь для нового цикла на более широкой основе, в результате углубления «бороздок» в нашем сознании из-за пережитого. Это наилучшее время для внедрения более желаемого паттерна уже рекомендованными способами.

То же самое справедливо относительно сознания, настроенного на успех и преодоление препятствий. Именно уверенность помогает человеку получить то, что он желает. Этому каждый знает множество примеров.

Сомнение - страшный враг уверенности. Жена, даже втайне от самой себя, полагающая, что она не достойна своего мужа, конечно, может отогнать от себя эту мысль, вытеснить ее из своего сознания. Однако ее мысленное, казалось бы, не существующее в действительности ожидание краха семейной жизни уже сделало свое дело и разлучница обязательно появится. Потом, если эта незаконная связь прекратится, появится другая женщина. И так до бесконечности, пока сознание не перестроится.

Пока мы мечемся между позитивными и негативными мыслями, наше совершенствование остается на нуле. Можно утверждать, что нежелательное положение вещей можно быстро изменить к лучшему, если в широком масштабе применить эффективную *технику перепрограммирования личности, которая решающим образом затрагивает образ жизни человека.*

Образ жизни - вторая натура человека. Он не случаен и зависит от характера, установок, позиций сознания, изменяя его, человек перерождается и сам. Если не верить в свои возможности, то самые убедительные доводы не возымеют никакого действия. Если мы уверовали в неудачи и неприятности, то в дальнейшем нам их не



избежать. Конечно, изменить образ жизни не так-то и просто. Да и делают это редко без особой на то причины, если он ведет к болезням и разочарованиям, значит, человек жил «не так» и шел «не туда». Изменить образ жизни так же трудно, как изменить характер. И все-таки это приходится делать. Бывает очень непросто отказаться от своего жизненного замысла, выбирая, мы всегда от чего-то отказываемся. Как бы ни были хороши туфли, от них отказываются, если они не того размера. Каждому - свое, и только осознание этой реальности поможет обрести истинную уверенность в себе, такие люди более привлекательны для общения.

Обычно то, что нам нужно изменить в самих себе, мы пытаемся переделать в ком-либо, поэтому психологи считают, что характеристика, написанная на другого человека, - это оценка прежде всего себя. Так называемый тест эмоциональной проекции показал, что мы видим наши эмоции и себя в окружающих. Например, люди удовлетворенные обычно считают, что другие находятся в таком же состоянии. Критически настроенные будут испытывать неприязнь к тем, кто критикует. Пифагор призывал своих учеников: «Прежде чем сказать что-либо другим, скажи это себе». Честный человек думает о других, что они правдивы, нечестный считает всех лгунами. Вор всех подозревает. Ревнивый муж, как правило, сам бывает не без греха. Блез Паскаль говорил: «Чем человек умнее и добрее, тем больше он замечает добра в других людях».

Имевшие нежелательный тип сознания и добившиеся более твердой позиции в жизни, будут особенно остро узнавать свое прежнее состояние в друзьях или просто незнакомых людях. Как правило, они не осознают, что смотрятся в непогрешимое зеркало жизни. Люди, испытывающие страх перед разорением, часто критикуют других за то, что те боятся своего социального окружения или незнакомых людей. Мы называем это эффектом трансформации. Проще говоря, они видят свой собственный настрой, отраженный другими.

Одним из важных факторов, определяющих поведение человека, является формирование Я= концепции. Создается она разными путями. Один из них - отношение родителей и вообще взрослых к человеку в детстве и отрочестве мысленно, на словах и в чувствах. Другой - имя. Исследования показали, что некоторые имена, и особенно фамилии, оказывают нежелательное воздействие на сознание самого человека и окружающих. Не зря существует понятие - «говорящая фамилия». Большое значение этому придавали еще древние египтяне. Так что фамилия оказывает влияние не только на психику человека, но и на его судьбу. То же и псевдонимы.

Каждый индивид наделен особенными и уникальными способностями в дополнение к тому, что он сам гениальная личность. Вот почему такие способности, как зрительное и цветовое восприятие, способности запоминать цифры, факты и целые тексты или особенные музыкальные способности часто остаются незамеченными в обычных школах. Это происходит потому, что практически невозможно создать шкалу сочетаний человеческих способностей наподобие периодической таблицы Менделеева. Дети, согласно одним тестам признающиеся отстающими, могут оказаться гениальными в каких-то других областях, что чаще всего и происходит в жизни. Все это ведет к стереотипному подходу получения знаний о человеке, где психология индивидуальных различий является исключением, подтверждающим некие общие правила.

Невежество в отношении к себе порождает неправильный образ жизни, что приводит к переживаниям без достаточных к тому оснований. Невежественный ревнует, ненавидит, испытывает страхи там, где они мнимы. Это приводит к пагубным страстям, несправедливому гневу, недоброжелательности к людям и отсутствию доброты, порождает зависть, неудовлетворенность своим положением, мрачные мысли об одном и том же. Проблемы возникают из ничего и никак не разрешаются. Это ложный путь, ведущий к ошибкам и разочарованиям. Невежественному человеку всегда мало, сколько и чего бы у него ни было.

### **3.5. ПОНЯТЬ СТРАТЕГИЮ ДРУГОГО — ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ**

*Поведение - это зеркало, в котором каждый показывает свой лик.*

И. В. Гёте

Исходный момент для определения стратегии другого человека - это осознание того, что она имеет принципиальную выявляемость. Люди обычно сами рассказывают о себе все. Это может быть сделано словами, взглядом, особенностями поведения. Для этого надо просто внимательно наблюдать за ними. Надо знать, на что следует в первую очередь обращать внимание, чтобы определить признаки, свидетельствующие о том, какие органы чувств и какая часть нервной системы задействованы в настоящий момент. Необходимо также иметь представление об общей ориентации рассматриваемой личности. Известно, что люди обычно тяготеют к преимущественному использованию определенных органов чувств: зрения, слуха или осязания. Как среди людей есть левши и правши, так каждому удобнее работать в определенном режиме.

Прежде чем изучать стратегию собеседника, надо выявить, какова его главная *репрезентативная система*. Люди, предпочитающие *визуальную систему*, обычно воспринимают мир как сменяющиеся друг друга картины, при разговоре чувствуют себя увереннее, когда используются визуальные центры мозга. Они имеют обыкновение говорить быстро, мало заботясь о связности речи. Главное для них - найти слова, соответствующие образам. Их речь часто бывает метафоричной. Они видят вещи такими, какими они им кажутся в данный момент, пытаются выявить их смысл, который каждая из них имеет в общей картине. Имеющие *слуховую ориентацию* обычно более взыскательны по части слов, которыми пользуются. Голоса их более звучные, речь - более размеренная и ритмичная. Они осторожны в использовании слов. С *сильно развитыми органами осязания* говорят еще медленнее, реагируют на ощущения резче. Голоса у них более низкие. Они цедят слова, как густой сироп. Их метафоры всегда очень конкретны. Такие люди обостренно чувствуют напряженность и тяжесть ситуации. Нервная система любого человека может работать во всех трех режимах, но один из них обычно преобладает.

Изучая стратегию, которой люди пользуются для принятия решений, полезно знать, какие органы чувств являются доминирующими для выражения своих мыслей, чтобы воздействовать на ситуацию. Имея дело с визуально ориентированными, не надо затягивать разговор, ходить вокруг да около, чтобы они не сошли с ума от нетерпения. Говоря с ними, надо стараться, чтобы слова попали в ритм работы их сознания.

Наблюдая за людьми и прислушиваясь к тому, о чем они говорят, можно составить представление о том, какой частью своей нервной системы они пользуются преимущественно. Нейролингвистическое программирование (НЛП) использует более точные методики для выявления того, что происходит в сознании собеседника.

Модель человеческого общения и поведения может быть эффективно использована для организации и описания взаимодействий в психотерапии. Базисные постулаты НЛП можно представить следующим образом.

Человеческий организм и мозг подобны компьютеру, который использует определенные программы описания и воспроизведения жизненного опыта. Помимо генетических формируются разные «программы» стереотипов поведения. Затем осуществляется закрепление полученного жизненного опыта через проживание событий и отношение к ним. В формировании этих программ большую роль играют иные состояния сознания по сравнению с обычными, например, трансовые.

Самопрограммирование осуществляется через усвоение опыта с помощью различных образов (визуальных, аудиальных, кинестетических и т.д.).

Чаще всего эти программы не осознаются, но предъясняются в речи, отражаются в невербальных проявлениях (мимика, жесты). Язык поз, жестов, мимики является не менее древним, чем язык слов, и называется невербальным (в отличие от вербального языка - речи).

Такое общение включает формы самовыражения, которые не опираются на речевые символы. Словами можно передать только фактические знания, но только их бывает недостаточно, чтобы отразить чувства. Невербальное поведение, как правило, неосознанно и самопроизвольно, поэтому, несмотря на то что люди взвешивают свои слова, возможна «утечка» скрываемых чувств через мимику, жесты, интонацию и тембр голоса. Любой из элементов общения может помочь нам убедиться в правильности сказанного или же, напротив, поставить под сомнение.

Существует множество классификаций поз и жестов. Самая простая предусматривает деление поз на *открытые* и *закрытые*, которые выражают отношение к партнеру по общению.

Закрытые позы (скрещенные руки и ноги; упертые в колени локти; опущенная голова; сплетенные в замок пальцы и т.п.), как правило, соответствуют внутренней закрытости в контакте.

Открытые позы (поворот корпуса и головы к собеседнику, раскрытые ладони, не скрещенные руки и ноги) свидетельствуют об обратном.

Информативным является изменение позы от открытой к закрытой и наоборот. Как правило, при возникновении чувства комфорта и доверия к партнеру по общению закрытая поза постепенно раскрывается: человек поднимает голову, начинает жестикулировать рукой, расцепив пальцы, вторая рука спокойно ложится на колено, нога больше не поджата под себя и т.д. В другом случае, когда, например, затронута неприятная для собеседника тема, почти незаметно происходит отстранение от партнера и частичный уход от контакта: корпус распрямляется, плечи разворачиваются немного в сторону, голова откидывается вбок и назад или опускается на грудь и т.д. Диапазон закрытых и полузакрытых поз очень велик.

Описываются три основных способа невербального ухода от контакта. Первый состоит в «сворачивании в клубок» (прямом уходе в закрытую позу). Второй - формально соответствуя роли внимательного слушателя (полуоткрытая поза, кивки и пр.), человек слегка разворачивает корпус, чаще смотрит вверх и в сторону. Третий - через максимальное мышечное расслабление и соответственно

уменьшение собственных движений тела, что негативно подкрепляет действия партнера.

Закрытая и открытая позы лучше всего читаются у сидящего человека, поскольку в построении позы начинают активно участвовать ноги. Так как постановку ног мы контролируем хуже, чем расположение рук, поэтому именно они часто выдают наше истинное отношение к происходящему: человек верхней частью корпуса развернут к говорящему, но его ноги смотрят носками в противоположную сторону - скорее всего, он хотел бы прервать контакт. Известно, что значение жестов, поз, выражения лица и т.п. зависят и от того, к какой культуре, нации, социальной группе принадлежит человек. Всем известный пример: кивки головой, которые нами воспринимаются как утвердительные, у болгар, индусов и турок означают отрицание. Более того, значение неречевых реакций определяется конкретной ситуацией, в которой они используются, и индивидуальными особенностями человека. Лишь немногие жесты в любой ситуации и у всех людей данной культуры означают одно и то же. Ввиду всех этих тонкостей можно попасть в неприятную ситуацию.

Несмотря на исследования и статистические данные, нельзя делать общие безоговорочные выводы. Чтобы общение было эффективным и позитивно окрашенным, необходимо научиться «читать» невербальное поведение партнера. Естественно, чтобы лучше разбираться в собеседнике, надо научиться осознавать и контролировать себя. Например, иногда закрытые позы расшифровываются как защитные реакции (нежелание общаться). Их можно объяснить и по-другому, например, человек замерз и согревается таким образом, возможно, он чувствует себя дискомфортно и пытается подавить в себе эти ощущения, а может быть, он чувствует усталость и ищет опору в закрытой позе. Эти программы опытный человек может считывать, задавая специальные вопросы и анализируя языковые структуры и личностные невербальные проявления в ответах.

Все поведенческие стереотипы (симптомы) связаны с адаптивными функциями и абсолютно все проявления общения можно рассматривать с точки зрения их успешности или неуспешности в деятельности. Поэтому для устранения отрицательных проявлений возможно «перепрограммирование» человека на новые, более адаптивные и более желательные стереотипы поведения.

Глаза - зеркало души. Следя за взглядом, наблюдательный человек может сразу сказать, какова общая ориентация его собеседника: визуальная, акустическая или кинестетическая.

Можете ли вы легко вспомнить, какого цвета глаза у вашего собеседника. Пытаясь вспомнить, большинство людей произ-

вольно посмотрят влево и немного вверх. Именно в этом месте зрительного пространства хранятся визуальные образы. Или еще один вопрос: как будет выглядеть ваша любимая темноволосая девушка блондинкой? Стараясь представить этот образ, вы непроизвольно скосите глаза чуть вправо и вверх. Именно в этом направлении смотрят люди, занимаясь мысленным конструированием. Последовательность внутренних представлений есть стратегия, и ее можно отчасти прочесть по взгляду человека. Очень интересно наблюдать за глазами собеседника, когда вы просите его вспомнить какие-то образы, звуки или ощущения. Задавая различные вопросы, можно следить, за движениями взгляда. В какую сторону движется взгляд после вопроса?

Некоторые физиологические данные указывают на режим, в котором предпочитает работать нервная система. Если грудь при дыхании вздымается высоко, это говорит о том, что человек мыслит зрительными образами, если дыхание ровное и спокойное - сознание, как правило, предпочитает слуховые образы. Глубокое дыхание нижней частью грудной клетки и животом обычно свидетельствует о кинестетическом режиме.

Не менее красноречив и голос. Речь визуально ориентированных людей обычно вырывается из уст стремительно, их голос напряжен, высокого регистра, с носовыми обертонами. Низкий глуховатый голос и медленная речь характерны для кинестетически ориентированных людей. Ровный ритм и чистый звучный тон указывают на аудиальную ориентацию.

Даже по цвету кожи лица можно судить о режиме, в котором работает нервная система. Мыслящего зрительными образами кожа слегка бледнеет. Покрасневшее лицо указывает на то, что в сознании преобладают кинестетические образы. Когда человек находится в зрительном режиме, он держит голову прямо, если она слегка склонена вбок, будто человек к чему-то прислушивается, он обычно находится в слуховом, опущенная голова и расслабленные мышцы шеи указывают на кинестетический режим.

Таким образом, даже при минимальном словесном общении можно получить четкие и ясные указания на то, как работает сознание собеседника и на сообщения какого типа оно реагирует лучше всего.

Ключом к выявлению стратегии человека является введение его в *ассоциированное* состояние. Оно открывает клапаны подсознания. Важно вызвать определенную ассоциацию, почувствовать и проанализировать поведение собеседника.

Мастер высокого класса, будь то врач, художник, музыкант или слесарь, интуитивно чувствует, как надо поступить и что следует

сделать в той или иной ситуации. Лучше всего наблюдать за такими людьми в деле, примечая малейшие подробности их мастерства. То же можно сказать о выявлении стратегии другого с помощью определенных психологических приемов. Человек не без помощи психолога входит в определенное состояние и затем начинает отвечать на четкие и ясные вопросы, это может реконструировать любое психологическое состояние.

Попробуйте эту методику на ком-то из своих знакомых. Прежде всего, надо попытаться вызвать в нем соответствующее рецептивное состояние. Например, можно попросить его вспомнить время, когда он ощущал в себе сильную потребность в какой-то деятельности или еще чему-нибудь. Задавая наводящие вопросы, надо стараться получить ответы через вербальные и невербальные средства, четко, ясно и убедительно передающие одну и ту же информацию. Человек обычно не отдает себе отчета в большей части своих действий. Они являются частью поведения и поэтому выполняются быстро, иногда автоматически. Так что, уясняя отдельные детали этого сложного процесса (мимика, взгляд, движения тела), придется задавать уточняющие вопросы, просить не торопиться.

Например, вы спрашиваете своего собеседника о том, может ли он вспомнить свои ощущения при сильнейшей мотивации к чему-либо. Он отвечает небрежно - да, а что? В этот момент он еще не находится в нужном вам состоянии, его нервная система пока не ассоциирована с теми переживаниями, которые интересуют вас. Поэтому следует повторить вопрос с просьбой вспомнить этот эпизод во всех подробностях, попросить как бы вновь прочувствовать его. Нужно уточнить, что именно было первым, вызвавшим те ощущения. Было ли это нечто увиденное, услышанное или прочувствованное? Если это были какие-то особые слова, которые произвели сильное впечатление, то это значит, что все началось со слухового стимула и в этом случае вызвать повторную мотивацию вряд ли возможно при помощи зрительных ассоциаций и т.п.

Теперь надо каким-то образом привлечь его внимание, для чего необходимо выяснить внутренние аспекты. Вопросы должны звучать примерно так - что произошло после того, как вы услышали эти слова? В сознании представился какой-то образ или что-то прозвучало внутренний голос, а может быть, возникли какие-то определенные ощущения или эмоции. И это еще не дает относительно полного представления о его стратегии, поэтому надо продолжать спрашивать.

Большинству людей необходимо одного - трех внешних и внутренних стимулов для того, чтобы начать действовать. Затем нужно

спросить', что особенно подействовало: сами слова, тон, которым они были сказаны, или манера держаться, или еще что-то. И какая при этом в сознании возникла картина - большая или маленькая, яркая или смазанная. Выяснив эти детали, можно проверить реакцию, попросив попытаться воспроизвести эти слова как можно точнее. Если вопросы будут заданы правильно, то собеседник может почувствовать мотивацию прямо у вас на глазах. Иногда для такого эксперимента бывает достаточно нескольких минут.

Если вы поняли, что такое стратегия поведения человека, то надо помнить, что, во-первых, всякая методика, направленная на мотивацию группы, должна содержать что-то для каждого, для одних - визуальное, для других - аудиальное и кинестетическое. Во-вторых, нет универсальных способов, подходящих абсолютно ко всем людям; для того чтобы полностью выявить психологический потенциал личности, необходимы индивидуальные методы в каждом конкретном случае. Например, ощущение влюбленности. Что является наиболее сильным для вас, чтобы точно ощутить эти эмоции. Трудно определить. Для одних это может быть особая интонация в голосе, с которой были произнесены ласковые слова, для других - взгляды или прикосновения или что-то еще. Некоторые могут сказать, что для них важны многие ощущения и это зависит от разного настроения, иногда важно одно, иногда - другое и третье. Но лишь что-то одно может вдруг произвести чудо в нашем сознании. Понимая любовную стратегию своего партнера, вы можете иметь в руках мощный инструмент укрепления ваших отношений, в свою очередь, незнание или пренебрежение этим чревато катастрофой. Можно представить себе ситуации, когда вы кого-то любили и не смогли убедить избранника в искренности намерений, не говоря уже о том, чтобы вызвать в нем ответные чувства. Или, наоборот, кто-то пытался объясниться с вами, но вы не услышали, не поверили, не поняли. Взаимопонимание не состоялось из-за того, что ваши поведенческие стратегии, не состыковались.

Можно проследить интересную динамику во взаимоотношениях. Во время первой стадии, которую принято обозначать как ухаживание, люди обычно очень активны в проявлении чувств. Как дают понять, что влюблены, только ли словами? Или только влюбленными взглядами? Конечно, нет. На стадии ухаживания люди общаются друг с другом очень активно, стремятся показать свои чувства разными способами. Но что происходит по прошествии определенного времени? Те, кому удастся сохранить такое поведение на протяжении долгого времени, являются, скорее, исключением, чем правилом. Любовь может уменьшаться со временем? И да, и нет. Люди просто становятся не столь активны в проявлении



своих чувств, по-прежнему хорошо относясь друг к другу. Зная, что любят и что любимы, каким образом они теперь выражают свои чувства? Интересно, какие качественные изменения происходят при этом? Если у партнера преимущественно аудиальная любовная стратегия, то, выражая свое отношение, он чаще будет использовать слова, а у партнерши возможность почувствовать, что ее любят, осуществляется через визуальные стимулы, эти люди могут не понять друг друга. На стадии ухаживания в ход шло все, а теперь партнер уверяет свою избранницу, говоря ей, что любит, а она считает, что слова ничего не стоят. Нет цветов, приглашений поужинать, красноречивых взглядов. Он не может понять, что происходит, а она не получает больше тех стимулов, которые когда-то возбудили в ней чувство. Или наоборот. Он - визуален, а она - аудиальна. Он показывает свои чувства, покупая подарки, ходит с ней в театр, а она упрекает его, что он не говорит ей слова о любви. Надо заметить, что для женщин в этой ситуации аудиальный тип почти всегда обязателен, недаром говорят, что женщина любит ушами, а мужчина - глазами. Или всем знакомая ситуация: молодой человек пытается обнять девушку, а в ответ слышит упреки и неудовольствие. Сколько раз мы сталкивались с тем, что, пытаясь проявить свои чувства, мы делали что-то не так, как от нас ожидали. Как мы бываем уверены в себе, что можем кого-то осчастливить, потому что знаем, что могло бы сделать счастливыми нас самих. Но мы забываем, что наши предпочтения не всегда совпадают с тем, что хотели бы другие.

У людей на все есть своя стратегия поведения: одни рано встают по утрам, при этом можно выяснить у них, какие ощущения помогают им делать это так легко и быстро. Надо уметь вызывать соответствующие состояния, а затем понять, что помогает вашему собеседнику поддерживать в себе это. Можно смоделировать стратегию, вызвав в себе любое состояние и зная, что надо при этом чувствовать и говорить. Надо наблюдать за людьми, у которых что-то хорошо получается, которые успешно применяют стратегии поведения в жизни. Это и называется моделированием.

Нейролингвистическое программирование можно сравнить с ядерной физикой нашего сознания. Физика имеет дело со структурой реальности, с природой вещей. НЛП именно с этой точки зрения подходит к нашему сознанию, позволяя расчленить психические компоненты и сложить из них работающую модель. Люди всегда стремились найти понимание с теми, в ком они особенно нуждались. Они искали способы познать себя, консультируясь с психоаналитиками и психотерапевтами. НЛП дает нам технологию, как этого добиться легко, элегантно и эффективно.

Например, надо знать о существовании так называемых психологических зацепок. Они буквально окружают нас в жизни повсеместно. Если анализируя их, вы поймете, что происходит рядом с вами, то можете легко найти способ, как это преодолеть. Давайте рассмотрим простой пример. Предположим, люди, выражая соболезнование, сочувственно трогали близкого родственника умершего за предплечье левой руки, и таких прикосновений было достаточно много. Этот жест может стать зацепкой, которая в будущем будет вызывать те же эмоциональные переживания, хотя и не будет соответствующего повода. Стоит кому-то прикоснуться к предплечью левой руки человека спустя много времени, как он почему-то вдруг начнет грустить и тосковать. Каждый из нас испытывал нечто похожее, например, вдруг начинал грустить и в этот момент не обратил внимания на звуки музыки, доносящейся из проезжающей мимо машины. А ведь эту песню вы слушали очень часто с любимым человеком, который, к сожалению, уже не с вами. А может быть, вы поймали на себе чей-то взгляд, который напомнил вам его? Такое срабатывает на подсознательном уровне.

Есть способ, чтобы справиться с нежелательной зацепкой, надо запустить одновременно с ней другую - противоположной направленности. Всякие близкие отношения, особенно продолжительные во времени, чреваты ими как положительными, так и отрицательными.

Всмотритесь в окружающий вас мир, в нем вы увидите массу примеров того, что было описано выше. Вами пытаются манипулировать организации и отдельные люди, как сознательно, так и бессознательно. Это повседневная реальность, а не выдумки о кознях масонских лож. Вы знаете, что предупрежденный вооружен. Знать и понимать стратегию другого, быть готовым ей противодействовать - это в силах каждого.

## Часть 2

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ БЕЗОПАСНОСТИ

•  
НАСТРАИВАЙТЕСЬ НА УСПЕХ

•  
УВАЖАЙТЕ СЕБЯ

•  
СТАРАЙТЕСЬ СЕБЕ ПРАВИТЬСЯ

•  
УВАЖАЙТЕ ДРУГИХ, СТАРАЙТЕСЬ НИКОГО

НЕ НЕНАВИДЕТЬ

•  
ВЫ МНОГОГО МОЖЕТЕ ДОСТИЧЬ

•  
КОНСТРУКТИВНО РЕШАЙТЕ КОНФЛИКТ

•  
НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ СЕБЕ СТАРЕТЬ

•  
ДОВОДИТЕ НАЧАТОЕ ДО КОНЦА

•  
НЕ ДЕЛИТЕСЬ НИ С КЕМ СОКРОВЕННЫМ

•  
КОНТРОЛИРУЙТЕ УВИДЕННОЕ

И УСЛЫШАННОЕ!

•  
СТРАХ ПАРАЛИЗУЕТ ВОЛЮ

•  
ХОЧЕШЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ, БУДЬ ИМ

## НАСТРАИВАЙТЕСЬ НА УСПЕХ

*Над силой той, что естество связует  
Себя преодолевший торжествует.*

И.В.Гёте

Исследование успеха как одной из ведущих жизненных ценностей человека давно занимает психологов. Многие исследователи называют историю формирования ориентации на успех концентрированным выражением духа западной цивилизации. В отечественной науке также рассматривались некоторые прикладные аспекты этой проблемы, которая волновала людей всегда и связана с социальной природой человека и проявлением его сущностного начала.

*Направленность на успех - это осознанное поведение, ориентированное на реализацию общественных норм и ценностей.* Согласно устоявшимся представлениям, уровень успешности зависит от многих индивидуально-психологических особенностей личности: развитости воли, познавательных способностей, уровня самоосознания, уровня притязаний, уверенности в себе и способностей к самоутверждению.

В уверенном поведении ключевую роль играют самооценки.

Социальный страх провоцирует негативные самовербализации («Я с этим не справлюсь», «Это выше моих сил» и т.д.), когда внимание, сосредоточиваясь на этих установках, тормозит уверенное поведение.

Важнейшей является *потребность в достижении*. Она определяется как постоянное соревнование человека с самим собой в стремлении превзойти ранее достигнутый уровень исполнения. Он ставит перед собой новые цели и стремится к их реализации. Для развития личности важен не только успех как признание результатов ее деятельности, но и как преодоление и разрешение конкретных проблем и противоречий жизни.

Переживание неудач закрепляется. Негативный опыт снижает доверие к себе и вызывает неуверенность, которая возникает как следствие «нарушенного образа себя», собственные достижения недооцениваются в сравнении с другими. В результате личность

привыкает к негативной самооценке, что приводит его к еще большим неудачам. Окружающие, отражая собственное о себе мнение человека, начинают относиться к нему еще хуже.

Где же выход? Нужно постараться изменить отношение к себе, не преуменьшая и не преувеличивая своих достоинств. Главная особенность неуверенной личности состоит в том, что любая форма презентации личных мнений, достижений, желаний и потребностей для такого человека крайне болезненна из-за чувства страха, стыда, вины или просто невозможна вследствие отсутствия соответствующих навыков либо не имеет смысла в его системе ценностей. На практике чаще всего встречается сочетание этих факторов в различных комбинациях, приводящее к отказу от личного участия в социальной жизни и даже преследованию определенных целей из-за неверия в собственные силы.

В современной психологии «поведенческая» основа уверенности в себе изучена достаточно полно. Одной из причин неуверенности в себе является, по определению Арнольда Лазаруса, «недостаток поведения». Согласно Лазарусу, взрослый человек должен обладать способностью открыто говорить о своих желаниях и требованиях, при необходимости уметь сказать твердо «нет», открыто высказываться о своих позитивных и негативных чувствах, устанавливать контакты, начинать и заканчивать разговор.

Есть гениальный метод, позволяющий вскрыть симптомы будущей неудовлетворенности не в конце пути, а в начале. Это *метод Луру*. Он как бы показывает человеку итог пути, по которому тот желает пойти, например, стремясь самоутвердиться в профессии, к которой у него нет призвания и способностей. Каторжный труд, разочарования и потери - нужно ли это на самом деле? И делается правильный выбор. Человек идет по пути своих истинных способностей и наклонностей.

Каждый понимает счастье по-своему. Однако редко становится счастливым тот, кто движется всю свою жизнь к эфемерной цели и вдруг обнаруживает, что безрадостно прожил долгие годы. По словам одного юмориста, счастье подобно дичи - когда целишься в нее издалека, неизбежно промахиваешься. Вряд ли стоит добиваться цели ценой мучений и потерь и отказом от полноценной многоцветной жизни. ».

Бывает так, что наши действия как бы парализуются от сознания того, что кто-то рядом преуспевает, как нам кажется, в результате таланта или невероятных способностей. Так ли это? Отчасти - да. Но только лишь отчасти. Потому что более внимательный анализ показывает, что этот дар - умение заставить себя действовать. И что еще очень важно - это самоощущение, интерпретация того, что

происходит. Качество жизни иногда определяется не тем, что происходит, а тем, как человек реагирует на это.

Успех - понятие относительное. *Терпя неудачи, мы все равно движемся вперед.* Каждая проблема содержит в себе элемент равноценной или даже большей удачи. Мы так или иначе продвигаемся в смысле приобретения жизненного опыта. Человек умнеет не в счастье, а в горе.

Счастье зависит порой не от внешних успехов, а от внутреннего ощущения мира. *Людям на самом деле нужно намного меньше, чем кажется.* Например, человек с рвением работает - все свои силы направляет на карьеру, бизнес, потом вдруг умирает кто-то из друзей или у самого возникают проблемы со здоровьем, первый сердечный приступ все расставляет по своим местам. И этот трудолюбивый человек начинает обращать внимание на голубое небо над головой, тихие семейные радости и прочие «мелочи», которые еще вчера он не замечал.

Продвижение к счастью можно почувствовать по особому внутреннему спокойствию, по умению перерабатывать негативную информацию в позитивную. Надо научиться воспринимать отрицательное, как сторонний наблюдатель. О плохом лучше крепко подумать один раз, решить проблему и избавиться от нее.

Нам часто не дано знать, что произошло с нами - удача или нет. Проходит время, и то, что казалось неудачей, может стать большим везением. Удача сопутствует тому, у кого развита интуиция и умение предвидеть события.

Некоторую часть личности нельзя отнести к социальной среде, традициям, браку, профессии, она не может быть частью обстоятельств. Тем не менее именно она дает ощущение истинного «я» даже при разрушении всего остального, и это сильнее всего обнажается именно в эти «моменты истины». Как болезнь является обратной стороной здоровья, так и поражение является обратной стороной удачи. Когда начинает казаться, что все возможности исчерпаны, это не так. Именно\*это время есть наиболее удобный момент для глобальных перемен. Когда закрывается одна дверь, за ней открывается другая. Верный признак переходного состояния - отсутствие связи между старым и новым, ощущение внутренней пустоты, пока не сформированы новые органы чувств. С их формированием эта пустота постепенно заполняется. Важнейший урок, который извлекается из неудач, состоит в том, что будущее не обязательно должно быть похожим на прошлое. Конечно, если продолжать в том же духе, ничего не меняя, то высока вероятность получения тех же результатов, что и всегда. Многие из нас полагают, что большая часть происходящего в нашем сознании находится

вне зоны самоконтроля. Если у вас депрессия или экстаз, то во многом вы сами их и вызвали, эти состояния не появляются сами по себе. Для того чтобы впасть в депрессию, надо определенным образом рассматривать события, принять определенную позу, потупить взгляд, опустить плечи, говорить печальным голосом и прокручивать в своем сознании самые скверные эпизоды. Если следовать известной формуле о том, что жизнь человека проходит в разбирании своего прошлого, жалобах на настоящее, страхе за будущее и добавить к этому «лечебное голодание», курение и злоупотребление алкоголем, то депрессия будет обеспечена стопроцентно. Процесс вхождения в различные эмоциональные состояния напоминает работу режиссера, который из одного и того же сценического материала может сделать трагедию или комедию.

Можно научиться добиваться успеха. Образное представление о нем - уже начало дела. Однако неудачи также усваиваемые реакции. Кто отождествляет себя со своими недостатками и повторяет, что это не для него, это он не может и т.д., таким и останется. Неудачник, ругающий свое прошлое и настоящее, вряд ли будет счастливым и в будущем. «Вспомни прошлое, научись у него и забудь» - говорит чилийская поговорка.

Совершенно очевидно, что для того, чтобы создавать будущее, мозг должен иметь возможность не только отражать сегодняшний день, но и конструировать предполагаемую модель завтрашнего (желаемого будущего), которая отличается от настоящего.

Две формы моделирования воспринимаемого мира сосуществуют в сознании как единство противоположностей, это: модель прошлого-настоящего или ставшего и модель предстоящего или будущего. Они представляют собой непрерывный событийно-временной поток жизни. Прошлое-настоящее представляет собой фундамент для будущего, а оно, в свою очередь, перетекает и преобразуется в первое. Различие между ними в том, что первая модель однозначна и категорична, тогда как вторая может опираться только на экстраполирование с той или иной мерой вероятности. Есть научные сведения о том, что будущее может формировать элементы настоящего, оно уже как бы незримо существует в нем. Во всем есть некая предопределенность, но она не фатальна и подлежит коррекции. Поэтому, оценив масштабы неприятностей, не преувеличивая и не преуменьшая их, можно вспомнить имевшие место в прошлом подобные случаи, прошло время, и вы благополучно забыли о них.

Фиаско терпит, как правило, тот, кто все ставит на одну карту, идя по одной дороге и не замечая других. Человек может потерять бдительность, если ему часто сопутствует удача. И последнее: если не можешь изменить обстоятельства, измени свое отношение к ним.

Все мы каждый день принимаем решения, они не будут таковыми до тех пор, пока мы не начнем действовать в соответствии с ними. Таким образом, любое усилие - важная ступенька к достижению цели, неотъемлемая ее часть. Способность принимать решения является жизненно важной предпосылкой успеха, нежелание или неумение делать это берут начало в раннем возрасте, когда развивается замешательство и нерешительность.

Как принимать решения:

1. Тщательно взвесьте все «за» и «против» в соответствии с вашим теперешним уровнем понимания проблемы.
2. Обдумайте последствия каждого из них.
3. Не делайте вывода, пока внимательно не рассмотрите все спорные вопросы.

Например, прежде чем согласиться на какую-то должность или начать новый бизнес, надо задать себе вопросы. Будет ли эта работа приятной для меня? Соответствует ли она моим знаниям и опыту? Даст ли она моральное или материальное благополучие?

Следует помнить, что, когда вы принимаете решения, подсознательная привычка соглашаться скорее на меньшее и худшее, чем на большее и лучшее, начнет соблазнять вас. Знайте об этом факте! Не поддавайтесь этим уловкам, действуйте решительно.

- Не принимайте расплывчатых и условных формулировок.
- Решайте точно, определенно и окончательно.
- После того как решение принято, ваше подсознание будет выдвигать аргументы против него.
- Окружающие, апеллируя к вашим подсознательным сомнениям или моделям прошлого, попытаются убедить вас в несостоятельности вашей линии поведения.
- Не соглашайтесь! Отстаивайте свое решение.
- Еще раз вспомните все причины, по которым вы его приняли.
- Отгородитесь от всего негативного. Ваша решимость обязательно приведет вас к успеху.
- Каждое принятое решение делает нас победителем.
- Можно тренироваться на простых случаях, например, распланировать предстоящий день и следовать заранее составленному плану. Таким образом достигаются две цели:

а) дисциплинируется ум;

б) сознание соединяется с фактическими действиями, чем обеспечивается возможность для выполнения более сложных задач.

Заканчивая все, что раньше можно было оставить незавершенным, мы дисциплинируем свое сознание. Всегда выполняйте обещанное. Наш дух всегда позитивен. Он говорит: «Я могу», но может



привести нас к успеху только тогда, если сознание не будет ему противоречить. Мы представляем из себя то, что мы о себе думаем, поэтому выгоднее думать о себе хорошо.

И последнее, в общении лучше отдавать предпочтение успешным людям. Это не значит, что надо пренебрегать общением с бедными или слабыми. Нет, таким надо помогать. Но воспринимать положительный опыт, безусловно, лучше у тех, кто его имеет.

### УВАЖАЙТЕ СЕБЯ, СТАРАЙТЕСЬ СЕБЕ НРАВИТЬСЯ

*Если хочешь жить для себя, живи для других.*

Сенека

Когда ты несовершенен, можно на следующий день встать и начать все заново. Это длительный процесс, как превращение бутона в цветок. Каждому из нас приходилось испытывать ощущение, что мы на подъеме своих возможностей, что все удастся. Это зависит от определенных состояний - уверенности, влюбленности, радости, веры, утверждающих внутренние силы организма, и, наоборот - смятение, депрессия, страх, печаль лишают нас сил.

Проблема уверенности в способностях и возможностях занимает одно из центральных мест в психологии. Практические психологи обнаружили, что большинство невротических и большая часть соматических больных (особенно с сердечно-сосудистой патологией) в той или иной степени страдают от одиночества и неуверенности. Некоторые до того критичны по отношению к себе, что склонны считать себя никчемными и бесполезными.

Все мы испытываем разные эмоции, которые определяют манеру поведения. Находясь в определенном состоянии, мы можем говорить и делать то, о чем впоследствии сожалеем, нам бывает неловко за свое поведение. О таких эпизодах полезно вспоминать, когда кто-то плохо к нам относится. Возникает вопрос - что создаст то или иное состояние? Ответ зависит от рассмотрения двух составляющих. Первая - наши внутренние представления, вторая - физиологическое-состояние организма.

У людей с заниженной самооценкой подавляются чувства свободы и достоинства. Такой человек унижает себя. Он не уверен в себе, не может принять решения, это страшная драма, ведущая к серьезным патологическим нарушениям личности. Такое отношение к себе, как мы уже говорили выше, вызывает соответствующие реакции окружающих, и круг замыкается.

Часто трудности берут начало в молодые годы. Так как возраст, условия и родительская власть не дают молодому человеку утвердиться, он начинает копить обиды, которые могут перерасти во враждебность или открытую ненависть. Испытав чувство собственной неполноценности, по крайней мере в годы формирования личности, он будет чувствовать еще большее разочарование, бесполезность и страх, чем раньше. Вид одного или обоих родителей может действовать как стимул в автоматической цепочке реакций, где обида накапливается сознательно, пока другие чувства будут соединяться подсознательно. После неоднократных повторений весь процесс станет подсознательным.

Если взрослые будут часто демонстрировать неуважение к личности ребенка, то это будет иметь далеко идущие негативные последствия. Внушенное убеждение в своей бесполезности будет усиливаться, а время и обстоятельства дадут новые возможности для самоуничижения.

Психологи пытаются найти причины, способы коррекции и ослабления неуверенного состояния. С точки зрения условно-рефлекторной терапии причиной может быть преобладание процессов торможения над процессами возбуждения, приводящее к формированию «тормозной» личности, ограниченной в самореализации и испытывающей вследствие этого затруднения в контактах с другими людьми.

Существенную роль в возникновении чувства неуверенности играет *социальный страх*. Однажды возникнув, он ассоциируется с определенными ситуациями и подкрепляет сам себя, поведение выучивается, поддерживается и воспроизводится, распространяясь на смежные социальные ситуации.

Это чувство проявляется в самых разных формах: страх критики, быть отвергнутым, оказаться в центре внимания, показаться неполноценным, боязнь новых мест и ситуаций и т. д. В той или иной мере эти страхи, конечно, присутствуют у любого человека, но у неуверенных в себе людей становятся доминирующим чувством, блокирующим их социальную активность. Заниженная самооценка - это часто результат того, во что заставили вас поверить окружающие и навязали такое мнение. Этот факт поможет увидеть себя в новом свете. Неуверенный в себе человек переоценивает других. Он недоверчив и мнителен, ждет подвоха и обмана и либо замыкается в себе, либо заискивающе общителен, боится жить.

Эта крайность сродни другой - чрезмерно завышенной самооценке. Такой человек также может терпеть жизненные неудачи.

Анализируя особенности уверенного поведения, психологи столкнулись с проблемой определения грани между уверенностью

и агрессивностью. Они могут совпадать, когда своими действиями человек легко достигает цели и не замечает при этом никого и ничего. Точно так же могут сосуществовать агрессивность и заниженная самооценка. Но чаще всего уверенные в себе редко бывают агрессивны.

Одним из важнейших вопросов, на который надо точно ответить при самоанализе, - «Уверен ли я в самом себе?»

Относительно причин возникновения заниженной самооценки есть несколько объяснений. Копирование стереотипов поведения, - родителей, родственников, друзей могут стать такими образцами. Характер связи между поведением ребенка и отношением окружающих определяет позитивное или нарушенное развитие. Выученная беспомощность - это состояние. У каждого есть цель существования. Рано или поздно мы обнаруживаем ее через испытания и ошибки, благодаря интуиции и опыту. Ничего бесполезного в природе не существует, и человек не составляет исключения. Каждый обладает уникальностью и исключительностью. Познать самого себя - задача трудная, но необходимая.

Не переносите в будущее ошибки прошлого. Не оглядывайтесь! Пока вы недовольны жизнью, она проходит. Вы совершили в прошлом то, что совершили, потому что тогда вам это казалось нормальным. Возможно, другие на вашем месте поступили бы точно так же. Вы извлекли пользу из того, что случилось, стало быть, это хорошо.

### УВАЖАЙТЕ ДРУГИХ, СТАРАЙТЕСЬ НИКОГО НЕ НЕНАВИДЕТЬ

*В глубине души мудрецы знают эту истину:  
единственный способ помочь себе - это помочь  
другим людям.*

Э.Г. Хаббард

Всем известны слова М.Ю. Лермонтова «Я был готов любить весь мир, - меня никто не понял: и я выучился ненавидеть».

Уважать других (оставим пока слово «любить») для многих чрезвычайно трудно. Людям, которым свойственна пассивная или агрессивная манера поведения, выражение добрых чувств дается труднее, чем уверенным в себе. Свобода выражения положительных эмоций не очень поощрялась в нашей культуре, и вежливая сдержанность была обычным правилом поведения. Новые веяния и стиль жизни, особенно свойственные молодым, несут в себе спонтанное выражение чувств.

Некоторые люди испытывают трудности, прежде чем сказать «спасибо!». Они боятся показаться «мягкими» или, возможно,

не хотят давать повод другим ожидать похвалы за свои усилия. Почему мы так стесняемся проявления добрых чувств? Возможно, нам кажется, что это рискованно и можно обжечься.

Похвала, дружеское расположение, независимость, комплименты, просьба повторить что-то из сделанного ранее, смех, пение, помощь другим, приветствие, положительные комментарии, одобрение, чувство удовлетворения собственными поступками, интерес со стороны других людей, награда и подарки - вот не полный перечень наиболее часто встречающихся событий, сопровождающихся проявлением положительных эмоций. Можно проверить себя, оценив свое предполагаемое поведение в следующих ситуациях, например: как вы поведете себя, если в незнакомой компании кто-то подойдет к вам и начнет разговор, освобождая вас от чувства неловкости? Или спустя несколько дней после переезда на новую квартиру соседи придут поздравить вас с новосельем? Проявление инициативы в этих и подобных ситуациях, конечно, требует некоторой храбрости, если вы способны на это, то значит достигли высокого уровня уверенности в себе. Если же до сих пор не находили для себя возможным протянуть руку первым - из-за боязни быть отвергнутым или по другой причине - советуем попробовать сделать это. Даже если в некоторых случаях ответ окажется не тем, на который вы надеялись, сможете убедиться в том, что сделать доброе дело - это само по себе радость и награда.

Оценка другого - сложное дело, и существует вероятность впасть в осуждение. Следует учитывать множество факторов, чтобы сделать верное заключение. Часто люди носят маски и играют роли. «Вся жизнь - театр, и люди в ней - актеры», - сказал Шекспир. Иногда кому-то бывает просто выгодно играть роль слабого и беззащитного, хотя он на самом деле таковым не является. То, что человек может неосознанно обманывать не только других, но и самого себя, известно давно. Это и есть психологическая защита личности. Она оправданна, когда человек делает вид, что он не видит и не слышит то, что для него непереносимо, тем самым защищая себя от разрушительных психических потрясений.

Цепочка реакций - «обида» - «ненависть» - «беспомощность» - «разочарование» будет продолжать мучить человека всю жизнь. Это будет повторяться в общении с учителями, начальниками, супругом и другими людьми, которые будут лишь следствием, а причиной останутся чувства, связывающие его с родителями. По закону действия и противодействия обида порождает еще большую обиду, если она не будет выражена, все равно так или иначе проявит себя.

Вот три способа выражения скрытой обиды:

- 1) **физическое недомогание;**
- 2) **враждебность;**
- 3) **притворная любовь и доброта.**

Первое особенно распространено. В этих случаях, не используя никаких лекарств, только посредством внушения, больным можно обеспечить практически полное выздоровление.

Во многих людях враждебность настолько сильна, что им очень трудно общаться с окружающими, они постоянно спорят, вступают в конфликты.

Третье проявление обиды - притворная любовь и доброта встречается также достаточно часто. Социальные ограничители вынуждают этих людей прятать свою враждебность, скрывать свои подлинные чувства. Они прячут за маской учтивости и кротости сердца, наполненные ненавистью, это притворство рано или поздно выходит наружу.

Неизбежно, что наши подлинные внутренние чувства отражаются именно нашими близкими. Часто мы оцениваем себя по намерениям, а других - по поступкам.

Приходится часто встречать людей, которые, вспоминая о ситуациях, имевших место в прошлом, сожалеют о том, что не сумели достойно защитить свои интересы и постоять за себя, чувствуя, что теперь уже поздно что-либо изменить. На самом деле очень редко бывает поздно защитить свои интересы, даже если ситуация с течением времени явно ухудшилась. Обратитесь к человеку, участвующему в конфликте, со словами «я хотел бы поговорить с тобой по поводу...» - это поможет решить неприятную проблему и улучшить отношения в будущем. Конечно, нужно честно выражать свои чувства, принимая на себя ответственность за них: «Я огорчен...», но не «Вы меня огорчаете...»; «Я возмущен...», но не «Вы меня возмущаете...» и т.д.

Каждый был в ситуациях, в которых кто-то расстроил нас. Возможно, мы не умели или не хотели что-либо предпринять по этому поводу, а чувство обиды не исчезает, продолжая угнетать, и еще больше портит отношения. Не всегда так просто можно решить давнишний спор и восстановить дружбу, но о чувствах обиды, злости и огорчения можно и должно не вспоминать. Даже в том случае, если другая сторона не захочет, можно попробовать пойти навстречу к примирению. При этом вы непременно испытаете чувство удовлетворения, зная, что сделали все, чтобы решить эту проблему.

Особой сложностью в разрешении противоречий являются межличностные отношения с близкими; родителей с детьми, супружеские и другие, в них могут состоять люди, живущие и сотрудничающие вместе под влиянием различных обстоятельств. Общий фактор -

это различного рода чувства привязанности, любви и преданности, а также желание сохранить эти отношения. Если начальник осложняет нам жизнь, можно с ним распрощаться; если продавец в магазине нагрубит, мы туда больше не пойдём... Но если возникают неприятности между близкими, это обычно может приобретать для нас характер трагедии. Практические психологи имеют дело с людьми, ищущими консультаций и помощи в домашних и семейных неурядицах.

Важно снять с себя психологический гнет и остановить обиды, вернув их в исходную точку зарождения до того, как они станут подсознательными. Это принесет новое понимание проблемы со способностью справляться с любой жизненной ситуацией. Более доброе отношение подтвердит, что вы идёте в правильном направлении, таким образом, застрахуете себя против рака, язвы, инфаркта и других болезней, а если уже больны, то этот метод ускорит выздоровление. Часто сами интерпретируем и оцениваем поведение других не объективно, а так, как мы это понимаем, и получаем от них то, что ожидает наша совершенно субъективная интерпретация. Понять значит простить.

Рассмотрим убеждение, что супруг или партнер не понимает вас. На самом деле это неверно. Мы получаем от окружающих то, что ожидаем. Как только вы осознаете, что люди явно не сотрудничают с вами, они на самом деле заодно с вашей убежденностью в этом. Можно поступать с ними так, «как будто» не замечаете негативизма, если это на данном этапе невозможно, лучше отдалиться от не воспринимающих вас людей, нельзя упрощать подобные ситуации. Бывает и так, когда невозможно идти на компромисс с определенными силами, где-то надо, что называется, «обрубить концы». В этом случае может наступить момент разрыва, отделения личности от таких людей раз и навсегда.

Есть еще одно «но». Уважая других, многие склонны позволять обводить себя вокруг пальца, боясь утратить интерес тех, с кем хотели бы общаться. Если совет такого человека кажется вам полезным, поблагодарите и примите его, если нет, то просто покажите, что сами знаете, что для вас лучше.

Отбросьте недоброжелательность, будьте вежливы, но тверды.

В отношениях с детьми, подчиненными будьте справедливы и последовательны в своих правилах. И никакой обиды не будет. Человек, который знает, что от него ждут и почему, будет уважать вас. У вас появятся друзья, которые будут ценить вас.

Общаясь с людьми, вы можете показать им свою доброжелательность и уважение, если будете пунктуальны и надежны во всех отношениях; тактичны и заботливы; искренни. Окружающим не останется ничего другого, как ответить взаимностью.

Гуманистическая психология утверждает, что личность развивается непрерывно, потому что природа ее такова, что формирование осуществляется не путем присвоения чего-то извне, а прежде всего через самораскрытие, развитие внутренней сущности. Личность совершенствуется через свое общение с другими, развивая их, обогащаясь и изменяется сама. Делая добро, человек заботится о собственном благополучии. Вы будете получать именно то, что отдадите. Истинной психической радости ничего не нужно для существования, потому что это не ощущение, а состояние. Это любовь, которая не является противоположностью ненависти, она просто есть, потому что она не может не быть. Она спокойна и свободна, ибо она вечна. О счастье можно говорить, наверное, когда мы научимся принимать то, что имеем сейчас, себя и близких такими, какими они есть, и любить то, что делаем.

## **ВЫ МНОГОГО МОЖЕТЕ ДОСТИЧЬ**

*Смешная штука жизнь: если ты отказываешься от всего, кроме самого лучшего, то обычно добиваешься того, к чему стремишься.*

С. Моэм

Счастливые люди выделяются особенно в периоды кризиса, на фоне общего замешательства. Что такое счастье? Удачное стечение обстоятельств, везение или осмысленный выбор человека?

Про «новых русских» много анекдотов. Один новый русский жалуется другому, что ему подарили фальшивые елочные игрушки. Приятель его спрашивает: «А в чем это выражается? Они не блестят?» Тот отвечает: «Блестят = то они блестят, но не радуют». Вы, наверное, не раз встречали вполне уважаемых людей, которые при первом удачном случае сразу начинают жаловаться, что у них что-то не так. И работа приличная, и заработки вроде ничего, но у друга - выше, жена надоела, любовница есть, но хотелось бы лучше. Друзья успокаивают - подожди, вот съездишь летом на Канары, заработаешь еще один миллион, почувствуешь себя человеком. И когда все намеченные рубежи взяты, а счастья как не было, так и нет. Ничего, кроме усталости и равнодушия. В чем дело?

Вместо того чтобы говорить, что эта работа не для меня и я впустую трачу время, лучше осознать, что приобретается ценный опыт. Для многих эта неудовлетворенность начинается в раннем детстве, когда в ход шли в основном придирки и упреки, успехи не замечались, за ошибки строго наказывали. Вот и привык человек

относиться к себе так же критично и занудливо, он может реально преуспевать, но по привычке будет продолжать ныть. Достигая одну высоту за другой, в глубине души ощущает неуверенность, что рано или поздно его «разоблачат» или накажут.

*Излишнее чувство ответственности тоже мешает приблизиться к счастью.* Человек зарабатывает не потому, что ему нравится, а потому, что надо кормить семью, поставить на ноги детей, а в глубине души он может мечтать о холостяцкой квартире, подружке и кругосветном путешествии.

Другие люди как бы нарочно сами отказываются от радостей жизни, чтобы играть роль «благодетеля»: живу не для себя, а для других - сам не получаю от жизни никакой радости. Внимание окружающих - это то, ради чего эти нытики ведут свою игру. Считать себя несчастным иногда изощренная форма счастья.

Трудно испытывать счастье излишне беспокойным людям. Они сожалеют о прошлом и опасаются за будущее. Они не могут жить настоящим. Даже если счастье стучится к ним в дверь, они отвечают: «Не беспокойте меня, я страшно занят!»

*В определенных социальных группах быть успешным не принято.* Так, в социалистическую эпоху среди интеллигенции считалось муветоном делать карьеру, потому что это предполагало компромисс с властями, членство в партии и т. д. И теперь многие из них по привычке ругают власть, жалуются на жизнь, но при этом не делают ничего, чтобы помочь себе. Их общение между собой напоминает турнир за право считаться самым обиженным судьбой. В этом усматривается некая демонстративность и кокетство. Сомнительное занятие - сочувствовать людям, которые жалуются на невезение.

Надо соотносить свои запросы к жизни с тем, сколько реально вы можете от нее взять. Необходимо сбалансировать желания и возможности. Например, известный русский художник Иван Крамской всю жизнь вынужден был зарабатывать портретами, хотя своим призванием считал исторический жанр. Он очень страдал от того, что на создание эпохального полотна у него не оставалось времени. Теперь мы имеем возможность наслаждаться замечательными портретными творениями, а исторический жанр, как считают исследователи его творчества, был вовсе не его стезей.

Препятствием на пути к успеху часто становятся жизненные кризисы. Помощь людям, оказавшимся в кризисной ситуации, можно оказывать, основываясь на методах кризисной терапии. *Кризисом можно считать такое состояние человека, которое возникает при блокировании его целенаправленной жизнедеятельности внешними, по отношению к его личности, причинами либо внутренними причинами, обусловленными ростом, развитием личности и ее переходом к следующему*



*жизненному циклу или этапу развития.* В этом понимании такое переживает каждый человек.

Круг состояний, относящихся к рассматриваемым, очень широк. К ним следует отнести состояния, сопровождающиеся неадекватной или патологической реакцией, невротической депрессией, психопатической поведенческой реакцией. Есть целая отдельная группа под определением «кризисы семьи». К кризисным состояниям можно отнести кризисы идентичности - чрезмерно переживаемые людьми резкие изменения уклада жизни, что очень показательно для современной ситуации в России. Наиболее значимыми являются суицидальные тенденции (мысли и поведение). Они могут составлять структуру клинических проявлений кризисных состояний и являются своеобразным ответом на чрезмерные, субъективно невыносимые страдания. Чаще всего одной из причин суицидальных наклонностей являются конфликты и утраты в высоко значимой для личности сфере. Другой является обострение нервно-психического или психосоматического заболевания.

Хронический кризис характерен для людей с незрелым мировоззрением (инфантилизация: мир прекрасен или ужасен), однонаправленностью и негармоничностью социальных, личностных и профессиональных установок. Обычно последние сильно преувеличены и основаны на представлениях о большей, чем собственная жизнь, значимости каких-либо ценностей.

Основной контингент обращающихся за кризисной психотерапевтической помощью - это практически здоровые люди и больные с пограничными состояниями. На этапе кризисной поддержки при установлении терапевтического контакта применяется прием выслушивания, поскольку это фактически единственный способ, позволяющий при его правильном применении значительно дезактуализировать травмирующие переживания в короткие сроки. Важно любыми средствами «разговорить» человека и создать условия для проговаривания травмирующих переживаний. По невербальным признакам отмечается снижение напряжения и эмоциональная разрядка при сфокусированном обращении к теме травмирующих переживаний.

Удовлетворение всякой потребности требует преодоления препятствий, это впервые было обнаружено академиком П.В. Симоновым и названо «воля», которая всегда выступает слитно с какой-либо потребностью, усиливает ее, придает ей устойчивость. Имея волю и уверенность, можно достичь многого, если ее нет, никакая потребность не может быть осуществлена. Основное отличие между слабобольными и волевыми людьми заключается в том, что первый управляется извне, а второй — изнутри, преодолевая обстоятельства,

выставляя против них соответствующие силы, опираясь на накопленный опыт.

Есть так называемый процесс творческой визуализации. Какая бы задача ни стояла перед человеком, можно представить ее как бы уже воплотившейся в реальность. Когда личность представляет себя как бы уже достигшей определенной цели, она становится достижимой. Подобная методика используется, например, в большом спорте.

При этом есть одно очень важное условие. Представьте себе, что бы произошло на сеансе, если бы гипнотизер сказал пациенту примерно следующее: «Ваши руки могут быть теплыми и тяжелыми», то же о других частях тела. «Я намерен сделать так, чтобы вы заснули» и т.п. Вы уже понимаете, что из этого ничего бы не вышло. Пациент не поддастся бы никакому гипнозу. Поэтому никаких «намерен», «могут быть», а могут и не быть. Методика внушения предполагает использование только положительных утверждений, выраженных в настоящем времени.

То же относится к нашему самосознанию. Вместо «я хотел бы» или «попытаюсь», или «я надеюсь к концу недели выработать решимость в достижении такой-то цели» следует говорить себе «начиная с сегодняшнего дня я сделаю то-то и то-то». И никак иначе, потому что подсознание воспринимает команды, оформленные в настоящем времени и в положительных утверждениях.

Не осуждайте никого и ничего. Не присоединяйтесь к тем, кто делает это. Так как ваше подсознание безлично, оно применит к вам все, что вы сказали или подумали о других.

Вы можете вспомнить много случаев из вашего прошлого, которые огорчали вас, а теперь видятся как благо. Например, потеря работы вместо ожидания окончания карьеры может открыть вам двери к большим возможностям.

Постарайтесь найти, что именно хорошего есть в вашей супруге, в вас, вашей жизни. Всякое действие с необходимостью вызывает ответные реакции. Этот закон преобладает во всех сферах нашего существования.

Нужно ли проявлять негодование в конфликтных ситуациях? Гнев и злость — это естественные человеческие эмоции. Каждый из нас время от времени испытывает их. То, как мы проявляем эти чувства, — другой вопрос.

Люди с самоуничижительной, пассивной формой поведения, говорят: «Я никогда не испытываю чувства злости». Вряд ли это правда. Просто некоторые не проявляют этих чувств открыто. Такой контролирующийся себя индивидуум, как мы уже говорили, может страдать от мигрени, астмы, язвы желудка или болезней кожи. В определенных ситуациях проявление гнева необходимо, потому

что разумное выражение этого чувства предотвращает агрессивные действия.

Часто приходится встречаться с людьми, которые выражают свое разочарование и недовольство другими пользуясь нечестными, скрытыми, трусливыми и жестокими методами. Они редко оказываются успешными, если имеют цель изменить чье-либо поведение. Вместо того чтобы исправиться партнер скорее ответит тем, что еще более интенсивно станет проявлять негативные черты характера, приведшие к конфликту. Важно высказать свое неудовольствие таким образом, чтобы не оскорбить или не унижить другого. Честное и спонтанное выражение своих чувств может предотвратить разрушительную вспышку гнева. Агрессивные действия вызывают аналогичный ответ. Нельзя ставить знак равенства между уверенным и агрессивным поведением.

### **КОНСТРУКТИВНО РЕШАЙТЕ КОНФЛИКТ**

Конфликты - неизбежные явления, свойственные людям, находящимся в близком контакте(супругам, любовникам, семьям, сотрудникам и даже государственным и политическим деятелям). Трудности создаются сосуществованием, казалось бы, непримиримых точек зрения. Между тем в последние годы учеными-психологами была проделана большая работа в поисках эффективных методов, особое внимание было уделено, в частности, двум темам: конфликты в интимных отношениях и в отношениях внутри организации. Это может удивить Вас, но основы их очень схожи.

Решение конфликта облегчается:

1. Когда обе стороны избегают схемы: «Я буду победителем, а ты - побежденным». Тогда имеется возможность выиграть хотя бы частично, и ни один не должен проиграть.
2. Когда обе стороны имеют\* одну и ту же информацию в отношении возникшей проблемы. Проверьте факты!
3. Когда основные цели сторон совместимы (например, «отдохнуть и повеселиться в отпуске», но не «куда мы поедем»).
4. Когда стороны ведут себя честно и открыто друг с другом.
5. Когда каждая сторона берет на себя ответственность за свои чувства.
6. Когда каждая сторона готова решить проблему открыто, не избегая ее.
7. Когда используется что-то вроде системы обмена. Переговоры - это сердцевина решения конфликта. Если мы сотрудничаем в решении проблемы и каждая сторона уступает что-то из того, что

хочет другая сторона, очень вероятно, что мы можем найти взаимоприемлемое решение.

Например, унижая других (хотя бы мысленно), обязательно навлечем критику тех, кого мы, возможно, даже и не знаем, инстинкт самозащиты должен продиктовать, что мы должны стать более доброжелательными по отношению к людям. Видимо, нет нужды объяснять, что, согласно этому механизму, все действия, добрые или злые, должны, как эхо, вернуться к нам в том же виде. Смотрите на жизнь философски. Многие слишком часто и много думают о том, как мало у них денег, времени, энергии, удач и т.д. Тем самым они создают себе тюрьму, из которой все труднее и труднее выбраться.

Автомобильная «пробка», в которую вы попали, торопясь на важную встречу, не была случайностью. Виной тому могли стать часто повторяемые вами слова «У меня нет времени». Думайте о том, что вы достаточно богаты уже теперь. Докажите себе, что часть ваших денег уходит на улучшение вашей жизни. Вскоре у вас появится возможность тратить на это больше.

Способность разума все увеличивать поможет вам находить больше времени для тех занятий, которые вам нравятся.

Платите людям за их услуги, чаще дарите маленькие подарки, вовремя оплачивайте счета.

Не просите никого о безвозмездной помощи, если не хотите, чтобы ваши собственные услуги стали бесплатными.

Когда будете без страха пользоваться деньгами, они станут служить вам, давая свободу, удовольствие и уверенность в возможностях достичь того, о чем вы раньше и не мечтали.

Не будьте зависимы от денег, и тогда ваше подсознание поможет вам добиться желаемого другим способом. Не конфликтуйте ни с другими, ни с собой.

## НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ СЕБЕ СТАРЕТЬ

*Стареть - это всего лишь дурная привычка, на которую у занятых людей не хватает времени.*

А. Моруа

Старение - процесс коварный и зачастую начинается он не на физическом уровне, а на психологическом. Во многих случаях человек, лелея свои недомогания, начинает убеждать себя в том, что он начал стареть и теперь его удел с каждым днем чувствовать себя все хуже и хуже. И организм соответствующим образом начинает реагировать на эту установку - появляются новые реальные недомогания и человек на самом деле начинает увядать.

Возможно, вы часто жалуетесь на то, что мало спите и сильно устаете, виной тому - неосознанная привычка. Чем больше вы думаете и говорите об этом, тем больше будете уставать. Боль в теле требует большей концентрации энергии, так и жалобы на вялость будут только увеличивать ее, не придавая значение усталости, вы получите определенный заряд энергии. Сконцентрируйтесь на ней, говорите, используйте, даже попытайтесь проделать с ней некоторые упражнения. Почувствуйте, как эта энергия наполняет ваши мускулы, сосуды и весь организм.

*Думайте о здоровье, которое вы ощущаете в своем теле.*

*Не принимайте проблемы болезненно.* Как говорил Конфуций, неважно, что вам сказали или что сделали, важно то, как вы отреагировали на это.

Чем свободнее вы тратите то, что имеете, будь то деньги, энергия, время, мысли, тем больше у вас этого будет. Для подсознания не существует ни завтра, ни вчера, оно знает лишь то, что происходит здесь и сейчас. Если будете считать, что у вас на данный момент достаточно денег, сил и ума, то и впредь это будет в достаточном количестве. Справедливо и обратное.

Иногда полезно доверяться своему внутреннему чувству и интуиции. К мечте чаще всего приводят именно внутренние чувства. При этом огромное значение имеет вера. Возьмем, к примеру, такой фактор, как продолжительность жизни человека. Не принимая во внимание кризисные времена, как, например, в сегодняшней России, когда в обществе действуют деструктивные факторы, можно отметить, что в масштабе человечества продолжительность жизни постоянно увеличивается. В Средние века она составляла примерно 25 лет, в некоторых азиатских странах и сегодня не на много выше, и теперь достигла 70, 80 лет. Этот прогресс обычно объясняют условиями жизни, достижениями медицины, улучшенным питанием, что, безусловно, справедливо.

Все чаще мы видим, как люди доживают до преклонного возраста, сохраняя в прекрасном состоянии свои умственные и физические способности. Сталкиваясь с замечательными примерами, мы убеждаемся, что человеческое тело способно очень долго сохранять юношескую энергию и красоту. А вот уверенность в том, что возраст и увядание неизбежны, подсознательно действует на разложение организма.

Вы смотрите на вашего дедушку с палочкой, едва достигшего 60 лет. Или нашумевшая статья о сексе уверяет, что после 80 вы уже «не на высоте». Абсолютно поверив этому, подсознание вызовет соответствующие ухудшения, как только вы достигнете этого возраста. Но в то же самое время некоторые группы людей, скажем, на Тибете, сохраняют бодрость и энергичность, получая

удовольствие от жизни, и живут НО и более лет. Как правило, это более возможно в нетрадиционных уединенных обществах и сомнительно в так называемом «цивилизованном».

Представьте себе, что можно было бы взять дряхлого старика, «изъять» его личность из разрушающегося тела и «вживить» в молодое и здоровое, предположим, двадцати пяти лет. Скорее всего, старик останется стариком, и привязанность к своей слабости очень скоро разрушит молодой организм. Большинству стареющих людей удобно потакать своим слабостям и жалеть себя. И тот, кто действительно хочет остаться молодым, должен найти мужество в этом себе признаться. Для этого необходимо отказаться от отношения к себе и способа поведения, свойственных старости. И ключевым моментом здесь является намерение.

Существует понятие психологического возраста, который не всегда совпадает с календарным. Самооценка возраста есть обобщенное отражение особенностей жизни в целом и ее отдельных этапов. Так, например, предлагается провести мысленный эксперимент, представить себе ситуацию, что человек неожиданно узнает, что сведения о дате рождения в паспорте искажены и неизвестно, в какую сторону произошла ошибка - моложе он или старше. Можно с уверенностью сказать, что календарный не всегда будет совпадать с внутренним ощущением возраста психологического.

Наверное, на нашей планете живут долгожители, гораздо старше тех, которые известны науке. В пользу этого утверждения может свидетельствовать сам факт: если возможно жить до 150 лет, то почему нельзя миновать 200 или 300-летний рубеж? По мнению физиолога Н. Бехтеревой, механизмом долгожительства является несрабатывание какой-то последующей фазы мозговой или организационной программы, обрекающей человека на умирание, и таким образом - продолжение работы предыдущей фазы. Это не «сверхсовершенство», наоборот, ошибка, и искать те «оптимальные» условия, которые порождают сверхдолгожительство, - бессмысленно.

Рождается человек, затем наступает день, когда он начинает ходить и говорить, созревает в половом отношении, формируется личность, затем производит на свет потомство, и вдруг - в период великолепной зрелости - крах, так четко обрисованный у женщины началом менопаузы. По разным причинам люди уходят из жизни в любом возрасте. Но после выполнения своей биологической миссии - воспроизведения - они просто «обязаны» умереть. Безжалостная программа уже не трудится делать это сама, отдавая ненужную особь всем ветрам.

Скорее всего, старение является этапом развития в ходе процесса, организованного мозгом. Таким образом, в конечном

итоге, накопление ошибок в организме есть результат этой «организации». Включение фаз развития (старение) идет на фоне остаточной активности предыдущего звена, подавляет его, еще вполне жизнеспособное. Какова эта остаточная активность? Можно ли использовать ее, выключив следующее звено хирургическим путем или фармакологическим? Можно ли «подкачать» предыдущее, нужное звено? Не убудет ли при этом число больных раком и атеросклерозом, что можно отнести к совсем неслучайным сопровождающим?

Конкретные механизмы, схожие и отличные от циклических изменений в растительном мире, где жизнь как бы чередуется с проявлениями «клинической смерти». Листья на деревьях осенью не падают, а активно отторгаются, так как в месте их прикрепления к ветке начинает расти нечто, активно отторгающее лист. Силы, заложенные в программе жизни дерева, заставляют лист уйти, чтобы на его месте весной вновь вырос молодой, зеленый, сочный, но также обреченный лист. Вероятно, основные звенья программы-матрицы организации жизни человека располагаются в глубине мозга, в наиболее защищенном месте - в области гипоталамуса, контролирующего управление всеми жизненными функциями организма. Она должна быть многозвенной, причем с последовательным во времени включением звеньев регуляции, одного за другим. В соответствии с этими представлениями и раннее старение, и долгожительство - результат каких-то сбоев.

Каждый этап уступает место следующему, далеко не используя все свои возможности. Наиболее значимый в жизни человека период - полноценная зрелость после полового созревания до менопаузы или ее эквивалента мог бы длиться гораздо дольше. Судя по тому, как массивно начинают наступать болезни, что-то в этот период в программе жизни происходит очень ответственное или безответственное. Могут ли управление жизнью взять на себя другие отделы мозга - программы «почти биологические» или чисто человеческие, приобретенные в индивидуальной жизни? Безусловно, жизнь человека находится во власти тех задач, которые ставят наши интеллектуальные, особенно творческие, интересы. Посмотрите на элиту членов Академии наук: средний возраст академиков повышается и далеко превосходит «средний статистический».

В конце 1999 года в одной из клиник Питсбурга в США было закончено уникальное клиническое исследование. Пациентам с массивным кровоизлиянием в мозг и локальной гибелью нервной ткани вводили по 20 млн нейронов в зону повреждения. Уникальность этого в том, что пересаженные в мозг пациентов нейроны были получены... в пробирке, а не взяты от доноров, применялись нейроны,

полученные в лабораторных условиях из незрелых стволовых клеток, выделенных из злокачественной опухоли яичка ребенка.

Это историческое событие открыло новую эпоху в трансплантации - клетки для лечения стали поступать из клеточных банков. Речь идет о так называемых НСК - нейрональных стволовых клетках.

За последнее десятилетие достигнут огромный прогресс в изучении биологических свойств и возможностей этих клеток мозга, при их трансплантации в органы животных оказалось, что они наделены замечательной способностью находить участки повреждения и «латать» дефекты нервных сетей. Поразительно, что НСК запрограммированы выполнять роль «скорой помощи», как клетки иммунной системы - сражаться с инфекцией. Несколько лабораторий США и Европы достигли успеха в создании бессмертных линий НСК путем пересадки фрагментов генома вирусов, чтобы превратить их в «самокопирующую машину». Однако такие линии можно использовать только в опытах на животных, но не на людях. Чрезвычайно важный шаг по перенесению метода клеточной трансплантации из чисто лабораторной практики в клинику осуществлен российскими учеными. В отличие от западных разработок в нашей стране налажен метод изолирования и наращивания природных запасов НСК из фетальных тканей и клеток, эти клетки полностью управляемы, и их поведение предсказуемо. Первыми стволовые клетки были открыты в крови, кишечнике и коже - органах с максимальным уровнем обновления клеток. Например, каждый день с нашей кожи слущивается слой эпителия весом около одного грамма. В кишечнике и крови каждый день погибает и нарабатывается по 1011 клеток. Эти органы имеют максимальные запасы стволовых клеток.

Ученым удалось доказать, что мозг человека принципиально тоже способен к регенерации, надо только ему помочь. А исходный запас НСК, этого «строительного» материала для ремонта в случае необходимости, содержится в области боковых желудочков мозга. Правда, его там чрезвычайно мало - 0,001-0,01 % от общего количества клеток мозга у взрослого человека. Только эти клетки знают и помнят, куда им надо мигрировать. Таким образом, мы стоим на пороге внедрения в клиническую практику методов и способов реального продления жизни.

Наиболее выгодным с точки зрения длительности плодотворных фаз является наличие у человека определенной программы, цели жизни. Наименее выгодным - резкое прерывание активности.

Стремление жить долго становится неотъемлемой чертой характера. Пока возвращение молодости тела остается несбыточной



мечтой, сказкой, мы обречены на неудачу. Как только мы поймем, что этого можно достичь и сумеем сформировать в себе намерение добиться результата, первый глоток из неистощимого источника молодости будет сделан. Дальнейшее - дело техники.

Как известно, самые эффективные вещи всегда очень просты. Намерение и настойчивая практика способны творить чудеса. Следует использовать любое действие, способное изменить к лучшему физическое состояние. Например, академик А.Ф. Лосев писал: «Беритесь за ум, бросайтесь в живую науку, в интимно-трепетное ощущение перехода от незнания к знанию и от бездействия к делу. Ваш мозг, воспитанный в стихии живой мысли, запретит вашему организму болеть, наградит долголетием». Его же слова: «Кто причастен к подлинной науке, тот живет вне возраста». Тирольский поэт Адольф Пихлер говорил: «Молод только тот, кто находится в процессе становления, в процессе роста, кто продолжает развиваться, хотя бы и с седыми волосами. А тот, кто недвижно пребывает в узком кругу своего времени, тот пусть себе ложится в гроб». Красота, как и молодость, определяется внутренним содержанием человека. Надо стараться быть привлекательной личностью. Известная российская актриса Марина Зудина, отвечая на вопросы журналистов, на наш взгляд, очень точно определила понятие женской красоты. Она сказала, что в юности о девушке можно говорить, употребляя такие слова, как «миловидность», «очаровательность», «привлекательность» и т. д., но никак не «красота», потому что о красоте можно говорить только тогда, когда уже существует состояние, которое можно определить словами «человек сделал себя сам». Существует такое понятие, как «харизма», некая особенная привлекательность, притягательность и непохожесть личности на других. Сколько мы знаем таких чудесных превращений, казалось бы физически мало привлекательных в юности девочек, из автобиографических откровений Аллы Пугачевой, Ирины Понаровской, супер-модели Клаудии Шифер и многих-многих других, всем известных людей. Начиная с мудрой сказки Г.Х. Андерсена о том, как гадкий утенок превратился в прекрасного лебедя и как физически безобразный Квазимодо из «Собора Парижской Богоматери» Виктора Гюго смог стать несравненным возлюбленным прекрасной девушки — мировая классика изобилует подобными сюжетами. В то же время часто бывает наоборот, когда человек с хорошими внешними данными очень скоро теряет свою привлекательность, если перестает заниматься самосовершенствованием своей личности. И возраст в этом случае не может быть ни достоинством, ни помехой, даже для женской красоты. И тому опять же есть много примеров. Как говорил один из современников С. Есенина, «что такое

Дунька Сидорова в свои восемнадцать по сравнению с Айседорой Дункан в ее пятьдесят!»! И был глубоко прав.

Помните - вы - главнокомандующий армии триллиона клеток. Каждая ваша мысль о возрасте или об ухудшении вашего здоровья превратит этих послушных солдат в физическую реальность! И, наоборот, они способны воздействовать на юношескую внешность и на то, чтобы сохранить ее и восстановить. Когда люди начинают осознавать и учиться использовать эти истины, ранняя старость и физическая слабость, беспокойство по поводу возраста уходят в прошлое.

«Я становлюсь тем, что я прозреваю в себе. Я могу сделать все, что внушает мне мысль; могу стать всем, что мысль открывает во мне. Это должно стать непоколебимой верой человека в себя, ибо Бог пребывает в нем», - писал Сатпрем Пондишери 27 января 1970 года. Каждый имеет свои возможности для того, чтобы осуществить развитие: один реализует себя в творчестве или хорошо выполняет какую-то работу, другой - развивает философскую систему, создает нечто совершенно новое. Вместо того чтобы жить рассеянно, можно собрать разбегающиеся нити сознания и тогда жизнь становится увлекательной, потому что каждое обстоятельство способно превратиться в возможность победы над собой.

### ДОВОДИТЕ НАЧАТОЕ ДО КОНЦА

*Помогай себе сам: тогда поможет тебе каждый.*  
Ф. Ницше

Вы не верите в то, что однажды проснетесь и кто-нибудь скажет вам «Да». Но в конце концов кто-нибудь поможет, тогда в вас что-то оживет, и на лице появится улыбка, и вы захотите жить дальше. Надежда не умирает, и пока живет она, вы действуете и смотрите на мир иначе.

Многие люди приучили себя довольствоваться малым, и это можно расценить как плюс. Если только при этом совершенно не утрачивается стремление добиваться лучшего даже в малом. Упорные люди, столкнувшись с препятствиями или отказами, никогда не отступают. Они всегда знают, чего хотят, и продолжают продвигаться к цели, пока не достигнут ее. По существу, все выдающиеся личности, на протяжении всей истории человечества не смогли бы добиться результатов, не проявив упорства. Если бы это было так легко, то успеха мог достигать каждый.

Не бывает неудач - это просто опыт, который учит и как сжатая пружина дает еще более сильный импульс к действию.

Если пассивно ожидать, когда доход или окружение станут соответствовать нашим запросам, можно никогда не достигнуть успеха. Улучшая качество своей жизни, мы тем самым в значительной степени повышаем свое сознание. Вместо того чтобы сокрушаться, что мы не можем позволить себе круиз по Средиземноморью, надо отправиться за город на выходные. После нескольких таких поездок вашему сознанию легче будет внушить мысль о том, что вы часто путешествуете. Потом можно сказать себе: «Я могу поехать и поеду в Европу». Подсознание поможет вам попасть туда автоматически, если будете продолжать в том же духе, появятся деньги для большого турне.

Если ваш разум привык к среднему уровню жизни, он не приспособится к желаемой шикарной жизни за один вечер. Если до этого вы жили на четко определенную зарплату без дополнительных доходов, внезапный резкий скачок будет таким же бессмысленным, как прыжок в ледяную воду без предварительной подготовки, для этого требуется соответствующая установка. Благополучие имеет отношение скорее к качеству жизни, чем к количеству зарабатываемых денег. Учась пользоваться первым классом, можно заставить разум обеспечить соответствующее положение на работе, в общественной жизни и даже дома. Первое, чему следует научиться, - это как жить на те средства, которые имеются в распоряжении. Надо уметь контролировать свои расходы. Например, получая тысячу и расходуя 900, можно прийти к благополучию, если при том же заработке расходуется 1100, это ведет к нищете. Многие люди ведут постоянную борьбу за то, чтобы свести «концы с концами», они работают на то, чтобы только оплачивать счета. Нельзя тратить больше того, что зарабатывается.

Следует остерегаться программ типа «как быстро разбогатеть». Слишком рискованные вложения являются опасными. Бывают случаи, когда приходится идти на риск, но это должен быть просчитанный шаг, а не откровенный обман, как уже упоминаемая нами, всем известная авантюра под названием «Гербалайф и К°».

Если у вас есть лишние деньги или желание проявить благотворительность, лучше вспомнить о принципе «взыскание десятины». Этот принцип возник еще в библейские времена, когда люди отдавали часть своих сбережений (обычно десятую часть) нуждающимся. Теологи спорят о причинах возникновения десятины, одни считают его примитивным видом налога, другие - что его появление связано с заботой общества о своих членах. Те, кто не забывает об этом принципе, порой получают выгоду, намного превышающую отданные деньги. Это не только возможность хорошо думать о самом себе. Дело в том, что, отдавая, мы в действительности сами

получаем. Это непреложный закон. Все, что бы мы ни делали, рано или поздно возвращается к нам приумноженным, это необязательно вернется от того, кому вы помогли, но вернется непременно. Когда мы жертвуем частью своего дохода нуждающимся, наши деньги приносят радость и облегчение и таким образом мы умножаем их.

Никто из нас ничего не достигает в одиночку. Всегда находят-ся люди, которые оказывают помощь и поддержку. Казалось бы, можно возразить, что благотворительность под силу лишь тем, у кого есть достаточно средств, однако человеку, имеющему много денег, не легче отдать один рубль, чем, имеющему гораздо меньше. Беден не тот, у кого мало, а кому мало, это мы часто наблюдаем в жизни.

Некоторые только о том и думают, чтобы брать как можно больше от жизни и людей. К большому сожалению, многие из нас вынуждены поступать сегодня таким образом. Однако самое простое в жизни - это получать. Но мало кто задумывается над тем, что для «запуска» этого процесса надо научиться отдавать. Как говорится, да не оскудеет рука дающего, когда мы стараемся помочь другим, в нашем сознании запечатлевается ощущение изобилия. Итак, помогая другим - помогаем себе.

Богатство определяется не тем, сколько денег вы зарабатываете, а тем, насколько хорошо вы можете жить на заработанные деньги.

## **НЕ ДЕЛИТЕСЬ НИ С КЕМ СОКРОВЕННЫМ**

*Если хочешь выразить свои чувства полностью, раскрой себя на восемь десятых.*

Заповедь английских актеров

Одним из секретов успеха является умение хранить тайны. Не следует делиться важными для вас планами, особенно с близкими и друзьями! Одним из удовольствий жизни является рассказ о своей заветной мечте, в то же время ничего не может быть опасней этой привычки.

Вам придется иметь дело с необычной проблемой. Отнеситесь к этому серьезно. Вы ведете войну со старыми понятиями, а без системы защиты, предупреждающей утечку информации, большинство войн проигрывается, не начавшись. Собеседники могут быть мысленно настроены против, вы ничего не знаете о том, как они на самом деле воспринимают ваши планы и уж тем более не можете знать, что они способны предпринять на деле. Возможно, что собеседники искренне не подозревают, что вы можете добиться гораздо большего, чем они ожидают.

В таких жизненно важных вопросах, как любовь, семья, работа, берите пример с мудрой курицы. Она кудахчет только после того, как яйцо снесено. Вспомним пословицы: *«Благое говорить - серебро рассыпать, а благоразумное молчание - золото»*. Или: *«Кстати промолчать - что большое слово сказать»*, *«От всего плохого есть два лекарства: одно - время, другое, на вес золота, - молчание»*.

Невыраженная мысль содержит много больше энергии, чем фраза, высказанная вслух, к тому же если она сопровождается сомнением или совершенным непониманием. Если нашим планам противопоставляется непрерывное, решительное действие, они, несомненно, потерпят крах.

В народе самое распространенное явление влияние одного человека на другого, порождающее как болезнь, так и различного рода расстройства, называют сглазом. Доказательством этих народных наблюдений является жизнь. Вряд ли есть человек, никогда не встречавшийся с завистливым взглядом или словом. Они в равной степени могут испортить дело, привести к разорению, неудаче. Опытные люди никогда не показывают начатый труд, пока его не завершат. Опасен дурной взгляд, но еще более - неудачно произнесенное слово. Остерегайтесь скандалов, ссор и проклятий ближнего. Именно в ругани человек получает определенную долю дурного воздействия.

Казалось бы, причина этого ясна - это дурной глаз или завистливое слово, однако такой эффект может быть и от радостного, произнесенного без всякой зависти ласкового слова. Больше всего этому влиянию подвержены дети, хотя не в меньшей степени страдают и взрослые. В зависимости от профессии, образа жизни и общения люди в той или иной мере находятся под воздействием десятков глаз, подвергаются обсуждению, критике, обману, злословию, и все это в той или иной мере оказывает влияние на их духовный уклад.

Итак, чтобы быть полностью уверенным в том, что ваши слова не вызовут противоположной реакции, не раскрывайте рта.

Вспомним гениальные строки Ф. Тютчева из «*Silentium*»:

«Молчи, скрывайся и таи и чувства и мечты свои!  
Пускай в душевной глубине не всходят и зайдут оне.  
Как звезды ясные в ночи: любуйся ими и молчи!»

Та часть мозга, которая регистрирует факт того, что человек сделал или делает что-то неверно, предрасполагает к привлечению людей или ситуаций, отражающих это суждение. Другими словами, они будут искать виноватого в нем. Привычка оправдываться, перекладывая вину на других людей или на непредвиденные обстоятельства, позволяет управлять вами факторам, которые вы не

можете контролировать. Поэтому в жизни могут начать преобладать люди и ситуации, мешающие достичь своих целей. Это может относиться к опозданиям, болезни, несчастным случаям, недостатку времени и денег, нечестности и ненадежности других и т.д.

Надо помнить, что эти нежелательные события умозрительно зарождались в вашем сознании, мы сами претворяем их в жизнь с помощью слов, мыслей и чувств. Из этого следует, что человек может предотвратить эти события тем же умозрительным процессом, если устранить оправдания и их нежелательные последствия из жизни, вы начнете преуспевать, забудете об инфляции и депрессии, будете здоровы даже в разгар эпидемий, потому что будете знать, что никто и ничто не сможет повредить вам.

Перестав оправдываться, вы измените свою жизнь, приобретете уверенность в себе, перестанете опаздывать, вам начнут доверять, следовательно, улучшится настроение и вы будете довольны собой.

И еще: есть поговорка - «Как аукнется, так и откликнется». Все религии сходятся в том, что наши дела, слова и даже мысли подобны бумерангам. Они всегда возвращаются. Закон, от которого никому не уйти. Слово - это поступок. Поэтому, обманывая людей, можно быть уверенным, что они поступят с тобой точно также. Не согласен - возражай, возражая - предлагай, предлагая - делай!

Работа - источник человеческого достоинства, орудие изменения мира. Между тем достаточно много людей, не удовлетворенных влиянием, которое они имеют в коллективе, а также моральным вознаграждением. И все же на работе, как в быту, существуют возможности отстаивать свои интересы и влиять на ситуации. Конечно, существует риск быть уволенным, но все-таки большинство руководителей с уважением относятся к тем сотрудникам, которые честно выражают свое согласие или несогласие в надлежащей - уверенной форме, не унижая при этом других и не ущемляя их интересов. Аналогично с уважением относятся к руководителям, которые лишены высокомерия, не прибегают к унижительной тактике, критикуя подчиненных, и относятся к своим сотрудникам с должным уважением. К сожалению, встречаются начальники, отгораживающиеся высокомерием от подчиненных. Они думают, что тактика «верховного надзирателя» заставит сотрудников лучше работать. Увы, обычно происходит обратное.

Высказывайте свое мнение как можно спокойнее и рассудительнее по каждому случаю, давая понять родным, знакомым и коллегам, а самое главное, себе, что вы не относитесь к тем, которым можно глотать, кем можно пользоваться и манипулировать, на встречи с которым можно опаздывать. Отказывайтесь иметь дело с теми, кто попирает ваши права, будь то родственники, друзья и коллеги, вы

обеспечиваете себе спокойствие и свободу, освободившись от раздражения, которое вызывали в вас эти люди.

Пока вы не дадите понять тем, кого любите или с кем имеете дело, какую позицию занимаете, с вами не будут считаться. Если не станете требовать, например, в ресторане именно то блюдо, которое заказали, в дальнейшем не сможете заключить нужный вам контракт, не получите повышения по службе и не добьетесь положения в обществе. Говоря «нет» злу и несправедливости, вы говорите «да» добру и порядочности.

Некоторые поступают весьма неосмотрительно, пытаясь выяснять отношения с закосневшими людьми, оказать на них воспитательное воздействие. Эти действия могут напоминать ситуацию, когда дразнят разъяренного быка и наживают себе открытого врага. И проигрывают. Многие люди развелись, лишились работы или стали объектами судебных разбирательств только потому, что оказались невольными громоотводами для своих супругов, друзей и коллег по работе, которые «праведно» разрядились на них. Такое, если оно основано на понимании причин, ведущих к нему, может спасти жизнь и здоровье в критические моменты, поскольку прямое выражение эмоций имеет большие преимущества перед сдерживанием чувств. Подавление их часто ведет к нежелательным последствиям, таким, как алкоголизм, азартные игры, наркомания, язвенные и раковые заболевания. Будьте услышаны.

Человечество - это огромный гармоничный хор. Если вы молчите - уклоняетесь от своих обязанностей. Таким образом, вы подводите остальных.

### **КОНТРОЛИРУЙТЕ УВИДЕННОЕ И УСЛЫШАННОЕ!**

*Бедная истина! Хорошо, что древние ваяли покрывало из мрамора и его нельзя было поднять: глаза людей недостаточно окрепли, чтобы вынести ее черты.*

А.И.Герцен

Пока вы не восстановите свое сознание против тех, кто злоупотребляет вашим вниманием, будете притягивать их снова и снова, примите решение - никогда не вмешиваться в чужие взаимоотношения и не слушать жалоб. Если хотите сохранить семью, общайтесь только со счастливыми парами. Избегайте тех, кто постоянно ссорится или ругает своего супруга в его отсутствие. *Не люби слушать о недостатках*

*других, и у тебя будет меньше своих.* Если стремитесь к успеху, отключайтесь и не слушайте, когда кто-нибудь начинает предсказывать плохие события.

Большинство причин, способствовавших появлению заболевания, могут быть выявлены, как минимум, в трех областях человеческой жизни: физической, психической и духовной.

Тысячелетиями существовала тесная связь религии, этики и медицины. «Медицина» (от индоевропейского - med) означает «середина», «мера», т.е., нахождение средства (меры) исцеления. Это можно рассматривать как действие между чудом и знанием. Приняв решение изменить негативные стороны, можно создать надежный фундамент к мобилизации резервных сил организма, ослаблению патологических симптомов и устранению самой болезни. Подтверждением тому являются многочисленные факты исцелений недугов, считающихся в официальной медицине неизлечимыми или трудноизлечимыми. И главное заключается не в каких-то чудо-методиках или чудо-средствах, а в глубоких переменах, происходящих в сознании самого человека, его отношении ко многим вещам, смене прежде казавшихся незыблемыми параметров жизни.

Любая болезнь имеет свои внутренние и внешние причины. При нахождении причин, вызвавших заболевание, бывает просто ее устранить. «Снятие» внешних симптомов заболевания или вывод его в ремиссию не всегда означает полное исцеление больного.

Универсальный технический метод постижения личности заключается в сборе доступного материала и исследовании человека с разных точек зрения. Наиболее поверхностная процедура заключается в удостоверении существования целостности, как если бы она была простым скоплением элементов. Процесс включения все новых фактов в единую, изначально упорядоченную схему называется **составлением психограммы**. Главная задача этого метода - постараться ничего не упустить из виду, элементами могут быть: биография, типология (пол, конституция, раса и т.п.), история болезней.

Другой, не менее эффективный метод - **составление генограммы**. Составить свою генограмму (название может быть любым другим) очень просто. Главное действующее лицо и исполнитель - вы сами. Любое постороннее присутствие при этом процессе нежелательно, так как в этом случае нельзя получить максимально объективной информации. Форма может быть любой. Удобнее всего разделить лист бумаги вертикальной чертой, один столбец озаглавить «+», а другой - «-». Постарайтесь объективно и предельно честно написать все свои положительные и отрицательные черты, мешавшие или помогавшие добиваться в жизни успеха. Затем попытайтесь



вспомнить своих родственников со схожими моделями поведения и на полях напротив того или иного качества характера наметить имя человека, оказавшего генетическое влияние на вас. Неплохо бы вспомнить события из жизни этих людей, похожие на ваши. Проанализировав основные черты своего характера, согласно рекомендациям, приведенным в тексте, составить для себя план, следуя которому можно попытаться скорректировать нежелательные привычки и изменить к лучшему свое сознание. На этом этапе возможны консультации психолога с учетом уже выясненной ситуации по паттернам поведения.

Важно подчеркнуть, что одноразовое прочтение текста и составление плана недостаточно, поскольку, как мы уже выяснили, сознание человека только тогда способно измениться, когда существует многократно повторяемая практика.

### СТРАХ ПАРАЛИЗУЕТ ВОЛЮ

*Различие между храбрым и трусом в том, что первый, сознавая опасность, не чувствует страха, а второй чувствует страх, не осознавая опасности.*

В. О. Ключевский

Страх парализует волю, часто ведет к спонтанным, непродуманным и хаотическим действиям, а в итоге снижает надежность и эффективность решений в экстремальных ситуациях. По психологической природе это чувство - результат мышления и воображения, предвосхищающих опасности для жизни, здоровья и самочувствия человека. Такая угроза связана со страданиями, отсюда возникают чрезмерные по своей силе эмоциональные переживания. У страха много ликов - от опасения, боязни, испуга до ужаса, который приводит к потере целенаправленного поведения.

Принято считать: это чувство нельзя преодолеть логикой, мысленными уговорами и приказаниями, напряжением воли. Как же побороть страх? Выделим два основных пути в развитии самообладания: *самовоспитание* и *применение специальных психотехнических приемов*.

Самовоспитание включает личностное развитие и совершенствование профессиональной подготовки. Главные составляющие в этом направлении:

- формирование веры в собственную неуязвимость и развитие установки на выживание в опасных условиях;
- развитие профессионализма и укрепление убежденности в безошибочности собственных действий в экстремальных ситуациях;

- постепенный переход от состояния тревожности к концентрации внимания;
- моделирование опасных ситуаций (например, на психологической полосе препятствий);
- поддержание приятных эмоций и переживаний после рискованных, но успешных действий;
- приобретение навыков психосаморегуляции, аутогенной тренировки и медитации.

Психотехнические приемы позволяют снимать отрицательные переживания и менять ход мысли в позитивном направлении. Считается, что локализация страха возможна при согласии с самим собой по принципу «будь что будет». В этом случае мозг перестает просчитывать варианты угрозы, поток лихорадочных мыслей сменяется обостренным восприятием событий. И таким образом человек эффективнее включается в ситуацию, что вытесняет страх.

Попробуем в рамках практикума овладеть некоторыми из этих приемов.

## **ПРАКТИКУМ**

Внимательно читайте задания к упражнениям, старайтесь действовать точно в соответствии с рекомендациями.

### *УПРАЖНЕНИЕ 1*

*Задание:* выполните упражнение на выработку спокойствия, самообладания и повышение уровня личного контроля. Периодически его повторяйте.

Расслабьтесь и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Думайте о спокойствии: сосредоточьтесь на понятии «спокойствие» и размышляйте: что это за чувство, какова его природа, смысл и т.д. По мере того как будут возникать какие-то озарения, идеи или образы, заносите их в рабочую тетрадь. В процессе размышлений попробуйте найти неизвестные вам ранее идеи или образы и тоже зафиксируйте их письменно.

Осознайте ценность спокойствия, его назначение и пользу в бурном, вечно меняющемся мире. Мысленно воздайте хвалу ему, желайте его! Ослабьте мышечное и нервное напряжение. Дышите медленно и ритмично. «Распустите» мышцы лица, мысленно представьте его умиротворенным, безмятежным.

Как вызвать спокойствие? Представьте, что вы находитесь в месте, вызывающем у вас это чувство : пустынный пляж, храм, прохладную зеленую лужайку или памятное место, где когда-то были в ладу с собой и окружающим миром. Повторите несколько раз слово «СПОКОЙСТВИЕ» так, чтобы оно реализовалось в чувство.

Представьте, что находитесь в повседневной ситуации, которая в прошлом выводила вас из себя или вызывала раздражение. Это может быть встреча с враждебно настроенным к вам человеком, столкновение со сложной проблемой, необходимость выполнения нескольких срочных дел одновременно или угроза опасности. Попробуйте увидеть и почувствовать себя в этой обстановке безмятежным. Поставьте задачу максимально оставаться спокойным в течение всего дня, быть воплощением спокойствия, излучать безмятежность.

### УПРАЖНЕНИЕ 2

*Задание:* выполните упражнение, которое в психотерапевтической практике получило название «дыхание «ха» стоя». Его эффект заключается в уменьшении степени тревожности, депрессивных явлений, повышении работоспособности. Целесообразно выполнять его ежедневно.

Сделайте полный вдох, одновременно поднимая руки вверх. Затем, прикасаясь к ушам, задержите дыхание на несколько секунд. Стремительно нагнувшись, дайте рукам свободно повиснуть и выдохните воздух через рот, издавая звук «ха» не голосом, а напором воздуха. Потом, делая медленный вдох, выпрямитесь. При этом поднимите руки над головой. Вдыхая, образно представьте, как с потоком воздуха «впитываете» положительные качества - силу, спокойствие, свежесть, здоровье, а во время выдоха «отдаете» все негативное - слабость, тревожность, страх, болезнь.

Повторите упражнение 3-5 раз.

### УПРАЖНЕНИЕ 3

*Задание:* выполните упражнение, которое позволяет оперативно устранить чувство страха при опасности.

Положите правую руку на солнечное сплетение, левую - на сердце и сделайте глубокий вдох. После этого задержите дыхание в течение 4-6 секунд, а затем сделайте внезапный выдох.

Повторите упражнение 4-6 раз.

Как говорится, если ухо ученика готово - учитель найдется.

Эти советы и рекомендации можно использовать самостоятельно, без квалифицированной помощи психолога, они могут принести реальную пользу человеку, у которого возникают трудности в общении, помочь преодолеть растерянность, застенчивость и пробудить активное отношение к ситуациям, где испытывается наша сила и устойчивость.

**Общие рекомендации:**

Внимательно слушайте собеседника, предоставляйте ему возможность высказаться полностью.

Короткая пауза не означает, что поставлена точка.

Почувствуйте, когда вас приглашают высказаться.

Уточняйте смысл слов, чтобы убедиться в правильности понимания.

Старайтесь как можно точнее понимать эмоциональное состояние собеседника, назовите то чувство, которое, как вы полагаете, он испытывает. Отметьте при этом, что у вас нет полной уверенности в этих предположениях. Например: «Мне кажется, вы чем-то разочарованы (вы чем-то опечалены, вас что-то раздражает и т.д.)». Это даст шанс получить от собеседника открытое сообщение о его состоянии.

Не давайте советов и оценок, пока не убедитесь, что они будут приняты и будут ему полезны.

Если чувствуете, что человеку хочется знать ваше мнение, потому что он собирается принять собственное решение, помогите своим опытом. Но если за просьбой стоит нежелание или неумение брать ответственность за свои действия на себя, не давайте совета в виде решения, плана поведения. Примите участие в продумывании, порассуждайте вместе. Если у человека волевая регуляция не блокирована, то исполнение собственного решения он всегда будет производить с большей энергией, отдачей, творчеством, и тогда даже менее удачное может привести к большему эффекту, оно без исполнения, в конкретной ситуации не ведет к необходимому результату.

Когда вы слушаете собеседника, ведите себя так, чтобы он был уверен, что вы его понимаете. Придерживайтесь одобрительной установки по отношению к нему. Чем больше говорящий чувствует одобрение, тем точнее он выразит то, что хочет сказать. Любая отрицательная установка со стороны слушающего вызывает защитную реакцию, затягивает общение или прерывает его с безрезультатным окончанием.

## ХОЧЕШЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ, БУДЬ ИМ

*Счастье обитает не в стадах и не в золоте.  
Душа - местожительство этого демона... Не  
телесные силы и не деньги делают людей  
счастливыми, но правота и многосторонняя  
мудрость.*

Демокрит

Состояние счастья мало зависит от каких-то внешних факторов и условий. Это все-таки вопрос нашей внутренней дисциплины и правильной организации мыслей. Есть немало упражнений, которые если не дают этого ощущения, то хотя бы приближают к этому состоянию. Например, вы находитесь в плену обстоятельств: надо жертвовать собой вопреки желаниям, ради детей или престарелых родителей. Эти ситуации бывают столь драматичны, что изменить что-либо нет никакой возможности, тогда остается одно - изменить свое отношение к ней. Вместо формулировок «Я должен» можно использовать «Мне нравится», например, содержать семью, защищать диссертацию. Нам выгодно любить то, что у нас есть. Человек в любых обстоятельствах может найти смысл жизни, и это совсем не значит, что не нужно ничего менять, если вам плохо. Как раз, наоборот, к ней надо относиться максимально активно и творчески - ведь это лучшее наше произведение. Только надо изменить причинно-следственные связи: сначала почувствовать себя счастливым, а потом решить, какая жизнь вам нужна.

### ПОРЯДОК В ДУШЕ

Чтобы закрепить ощущение счастья в своей душе, надо навести в ней порядок. Там с годами много скапливается ненужного: обида, боль, злость, месть, гнев, ревность и зависть. Как говорил Л. Толстой, «то, что начато в гневе, кончается в стыде». Не надо тащить за собой все это по жизни.

Любовь, вера, надежда, творчество, саморазвитие не зависят от обстоятельств. Они неисчерпаемый источник счастья, в отличие от богатства и славы, которые легко как приобрести, так и потерять.

Когда мы пришли в этот мир, никто не обещал, что нас ждут только приятные события. Испытания неизбежны. Мудрое отношение к жизни - это способность принимать ее такой во всех проявлениях и контрастах.

*Быть счастливым выгодно.* По вашему уверенно-радостному виду вас привыкнут считать надежным партнером и интересным собеседником. Нет никого более привлекательного, чем счастливый человек.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГОВ ПО СНИЖЕНИЮ СТРЕССА

«Закреть глаза, расслабиться, подышать»... Как примитивно! - могут подумать многие, неужели современная наука не придумала ничего более эффективного для снятия стресса вместо всех этих мышечных, дыхательных и прочих рекомендаций, существующих, наверное, со времен Адама и Евы? Действительно, медитация была известна еще индийским Ведам, и некоего древнеегипетского Гермеса Трисмегиста можно считать одним из предтеч современных экстрасенсов!

Технический прогресс не обошел стороной такой специфической области, как снятие и предупреждение стресса и негативных эмоций. Созданы приборы (многие из них мало известны), основанные на воздействии на головной мозг электрических импульсов определенной частоты (электротранквилизация, трансцеребральная электронейростимуляция, она же центральная электронейростимуляция) или ритмического света и звука, что официально именуется аудиовизуальной стимуляцией, АВС (аппараты Voyager, Minds Eye, Dreamer, Theta+ и другие). Принцип работы этих приборов основан на действии на организм внешнего стимула в ритме, связанном с собственными частотами мозга и вступающим в резонанс с собственными биологическими ритмами. Даже незаметное, подпороговое воздействие центральной электронейростимуляции, когда применяется ток очень малой силы, практически не ощущаемый пациентом, оказывает положительный противострессорный эффект, повышая возможность организма сопротивляться стрессовым воздействиям. Интересно, что наряду со стрессом и психоэмоциональным напряжением подобное электроимпульсное воздействие снимает... похмельный синдром.

Электрические импульсы определенной частоты «раскачивают» важный внутренний мозговой маятник, запускающий выработку собственных морфиноподобных веществ организма - эндорфинов. Тот же эффект может давать и АВС (аудиовизуальная стимуляция). Но если в способах электростимуляции используется небольшое число жестко фиксированных частот лечебного воздействия, то АВС - более тонкий и сложный метод, использующий широкий диапазон

частот и гибко моделирующий работу мозга, используя известный физиологический феномен усвоения ритма. Когда он усваивает частоту последнего, начинает ее повторять и подстраивать под нее собственную активность, то постепенно переходит в такое функциональное состояние, для которого подобный частотный режим является характерным. Нейрофизиологическая наука не стоит на месте, мы на пороге создания более совершенных технических средств для борьбы со стрессом, сложных компьютерных систем из области так называемой «мнимой реальности».

Управление высоким эмоциональным напряжением связано с пониманием ситуаций, в которых нам труднее всего сохранять самообладание, будь то ответственное публичное выступление, участие в переговорах, дефицит времени, хроническая усталость и т. п. Иногда стрессовые ситуации очевидны, а иной раз бывает трудно определить, что именно вызывает у человека высокое эмоциональное напряжение. Поэтому для понимания и управления им можно привести шесть ключевых факторов:

1. **Осознание** обеспечивает определение чрезмерно высоких уровней стресса на как можно ранней стадии их развития. Если бывает не совсем ясно, что именно заставляет вас так волноваться в том или ином событии, можно попробовать проанализировать ситуацию письменно или с помощью ведения дневниковых записей, в которых предельно ясно фиксировать моменты возникновения отрицательных эмоциональных состояний и конкретные детали, приводящие к подобным ощущениям. В описание должен входить анализ:

- **даты и времени**, который поможет определить наиболее уязвимое для стресса время суток, что может совпадать с личным биологическим ритмом;
- **ситуации**, которая может быть связана с неприятным для вас окружением или обстановкой;
- **ощущений**, вызываемых определенными мыслями и физиологическими ощущениями (беспокойство, дрожание конечностей, сухость во рту, учащенное сердцебиение и т.п.);
- **интенсивности ощущений**, которые можно оценить по определенной шкале - от легкой до сильной напряженности, вплоть до неспособности нормального продолжения существования в подобной ситуации.

2. **Предвосхищение**. Такой анализ может оказаться большим подспорьем в предвидении стрессовых ситуаций, которые можно мысленно пережить и откорректировать до их фактического наступления. После того как вы переживете предполагаемую модель, с ней будет гораздо легче справиться в реальной жизни.

3. **Избегание.** Воздерживанием от ситуаций, вызывающих высокое напряжение, можно сохранить ресурсы своей нервной системы.

4. **Оценка.** Можно испытывать сильный стресс, пытаясь завершить проекты в установленные нами нереальные временные сроки. Эту болезненную спешку можно предотвратить, поменяв приоритеты и более эффективно организовав свой рабочий график.

5. **Самоутверждение.** Имеется в виду учет своих прав наряду с уважением прав другого. Об этом мы много говорили в предыдущих разделах, раскрывая механизмы чувства уверенности в себе и способности выражать свои чувства в спокойной и искренней манере.

6. **Действие.** Большинство из нас, осознавая причины стресса, мало делают для изменения обстоятельств и образа жизни, одним из распространенных способов «борьбы» являются визиты к врачу с просьбой выписать транквилизаторы или самолечение с помощью алкоголя. К стрессу надо подходить с полной серьезностью, иначе есть опасность превращения его в затяжной хронический процесс со всеми вытекающими отсюда последствиями, одним из которых может быть так называемое сгорание, ведущее к появлению следующих симптомов:

- **изнеможение** - потеря энергии, усталость, эмоциональная заторможенность;
- **недоверие и цинизм** по отношению к окружающим, приводящее к конфликтам в межличностных отношениях;
- **раздражительность**, проявляющаяся в неадекватно бурных реакциях на ничтожные житейские поводы, сосредоточенности на неудачах;
- **депрессия**, низкий моральный дух и чувство безнадежности, следствием чего является потеря уверенности в себе, заниженная самооценка;
- **появление психосоматических заболеваний**, в том числе: расстройство пищеварения, обострение и появление гастритов, колитов, язв и других нарушений желудочно-кишечного тракта, мышечные спазмы, невриты, боли в позвоночнике, шее и пояснице, мигрени, нарушения менструального цикла у женщин и проблемы с потенцией - у мужчин;
- **дурные пристрастия к сигаретам, алкоголю и наркотикам.**

Однажды сформировавшись, состояние стресса может стать самовоспроизводящимся процессом, ведущим к потере дальнейшей мотивации и бегству от проблем и самого себя в них.

Какие конкретные методы можно использовать в борьбе со стрессом?

Прежде всего, постарайтесь **изменить свой взгляд на происходящее.**



Хорошо, когда человек уважает в себе личность и обладает тем, что психологи называют «позитивное самовосприятие», - он активен и наслаждается жизнью, обществом окружающих его людей, новыми местами и вещами, действует спонтанно, доверяет своим суждениям и хорошо адаптируется. Однако, к сожалению, очень многие из нас не только воспринимают себя «ниже» окружающих, но и действуют сообразно этому восприятию, опасаясь доверять своим суждениям и чувствам.

Исследования убедительно доказали, что люди, умеющие должным образом постоять за себя, значительно реже подвергаются стрессовым состояниям в сложных ситуациях и чаще испытывают чувства удовлетворенности собой, собственной ценностью и значительности. Действующие в агрессивной манере, испытывают чувства вины, неполноценности, неуверенности и своим поведением пытаются маскировать эти чувства. Тот, кто непосредствен в своей реакции на раздражающие, конфликтные ситуации, испытывает в меньшей степени состояние стресса, и в большей - чувства собственной ценности и удовлетворение, которые необходимо развивать каждому. Самоуничижительная манера поведения, а также унижение других, вредна как для вас, так и для окружающих.

Проанализируем различия в поведении. Если вам свойственно колебаться, говорить тихо, запинаясь, отводить взгляд, соглашаться с собеседником даже тогда, когда вы в действительности не разделяете его взглядов, если цените себя «ниже» окружающих, ваша манера поведения *самоуничижительная*. Если говорите громко, перебиваете, употребляете обидные или оскорбительные слова или жесты, бросаете гневные взгляды, высказываетесь (обвиняя, возмущаясь, требуя), когда повод для этого уже миновал, неистовствуете, «ставите себя выше» других и унижаете их, ваша манера поведения *агрессивная*. Если вы реагируете на определенные ситуации непосредственно в тот момент, когда они возникают, отвечаете собеседнику немедленно, в спокойном разговорном тоне и «по существу», открыто выражаете свои мнения и чувства (гнев, любовь, несогласие, огорчение и т.д.), цените и уважаете себя в той же степени, что и окружающих, такую манеру поведения можно назвать *уверенной*. Уверенный и прямой взгляд в глаза собеседнику поможет создать обстановку доверия.

Вы сами сможете выбрать для себя манеру поведения и не позволите манипулировать собой ни обстоятельствам, ни окружающим. Исследования показывают, что 80 из 100 человек соглашаются на выполнение необоснованного требования без возражений! Например, только один из пяти человек отказывается вывернуть свои карманы и открыть сумку перед преступником. Люди позво-

ляют другим унижать себя таким образом, хотя почти каждый может научиться постоять за себя. Действуя в конфликтной ситуации, как только она возникает, вы не позволяете накапливаться чувствам злости, вины и раздражения до степени «взрыва». Не допускайте «давления» на вас, относитесь к грубости и хамству людей как к отрицательным чертам характера, являющимся скорее их проблемой, чем отражением вашего реального участия в ситуации.

Чтобы погасить конфликт, снять напряжение и уменьшить силу стресса, дайте собеседнику выговориться и выдержите паузу. Можно сказать о впечатлении, произведенном словами собеседника. Оцените его состояние, например: «Вы выглядите очень взволнованным (озабоченным, опечаленным...)» или «Мне кажется, вы раздражены». Сообщите о своем состоянии в данной ситуации. Например: «Меня беспокоит, что мы с вами...», «Когда вы говорите таким тоном, я не в состоянии что-либо обсуждать». Отметьте значение или мнения собеседника. В случае своей неправоты немедленно признайте ее, если есть выход из ситуации, предложите его. Обратитесь к фактам, если их много, не перебирайте все, начните с важных. Ведите себя корректно, лучше подчеркнута вежливо, если поведение собеседника не меняется к лучшему, повторите вслух самые неразумные его слова.

Старайтесь хотя бы раз в день сказать что-нибудь приятное вашим собеседникам, это взаимно поднимает настроение. Четко представьте себя в конкретной ситуации, предположим, пол года спустя. Придерживайтесь философского взгляда на вещи, помня слова Екклезиаста: «Все суета и томление духа».

**Взгляните на свои проблемы более обобщенно.**

Нет людей, которые бы жили без проблем, но лишь очень немногие можно назвать действительно катастрофичными.

Разделите проблемы на составляющие и решайте их в порядке значимости, одну за другой. Будьте оптимистом, относитесь к ошибкам и неудачам как к возможности получить жизненный урок. «Нет худа без добра», попытайтесь отыскать в плохом что-нибудь хорошее и сосредоточивайтесь на нем.

**Больше смейтесь, относитесь к проблемам с юмором.**

**Перестаньте беспокоиться, займитесь делом.**

Беспокойство - чаще всего злоупотребление воображением, поскольку исследования показывают, что большинство волнующих нас проблем либо вообще не случаются, либо неподвластны нашему контролю. Очень часто бывает так, что, занявшись каким-ни-

будь полезным и интересным делом, человек может изменить ситуацию, которую считает для себя невыносимой.

Перестаньте осуждать **себя** и заниматься самоедством.

Самоуничижительные комментарии и мрачное настроение подрывают уверенность в себе и вызывают дополнительный стресс.

Умерьте темп **своей жизни**.

Полезно научиться замедлять темп своей жизни вечером, в выходные и праздничные дни, в отпуске. Этому могут помочь некоторые занятия, не терпящие спешки, например, живопись, приготовление любимых блюд, садоводство...

Хорошо помогает плавание, неторопливые прогулки, чтение книг, не относящихся к вашей профессии.

Особое воздействие на человека оказывает присутствие на церковной службе. Даже краткосрочное пребывание в храме успокаивает человека, заставляет его остановиться и по-новому взглянуть на все свои проблемы.

Другие используют медитирование в одиночестве, при свечах, слушая спокойную музыку.

**Стресс можно** снимать **при** помощи массажа.

Это простой и естественный способ релаксации (снятие напряжения) мышц.

**Стресс можно** уменьшить с помощью физических упражнений.

Умеренные, но регулярные упражнения, незначительно увеличивающие частоту сердечных сокращений, могут просто творить чудеса в отношении снятия стрессовых напряжений и рассеивания депрессии.

Определяйте приоритеты **своих целей**.

Для большинства людей начало нового дня означает встречу с комплексом задач, среди которых есть малозначительные и легко решаемые и сложные, требующие немалых временных и психических затрат.

Какие дела следует решать в первую очередь и какие можно отложить на потом? При этом следует учитывать, что значимость многих приоритетов определяется без вашего участия.

Основные противоречия, приводящие к стрессу, возникают при решении задач, связанных с наиболее значимыми для человека сферами его жизнедеятельности, это: самореализация, семья, здоровье, карьера, ближайшее окружение (друзья, родственники, сотрудники), духовность.

В разное время эти приоритеты могут выстраиваться в разную по значимости шкалу, приобретая низкие, средние и высокие уровни значимости для человека, позволяя ему контролировать сроч-

ность и значение выполнения задач, связанных с тем или иным жизненным приоритетом. Умение ставить перед собой четкие и ясные цели, а затем планировать их достижение - основное умение, присущее людям, преуспевающим в своей жизни. При этом важно мотивированно стремиться к достижению этих целей, имея в виду их **соизмеримость, достижимость и реальность** исполнения. Должен быть какой-то адекватный способ оценки продвижения к цели. Ведь чем труднее она поддается измерению, тем меньше вероятность достижения. Следует честно спросить себя, имеете ли вы необходимые возможности для реализации поставленной задачи. Если нет, может быть, сначала следует восполнить этот пробел.

В любом случае продвижение к цели должно быть реально достижимым в пределах имеющегося в вашем распоряжении времени и средств.

Две тысячи лет тому назад римский философ Сенека заметил, что для корабля не имеющего пристани, «ни один ветер не бывает попутным».

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

*Знающий людей благоразумен. Знающий себя просвещен. Побеждающий людей силен. Побеждающий самого себя могущественен. Знающий достаток богат. Кто действует с упорством, обладает волей. Кто не теряет свою природу, долговечен. Кто умер, но не забыт, тот бессмертен.*

Лао-цзы

Чувство личной ответственности человека за свою жизнь основано на сознании того, что, как бы ни действовал на нас изменчивый внешний мир, в конечном итоге мы во многом повинны за то, как сложилась судьба и что удалось осуществить.

Результат приспособления основ духовной жизни, «падение» души в телесный мир, о котором говорит Платон и утверждают все мировые религии, есть не пустая фантазия, а подтверждаемая реальность.

В своих обращениях к прихожанам известный московский священник протоиерей Дмитрий Смирнов говорит, что, в силу трихотомической природы человека, для удобства можно попытаться рассмотреть безопасность человека в трех аспектах, а именно: а) физический, б) психический (душевный), в) духовный. Итак, источники физической опасности человека могут быть сгруппированы по следующим разделам: *преступность, безответственность* (халатность), *стихия* (несчастный случай). При столкновении человека с преступностью или халатностью его физическая безопасность подвергается реальной угрозе, так как эти две категории есть проявления безнравственной личности. При стихийном бедствии, экстремальной ситуации, несчастном случае безопасность напрямую зависит от нравственного уровня человека. В таких ситуациях зачастую нужно проявлять мужество, терпение, благородство, храбрость, бескорыстие и т.д. Во всех рассмотренных разделах есть прямая зависимость от уровня нравственности общества.

Рассмотрим источники психической опасности для человека. Или, иными словами, то, что приводит его к психическим заболеваниям, которые часто заканчиваются преждевременной смертью, а также к многочисленным случаям самоубийства. Это *алкоголизм, наркомания и токсикомания, отягощенная наследственность, травмы* (душевные и физические). При рассмотрении этих причин мы убеждаемся, что первоисточником душевных заболеваний является либо

безнравственная жизнь самого страдающего человека, либо его родителей, а в отдельных случаях и более отдаленных предков по прямой линии, либо безнравственный поступок, совершенный другим человеком в отношении потерпевшего: агрессия, насилие, издевательство и т.д. Некоторое исключение из этого правила дают случаи: стихийного травматизма (душевного и телесного), но тогда, чтобы пережить благополучно душевную травму, необходимы высокие нравственные качества, дефицит которых может привести к развитию психического заболевания. Таким образом, корнем психической опасности человека также является безнравственность.

Теперь перейдем к самому трудному для восприятия современного человека рассмотрению источников духовной **опасности**. Трудность заключается в том, что человек, особенно русский, давно оторвался от этого источника. Духовная жизнь и истинная, а также уводящая от Истины протекает сокровенно, а личность не склонна относиться к своим проявлениям критически и обнаруживает, что зашла в тупик тогда, когда помочь ей уже невозможно. Духовная опасность, как радиация, действует бесшумно и невидимо, но последствия ее ужасны. Это особая тема, которая требует определенного уровня духовных знаний, поэтому мы вынуждены ограничиться только простым перечислением, если эти упомянутые источники останутся у слушателей в памяти и они поверят для начала на слово, как верит первоклассник учителю в том, что эта буква читается, а это слово пишется так-то, доказательства же будем приводить, когда перейдем в пятый класс.

Перечислим то, что препятствует личности войти в духовную жизнь, то есть без преодоления чего никакая духовность принципиально невозможна: *забвения высших ценностей, непочитание отца и матери*, да вообще старших себя, *намеренное убийство* (аборты в том числе), *прелюбодеяние* (измена супружеству и жизнь вне брака), *воровство, клятвопреступление, зависть*. Препятствиями для духовности являются врожденные и благоприобретенные и самим человеком развитые духовные болезни, которые по христианской терминологии называются страстями. Это суть: *гордость, тщеславие, гнев, сребролюбие, чревоугодие* (в том числе пьянство), *блуд, уныние, лень, зависть* (как состояние души), *жадность, немилосердие*.

Безопасность общества зависит от тех условий, которые может создать государство для своего народа... от эффективности армии, правоохранительных органов и финансово-материального состояния страны. Причем развитие духовно-нравственного состояния

общества должно оставаться приоритетным направлением деятельности страны, как гаранта его физической, душевной и духовной безопасности. Боеспособность армии, эффективность правоохранительных структур непосредственно зависят от двух компонентов: высокий морально-нравственный дух плюс материальное обеспечение, которое, в свою очередь, зависит от ресурсов страны, которые в России превышают по своему уровню любую страну мира, и достаточного налогообложения. Сбор налогов и морально-нравственный дух армии и органов правопорядка явно недостаточен для обеспечения российского общества в целом. При повышении эффективности структур, обеспечивающих безопасность государства, надо поднять уровень нравственности. При общем повышении последней, появится стремление к нравственным идеалам в обществе, сократится число правонарушений, несущих угрозу человеческой личности...

Душевная безопасность общества зависит от степени психического комфорта его членов. Государство должно функционировать таким образом, чтобы обеспечивать максимальному количеству членов его такую жизнь, которая не воспринимается как невыносимая. У каждого человека должно быть занятие, которое будет обеспечивать сносный уровень существования. Нетрудоспособные члены должны быть обеспечены за счет процветающих, но на таком уровне, чтобы у последних не пропало стремление к нему (процветанию). У каждого должен быть нравственный идеал, который даст импульс к духовному развитию личности, даже когда состояние здоровья или имущественная недостаточность не позволяет достигнуть общепринятого уровня. Нравственный идеал, принятый обществом, привитый каждому, будет препятствовать сползанию на кажущийся легким преступный путь-

Государство может и должно заботиться о духовной безопасности общества и каждого из его членов. Это уже область права... С помощью последнего государство должно поставить непроходимый барьер для всяких посягательств на личность, стараться обеспечить физическую, душевную и духовную безопасность каждого человека... Разве государство не может оградить общество от разврата и насилия, от порнографии и наркомании, от нигилизма и вседозволенности? Может, но только при достаточном количестве высоко-нравственных членов общества равнодушных к судьбе народа. Если у нас не появится этого доброго воинства, то наш народ и вся страна обречены на историческое исчезновение...

Любой аспект безопасности личности и общества невозможен без возрождения нравственности.

В процессе воспитания и становления личность не начинается с чистого листа, а воспринимает некоторые генетические, психологические черты и поведенческие модели.

С одной стороны, влияние тела на душу заключается в ослаблении последней, с другой - влияние душевной жизни на телесные процессы есть результат собственной активности, для которой они лишь повод.

Предположения о наследуемом характере структуры мышления личности является предметом научных дебатов. Исследования раздельно воспитывавшихся близнецов показали, что унаследованные детьми гены ответственны не только за их физическое, но также и за эмоциональное и интеллектуальное развитие. Это несколько не противоречит доказательствам того, что окружающая обстановка и воспитание играют важную роль в усилении или ослаблении врожденных эмоциональных наклонностей.

Ученые отмечают, что примерно от **40** до **60** % личностных характеристик обусловлены генетическим кодом, но при этом было бы заблуждением полагать, что унаследованное поведение человека нельзя изменить в течение жизни. Конечно, я не берусь утверждать, что для тех, кто внимательно прочтет эту книгу, жизнь круто повернет в сторону безусловного успеха, у каждого из нас разные представления о нем. Но вряд ли читатель будет оспаривать тот факт, что к удаче можно определенно отнести никогда не прекращающееся стремление добиться большего, чем уже имеешь. Постоянное совершенствование эмоционального, социального, интеллектуального, духовного и других составляющих нашей личности. Пути, ведущие к этому, постоянно обновляются.

Главным выводом из всего сказанного является то, что человеку под силу изменить то, что он искренне захочет изменить, и то, что он действительно захочет узнать, будет ему открыто. И это не противоречит высказыванию В. Либкнехта о том, что кто понял, что он ничего не понимает<sup>4</sup> в жизни, значит - в ней разобрался.

Удача проходит мимо каждого много раз в день, но неудачники выбирают единственно неблагоприятный для них вариант, согласно «сценарию» своего сознания. Если им удастся несколько раз выйти из этого состояния, они, возможно, научатся видеть и понимать свои возможности.

Каждая дорога куда-нибудь ведет, вопрос заключается в том, куда в данный момент хочется идти. Есть высказывание о том, что лучший способ предвидеть будущее состоит в том, чтобы понимать, что происходит сейчас. Лучше не скажешь.



Как говорится: умному человеку все во благо, неразумному - все во вред. Так что и в 40 лет можно все начать сначала.

Сегодня - новый день, а завтрашний - еще предстоит пройти. Жизнь наполнена и прекрасна. Примите ее и научитесь понимать себя!

## ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

---

В Библии сказано: «Возлюби ближнего, как самого себя».

Пока ты не узнаешь себя и не полюбишь, ты не сможешь полюбить ближнего. «Психология безопасности личности кроется в самой личности. Для того чтобы изменить кого-то другого, надо измениться самому и изменяться надо внутренне - ход мыслей, то, как и что мы говорим. Только тогда можно ожидать настоящих перемен» — так говорит Татьяна Ивановна Колесникова, одна из самых замечательных и уникальных женщин XXI века, художник, философ, автор и исполнитель прекрасных песен, общественный деятель, практикующий психолог.

Она активно сотрудничает с «Русским Клубом» по совместным программам «Духовный путь развития личности». Ее научно-творческие разработки были использованы в театрализованных представлениях Клуба («Иквизитор», «Рафаэль», «Шляпное Party — Самые элегантные женщины России» и др.). Эффективность акций была отмечена всеми СМИ.

Все работы Татьяны Ивановны направлены на раскрытие творческого потенциала личности, ее оздоровление.

*Президент Русского Клуба  
Княжна Натали Голицына,  
Кавалер высшего женского ордена  
Русской Православной Церкви святой  
Великой Княгини Российской Ольги.*

---

Книга, которую вы прочитали, готовилась Т.И. Колесниковой в течение нескольких лет. Уже в 1999 году она выступила автором тематического сборника Фонда национальной и международной безопасности «Информационно-психологический мир личности и его безопасность». В этом же году вышла книга «Ключ к власти», практическое пособие психолога для политических и общественных деятелей.

Все практические рекомендации, указанные в данной книге, многократно и тщательно отработывались и использовались на практике. Т.И. Колесникова не только сотрудничает в НИИ хирургии РАМН в качестве клинического психолога, кроме этого, она возглавляет клуб «Экология общественного сознания». Клуб оказывает психологическую поддержку людям, оказавшимся в стрессовой жизненной ситуации в силу целого ряда причин (наркотическая зависимость и созависимость, проблемы в семейных и личностных взаимоотношениях, карьерные вопросы, психологические комплексы и т.д.), помогая сориентироваться и проанализировать сложившиеся обстоятельства с тем, чтобы найти адекватный выход из них. Под руководством Т.И. Колесниковой проводится первичное тестирование и диагностирование психосоматических патологий, консультирование по возможным путям их устранения, психотехника по самоисцелению психозависимых состояний, коррекция поведенческих реакций и многое, многое другое.

Багаж такого профессионального опыта позволил Т.И. Колесниковой обобщить свои разработки в предложенной вам книге. Она с искренним вниманием примет ваши отзывы и предложения по электронной почте: [eosclab@hotmail.com](mailto:eosclab@hotmail.com); [psyho@mail.cnt.ru](mailto:psyho@mail.cnt.ru).

### *Литература*

- Абульханова-Славская К.А.* Деятельность и психология личности. - М., 1980.
- Айзенк Х., Сарджент К.* Проверьте свои экстрасенсорные способности: Тесты, игры, эксперименты. - М., 1997.
- Айзенк Г.Ю.* Структура личности. - М., 1999.
- Атлас тибетской медицины. - М., 1994.
- Вельховер Е.С., Вершинин Б.В.* Тайные знаки лица: Научно- популярное издание. - М., 1998.
- Герхард А.* Лекции по аналитической психологии. - Киев, 1994.
- Гурвич А.Г.* Теория биологического поля. - М., 1944.
- Дернер Д.* Логика неудачи. - М., 1997.
- Доценко Е.Л.* Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. - М., 1997.
- Дьячук Н.В.* Психотехника. - М., 1997.
- Дэвид Л.* Стресс- менеджер. Как сэкономить 10 часов в неделю и уйти от стресса. - М., 2000.
- Захаров Ю.А.* Исцеление через Ицзин. - М., 1998.
- Иридодиагностика: Справочник, В.В. Кривенко, Г.С. Лисовенко, Г.П. Потехня, Т.А. Сядро. - Киев, 1991.
- Информационно-психологическая безопасность личности: Состояние и возможности психологической защиты / Под общей ред. С.А. Анисимова, А.А. Деркача. - М., 1998.
- Искусство психического исцеления. — М., 1999.
- Исцеления истинные и ложные. Окультизм в медицине: Статьи/ Сост. Т.П.Калашникова. - Пермь, 1998.
- Катречко С.Л.* К онтологии сознания через рефлексию //Философия сознания в XX веке: проблемы и решения (межвузовский сборник научных трудов). - Иваново, 1994.
- Куттер П.* Современный психоанализ. - М., СПб. 1997.
- Леонтьев А.А.* Основы психолингвистики. - М., 1999.
- Маккей Ч. Наиболее распространенные заблуждения и безумства толпы. - М., 1998.
- Марасанов Г.И.* Социально-психологический тренинг. - М., 1998.
- Психотерапия/ Под ред. Б.Д. Карвасарского. - СПб., 2000.
- Психология человеческих проблем: Хрестоматия/ Сост. К.В. Сельченко. - Минск, 1998.
- Роббис Э.* Могущество без пределов. - М., 1996.
- Роджерс К.Р.* Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы: - М., 1999.

- Социальная психология личности в вопросах и ответах: Учеб. Пособие /**  
**Под ред. проф. В.А. Лабунской. - М., 1999.**
- Теппервайн К. Высшая школа гипноза. Гипноз - Самогипноз. Практическое руководство для всех. - Ростов-на-Дону, 1997.**
- Франк СЛ. Предмет знания об основах и пределах отвлеченного знания. Душа человека. Опыт введения в философскую психологию. - СПб., 1995.**
- Хей Л. Исцели свою жизнь. Сила внутри нас. Исцели свое тело. — Рига. 1996.**
- Читать человека как книгу. - М., 1998.**
- Энциклопедия психологических тестов. Профессиональное консультирование, профессиональный отбор, профессиональная ориентация, тесты для безработных. - М., 1997.**
- Энциклопедия выживания. - М., 1992.**
- Энергоинформационный обмен и здоровье человека. Введение в креативную психургию. Лаборатория информационных и энергетических технологий. - М., 1998.**

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	3
------------------	---

### ЧАСТЬ 1 ЛИЧНОСТЬ И ЕЕ БЕЗОПАСНОСТЬ

<b>ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УГРОЗЫ ЛИЧНОСТИ.....</b>	<b>10</b>
1.1. ИНФОРМАЦИОННАЯ АГРЕССИЯ И ИММУНИТЕТ.....	7
1.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МАНИПУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТЬЮ И ЗАЩИТА ОТ НИХ.....	16
1.3. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ РОССИИ.....	22
1.4. НЕРЕАЛИЗОВАННЫЕ СПОСОБНОСТИ - ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УГРОЗА ЛИЧНОСТИ.....	26
<b>ГЛАВА 2. ПРОБЛЕМЫ ПСИХИКИ - ОСНОВА ЖИЗНЕННЫХ ТРУДНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА.....</b>	<b>31</b>
2.1. НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ СЕБЕ БОЛЕТЬ - МЫСЛЬ МАТЕРИАЛЬНА.....	7
2.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ.....	48
2.3. УКЛОНИСЬ ОТ ЗЛА И СОТВОРИ БЛАГО.....	55
2.4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УРОКИ ПОВСЕДНЕВНОСТИ. ЖИЗНЬ - ОТЛИЧНЫЙ УЧИТЕЛЬ.....	66
<b>ГЛАВА 3. ПОЗНАЙ И ОБРЕТИ СЕБЯ. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТАБИЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ.....</b>	<b>81</b>
3.1. СОЗНАТЕЛЬНОЕ САМОПРОГРАММИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ (НЕ БЫТИЕ ОПРЕДЕЛЯЕТ СОЗНАНИЕ.....)	7
3.2. ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЛИЧНОСТИ.....	87
3.3. РАЗУМНО УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ.....	94
3.4. СЛОВА - ПРОДОЛЖЕНИЕ НАШИХ МЫСЛЕЙ.....	108
3.5. ПОНЯТЬ СТРАТЕГИЮ ДРУГОГО - ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ.....	113

### ЧАСТЬ II ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ БЕЗОПАСНОСТИ

НАСТРАИВАЙТЕСЬ НА УСПЕХ.....	123
УВАЖАЙТЕ СЕБЯ.....	128
СТАРАЙТЕСЬ СЕБЕ НРАВИТЬСЯ.....	7

УВАЖАЙТЕ ДРУГИХ, СТАРАЙТЕСЬ НИКОГО	
НЕ НЕНАВИДЕТЬ.....	130
ВЫ МНОГОГО МОЖЕТЕ ДОСТИЧЬ.....	134
КОНСТРУКТИВНО РЕШАЙТЕ КОНФЛИКТ.....	138
НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ СЕБЕ СТАРЕТЬ.....	139
ДОВОДИТЕ НАЧАТОЕ ДО КОНЦА.....	145
НЕ ДЕЛИТЕСЬ НИ С КЕМ СОКРОВЕННЫМ.....	147
КОНТРОЛИРУЙТЕ УВИДЕННОЕ	
И УСЛЫШАННОЕ.....	150
СТРАХ ПАРАЛИЗУЕТ ВОЛЮ.....	152
ХОЧЕШЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ, БУДЬ ИМ.....	156
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГОВ	
ПО СНИЖЕНИЮ СТРЕССА.....	157
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	164
ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ.....	169

*Учебное издание*

**Колесникова Татьяна Ивановна**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ МИР личности  
И ЕГО БЕЗОПАСНОСТЬ**

*Зав. редакцией Т.И. Смирнова*

*Редактор Б.В. Кузнецов*

*Художник обложки В.Ю. Яковлев*

*Компьютерная верстка АМ. Токер*

*Корректор Г.М. Махова*

Лицензия ИД № 00349 от 29.10.99.

Гигиеническое заключение

№ 77.99.2.953.П.13882.8.00 от 23.08.2000 г.

Сдано в набор 8.08.00. Подписано в печать 30.11.00.

Формат 60х90/16. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 11. Тираж 10 000 экз.

Заказ № 790.

«Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС».

117571, Москва, просп. Вернадского, 88,

Московский педагогический государственный университет.

Тел. 437-11-11, 437-25-52, 437-99-98; тел./факс 932-56-19.

E-mail: [vlados@dol.ru](mailto:vlados@dol.ru)

<http://www.vlados.ru>

Отпечатано в ПФ «Полиграфист».

160001, г. Вологда, ул. Челюскинцев, 3.

Тел.: (8172) 72-55-31, 72-61-75.



**ПСИХОЛОГИЯ  
БЕЗОПАСНОСТИ  
И УСПЕХА**



**Т. И. Колесникова**

# **Психологический мир личности и его безопасность**

Татьяна Ивановна КОЛЕСНИКОВА – кандидат педагогических наук, профессор, сотрудничает с НИИ хирургии РАМН в качестве клинического психолога. Автор работ в области практической психологии и информационно-психологической безопасности личности.



Книга рассматривает комплекс опасностей, представляющих угрозу для психологического мира человека, причины их возникновения и механизмы воздействия. Читателю предлагаются практические рекомендации, которые помогают избегать опасностей и с минимальными потерями выходить из жизненных стрессовых ситуаций.

ISBN 5-305-00013-0



9 785305 000139