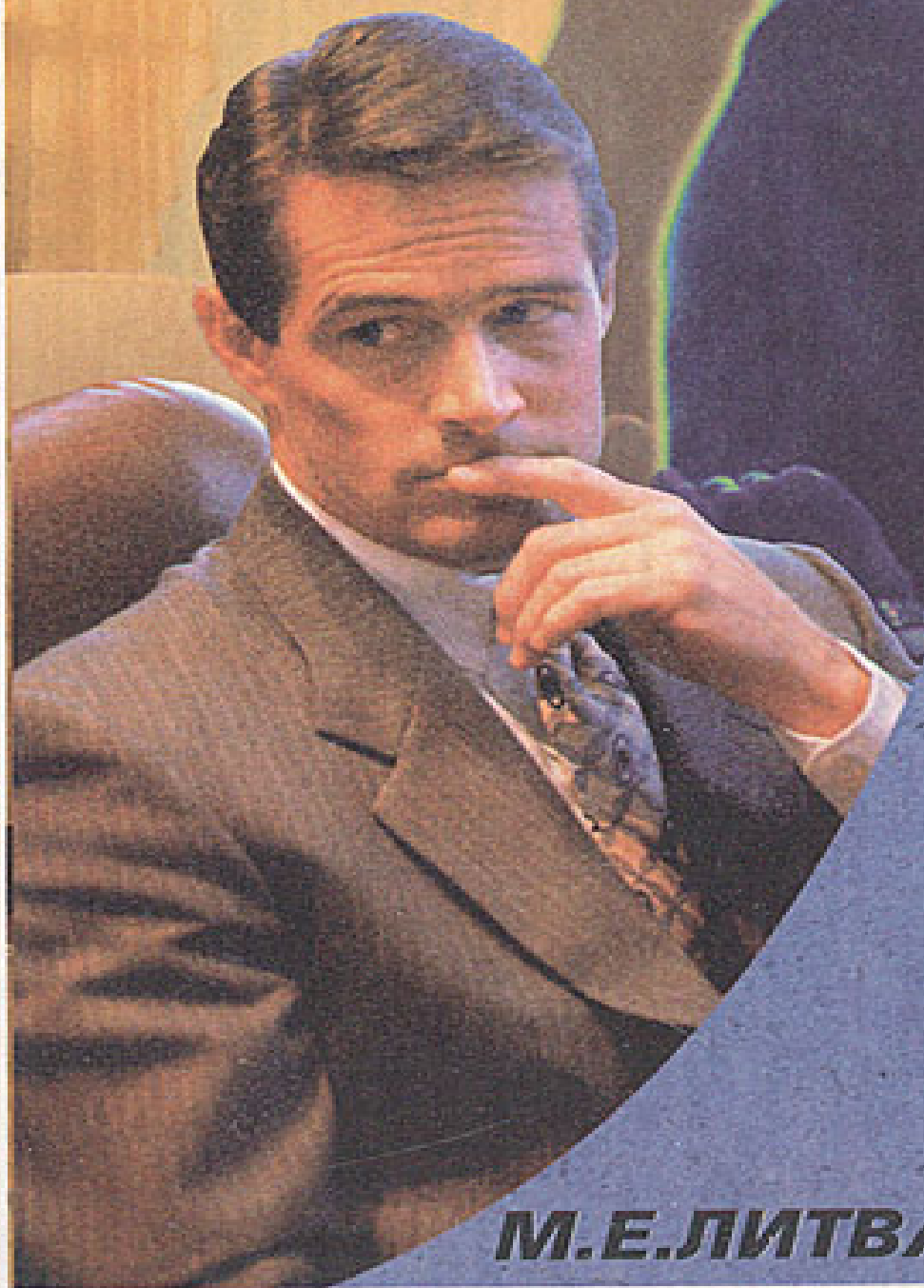


ПРОФЕССЯ

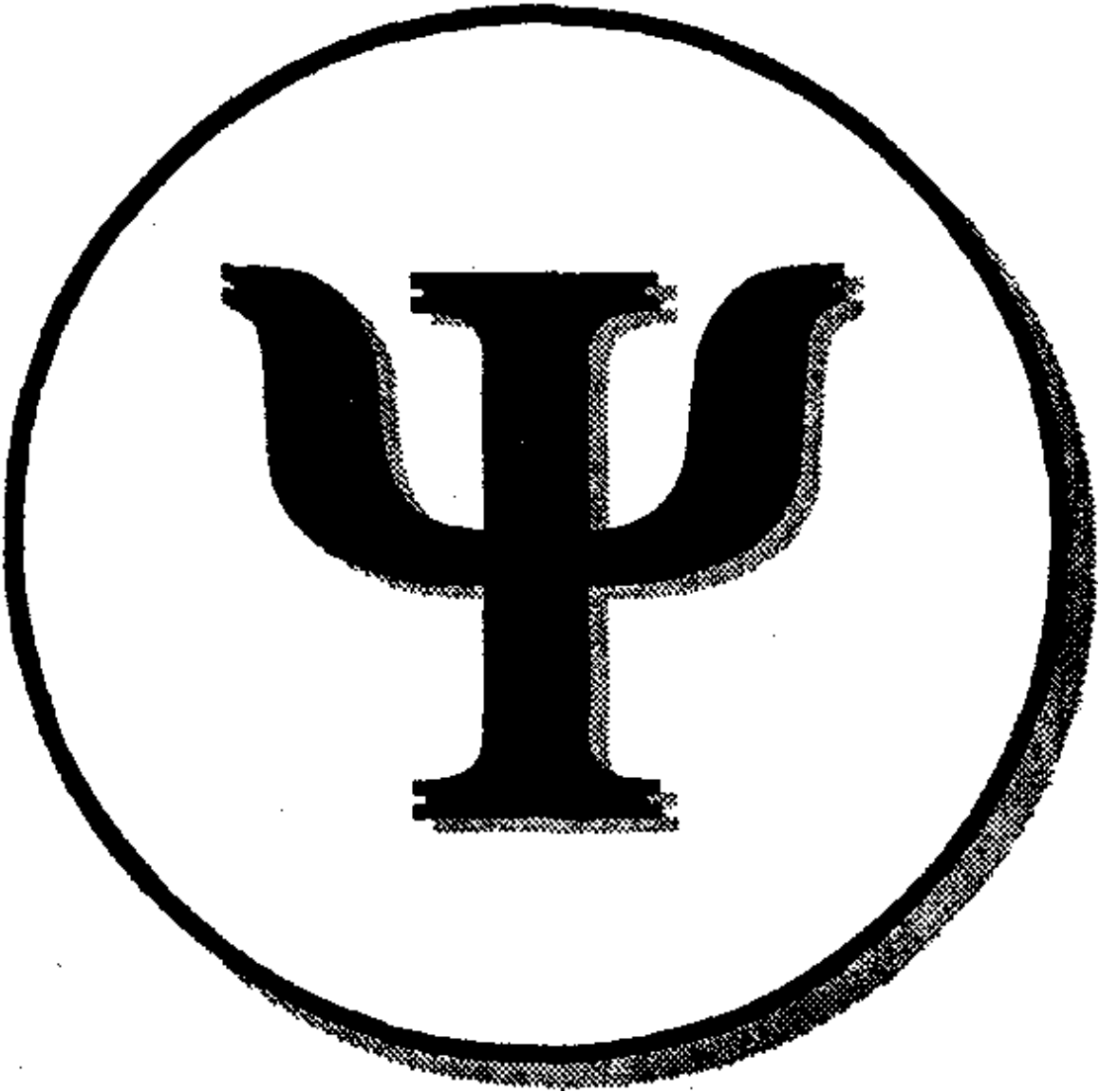
ПСИХОЛОГ



М.Е.ЛИТВАК

М.Е. Литвак

***ПРОФЕССИЯ—
ПСИХОЛОГ***



Ростов-на-Дону
«Феникс»
1999

[Конец страницы 1](#)

[Начало страницы 2](#)

ББК Ю952 Л64

Литвак М. Е.

Л64 Профессия — психолог. — Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 1999. — 352 с.

Книга ставит своей целью помочь молодому человеку в выборе профессии. В ней кратко изложена история развития психологии как науки, рассказано о сферах применения психологии, перспективах ее развития, возможностях трудоустройства. Кроме того, в приложении даны программа для поступления на психологический факультет и несколько достаточно легких для использования психологических тестов. В ней рассказано как добиваться своих целей.

Книга может оказаться полезной не только выбирающим профессию, но и тем, кто хочет воспользоваться услугами психолога.

ISBN 5-222-00711-1

ББК Ю952

© Литвак М. Е., 1999

© Оформление, изд-во «Феникс», 1999

[Конец страницы 2](#)

[Начало страницы 3](#)

ОТ АВТОРА

Я признателен издательству «Феникс» за то, что оно предложило написать такую книгу, которая помогла бы молодому человеку в выборе профессии, самом важном, с моей точки зрения, выборе в жизни. Тем, кто уже точно знают, чем им заниматься, кем они хотят стать, если они считают, что хорошо разбираются в себе и людях, эту книжку можно не приобретать и не читать. Хотя мне хотелось бы, чтобы и они прочли хотя бы эти несколько страниц, поскольку есть такие специальности, в которых нужно разбираться хотя бы чуть-чуть каждому, даже если профессионально ты этим и не занимаешься. К

таким специальностям относится и психология. Ведь каждому нужно уметь разобраться в себе. Это поможет сделать психология личности. Каждый должен уметь правильно общаться и добиваться нужных результатов без скандалов. Тут может выручить психология общения. Тем, кто хочет стать руководителем, поможет психология управления, а желающим заняться политикой — психология масс. Психология поможет понять себя, определить свое место и место других на производстве и в семье, решить массу жизненных проблем. При прочих равных условиях в жизни достигает быстрее своих целей тот, кто кроме своей специальности еще и владеет психологическими навыками общения, управления и пр.

Тем, кто сомневается в выборе профессии, эта книга поможет избавиться от колебаний; для тех, кто уже

[Конец страницы 3](#)

[Начало страницы 4](#)

точно знает, что не будет профессиональным психологом, эта книга станет кратким пособием по психологии. А если тот, кто считает себя хорошим психологом (кстати, от многих молодых людей я слышал безапелляционные заявления, что в чем-чем, а уж в людях они разбираются. Хотел бы я иметь их уверенность!), поймет, что это не так, я буду считать, что эта книга оказалась полезной и для него.

Книга состоит из введения и пяти глав.

Во введении будет дано определение психологии как науки, указаны сферы ее применения в современной жизни, перспективы развития и возможности трудоустройства по данной специальности.

В первой главе вы ознакомитесь с краткой историей психологии, хотя по объему она займет почти половину книги. Это объясняется тем, что там будут даны не только биографические сведения, но и некоторые практические вещи. Этот раздел ознакомит абитуриента с наиболее выдающимися деятелями психологии и той ролью, которую они сыграли в развитии человечества. Ведущие психологи — Сократ, Джемс (от которого идут все направления), Ле Бон (психология толпы), Фрейд (медицина и социология), Адлер (медицина и педагогика), Фромм (проблема любви, человек и общество), Скиннер и бихевиоральный подход (медицина и педагогика), Маслоу и Роджерс

(гуманистическая психология), Морено (психология группы и психология управления), Франкл (экзистенциальная психология, проблема смысла жизни).

Во второй главе мы поговорим о том, чем занимается современный психолог. В основном я буду рассказывать о тех областях применения, где имею свой личный опыт, или буду ссылаться на опыт своих учеников.

[Конец страницы 4](#)

[Начало страницы 5](#)

Цель этой главы — не только рассказать, но и дать возможность абитуриенту попробовать себя в роли психолога в двух основных направления деятельности: психолог-диагност и психолог-тренер. Некоторые могут делать и то и другое (лучший вариант). Для этого в данной главе будут приведены некоторые психологические тесты и психологические игры.

В третьей главе мы расскажем, где можно работать психологу, и на конкретных примерах покажем возможности психолога в различных сферах жизни: в школе, спортивной команде, силовых структурах, на производстве, в банке, лечебных учреждениях, правительственных структурах. Психолог и семья. Психология в бизнесе, юриспруденции, политике. Мы расскажем также о психологическом обеспечении избирательных кампаний и, наконец, о психологе — преподавателе психологии.

Четвертая глава будет носить чисто практический характер. В ней будет рассказано, что нужно сделать, чтобы стать психологом. Основной путь — психологические факультеты. Но будет показано, что есть и другие пути: врач психолог (кстати, это мой путь в психологию), инженер психолог, педагог психолог, физик психолог, экономист психолог и др. Забегая вперед, скажу, что если вы хотите стать психологом-диагностом, то лучше сразу идти на психологический факультет, если тренером — то можно начинать с другой специальности. Поработав учителем-предметником, а потом изучив психологию, вы лучше поймете педагога, чем психолог; никогда не работавший учителем. То же самое касается и остальных специальностей.

В приложении будут даны программа по психологии для поступающих на психологические факульте-

[Конец страницы 5](#)

[Начало страницы 6](#)

ты (отделения) вузов и простейшие психологические тесты.

Психология сейчас стала престижной и даже модной профессией. Когда что-то становится модным из одежды, то ее начинают носить все — независимо от того, идет это им или не идет. То же самое наблюдается и с модной профессией. Ею стараются овладеть многие просто потому, что она престижна. Но если одежду можно поносить и, убедившись, что она тебе не идет, через несколько дней снять и продать, может быть даже с выгодой, то разочарование в профессии нередко приходит через несколько лет испорченной жизни. Такие потери компенсировать невозможно.

Так что, если сомневаетесь, то не становитесь психологом. Никуда психология от вас не уйдет. Все равно вы будете ею заниматься, хотите вы этого или нет, осознанно или интуитивно, но лучше осознанно. Не ушла же она от меня, хотя окончил я медицинский институт, долго занимался психиатрией, затем медицинской психологией, а в последние годы психологией конфликта, психологией межличностных отношений, психологией ораторского искусства и психологией управления, участвовал в психологическом обеспечении избирательных кампаний, консультировал спортсменов высшей квалификации, попробовал себя в качестве психолога в школе, написал на эту тему уже более 10 книг. У большинства из них «психологические» названия: «Психологическая диета», «Психологическое айкидо», «Психология управления»; написал ряд статей по психологии красоты, предательства, одиночества, наслаждений, дал начало серии книг издательства «Феникс», которая называется «Психологические этюды». Да и сейчас основное место моей ра-

[Конец страницы 6](#)

[Начало страницы 7](#)

боты — кафедра психиатрии и медицинской психологии Ростовского медицинского университета. Преподаю я на факультете

повышения квалификации врачей психиатрию, медицинскую психологию и психотерапию врачам и медицинским психологам. При нашем университете я организовал курсы психологического айкидо, где студенты, да и предприниматели, осваивают психологию управления. И не знаю я сам, кто я теперь больше: врач или психолог. Но, может, было бы лучше, если бы я сразу начал с психологии? Пока на этот вопрос ответить я не смогу, но вам теперь понятно, почему я взялся представить вам специальность «психолог».

Дорогой мой неизвестный друг! Я не агитирую против того, чтобы вы поступили на психологический факультет и не пропагандирую его. Решение вы должны принять сами! В свое время я выработал на этот счет правило, которое звучит так: «Квалификация психолога обратно пропорциональна количеству даваемых советов». Моя задача — научить тех, кто обращается за помощью ко мне, самим принимать решения, действовать в соответствии с этими решениями, нести ответственность за неудачи и радоваться успехам. Вообще, советовать нельзя, в особенности кем быть и с кем быть.

В книге я покажу свое видение этой специальности. И если это поможет сделать вам ваш выбор, «кем быть», то я буду считать свою задачу выполненной. Хуже всего, когда приходится тратить много времени на сомнения и колебания. Это отнимает очень много сил. Если вы будете продолжать колебаться и после прочтения этой книги и не сможете решить, быть вам психологом или не быть, бросьте жребий и покоритесь судьбе.

[Конец страницы 7](#)

[Начало страницы 8](#)

ВВЕДЕНИЕ

Кто сейчас не знает, что такое психология? Все знают! И ты, мой друг, знаешь, что такое психология. Все знают, что она важна. Многие руководители на словах признают ее важность, некоторые даже нанимают психологов и неплохо оплачивают их работу, а их заключения внимательно прочитывают и... кладут под сукно.

Наша группа проводила обследование крупного строительного объединения. Мы провели психологическую диагностику коллектива

и руководителю предсказали, что если он не изменит психологический климат и систему управления, то его объединение постепенно будет распадаться. Мы даже указали, в каком порядке будут увольняться люди и отпадать учреждения. И когда вышел из состава объединения один леспромхоз и поставило вопрос об отделении строительно-монтажное управление, только тогда руководители заглянули в наш отчет. Нам это понятно, потому что многие смотрят на психологию как на нечто субъективное, зависящее от злой или доброй воли того или иного человека.

На самом деле психология стоит в ряду естественных наук, и законы, которые она изучает, действуют так же жестко, как законы природы. Хочу проиллюстрировать это на одном примере. Представьте себе вертикальную шкалу, на северном полюсе которой находится самый умный человек, а на южном самый глупый. Найдите свое место на этой шкале. Вы разместили себя в районе середины? Нет, немного выше! Отгадал? Может, вы думаете, что я умею читать чужие мысли? Нет! Просто я знаю законы, которые изучает психология. Любой человек, находящийся в здравом уме и твердой памяти, размещает себя именно здесь.

[Конец страницы 8](#)

[Начало страницы 9](#)

И только глупые размещают себя на самой вершине, и лишь в тоске человек устанавливает планку внизу.

Так вот, психология — это наука, которая изучает наиболее общие закономерности нашей душевной жизни. Она показывает, что вся наша психическая деятельность носит отражательный характер, и помогает нам приспособиться к действительности. Зеркало отражает то, что воспринимает: луч восприняло, луч и отразило.

Человек воспринимает мир при помощи органов чувств. Потом эту информацию обрабатывает при помощи мышления, которое позволяет проникнуть в причины явлений, при этом используются запасы памяти, которые отражают наш прошлый опыт. Все это происходит на определенном эмоциональном уровне, отражающем наше отношение к воспринимаемым объектам.

Затем в соответствии с результатами мышления мы совершаем те или иные поступки. Если результаты наших поступков совпадают с нашими выводами, то мы остаемся довольны собою, если нет, то опять начинаем думать, исправлять свои действия, пока не получим желаемого результата. Вот, примерно, что изучает общая психология. Кроме того, она изучает структуру нашей личности, а если эта структура плохо приспособлена к действительности, то на основании законов психологии психологи помогают ее выправить.

Сейчас сказать: «психолог», все равно, что сказать: «юрист», «врач», «инженер», «военный», т. е. почти ничего не сказать. Психология как наука настолько разветвилась, что на ее стволе самостоятельными ветвями разместились в зависимости от потребностей той или иной группы людей и видов деятельности следующие разделы. И во всех этих отраслях может найти применение своим знаниям психолог.

Психология общения изучает законы общения между людьми. Специалисты в этой области помогают улаживать конфликты, обучают людей продуктивному об-

[Конец страницы 9](#)

[Начало страницы 10](#)

щению. Спортивная психология изучает психологию соревнующегося спортсмена, психологию взаимоотношений в команде. Сейчас практически каждый спортсмен высшей квалификации в той или иной мере пользуется услугами психолога с пользой для себя. Эту область легче освоить тем, кто сам участвовал в соревнованиях.

Все больше развивается медицинская психология. В ней сейчас охотно специализируются психологи, окончившие соответствующие факультеты высших учебных заведений. Но нередко и врачи становятся медицинскими психологами. Сейчас многие руководители пользуются услугами психологов. Здесь им на помощь приходит психология управления. Все больше распространяется психология в школе (педагогическая психология) Ее изучают как отдельный предмет в некоторых школах. Штатные психологи школы помогают детям, психология которых по мере взросления постоянно меняется, приспособливаться к все возрастающим требованиям жизни

(возрастная психология). Сейчас психолога можно встретить везде: в банке, на производстве, в команде кандидата в депутаты во время избирательных кампаний и пр. В стадии формирования юридическая психология.

Я здесь перечислил далеко не все сферы, которыми занимается психология. В общем, психолог без работы не останется, если наша страна пойдет по пути цивилизованного развития. Тогда психолог пригодится человеку еще больше, чем врач: к врачу обращаются только тогда, когда болеют, а психологические проблемы приходится решать повседневно. Особенно это необходимо тем, кто мечтает достичь высот в своей профессии. Им нужны только очень квалифицированные психологи, имеющие достижения в своей работе. Если у нас будет диктатура, никакая психология не будет нужна. Телеге, медленно едущей по разбитой дороге, не нужны рессоры.

[Конец страницы 10](#)

[Начало страницы 11](#)

Глава 1

История психологии



У истоков: Сократ

У. Джемс: родоначальник всего

З. Фрейд: Коперник бессознательного

А. Адлер и индивидуальная психология

В. Райх и сексуальная революция

Ф. Перле: живи здесь и теперь

Карен Хорни — первая великая женщина в психологии

Э. Фромм и социальная психология

А. Маслоу и теория самоактуализации

К. Роджерс и позиция невмешательства

В. Франкл и смысл жизни

А. Морено и групповой тренинг

Б. Скиннер: психолог или педагог?

Э. Берн — родоначальник транзактного анализа

1.1. У ИСТОКОВ: СОКРАТ

Психологию можно считать одной из самых древних наук. Развивалась она в рамках философии, но вопросы, которые она решала, были те же. В качестве примера хочу привести некоторые выдержки их биографии Сократа и его высказывания.

Сократ (469—399 до н. э.) был сыном скульптора и сам стал бы скульптором, если бы его не освободил от мастерской и не дал ему образования Критон, привлеченный его душевной красотой. Поняв, что физическая философия современникам безразлична, он стал рассуждать о нравственной философии на рынках и в мастерских.

Сама его биография и образ жизни могут служить образцом, к которому следует стремиться и нам, психологам и врачам, и нашим подопечным.

Основные положения научной психологи изложены Сократом в диалоге «Хармид». Пересказывать античных авторов дело неблагодарное — все равно получится длиннее. Здесь нас интересует Сократ как медицинский психолог, который считал: «Как не следует пытаться лечить глаза отдельно от головы и голову — отдельно от тела, так и не следует лечить тело, не леча душу, и у эллинских врачей именно тогда бывают неудачи при лечении многих болезней, когда они не признают необходимости заботиться о целом, а между тем, если *целое* (здесь и далее выделено

мною. — *М. Л.*) в плохом состоянии, то и часть не может быть в порядке. Ибо все — и хорошее и плохое — порождается в теле и во всем человеке душою, именно из нее все проистекает, точно так же, как в глазах все проистекает от головы. Потому-то и надо прежде всего и *преимущественно* лечить душу, если хочешь, чтобы и голова и все остальное тело хорошо себя чувствовали. Лечить же душу... должно соответствующими заклинаниями, последние же

представляют собой не что иное, как *верные речи*: от этих речей в душе укореняется *рассудительность*, а ее укоренение и присутствие облегчают внедрение здоровья и в области головы и в области всего тела. <...> Пусть никто не вздумает убеждать тебя излечить ему голову с помощью одного лекарства, если он прежде не даст подлечить с помощью заговора его душу. Ныне распространенной среди людей ошибкой является попытка некоторых из них лечить либо одним из этих средств, либо другим. Он [учитель Сократа] наказывал весьма настойчиво, чтобы я не поддавался на уговоры ни богатых людей, ни знатных, ни красивых и не поступал бы вопреки этому наставлению. Я же послушаюсь его (ведь я же поклялся ему, так что мне необходимо повиноваться!), и если ты пожелаешь, согласно наставлениям чужеземца, предоставить мне душу, чтобы заговорить ее заговором, то я присоволюю к этому и лекарство; если не пожелаешь, то у меня нет средства помочь тебе, мой милый Хармид.

Критий, услышав мои слова, воскликнул:

— Мой Сократ, головная боль была бы для юноши истинным даром Гермеса, если бы вынудила его ради головы усовершенствовать и свой разум!»

[Конец страницы 13](#)

[Начало страницы 14](#)

В отрывке отражены современные положения о необходимости психологического воздействия во всех областях медицины, показана связь между эмоциями и мышлением. Совсем недавно было установлено, что при творческом мышлении в кровь выбрасываются эндорфины (вещества, по своему действию напоминающие морфий), весьма благоприятно влияющие на адаптационные процессы. А Критий как бы намекает, что болезни возникают из-за отсутствия рассудительности, что ведет к неправильному образу жизни и болезням.

Занимался Сократ и семейным консультированием. Когда к нему обратился один молодой человек за советом, жениться ему или нет, он ответил: «Поступай как знаешь, все равно потом раскаешься».

Обращались к нему за помощью и сенаторы (по-нашему, депутаты Думы). Раньше сенаторы были не очень грамотны и обращались за

помощью к психологам. Сейчас парламентская культура выросла, и большинство наших парламентариев в советах не нуждаются и составляют речи сами. Но могут к вам некоторые и обратиться. Может быть, разговор Сократа вам поможет дать консультацию. Ниже привожу его с некоторыми правками:

Сократ: Ведь ты не разбираешься в том вопросе, который будет обсуждаться. Не так ли?

Сенатор: Да

Сократ: Если вы спросите знатока по поводу вещи, в которой он разбирается, то он даст вам правильный совет. Не так ли?

Сенатор: Да, клянусь Зевсом, ты прав.

[Конец страницы 14](#)

[Начало страницы 15](#)

Сократ: А другой знаток, если он знаток, разве не посоветует то же самое?

Сенатор: Да, то же самое.

Сократ: Так если никто из вас не знаток, каким образом вы будете совещаться?

Сенатор: Да, действительно трудно. Так что же делать?

Сократ: Выслушать одного знатока и разойтись. А сходиться для того, чтобы выслушать невежд, как если бы от этого был бы какой-нибудь толк, разве не странно?

Сенатор: Да, ты прав. Ну, а если мы все-таки соберемся?

Сократ: Не кажется ли тебе, что ваша сходка будет собранием беспомощных людей, нуждающихся в советчиках, а голоса будут подаваться так, как будто вы в советчиках не нуждаетесь, но сами могли бы советовать и решать?

Сенатор: Да, пожалуй, ты прав.

Сократ: Так если никто из вас в этом вопросе не разбирается, то какой толк будет в вашем голосовании?

Сенатор: Так я вообще выступать не буду.

Вот видите, в процессе этого короткого диалога Сократ убедил сенатора вообще не выступать.

Если вы и не станете психологом, то по этим двум отрывкам поймете методику переубеждения, которая называется

«сократическим диалогом». Она достаточно эффективна, но мало кто из психологов ею владеет.

[Конец страницы 15](#)

[Начало страницы 16](#)

Многие советы Сократа могут пригодиться и в наше время. Он никогда не обижался: «Это меня не касается, а если касается, то поделом». Призывал к умеренности. Как-то, попав на выставку дорогих вещей, он воскликнул: «Сколько есть вещей, которые мне не нужны!» Он призывал работать над собой: «И какой толк в твоих странствиях, если ты повсюду таскаешь самого себя!»

1.2. У. ДЖЕМС: РОДОНАЧАЛЬНИК ВСЕГО

Теперь позволю себе сразу перейти к XIX в. Это не значит, что никто почти 20 веков не занимался психологией. Но именно в XIX в. психология стала выделяться из философии как самостоятельная научная дисциплина. Стали проводиться психологические эксперименты. Выводы психологов подтверждались результатами этих экспериментов. По их моделям стали жить и работать многие отрасли человеческих знаний. Одним из первых психологов такого плана был Уильям Джемс (1848—1910), наиболее яркая фигура в истории мировой психологии. Его идеи широко использовали основатели современных психологических и психотерапевтических направлений.

Он — первый профессор психологии в Гарвардском университете, создатель первой психологической лаборатории в Америке. Среди основателей науки психологии Джемсу принадлежит особое место. По сути, им обозначен целый ряд устремленных в будущее направлений продуктивного развития новой отрасли знаний. Он осознавал, что ни один исследователь не мо-

[Конец страницы 16](#)

[Начало страницы 17](#)

жет быть совершенно объективным. Позднее эту мысль подчеркивал Э. Фромм, когда говорил, что если ученики верят в то, чему вы их учите, и действуют в соответствии с этой верой, ваше учение имеет реальные последствия. И я хочу, чтобы вы мне поверили

(а для этого вначале хочу вас убедить). Вот почему Джемс не занимался развитием единого подхода.

Его философия явилась предшественницей бихевиоризма, экзистенциальной психологии, гештальттерапии, роджерсовского подхода, о которых будем говорить ниже. А теперь прочтите о его взглядах. И даже если вы не станете профессиональным психологом, его рекомендации помогут вам жить.

Он легко мирился со взглядами, которые противоречили его собственным. Он указывал, что в каждом личном сознании мысли все время меняются. А если не меняются, то это уже не мысль, а штамп, ибо только при поверхностном подходе многое кажется повторяющейся мыслью.

«От года к году мы видим вещи в новом свете. То, что было нереальным, переросло в реальное, то, что было волнующим, стало скучным. Друзья, определявшие наш мир, стали бледными тенями, женщины, когда-то божественные, звезды, ветры, воды — все переменилось». Может быть, эта мысль в момент какой-нибудь утраты вас успокоит.

Сознание селективно: «оно всегда интегрируется более одной частью объекта, чем другой, оно принимает и отвергает или выбирает все время, пока оно мыслит. Что определяет выбор — это и есть тема большей части психологии». «Только то, что я заметил, формирует мой ум. Мой опыт — это то, на что я согласился обратить внимание. Только интерес создает

[Конец страницы 17](#)

[Начало страницы 18](#)

акценты и аспекты, свет и тени, фон и фигуру, — одним словом, воспринимаемую перспективу». Нетрудно заметить, что здесь уже намечены идеи гештальтпсихологии, в основе которой лежит целостный подход, а одним из центральных понятий является понятие фигуры-фона. Дайте почитать этот раздел вашему другу и обменяйтесь впечатлениями. Вы заметите, что друг ваш обратил внимание на совсем другие места. Вам понравилось, а ему нет.

Вклад Джемса в психологию трудно переоценить. Он много говорил о привычках. Привычка отличается от инстинкта тем, что она

создается, может быть изменена или устранена сознательным управлением. «Привычка упрощает движения, необходимые для достижения определенного результата, делает их более точными и менее утомительными. Привычка уменьшает сознательное внимание, с которым исполняются наши действия. Фактически наши добродетели являются привычками, как и пороки. Вся жизнь есть лишь сумма привычек... неотвратно влекущих нас к нашей судьбе, какова бы она ни была». Позднее эти идеи легли в основу разработки психологии судьбы, чем занимается и ваш покорный слуга. Сейчас, зная, как протекали первые годы жизни, и проведя некоторые психологические эксперименты, мы можем предсказать довольно точно, что произойдет с вами, как будут складываться ваши отношения с другими людьми и даже какими словами вас будет ругать ваш теперешний партнер по общению, хотя сейчас он восхищается вами. И если вы не хотите такого печального исхода, то мы сможем подсказать вам, что нужно сделать, чтобы его избежать. И это научный прогноз, а не гадание на картах. Этому вы тоже можете научиться.

[Конец страницы 18](#)

[Начало страницы 19](#)

Но вернемся к Джемсу.

«Обычно мы видим лишь то, что предвосхищаем, предполагаем, а может быть, хотим увидеть». Почему одна идея принимается, а другая отвергается? Джемс считает, что частично это эмоциональное решение.

Теория должна быть логичной и эмоционально приемлемой. Да и все решения должны быть эмоционально приемлемыми. К кому мы обращаемся за советом? Пить мне водку или нет? Я заранее знаю, что мне скажут родители, учителя, друзья. И если для меня эмоционально приемлемо пить водку, я за советом обращусь к тому, кто мне это посоветует. Нетрудно заметить, что здесь описан один из феноменов психологической защиты, который психоанализ назовет рационализацией.

Формирование привычки Джемс сравнивал с наматыванием клубка. Как только прекращаешь наматывать, сразу начинает разматываться. Он призывал больше доверять разуму. «Дайте своим

эмоциям прийти или дайте им уйти... и в любом случае не придавайте им значения. Они не имеют отношения к делу. Они лишь индикатор вашего темперамента или физического состояния.

Эмоциональный взрыв — одно из средств разрушения укоренившихся привычек; он освобождает человека, дает ему возможность попробовать вести себя по-новому. Дело не в самом событии, а в том, как реагирует на него индивид».

Препятствием для личностного роста Джемс считал дурные привычки и неотреагированные эмоции. Он полагал, что необходимо что-то делать с эмоциональной энергией, блокирование которой ведет к заболеванию. Но он подчеркивал, что нет необходимого-

[Конец страницы 19](#)

[Начало страницы 20](#)

ти выражать сильные эмоции, если это может повредить другим и себе. Ибо причиненный вред в свою очередь вызовет сильную отрицательную эмоцию. Возникнет порочный круг. Но какой-то выход найти необходимо, чем и занимались более поздние школы психологии. Джемс призывал почаще выражать благородные чувства, но в меру, ибо каждая добродетель, если она принимает преувеличенную форму, приносит вред своему обладателю.

Джемс выдвинул понятие о *психологической слепоте* — неспособности понять другого человека. Мы не осознаем своей психологической слепоты (смотрим, но не видим), и это основной источник наших неприятностей.

Мы начинаем решать за других, что для них хорошо, что им нужно, чему их следует учить ... и впадаем в ошибку.

Эта слепота не дает осознавать интенсивность настоящего момента. А ведь всегда «есть «изюминка», вкус, волнение реальности». Так мы часто теряем сознание, контакт с природой. Как подчеркивал Джемс, «нас приучают искать исключительное, избранное (жить в будущем. — М. Л.) и не обращать внимания на обычное... Мы растем глухими и нечувствительными к более элементарным и общим радостям и благам жизни». К другим проявлениям слепоты он относил неспособность выражать чувства,

отсутствие чувства меры, попустительство собственным дурным привычкам.

Джемс полагал, что когда мы воспринимаем ситуацию, возникает инстинктивная физическая реакция, а затем мы уже осознаем эмоцию.

[Конец страницы 20](#)

[Начало страницы 21](#)

Мы чувствуем печаль, потому что плачем, нам весело, потому что смеемся. Это положение подтверждается современной психофармакологией. Препараты создают определенное физическое состояние, и появляется соответствующая эмоция. Улыбайтесь, и вам будет весело. На основе теоретических положений Джемс разработал ряд практических рекомендаций, самая известная из которых «keep smiling» (держи улыбку). Он один из первых ввел психологическую подготовку в производственные отношения и учил продавцов улыбаться. И если американцы сейчас самая улыбчивая нация, то заслуга в этом принадлежит Джемсу. Связь эмоций с мышечными движениями и деятельностью внутренних органов лежит в основе современной аутогенной тренировки.

Известна формула Джемса:

самоуважение = успех : уровень притязаний.

При отказе от последних человек испытывает такое же облегчение, как и при их удовлетворении. «Как прекрасен день, когда мы отказались от стремления быть молодыми или стройными. Слава богу, говорим мы, с одной иллюзией покончено. <...> Уменьшите свой уровень притязаний, и у ваших ног будет весь мир».

И даже если вы не станете психологом, воспользуйтесь его советом. Чем меньше мне надо, тем более я независим.

Большой вклад внес Джемс в развитие педагогики. Он говорил, что обучение будет успешным тогда, когда содержание обучения будет соответствовать сегодняшним потребностям и интересам учащихся или хотя бы казаться соответствующим. Ученики должны осо-

[Конец страницы 21](#)

[Начало страницы 22](#)

знавать связь между тем, чему они учатся, и их собственными нуждами. Мне этот совет помог, когда я преподавал психологию учащимся 10-го класса. Я завоевал у них доверие и привил уважение к психологии, когда более точно описал внешность юноши, который нравился одной моей ученице, и предсказал его поведение в процессе общения с ней. В преподавание необходимо постоянно вводить новое. И опять я хочу дать слово Джемсу:

«Предмет требует обогащения, ибо от неизменного предмета внимание неизбежно ускользает. Вначале следует выработать и развить у себя способность, потребность и привычку учиться. На этом этапе содержание обучения не имеет значения. Тогда мы сделаем нашу нервную систему помощником, а не противником. Все наши приобретения консолидируются в капитал, и мы легко сможем жить на проценты с этого капитала».

Он выдвинул положение о двух видах воли: активной и пассивной.

Нас учат быть настойчивыми, упорными, преодолевать те силы, которые мешают делать то, что мы хотим. Но мы не обучены быть пассивными.

Пассивная воля определяется как способность не вмешиваться, дать событиям происходить так, как они происходят, «не стараться». Тогда человек научается медитации, которую можно использовать даже при лечении рака, наркомании и алкоголизма.

Джемса заботило, что люди делают со своей жизнью; он был сторонником активной, вовлеченной, действенной в «гуще жизни» науки. И психологи до сих

[Конец страницы 22](#)

[Начало страницы 23](#)

пор идут по его следам. Джемс также оказал заметное влияние на образование, философию и психологию. Его то принимали, то охаивали.

Тем не менее по его рекомендациям в США была реорганизована вся педагогическая система. Еще в 1892 году он говорил, что в Америке такая педагогическая система, что если она сохранится и упрочится, то не пройдет и 100 лет, как Америка станет учительницей для всего мира.

Чтение книг Джемса доставляет удовольствие. Они написаны ясным, понятным языком. В 1991 г. на русском языке вышел его учебник психологии, написанный им в 1892, но и сейчас читать его очень легко и полезно.

В заключение ознакомьтесь с еще одной рекомендацией Джемса:

«Недостаточно иметь набор максимум и самые лучшие чувства, если не используется каждая конкретная возможность для действия; такой характер может остаться совершенно невосприимчивым к лучшему. Как гласит пословица, благими намерениями вымощена дорога в ад. Это очевидное следствие из тех принципов, которые я изложил. Характер — элю совершенно сформированная воля».

Приведу одно его упражнение для укрепления воли. Его нужно выполнять в течение пяти минут каждый день:

1. Возьмите коробку спичек.
2. Положите ее на стол перед собой.
3. Вынимайте спички одну за другой.
4. Закройте коробку.

[Конец страницы 23](#)

[Начало страницы 24](#)

5. Откройте коробку,
6. Положите спички обратно одну за другой.
7. Закройте коробку.
8. Продолжайте выполнять пункты три— семь минут, пока не истечет время.

Запишите, что вы чувствовали во время его выполнения. Обратите внимание на все причины, которые находили для того, чтобы прекратить это бесполезное занятие. Это неполный список личностных элементов, которые противостоят воле. После того, как проделаете это упражнение в течение пяти дней, можете пересмотреть роль воли в вашей жизни.

Открытость всему новому позволила У. Джемсу восторженно принять З. Фрейда, когда тот прибыл в Америку. Прослушав его лекции, Джемс сказал: *«Теперь ваше время».*

1.3.3. ФРЕЙД: КОПЕРНИК БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

Центральной фигурой в современной психологии, психоанализе и всей современной психотерапии, бесспорно, является З. Фрейд. Все последующие теории являются или дальнейшим развитием его идей, или противопоставлением им. Встречается некорректная критика, которой возмущался еще Морено, создатель психологии групп (о нем речь позднее). «Не стоит обращаться с З. Фрейдом как с мертвой собакой», — писал он. С моей точки зрения, критиковать гениев — неблагодарное дело. Конечно, многого они не сделали, но они сделали, что могли. Если бы каждый из нас

[Конец страницы 24](#)

[Начало страницы 25](#)

сделал не то, что сделал, а то, что смог бы сделать, если бы занимался делом, а не критиковал классиков! Им следует воздать должное, сказать большое спасибо, использовать то, что еще можно использовать, и идти дальше, если способен на это. Я буду говорить о некоторых исследователях, внесших существенный вклад в развитие современной психологии, о том, что они сделали и чего сделать не смогли или не успели. Это сделаете вы, мой молодой друг. Но критики не будет. Будет только восхищение не только силой их ума, но и целеустремленностью и волей, которые позволили им идти против течения и преодолевать сопротивление тех, ради кого они фактически и работали. Биография Зигмунда Фрейда (1856—1939) достаточно хорошо известна. Он окончил Венский университет. Занимался теоретическими исследованиями, а потом частной практикой. Термин «психоанализ» он впервые применил в 1886 г. Постепенно возле него сформировался небольшой кружок единомышленников. Но в основном его учение подвергалось жесточайше критике. А вышедшая в 1900 г. книга «Толкование сновидений» за восемь лет была продана в количестве всего 600 экземпляров

Организовалось общество психоанализа, стал выходить журнал. В 1910 г. он посетил Америку и вскоре приобрел всемирную известность. Фрейд много писал. Собрание его сочинений составляет

24 тома. В 1938 г. он эмигрировал в Англию, где через год умер. Фрейд — психолог, вышедший из медицины.

Фрейд не позволял менять детали техники психоанализа, боясь, что это может подорвать его силу и возможности. Поэтому многие его ученики отошли от него и создали свои направления.

[Конец страницы 25](#)

[Начало страницы 26](#)

Если представить современные направления в психологии в виде деревьев, ветви которых переплетаются (рис. 1), тогда почвой можно считать учения таких мудрецов, как Сократ и Джемс, а также произведения лучших представителей философской мысли, литературы и т. д. Дерево психоаналитических направлений следует признать самым мощным, а его ствол — Фрейд. Значение его трудов не только для психологии, но и для всей человеческой культуры трудно переоценить. Недаром А. Эйнштейн назвал его Коперником бессознательного.

Случайно ли сделал свое открытие Фрейд? Конечно, нет! Раньше условия жизни менялись медленно, переходы из одной социальной группы и переезды с места на место были редкими, и консервативное бессознательное, от которого зависят поступки человека, поведение и судьба, не выступало на первый план. Че-

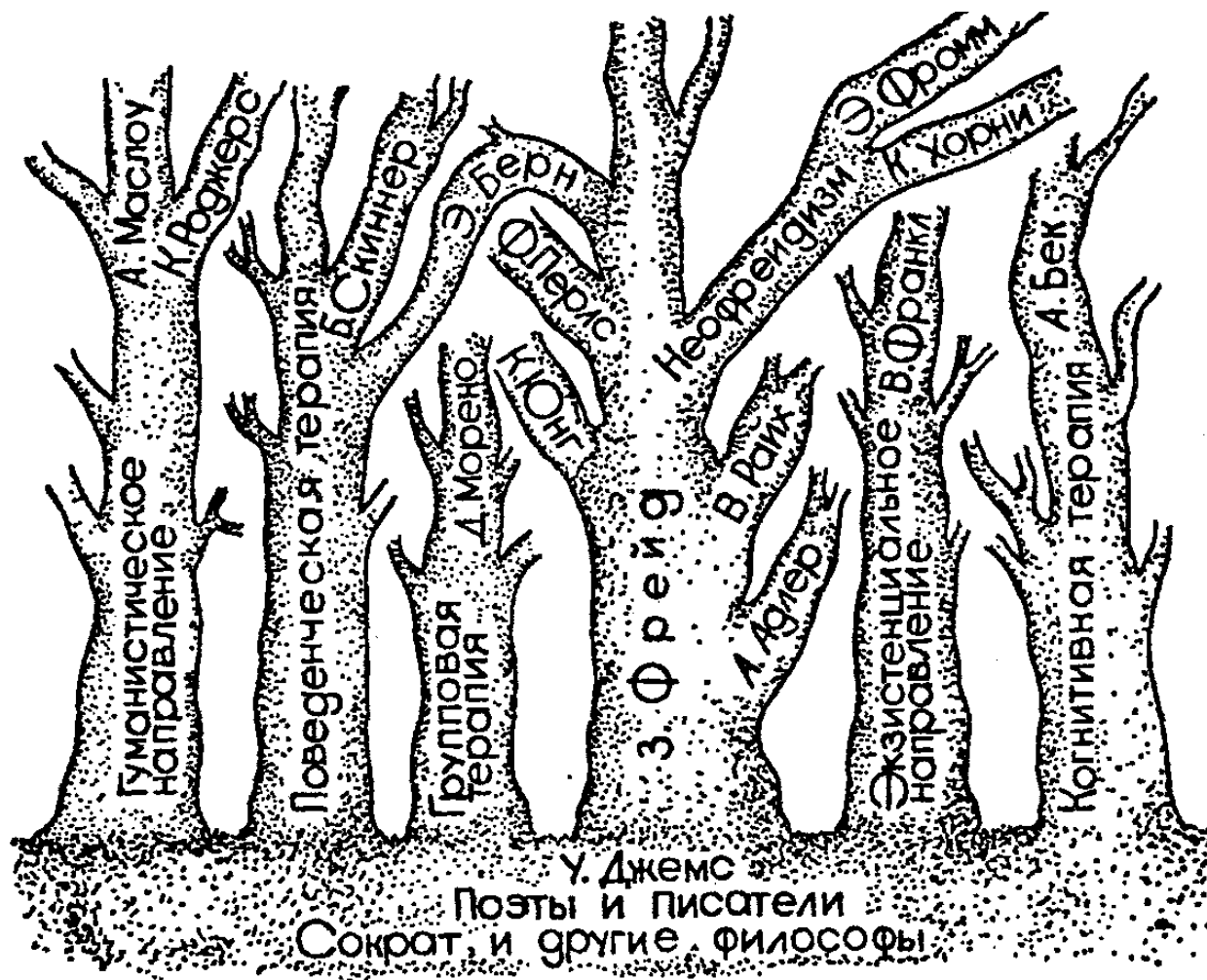


Рис. 1

[Конец страницы 26](#)

[Начало страницы 27](#)

ловец, окончивший факультет университета, с багажом, приобретенным во время учебы, мог благополучно просуществовать в течение всей своей жизни и даже передать свои знания детям. Сейчас быстротечность изменений реальной действительности требует постоянной подстройки под нее. Тут-то и выясняется, что одного осознания, что следует менять себя, недостаточно. Уже понял, что нужно изменять себя, а не можешь. Начинается внутренний конфликт. Чтобы избежать его, психотравмирующие стимулы должны быть вытеснены в бессознательное, потом появляются рационализация, проекция, сублимация и прочие защитные механизмы, которые описали Фрейд и его ученики. Все эти механизмы действовали, но названий еще не имели.

Проблемы, которые описываются сейчас в терминах современной психологии, раньше волновали лишь некоторых, находящихся на вершине достижений тогдашней цивилизации, да и то лишь тех, кто обеспечивал прогресс общества. Большинства же они не касались, а если и касались, то все равно были тихие заводи, где можно было благополучно отсидеться, наблюдая за происходящим из окна.

В конце XIX—XX в. изменения условия существования стали касаться большинства. Прогресс пришел в самые глухие места. Вера в Бога перестала успокаивать, и проблема невротичности начала захватывать мир. А раньше невротические проблемы касались лишь некоторых и описывались они в художественных произведениях. Героями их были представители высших классов. Низшие классы боролись с нуждой. Им было не до неврозов и психологических проблем. Сформированные в раннем детстве и застывшие личностные структуры мешали адаптации, неврозы стали самым распространенным заболеванием. Все большее количество людей стали нуждаться в коррекции и ре-

[Конец страницы 27](#)

[Начало страницы 28](#)

конструкции личности, а соответствующей технологии не было.

В области психологии и медицины Фрейд разрабатывал три проблемы и выдвинул три концепции: этажи личности; детская сексуальность; лечение неврозов. Прочтите и попытайтесь применить в своей жизни эти знания, даже если не станете психологом.

По З. Фрейду личность имеет три этажа: нижний — бессознательное «ID» («ОНО»); средний — предсознательное «EGO» («Я»); верхний — сознательное «SUPER-EGO» («СВЕРХ-Я»).

Рассуждения Фрейда были умозрительными. И можно поражаться его интуиции, так как многие положения в дальнейшем получили экспериментальное и клиническое подтверждение.

По З. Фрейду, «ОНО» работает по принципу удовольствия, «Я» — по принципу реальности, ибо знает, что при неверном поступке последует наказание. «СВЕРХ-Я» — это могучая сила морально-этических норм, чаще удерживающая, но иногда заставляющая

совершать те или иные поступки. Это наша совесть, наш внутренний страж, а иногда и тиран с кнутом.

Люди, работающие и живущие только по принципу «ОНО», — это низшие биологические существа. Даже у собаки ее «Я» контролирует «ОНО», что удерживает ее от того, чтобы есть со стола хозяев, заставляет ждать, когда дадут пищу, и что позволяет ей избегать наказания. «СВЕРХ-Я» вырастает из «Я» и сдерживает личность сильнее, чем «Я». «Я» удерживает человека от воровства страхом наказания, «СВЕРХ-Я» — муками совести. Конечно, обществу выгодно, чтобы внутри каждого человека был внутренний сторож.

[Конец страницы 28](#)

[Начало страницы 29](#)

«ОНО» имеет энергию возбуждения (катексис), «Я» и «СВЕРХ-Я» — энергию торможения (антикатексис). Какой же инстинкт тормозится сильнее всего? По крайней мере у сильных мира сего, с которыми имел дело Фрейд.

У них в соответствии с моралью и воспитанием того времени сильнее всего тормозится сексуальный инстинкт. У животных он тормозится реальными условиями — необходимостью удовлетворять пищевой и оборонительный инстинкты. Условия жизни человека (легкость добывания пропитания и хорошая защита) не вызывают такого торможения.

Вместо него действует «СВЕРХ-Я», которое тормозит сексуальный инстинкт в ряде случаев еще сильнее, чем «Я», вытесняя его в «ОНО». У некоторых людей сексуальный инстинкт настолько вытеснен, что они не ощущают сексуальной потребности («Мне этого не надо»), Но ведь исчезнуть эта потребность не может! И когда «Я» спит, «ОНО» остается наедине со «СВЕРХ-Я» и распоясывается. Человеку, не закомплексованному системой «СВЕРХ-Я», снятся сексуальные сцены, а при сильном «СВЕРХ-Я» — сексуальные символы. Мужчины видят во сне сумки, ящики (символы вагины), женщины — трости, зонты (символы фаллоса — греческое название полового члена).

Все это великолепно описано у А. С. Пушкина. Надо сказать, что многие научные идеи гениями литературы в художественной форме

описаны задолго до работ выдающихся психологов. Итак, читаем и наблюдаем борьбу «ОНО» и «СВЕРХ-Я»:

И снится чудный сон Татьяне.

Ей снится, будто бы она
Идет по снеговой поляне,

[Конец страницы 29](#)

[Начало страницы 30](#)

Печальной мглой окружена;
В сугробах снежных перед нею
Шумит, клубит волной своею
Кипучий, темный и седой
Поток, не скованный зимой;

(символ незарегистрированного фаллоса. — М. Л.);

Две жердочки склеены льдиной,
Дрожащий, гибельный мосток,
Положены через поток

(сон стал глубже, уже снится символ зарегистрированного фаллоса. — М. Л.):

И пред шумящею лучиной,
Недоумения полна,
Остановилась она.
Как на досадную разлуку,
Татьяна ропщет на ручей;
Не видит никого, кто руку
С той стороны подал бы ей;
Но вдруг сугроб зашевелился,
И кто ж из-под него явился?
Большой, взъерошенный медведь;
Татьяна ах! а он реветь,
И лапу с острыми когтями
Ей протянул; она скрепясь

Дрожащей ручкой оперлась
И боязливыми шагами
Перебралась через ручей;
Пошла — и что ж? медведь за ней

(«СВЕРХ-Я» еще не уснуло, и возлюбленный является в образе медведя. Ведь если бы это было не так, Татьяна не протянула бы ему руку! — М. Л.).

[Конец страницы 30](#)

[Начало страницы 31](#)

Но вернемся к Татьяне и посмотрим, что ей снится:

Она, взглянуть назад не смея,
Поспешный ускоряет шаг;
Но от косматого лакея
Не может убежать никак

(или не хочет. — М. Л.);

Кряхтя, валит медведь несносный;
Пред ними лес; недвижны сосны
В своей нахмуренной красе;
Отягчены их ветви все
Клоками снега; сквозь вершины
Осин, берез и лип нагих

(символы фаллоса. — М. Л.)

Сияет луч светил ночных;
Дороги нет; кусты, стремнины
Метелью все занесены,
Глубоко в снег погружены.

Кстати, многих девочек мамы воспитывают примерно так: «Мужчины — это грязные животные, будь с ними осторожнее». Вот девочку и раздирают противоречия. «ОНО» тянет к противоположному полу, а «СВЕРХ-Я» путает и отталкивает. Если

«СВЕРХ-Я» побеждает, девочка с мальчиками не общается и не приобретает соответствующего опыта. Реальность («Я») приведет к замужеству. И без опыта предварительных ухаживаний начинается сексуальная жизнь. Вот где истоки сексуальной холодности!

[Конец страницы 31](#)

[Начало страницы 32](#)

Татьяна в лес; медведь за нею;
Снег рыхлый по колени ей;
То длинный сук ее за шею

(пошли в ход руки. — М. Л.)

Зацепит вдруг, то из ушей
Златые серьги вывет силой;
То в хрупком снеге с ножки милой
Увязнет мокрый башмачок;
То выронит она платок;
Поднять ей некогда; боится,
Медведя слышит за собой,
И даже трепетной рукой
Одежды край поднять стыдится;
Она бежит, он все вослед:
И сил уже бежать ей нет

(да и не хочется. Оправдание «ОНО» перед «СВЕРХ-Я». — М. Л.).

Татьяна засыпает глубже. Возникают картины почти сексуального содержания:

Упала в снег — медведь проворно
Ее хватает и несет;
Она бесчувственно-покорна

(сома не знаю, как получилось. — М. Л.),

Не шевельнется, недохнет;
Он мчит ее лесной дорогой;

Вдруг меж дерев шалаш убогий
(с милым рай в шалаше. — М. Л.);
Кругом все глушь; отовсюду он
Пустынным снегом занесен,
И ярко светится окошко,
И в шалаше и крик и шум;
Медведь промолвил: «Здесь мой кум:
Погрейся у него немножко!»

[Конец страницы 32](#)

[Начало страницы 33](#)

И в сени прямо он идет
И на порог ее кладет

(сон продолжает углубляться — медведь уже заговорил человеческим голосом. — М. Л.).

Опомнилась, глядит
Татьяна: Медведя нет; она в снях;
За дверью крик и звон стакана,
Как на больших похоронах;
Не видя тут ни капли толку,
Глядит она тихонько в щелку

(а ведь могла убежать. — М. Л.),

И что же! видит... за столом
Сидят чудовища кругом:
Один в рогах с собачьей мордой,
Другой с петушьей головой,
Здесь ведьма с козьей бородой,
Тут остов чопорный и гордый...

Опускаю описание других чудовищ.

Но что подумала Татьяна,
Когда узнала меж гостей

Того, кто мил (для «ОНО». — М. Л.) и страшен
ей (для «СВЕРХ-Я». — М. Л.) —,
Героя нашего романа!
Онегин за столом сидит
И в дверь украдкой глядит.

Он знак подаст — и все хлопочут;
Он пьет — все пьют и все кричат;
Он засмеется — все хохочут;
Нахмурит брови — все молчат;
Он там хозяин, это ясно:
И Тане уж не так ужасно,
И любопытная теперь

[Конец страницы 33](#)

[Начало страницы 34](#)

Немного растворила дверь...
Вдруг ветер дунул, загашая
Огонь светильников ночных;
Смутилась шайка домовых;
Онегин, взорами сверкая,
Из-за стола, гремя, встает;
Все встали: он к дверям идет.

И страшно ей; и торопливо
Татьяна силится бежать

(«СВЕРХ-Я». — М. Л.):

Нельзя никак; нетерпеливо
Метаясь, хочет закричать;
не может дверь толкнул Евгений

(работа «ОНО». — М. Л.),

И взорам адских привидений
Явилась дева — ярый смех
Раздался дико; очи всех,
Копыты, хоботы кривые,
Хвосты хохлатые, клыки,

Усы, кровавы языки,
Рога и пальцы костяные,
Всё указывает на нее,
И все кричат: мое! мое!

Мое! — сказал Евгений грозно,
И шайка вся сокрылась вдруг;
Осталась во тьме морозной
Младая дева с ним сам-друг...

Читая эти строки, я вдруг увидел, как молодой человек в общественном транспорте обнимает свою подружку. Она с восхищением смотрит на него. И вся шайка (пассажиры) исчезают. Это очень красивая сцена. Не осуждайте их! Не мешайте им! Лучше украд-

[Конец страницы 34](#)

[Начало страницы 35](#)

кой полюбуйтесь ими и поучитесь у них так относиться к своим мужьям и женам, когда остаетесь наедине. Но вернемся к сну Татьяны:

Онегин тихо увлекает
Татьяну в угол и слагает
Ее на шаткую скамью
И клонит голову свою
К ней на плечо; вдруг Ольга входит

(тут вмешалось «СВЕРХ-Я». — М. Л.),

За нею Ленский; свет блеснул;
Онегин руку замахнул,
И дико он очами бродит,
И незваных гостей бранит

(фрустрационное поведение — это тогда, когда тебя лишают того, что ты честно заслужил. — М. Л.);

Татьяна чуть жива лежит.

«ОНО» и «СВЕРХ-Я» продолжают скандалять. В жизни, особенно нашей, когда мораль претерпела существенные изменения, хотя бы во сне побеждает «ОНО». Но тут XIX в.

Спор громче, громче; вдруг Евгений
Хватает длинный нож и вмиг

(символ фаллоса. — М. Л.)

Повержен Ленский; страшно тени
Сгустились; нестерпимый крик
Раздался... хижина шатнулась...
И Таня в ужасе проснулась...

«СВЕРХ-Я» даже во сне не дало довести дело до конца. Но Татьяна не очень закомплексована. У сильно

[Конец страницы 35](#)

[Начало страницы 36](#)

невротизированных личностей и ханжей символика более сложная, и вытянуть из сновидений реальность достаточно трудно. З. Фрейд создал символику сновидений и расшифровывал истинный сигнал. Фрейд считал, что в норме неизрасходованная энергия «ОНО» направляется на творческую деятельность (сублимация) или представляется в виде механизмов психологической защиты и симптомов невроза. Психоанализ позволяет продуктивным образом разрядить энергию «ОНО» и избавить человека от невроза.

Ханжи совершенно несправедливо обвиняли Фрейда в пансексуализме, так как он в термины «сексуальное», «либидо» вкладывал совсем другое содержание. Он просто призывал правильно удовлетворять прямой сексуальный инстинкт, указывая, что его можно очень долго подавлять и сублимировать, но кое-что необходимо использовать по прямому назначению.

Три основных инстинкта — пищевой, оборонительный и сексуальный — Фрейд разделил на два: эрос — инстинкт любви, ведущий к соединению; и танатос — инстинкт смерти, ведущий к разобщению, разрушению.

Пищевой инстинкт он распределил между эросом и танатосом. Когда мы поглощаем пищу, можно наблюдать действие эроса, диссимилиация — проявление танатоса. Дружеские отношения — проявления эроса, враждебные — танатоса.

3. Фрейд описал пять фаз развития сексуальности: орального каннибализма, анального садизма, фаллической и зрелой сексуальности.

I фаза — орального каннибализма — связана с сосательным рефлексом и имеет огромное биологическое значение, ибо способствует выживанию. Если она затягивается, то в дальнейшем может проявиться грубой оральной сексуальной патологией. В более мягкой

[Конец страницы 36](#)

[Начало страницы 37](#)

форме сохраняется в виде чрезмерного влечения к еде, выпивке, курению, болтовне с чрезмерной артикуляцией. Одна из моих пациенток, женщина 35 лет с выраженной депрессивной симптоматикой, рассказала, что до 28 лет у нее не возникало проблем, ибо по вечерам она часами «висела» на телефоне, болтая с подругами. Когда те обзавелись семьями, она стала страдать от одиночества. Трагедия ее заключалась в том, что осознанного влечения к мужчинам она не испытывала и удовлетворяла свою неразвитую сексуальную потребность избыточной болтовней. Когда она лишилась своих «сексуальных партнеров», у нее развилась депрессия.

В норме рот остается одной из эрогенных зон, и у зрелых личностей сексуальное сближение начинается с разговоров и поцелуев.

II фаза — анального садизма — проявляется стремлением детей подольше сидеть на горшке. В биологическом плане она полезна, ибо приучает детей к опрятности. Задержка на этой стадии может привести к гомосексуальным нарушениям. В мягкой форме она проявляется так называемым анальным характером, характерные черты которого — аккуратность, бережливость и упрямство. Фрейд описывал анальные семьи.

III фаза — *фаллическая*. Биологической необходимости в ней нет, но она связана с выбросом в кровь половых гормонов. В это время происходит половая идентификация. Отмечается внимание к половым органам в виде детской мастурбации, которая проходит сама по себе. Часто запретами родители привлекают внимание детей к данной зоне, что ведет к задержке развития на этой стадии и может проявляться онанизмом как сексуальным расстройством. В норме раздражение половых органов остается одной из форм предварительных ласк.

[Конец страницы 37](#)

[Начало страницы 38](#)

К этому времени у мальчиков формируется Эдипов комплекс (половое влечение к матери со страхом кастрации), а у девочек — комплекс Электры (половое влечение к отцу и чувство зависти по отношению к мальчикам, имеющим фаллос). Названия комплексов заимствованы из греческой мифологии. Эдип, сам того не зная, убил отца и женился на матери. Когда все выяснилось, он выколол себе глаза. Электра, дочь царя Агамемнона, убитого своей женой, настояла, чтобы ее брат убил мать. К пяти годам эти комплексы вытесняются в бессознательное. В норме мальчик выбирает сублимацию, что помогает социализации. В реальной жизни это проявляется тем, что довольно часто сыновья ближе к матерям и выбирают себе супругу, чем-то напоминающую мать. Если контакт между сыном и матерью чрезмерный и происходит идеализация матери, у мужчины будут трудности в выборе партнерши (кто же так будет за ним ухаживать!), в патологических случаях разовьется невроз. У девочек комплекс Электры проявляется тем, что нередко дочери ближе к отцу, а женщина выбирает себе супруга, чем-то напоминающего отца. Если контакт между дочерью и отцом чрезмерный, то у женщины возникают трудности в выборе сексуального партнера. Все мужчины кажутся недостойными по сравнению с идеализированным отцом. В тяжелых случаях развивается невроз.

IV фаза — *латентная*. Когда неразрешимые сексуальные желания не привлекают внимания «Я» и успешно подавляются «СВЕРХ-Я». В это время возникают стыд, отвращение, мораль, которые будут

противостоять бурям периода полового созревания и направлять просыпающиеся сексуальные желания.

V фаза — геншпольная — наступает с приходом половой зрелости и возвращает внимание либидинозной

[Конец страницы 38](#)

[Начало страницы 39](#)

энергии к половым органам. Юноши и девушки начинают искать пути удовлетворения своих эротических потребностей.

Фрейд назвал свою теорию и практику психоанализом. «Психоанализ — это название (1) процедуры исследования психических процессов, которые почти недостижимы никаким другим способом, (2) метода (основанного на таком исследовании) лечения невротических нарушений и (3) суммы психологической информации, полученной таким путем, постепенно собираемой в научную дисциплину».

Цель психоанализа — освободить ранее недоступный бессознательный материал так, чтобы можно было оперировать сознательно. Соккрытие этого материала требует постоянного расхода энергии. Если этот материал становится доступным, энергия высвобождается и может быть успешно использована «Я». Люди освобождаются от страданий, которые сами себе приносят, и начинают расти.

Препятствием для роста 3. Фрейд считает тревожность, которая вызывается ожидаемыми неприятностями и потерями: потеря желаемого объекта, любви, себя, любви к себе. Есть два способа уменьшить тревожность: непосредственно обратиться к ситуации (здоровый путь) и исказить или отрицать саму ситуацию (защитные механизмы).

Фрейд описал следующие механизмы психологической защиты: сублимация, рационализация, реактивное образование, изоляция, проекция и регрессия.

Здесь мы дадим лишь определения Фрейда. Даже если вы не собираетесь стать психологом и выберете любую специальность, связанную с умственным трудом, то эти сведения вам могут пригодиться.

[Конец страницы 39](#)

[Начало страницы 40](#)

Сущность сублимации заключается в переключении энергии на цели социальной деятельности или культурного творчества. Но сублимация не осуществляется раз и навсегда, она требует постоянного расхода энергии для поддержания подавления, а подавленное постоянно стремится найти выход. Некоторые истерические и психосоматические симптомы вызваны подавлением.

Вытеснение — это попытка не принимать в качестве реальности событие, которое беспокоит личность. Взрослые имеют тенденцию говорить, что определенные события не таковы, каковы они есть, или что они не происходили.

Рационализация — это нахождение приемлемых причин или оснований для неприемлемых мыслей и действий. Объясните, почему вы перепиваете, переедаете и недосыпаете под Новый год? Ведь это вредно! Рационализация — это способ принять давление «СВЕРХ-Я», чувствовать себя самостоятельным человеком, выполняя чужую волю и будучи фактически рабом; она скрывает истинные мотивы и делает наши действия социально приемлемыми, но препятствует личностному росту, ибо не дает работать с истиной, которая часто бывает не очень приятной. Реактивное образование подменяет поведение и чувство такими формами поведения, которые прямо противоположны истинному желанию (ненависть вместо любви). Главные характеристики реактивных образований — преувеличение, экстравагантность и ригидность.

Изоляция — отделение вызывающей тревожность части ситуации от остальной сферы души. Ребенок, играя, от имени зверюшки совершает социально неприемлемые действия.

[Конец страницы 40](#)

[Начало страницы 41](#)

Проекция — приписывание другому человеку, животному или объекту своих качеств, чувств, намерений. Из него вытекает одно правило: послушай, как человек ругает других, — это он дает себе характеристику. Мой молодой друг, если кто-то вас назвал дураком, то это он о себе. Но если вы обиделись на это, то, значит, и о вас. Ибо

умный никого не будет называть дураком. Умного, потому что тот умен, а дурака не будет называть дураком, чтобы не связываться.

Регрессия — возвращение на более ранний уровень развития (поведение во время неожиданно возникших трудностей, мешающих удовлетворению потребности) — курение, выпивка, ковыряние в носу, рискованное вождение машины, азартные игры.

Защиты связывают психическую энергию, которая могла бы быть использована в более полезных видах деятельности «Я».

Исследования З. Фрейда вышли далеко за пределы медицины. Его можно также считать одним из основателей современной психологии, ибо он дал свою модель личности, к которой подходит с точки зрения физического тела, утверждая, что все побуждения вытекают из физических источников.

Он утверждал, что первые отношения, которые возникают в семье, являются определяющими. Наши выборы в жизни — любимые, друзья, начальники и даже враги — производные наших детских связей. И во взрослой жизни разыгрываются сцены нашего детства, хотя это не всегда осознается. Жизнь подростка, юноши или девушки, взрослого, дружба и браки — воспроизведение незавершенных сюжетов того, что начиналось в раннем детстве.

В структуре личности меньшее значение он придавал воле. Посредством воли удается только подавлять,

[Конец страницы 41](#)

[Начало страницы 42](#)

что в конечном итоге скажется неблагоприятным образом на жизни. Мы прежде всего не рациональные животные, а влекомы могущественными эмоциональными силами, действующими подчас бессознательно; интеллект — это только оружие, которым мы располагаем, чтобы расстаться с иллюзиями. Наиболее поразительными чертами самого З. Фрейда были его страсть к истине и бескомпромиссная вера в разум. Предоставляю ему слово:

«Она» [иллюзия] имеет сходство с бредом, но она не находится в таком противоречии с действительностью, как бред. Девушка-мещанка может предаться иллюзии, что на ней женится принц.

Вера — это тоже иллюзия, где присутствует исполнение желания. Множество людей находит свое единственное утешение, лишь с ее помощью они могут выносить жизнь.

У верующего веры не отнимешь ни доказательствами, ни запретами. Кто десятилетиями принимал снотворное, не может спать, если лишит его этого средства. Некоторые утверждают, что человек не может обходиться без утешения религиозной иллюзией, что без нее он не вынес бы тягот жизни, жестокой действительности. Да, не вынес бы человек, которому с детства вливали этот сладкий или сладко-горький яд. Ну, а другой, кто получил трезвое воспитание, но не страдает неврозом, не нуждается в интоксикации, заглушающей невроз. Отказавшись от религии, он должен войти во «враждебную жизнь». Но инфантилизм надо преодолеть. Не может же человек вечно оставаться ребенком! Единственное средство — это воспитание в реальности.

Не надо бояться, что ребенок не выдержит столь трудного воспитания.

[Конец страницы 42](#)

[Начало страницы 43](#)

Позвольте нам все-таки надеяться.

Что-нибудь да значит, когда знаешь, что рассчитывать приходится на одни лишь собственные силы. Тогда научишься их правильно применять.

А что касается великих необходимостей судьбы, которых избежать невозможно, он научится переносить их с покорностью. Когда человек перестанет ожидать от мира чего-то потустороннего и сосредоточит все освободившиеся силы на земной жизни, тогда человек достигнет того, что жизнь станет выносимой и культура не будет никого подавлять.

И уступаем ангелам и воробьям
Мы наши небеса.

Многие учения, применявшиеся... с целью воспитания, нередко ставили преграды мышлению более зрелых лет, как и религия.

Мы можем сколько угодно подчеркивать бессилие интеллекта по сравнению с властью человеческих первичных позывов. Однако этой слабости присуща некоторая особенность. Голос интеллекта тих, но он не успокаивается до тех пор, пока его не услышат. В конце концов после бесчисленных отпоров слушатели находят.

Наш бог, Logos, может быть, не очень всемогущ и в состоянии исполнить лишь малую часть того, что обещали его предшественники. Если мы это поймем, то примем его с покорностью. Интересы к миру и жизни мы не потеряем, так как интеллект — это надежная точка опоры.

Вера в науку не иллюзия, так как наука может нам кое-что дать. Иллюзией было бы верить, что мы откуда-то могли бы получить то, что наука нам дать не может».

[Конец страницы 43](#)

[Начало страницы 44](#)

Фрейд увидел, что любой аспект бессознательного в свете сознания может быть рассмотрен рационально, Пусть «ЭГО» будет там, где было «ИД».

Если первоначальное побуждение не подавляется, «Я», использующее интеллект, находит безопасный путь для его удовлетворения.

Сам Фрейд применял свои теории в практике психоанализа. Он указывал, что аналитиком может быть только тот, кто сам прошел анализ, чтобы не смешивать свои потребности с потребностями пациента: «В глазах закона шарлатан — тот, кто лечит пациентов без диплома. Я предпочитаю другое определение: шарлатан — это тот, кто предпринимает лечение, не обладая для этого необходимыми знаниями и способностями.

Роль врача и психолога в психоанализе — поддерживать все откровения подопечного без критики и ободрения. Он служит зеркалом, в котором обратившийся за помощью видит свою личность, белым экраном для высказываний больного. Психолог представляет пациенту свою личность в возможно меньшей степени. Это дает возможность индивиду трактовать аналитика множеством способов, перенося на него отношения, идеи, которые в действительности

принадлежат людям из его прошлого. Перенесение является критически важным. Благодаря ему удастся разложить признаки на элементы, высвободить инстинктивный импульс из определенной связи.

Улучшение старых и создание новых и более здоровых привычек происходит без вмешательства психолога. Психосинтез достигается во время психоаналитического сеанса без вмешательства психолога, автоматически и с необходимостью. Психоанализ пригоден не для всех. Область его применения — неврозы перенесения: фобии, истерия, неврозы навязчиво-

[Конец страницы 44](#)

[Начало страницы 45](#)

сти, нарушения характера, являющиеся результатом этих неврозов».

Идеи Фрейда повлияли на психологию, литературу, искусство, антропологию, социологию и медицину. Чтение работ Фрейда — открытие для каждого читающего. Не со всем стоит соглашаться. Но с ним стоит иметь дело. Ваша реакция на Фрейда — это индикатор вашего состояния. И, как говорил поэт У. Оден, «хотя это часто ошибочно, а иногда и прямо абсурдно, для нас это более чем личность — это целое умонастроение эпохи». Внимательный читатель даже в небольших отрывках из произведений Фрейда, которые я здесь поместил, увидит те принципы, которые затем развивались в других и не только психоаналитических направлениях.

Об остальных основных представителях психоаналитического направления в психологии я буду говорить гораздо короче, больше останавливаясь на их биографиях и очень коротко на содержании учения, так как прежде всего я хотел бы, чтобы будущие психологи представляли, какой образ жизни вели эти корифеи науки. Именно благодаря своему образу жизни они смогли достичь таких высот, а признание получили только от потомков. С моей точки зрения, если уж ты взялся за какое-то дело, то стремиться нужно добиться наивысшего результата в своей области деятельности. Именно для тех, кто ставит такие цели, я и пишу эту книгу. А чтобы ваш путь был

поспокойнее, в приложении я помещаю статью «Как стать известным и богатым еще при жизни».

Мой молодой друг! Я думаю, что вы психологией занимаетесь не только для того, чтобы хорошо заработать, но и для того, чтобы сделать что-то свое и встать рядом с теми, о ком я сейчас пишу. Но для это-

[Конец страницы 45](#)

[Начало страницы 46](#)

го следует не бояться возражать своим учителям, отстаивая появившиеся в вашей голове новые идеи, — результат вашего творчества.

1.4. А. АДЛЕР И ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Альфред Адлер (1870—1937) был создателем нового направления в психоанализе, которое получило название «индивидуальной психологии». В ее создании, по-видимому, большую роль сыграл тот факт, что сам А. Адлер в детстве тяжело болел и упорно боролся со своими многочисленными недугами. Это определило и выбор профессии. Став врачом, он в 1895 г. занялся частной практикой. Перепробовав много специализаций, он в конечном итоге остановился на психиатрии.

В 1901 г. Адлер выступил в защиту Фрейда, а год спустя стал активным членом его кружка. В 1910 г. по предложению Фрейда он был избран первым президентом психоаналитического общества, выросшего из этого кружка, хотя к этому времени у него уже были большие теоретические разногласия с Фрейдом. В 1911 г. произошел разрыв с Фрейдом, и Адлер основал свою собственную организацию — Ассоциацию индивидуальной психологии. После первой мировой войны Адлер стал интересоваться вопросами педагогики. В 1935 г. он эмигрировал в США, где продолжал клиническую практику и работал в Колумбийском университете.

Индивидуальная психология Адлера является одним из направлений классического психоанализа, так как

[Конец страницы 46](#)

Начало страницы 47

сохраняет положение об основополагающей роли бессознательного в жизни человека.

Адлер, как и Дарвин, указывал, что стремление к превосходству является одним из фундаментальных аспектов жизни, но считал, что органическая неполноценность может стимулировать высшие достижения и не всегда приводит к поражению (червивый плод всегда слаще). Кроме того, он полагал, что в человеческом обществе более важна кооперация, а не конкурентная борьба.

Но предоставим слово самому Адлеру:

«Свою первую задачу она [индивидуальная психология] видит в новом освещении проблемы тела и души.... Было установлено, что ребенок на собственном, опыте узнает свойства и возможности своего организма и в условиях длительного переживания чувства собственной неполноценности стремится ощутить собственную целостность, способность преодолеть свою природную слабость, трудности в социальных отношениях, стремится испытать чувство целостности. Соответственно испытываемым, трудностям и ощущению своей слабости человек испытывает растущее стремление ощутить свою силу, с которым связана потребность индивида направить развитие присущих ему сил и возможностей к некой конечной, смутно определяемой им цели — совершенству».

Атак как каждый ребенок имеет свою собственную цель, то и видит мир по-своему. Вот вы хотите стать психологом, а ваши родители видят вас банкиром. Если

Конец страницы 47

Начало страницы 48

это так, то моя книга для них не представляет никакого интереса, а может даже показаться вредной, а вам она может понравиться. (Вот почему некоторые родители недоумевают: «Все у него есть, не понимаю, что ему еще надо!» — М. Л.) А особенности этих впечатлений можно понять, лишь зная стиль жизни индивида и его часто неосознаваемые цели.

А если сказать короче, то общим для всех людей является то, что у каждого есть цель, но содержание этой цели у каждого свое.

«Если бы нам была известна цель личности... то мы могли бы понять, насколько цель индивида отличается от нашей и вообще от целей, предписываемых общественной жизнью».

Вот он, индивидуальный подход!

А теперь еще раз прислушайтесь к Адлеру:

«Если бы мы могли, исследуя завитки и мелодии человеческой жизни, сделать вывод об исходной цели человека, в целом о его жизненном стиле, тогда мы смогли бы почти с такой же надежностью, как в естественных науках, и почти с математической точностью определить место этого человека... предсказать, как будет действовать индивид в определенных ситуациях».

«По-видимому, индивидуальная психология поможет исследователям разрешить эту задачу... Мы научились видеть в любом движении человека одновременно прошлое, настоящее и будущее и конечную цель человека, а также исходную ситуацию, в которой формировалась личность пациента в раннем возрасте».

[Конец страницы 48](#)

[Начало страницы 49](#)

«... Под влиянием, конечной цели все душевные движения упорядочиваются в единую линию активности (Aktionlinie), и каждое отдельное душевное движение подготавливает акт, следующий за ним. В самом действии глубоко заложено стремление к завершенности... В зависимости от того, в чем индивид находит свою конечную цель, — видит ли он себя в роли кучера, лошади, генерала, лечащего врача или спасителя человечества, — именно в зависимости от этого он будет ощущать и оценивать достигнутую им позицию».

. Вот этим лично я сейчас и занимаюсь и даже разработал ряд тестов, чтобы предсказать человеческую судьбу и по возможности исправить, если человеку не понравится то, что с ним произойдет в будущем. Здесь еще непочатый край работы.

А осознаете ли вы свою конечную цель? Не подражаете ли вы кому-то, желая стать психологом?

Ведь «никогда одно и то же жизненное событие не переживается двумя разными людьми одинаково, и от жизненного стиля человека зависит, какие уроки он извлечет из пережитого. Любое душевное явление всегда означает большее, чем находит здравый смысл. Только в сопоставлении со всей системой отношений можно узнать, является ли жертвование проявлением сострадания или мании величия, соболезнование — социального чувства или высокомерия».

Кроме стремления к превосходству, с точки зрения Адлера, поведение человека определяется врожденным общественным чувством, идущим, по-видимому, от стадного инстинкта.

[Конец страницы 49](#)

[Начало страницы 50](#)

Все значительное, что имеет человек, обусловлено этим чувством. И только одно приобретение имеет другое происхождение. Это чувство неполноценности, которое возникает у ребенка с момента развития сознания. Оно обусловлено его слабостью. Чувство неполноценности усиливается и растет, как только ребенок начинает смутно осознавать свою бесполезность для общества, и в норме компенсация этого чувства становится мощным источником для индивидуального развития. Ребенок старается стать полезным, и чувство неполноценности ослабевает.

Возникает противоречие между стремлением к личной власти и общественным долгом, который сдерживает это стремление. Если ребенка сразу ставят в центр семьи и живут для него, у него развивается только одно стремление к власти, стремление брать, а не отдавать. Он превращается в индивидуалиста. И только тогда, когда стремление к власти, стремление быть первым (сперматозоидное чувство. — М. Л.) уравнивается социальным чувством, появляется возможность стать счастливым.

«Индивидуальная психология подчеркивает то обстоятельство, что в детстве у всех духовно несчастных, дурно воспитанных и невротичных натур не было условия для развития социального

чувства, и поэтому им недостает мужества, оптимизма, уверенности в своих силах».

Если побеждает стремление к власти, то, находясь в зависимости от других людей, индивид считает их своими личными врагами. Не веря в свою победу и с еще большим страхом ожидая поражения, они в кон-

[Конец страницы 50](#)

[Начало страницы 51](#)

це концов оказываются в таком положении, что не могут избежать неудач. Многие из них начинают испытывать сильное чувство неполноценности, что мешает развитию социального чувства.

Индивидуальная психология позволяет вскрыть и исправить ошибки воспитания раннего детства. Здесь необходимо глубокое осознание человеком их последствий. Если этого не происходит, чувство неполноценности, способствующее развитию, превращается в комплекс неполноценности, деформирующий развитие и приводящий к неврозу.

Адлер описывает две формы защитных механизмов: компенсацию и гиперкомпенсацию. Компенсация проявляется тем, что вместо развития недостающего качества ребенок начинает интенсивно развивать тот признак, который у него и так хорошо развит, компенсируя тем самым свой недостаток. Например, хилый подросток, вместо того чтобы развить свои физические данные, начинает интенсивно заниматься шахматами, где у него выявились неплохие способности. В шахматах он достигнет неплохих успехов, но физическое недоразвитие сделает его несчастным.

Гиперкомпенсация проявляется тем, что ребенок старается развить именно те данные, которые у него слабо развиты. Например, хилый подросток идет в секцию борьбы и пытается стать драчуном, чтобы отомстить своим обидчикам. Пропорциональное развитие при этом также нередко искажается. Примером такой гиперкомпенсации может служить биография А. В. Суворова. Конечно, он стал великим полководцем! Но был ли он счастлив?

«Индивидуальная психология разрешила также проблему выявления известных затруднений, которые за-

[Конец страницы 51](#)

[Начало страницы 52](#)

кладываются в первые пять лет жизни и порождают у человека чувство неполноценности. Тем самым открылись возможности для профилактики отклонения от нормы, неврозов, психозов и педагогической запущенности. Именно поэтому эта наука и получила признание у педагогов. Индивидуальная психология считает неверным широко распространенное заблуждение о неполноценности ребенка, старика, женщины; с ее точки зрения, причины этой недооценки гнездятся в некоторых непреодолимых предрассудках, свойственных нашей культуре, и недостаточном знании вопроса».

Адлер выделяет три главных условия для появления чувства неполноценности в раннем детстве.

Первое условие — врожденные физические недостатки. При неправильном воспитании ребенок воспринимает их как жизненные препятствия. И даже если он потом неплохо устраивается в жизни, у него сохраняется пессимистическое отношение к решению жизненных проблем.

Второе условие — изнеженность. Когда такой жизни приходит конец, ребенок чувствует себя изгнанным из рая. Поэтому в последующей жизни ему всегда недостает душевной теплоты, и он никогда не может найти взаимопонимания с другими людьми.

Третье условие — жесткое воспитание, которое приводит к развитию бессердечия. Такие люди повсюду видят врагов и ведут себя так, словно находятся во враждебной стране.

Адлер приходит к выводу, что главнейшими моментами в воспитании являются развитие в детях упорства и самостоятельности, терпения в трудных ситуациях; отсутствие любого бессмысленного принуждения, унижения, насмешек, оскорблений, наказаний. Самое

[Конец страницы 52](#)

[Начало страницы 53](#)

главное: ни один ребенок не должен потерять веру в свое будущее.

Мне нравится девиз Акки Кнебекайзе, предводительницы диких гусей из известной сказки «Путешествие Нильса с дикими гусями», которая воспитывала орла. Когда птенец был недоволен собой, она каждый раз ему говорила: «Все равно из тебя вырастет хорошая птица!» И еще она говорила, что «летать быстро и высоко легче, чем летать медленно и низко».

Достижения Адлера редко получали должное признание. Его оригинальные находки часто рассматривались как производное от психоаналитической теории или как нечто самоочевидное. Его просто обворовывали. Как справедливо заметил Элленбергер, «трудно найти другого автора, у которого столь многое заимствуется без ссылок и признательности, нежели Альфред Адлер- Его учение стало местом... где все и каждый могут без зазрения совести взять, что угодно. Иной автор, скрупулезно указывающий источник при цитировании мельчайшей фразы, даже не думает поступить так же, заимствуя что-нибудь из индивидуальной психологии, как будто у Адлера не может быть чего-нибудь оригинального».

Причина этого в том, что его теории изложены простым языком здравого смысла. Поэтому они часто кажутся поверхностными и неглубокими. Адлера больше интересовала практика, а не теория. Он был наиболее популярен среди прогрессивных учителей и всех тех, кому нужны практические клинические навыки.

[Конец страницы 53](#)

[Начало страницы 54](#)

1.5. В. РАЙХ И СЕКСУАЛЬНАЯ РЕВОЛЮЦИЯ

Жизнь еще одного выдающегося ученика Фрейда Вильгельма Райха (1897—1957) была полна взлетов и падений.

Начинал он у Фрейда и в 1924 г. стал директором семинара по психоаналитической терапии. Но в 1927 г. у него возникли теоретические расхождения с Фрейдом, кроме того, психоаналитики не поддерживали его увлечения марксизмом. Не одобряли его и марксисты за радикальные программы по сексуальному воспитанию. В результате он был исключен и из компартии, и из Интернациональной психоаналитической ассоциации, изгнан из

Швеции и Норвегии. С 1937 г. Райх живет в США, где выпускает аппараты с аккумуляторами «оргонной» энергии, которыми пытается лечить не только невроты, но и рак, астму, эпилепсию и т. д. Когда это лечение в 1954 г. было запрещено, он нарушил запрет, за что был заключен в федеральную тюрьму, где умер в 1957 г.

Ну, а теперь немного о его воззрениях.

Райх считал, что любой характер имеет не только психологические характеристики, которые нуждаются в коррекции, но и соответствующий мышечный панцирь, задерживающий свободное протекание энергии из сердцевины организма на периферию и во внешний мир. Коррекцию характера Райх представлял как восстановление свободного протекания энергии посредством освобождения блоков мускульного панциря. Он считал, что мышечные зажимы искажают естественное чувство и приводят, в частности, к подавлению сексуальных чувств.

Идеи Райха намного опережали время, его программы удивительно современны:

[Конец страницы 54](#)

[Начало страницы 55](#)

1. Свободное использование противозачаточных средств; интенсивное просвещение в области контроля рождаемости.
2. Отрицание значимости законности брака; свобода развода.
3. Борьба с венерическими заболеваниями и сексуальными проблемами посредством полного сексуального образования.
4. Полный отказ от запретов на аборт.
5. Обучение врачей, учителей всему необходимому для проведения сексуально-гигиенической работы.
6. Лечение, а не наказание в борьбе с сексуальными преступлениями.

Цель воздействия на нуждающегося в помощи, с точки зрения Райха, должна состоять в освобождении всех блоков тела для достижения оргазма. Райха понимали превратно, из-за чего он подвергался яростным нападкам.

В качестве стратегии воздействия Райх предлагал расслаблять мышечный панцирь, что помогало психоаналитической работе.

Постепенно акцент смещался на работу с телом. Райх предлагал пациенту усилить определенный зажим, чтобы лучше осознать его, прочувствовать и выявить эмоцию, которая связана с этой частью тела. Затем он стал работать с зажатыми мышцами, разминая их руками.

Попробуйте поработать с собой таким образом, мой молодой друг. Уверен, что вам станет лучше, когда вы распустите свой мышечный панцирь, который имеет семь защитных сегментов в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза (ср. с семью чакрами индийской йоги). Из-за этих зажимов человек напоминает кольчатого червя, кольца которого друг с другом плохо связаны.

[Конец страницы 55](#)

[Начало страницы 56](#)

Когда посредством такого воздействия восстанавливается единство организма, возвращаются глубина и искренность, ранее утерянные.

Райх считал, что защитный панцирь создал две ложные интеллектуальные традиции: мистическую религию (вера в экстрасенсов, колдунов, финансовые пирамиды, склонность к азартным играм и пр.) и механическую науку (склонность все делать «по правилам» и стремление к «совершенству», когда человек подгоняет себя под какой-нибудь «образец»).

Как и Фрейд, основным источником всех неприятностей Райх считал подавление естественных инстинктов еще в раннем детстве, которое продолжается в период полового созревания и в течение взрослой жизни.

Семейная жизнь превращается в сплошное страдание, создает невротическую атмосферу для последующего поколения.

Райх был противником всякого подавления: «То, что живо, — само по себе разумно. Оно становится карикатурой, если ему не дают жить».

Райха напрасно обвиняли в аморальности. Именно запреты создают аморальную ситуацию. «Как стрела, — писал он, — выпущенная из ограничения туго натянутой тетивы, — искание

скорого, легкого и ядовитого сексуального удовольствия разрушит человеческое общество».

Райх не требовал каких-то внешних преобразований. «Все, что нужно, — это продолжать то, что вы всегда делали и хотели делать: делать свою работу, дать возможность детям расти счастливыми, любить своих жен...»

Он отмечал, что если у человека заблокировано удовольствие, это ведет к гневу и ярости. С точки зрения

[Конец страницы 56](#)

[Начало страницы 57](#)

Райха, пережить положительные чувства невозможно, пока не произошла разрядка отрицательных эмоций. Современники не вполне могли оценить работы Райха. Но сейчас стало совершенно ясно, что они явились источником для многих современных методов воздействия на человека. Может быть, и вы, мой молодой друг, став психологом, воспользуетесь идеями Райха для развития своей психологической системы.

1.6. Ф. ПЕРЛС: ЖИВИ ЗДЕСЬ И ТЕПЕРЬ

Не могу не рассказать вам о Ф. Перлсе. Его методами я пользуюсь сейчас. Он мой современник, но о нем я узнал только в 1982 г.

Фредерик Перле (1893—1970) родился в Берлине. Он пишет о себе как о паршивой овце: он постоянно воевал с родителями, его исключали из школы, он не ладил с авторитетами. Во время первой мировой войны Перле, окончив университет, служил в армии. Затем он начал психоаналитическое обучение в Вене. В 1933 г. он бежал в Южную Африку, где основал психоаналитический институт. В 40-е гг. Перле порвал с психоаналитическим движением. В 1946 г. эмигрировал в США, где продолжал разрабатывать метод гештальттерапии. В 1962 г. в Нью-Йорке он основал одноименный институт. Его метод стал завоевывать широкую популярность, а в последние годы получил развитие и у нас в стране.

Перле не занимался прошлым. Он подчеркивал важность рассмотрения ситуации в настоящем. Осознание человеком того, как

он ведет себя от мгновения к мгновению, более важно для понимания себя, чем понимание того, почему он ведет себя таким образом. Его

[Конец страницы 57](#)

[Начало страницы 58](#)

подход озвучен в идее И. Христа, который советовал заботиться о сегодняшнем дне, завтрашний день сам о себе позаботится. Мой молодой друг, хорошо ли вам СЕЙЧАС?

По Перлсу, ни один инстинкт не является основным: все потребности — прямое выражение органических инстинктов.

Перле в своей практике использовал положения гештальтпсихологии (гештальт — фигура, образ, нечто целое), первое из которых— анализ частей не может помочь пониманию целого, поскольку целое определяется взаимосвязью и взаимозависимостью частей.

Винегрет — это не капуста, не картофель, не морковь, не огурец; это винегрет. Выделенные из винегрета капуста, картофель, морковь, огурец не равны тому, чем они были в винегрете. Так и выделенные из гештальта части не тождественны тому, чем они были ранее.

Второе положение — организм приспособливается к среде, достигая оптимального равновесия и органи-

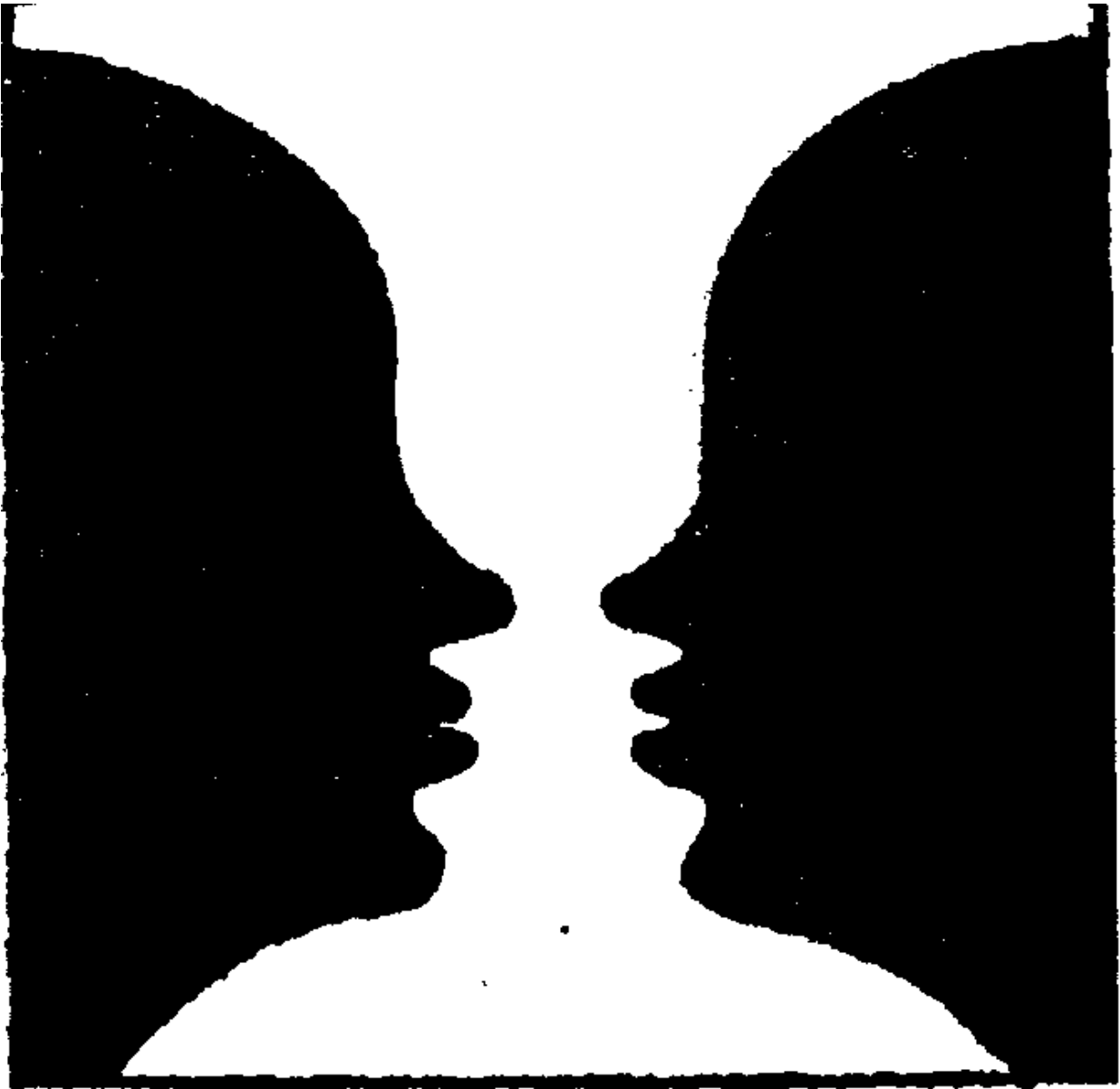


Рис. 2

[Конец страницы 58](#)

[Начало страницы 59](#)

зации частей, и нельзя изменить какую-то одну часть, чтобы при этом не изменились и другие. Организм в данном поле выбирает для себя нечто значимое. Он становится фигурой, а все остальное становится фоном. А выбирает организм то, что ему интересно и важно в данный момент. На рис. 2 человек, испытывающий жажду, увидит рюмку. А человек с сексуальными проблемами — целующуюся парочку. На рис. 3 повеса увидит привлекательную женщину, а

женщина, которая не ладит со свекровью, — уродливую старуху. Все органы, ощущения, движения мысли подчиняют себя этой потребности. Они могут быстро сменить свои подчинение и функцию, и как только потребность удовлетворяется, фигура отступает в фон. Вы уже целый час читаете с интересом эту книгу. Интерес стал угасать, и появилось чувство голода, но необходимость продолжать чтение заставляет вас не отрываться от книги. На одном фоне две фигуры. Вы уже не усваиваете того, что написано здесь, и в то же время вас беспокоит чувство голода. Жизнь становит-



Рис. 3

[Конец страницы 59](#)

[Начало страницы 60](#)

ся серой. Прекратите чтение, пройдите на кухню, завершите гештальт, связанный с чувством голода. Он более важный, чем чтение моей книги.

Как только удовлетворится потребность в еде, фигура (чувство голода) отступит в фон, и вы вновь с интересом будете читать книгу.

А вот следующие несколько строк я хотел бы, чтобы вы запомнили, мой молодой друг!

Перле дает два критерия психологического здоровья и зрелости: опора на себя и переход на саморегуляцию, тогда как незрелый человек пытается манипулировать другими людьми и менять ситуацию. К сожалению, у нас много психологически незрелых людей. Процесс направлен на созревание организма, который обладает способностью достигать оптимального равновесия внутри себя и между собой и средой.

Мир никакой, мир такой, какие мы. Два человека, рядом загорающие на пляже Черного моря, живут в разных погодных условиях. На море волны. Для одного (психологически зрелого) это хорошо, для другого (незрелого) плохо. Но надо не жаловаться на волны, а обучаться в них плавать. То же касается и житейских бурь.

Саморегулируемые, опирающиеся на себя индивиды характеризуются свободным изменением и отчетливым формированием фигуры-фона, в выражении своих потребностей в контакте и уходе. Они знают о своих способностях и возможностях выбирать средства для удовлетворения потребностей, когда эти потребности возникают. Они сознают границы между собой и другими и внимательны к различению своих фантазий о других и среде и того, что воспринимается в непосредственном контакте. Пути психологичес-

[Конец страницы 60](#)

[Начало страницы 61](#)

кого роста Перле видит в завершении ситуаций, или гештальтов.

Мой молодой друг, я желаю вам удачного выбора профессии, пытаюсь вам помочь. Но если не повезет, кого вы будете обвинять, на кого досадовать?

Перле полагал, и можно с ним согласиться, что в нашей культуре переоценивается словоговорение. Он назвал три его уровня: цыплячий помет (болтовня в обществе, когда произносятся общие фразы типа «молодежь распустилось», «правительство ничего не делает»), бычье дерьмо (извинения, рационализация — объясните мне, почему под Новый год вы всю ночь не спали, съели в пять раз больше, чем нужно организму, и кончилось это обострением язвы желудка, это и будет оно самое), слоновья струя (теоретизирование — объяснение женщины, которая говорит, что она не разводится с мужем-алкоголиком, потому что ребенку нужен отец).

Об остальных психологах психоаналитического направления я скажу буквально несколько слов не потому, что они мало сделали, а потому, что все равно всего не расскажешь. И не столько для общего образования, а так, чтобы они читателю принесли практическую пользу.

1.7. КАРЕН ХОРНИ - ПЕРВАЯ ВЕЛИКАЯ ЖЕНЩИНА В ПСИХОЛОГИИ

Карен Хорни (1885—1952) является одной из талантливейших учениц З. Фрейда. С ее именем связано возникновение нового направления в психоанализе —

[Конец страницы 61](#)

[Начало страницы 62](#)

неофрейдизма. Работы Хорни оказали большое влияние на современную психологию личности. Кроме того, одно только чтение ее произведений, которые написаны взволнованным литературным языком, оказывают оздоравливающее действие на вдумчивого читателя. Сейчас ее представления являются классическими, но в то время они произвели эффект взрыва бомбы.

Родилась Хорни 16 сентября недалеко от Гамбурга. Заниматься психоанализом начала в 1911 г. В 20-х гг. она активно участвовала в конгрессах Международного психоаналитического общества. В 1932 г.

из-за гонений на психоаналитиков переехала в США. Там ей пришлось лечить невротиков, принадлежащих к другой культуре. Было трудно, но именно тут она осознала значение социальных условий для развития личностных невротических проблем. В 1937 г. вышла в свет ее первая книга «Невротическая личность нашего времени», где она четко сформулировала свой основной тезис: «Невротик — пасынок нашей культуры». В США К. Хорни прожила более 20 лет. Там были написаны все основные ее произведения. За отступничество от положений ортодоксального психоанализа в 1941 г. она была исключена из Американской психологической ассоциации. Но Хорни не унывала и создала в том же году Ассоциацию развития психоанализа. Умерла она 4 декабря 1952 г.

Она описала три противоречия в нашей культуре. Первое — противоречие между соперничеством и успехом, с одной стороны, и братской любовью и человечностью — с другой; второе противоречие — между стимуляцией потребностей и фактическими препятствиями на пути их удовлетворения; третье —

[Конец страницы 62](#)

[Начало страницы 63](#)

противоречие между утверждаемой свободой человека и всеми ее фактическими ограничениями.

В результате человек стоит перед выбором — уступить или пробиться, его мучает разрыв между желаниями и их осуществлением; он колеблется между ощущением безграничной власти в определении собственной судьбы и ощущением полной беспомощности. Эти противоречия, заложенные в нашей культуре, представляют собой в точности те конфликты, которые неудачник отчаянно пытается примирить. Нормальный человек преодолевает эти противоречия без ущерба для своей личности, у неудачника они вырастают до такой степени, что делают невозможным какое-либо удовлетворительное решение. И болезнь становится оптимальным разрешением этих противоречий.

Подробно анализ ее творчества в отечественной литературе не проводился. Дать краткий обзор работ Хорни чрезвычайно трудно, ибо просто хочется переписать их. Просто приведу несколько ее

изречений. Многим они помогли. Может быть, и на вас произведут впечатление.

Невротическая личность напоминает «человека, который хочет быть на вершине, но не хочет карабкаться в гору». У многих неудачников любимой фразой является: «Стоит мне только захотеть», когда услышат об успехах своих друзей. У одного из моих подопечных эта фраза вызвала легкий шок. Он понял причину своих неудач: он вместо того, чтобы делать что-то самому, критиковал людей успеха. В результате стал неудачником. Он стал доделывать все то, что не довел до конца, и достиг большого успеха.

А вот те мысли, не всегда осознаваемые, которые сидят в головах неудачников и блокируют их действия:

[Конец страницы 63](#)

[Начало страницы 64](#)

1. Чтобы быть счастливым, необходимо, чтобы мне сопутствовал успех в любом деле, за которое я возьмусь.

2. Чтобы стать счастливым, необходимо, чтобы меня принимали, любили и восхищались мною все люди и во все времена.

3. Если я не на вершине, то я в яме.

4. Прекрасно быть популярным, известным, ужасно быть непопулярным.

5. Если я сделал ошибку, значит, я ничтожество.

6. Моя ценность как личности зависит от того, что люди думают обо мне.

7. Я не могу жить без любви. Если мои близкие (возлюбленная, родители, ребенок) меня не любят, это ужасно.

8. Если он не согласен со мной, значит, он не любит меня.

9. Если я не воспользуюсь каждым удобным случаем, чтобы продвинуться, я буду раскаиваться в этом.

Рассмотрите сами последствия, к которым приводит следование этим правилам. И вы убедитесь, что они ведут к несчастью.

1.8. Э. ФРОММ И СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Эрих Фромм (1900—1980) родился во Франкфуртена-Майне в еврейской семье. В 1922 г. окончил Гейдельбергский университет и

получил степень доктора

[Конец страницы 64](#)

[Начало страницы 65](#)

философии. Затем в течение года учился в Берлинском психоаналитическом институте, после чего занимался частной практикой, но не бросал занятий наукой. С 1929 г. он работал в институте социальных исследований во Франкфурте, где занимался изучением неосознаваемых мотивов поведения в малых и больших группах. Уже тогда он понимал, что германское общество готово подчиниться диктаторскому режиму. Когда Гитлер пришел к власти, Фромм в 1933 г. эмигрировал в США, где продолжал изучение социально-психологических идей авторитаризма.

В 1941 г. он написал свою первую книгу в Америке — «Бегство от свободы». Книга не потеряла актуальности до настоящего времени, особенно для нашей страны. Книга выдержала 25 изданий при жизни автора. Известны также книги Фромма «Искусство любить», «Человек для себя», «Анатомия человеческой деструктивности», «Иметь или быть», «Здоровое общество» и др.

Фромм считал, что большинство людей могли бы быть счастливы, если бы общество было здоровым. Человек, по мнению Фромма, не так плох, как кажется, но в процессе воспитания он утрачивает врожденную способность любить и вместо счастливой жизни получает мучительное существование, направленное не на плодотворность, а на иррациональное подчинение требованиям авторитарной этики. Человек делает не то, что он хочет, не то, что ему нужно, а то, что требует авторитет: вождь, обычаи, общие представления. В результате он перестает мыслить. Вместо него мыслит «ОНО». Это те самые расхожие мнения и общие представления. Он перестает чувствовать, у него возникают псевдочувства: он злится не потому, что

[Конец страницы 65](#)

[Начало страницы 66](#)

злится, а потому, что в данной ситуации положено злиться, он ходит в кино или в театр не потому, что ему это нравится, а потому, что считается, что это хорошо. Так формируются псевдопредставления.

Фромм считает, что в процессе воспитания человек перестает жить для себя, что он не может быть самим собой и в то же время боится отстать от стада. Человека раздирают противоречия, и у него развивается мучительное чувство одиночества. Выходом из этого положения является рационализация. Тогда подчинение нормам выглядит не как рабство, а как проявление собственной воли. Индивид объясняет сам себе, что это он делает не потому, что от него требует общество, а потому, что это ему нужно самому. Однако его истинные потребности в развитии не удовлетворяются. Выходом из этого является невротическая симптоматика.

Единственным средством, снимающим тягостные последствия чувства одиночества, с точки зрения Фромма, является любовь. Только благодаря любви человек соединяется с другим человеком и через него со всем остальным миром. Однако в процессе воспитания человек теряет способность любить. И вместо равноправных отношений, возможных только тогда, когда они замешаны на чувстве любви, возникают отношения симбиоза — садомазохистические отношения, приводящие к невротическим расстройствам.

Восстановление чувства любви — вот одна из основных задач психоаналитического воздействия. Современное общество сосредоточено на проблеме объекта любви: «Кого любить, кому же верить?» Фромм предлагает сосредоточить внимание на субъекте любви: «А могу ли я любить?» Любовь Э. Фромм

[Конец страницы 66](#)

[Начало страницы 67](#)

понимает как активную заинтересованность в жизни и развитии объекта любви. И он предлагает обучать человека искусству любить. Именно так называется одна из лучших его книг.

Фромм выделял различные виды любви: любовь к себе, материнскую любовь, отцовскую любовь, эротическую любовь, любовь к другу и любовь к Богу.

Базовой любовью Э. Фромм, как и А. С. Пушкин, считал любовь к себе. Действительно, если человек себя не любит, он лишен всяческих шансов на взаимность, ибо не должен соединяться с человеком, которого он любит, дабы не подсовывать ему для общения плохого

человека. Материнская любовь, которую ребенок получает без каких-либо усилий, дает ему сладость, мед жизни. Отцовская любовь, которую надо заслужить, способствует формированию у ребенка практических навыков. Любовь к другу позволяет ему жить в мире с ближними. Если в детстве ребенок недополучает необходимую ему любовь, он оказывается неприспособленным к практической жизни, не способен радоваться ей, не может ладить с людьми и, наконец, не в состоянии наладить эротическую любовь. Отсутствие любви к Богу приводит к человеконенавистничеству.

Мой ученик И. М. Литвак на основе теоретических положений Э. Фромма разработал оригинальную технику психологического тренинга, которую он назвал «Лечение любовью». Суть методики заключается в том, что в процессе коррекции пациент получает недостававшие ему в детском возрасте материнскую и отцовскую любовь и обучается любить сам.

[Конец страницы 67](#)

[Начало страницы 68](#)

С большой неохотой заканчиваю разговор о психоанализе и с радостью перехожу к следующему направлению в психологии — гуманистическому.

Здесь я хотел бы остановиться на двух представителях гуманистического направления — А. Маслоу и К. Роджерсе. Это уже наши современники. К. Роджерс, когда в нашей стране начались социальные изменения, в возрасте 84 лет посетил Советский Союз.

1.9. А. МАСЛОУ И ТЕОРИЯ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ

А. Маслоу (1908—1970) родился в Нью-Йорке в семье еврейских иммигрантов. Он окончил Висконсинский университет и после получения докторской степени вернулся в Нью-Йорк, где занимался с психотерапевтами различных школ — А. Адлером, К. Хорни, Э. Фроммом, М. Бортхаймером и др.

Маслоу долго болел, и в это время он занимался делами семейного бизнеса, а впоследствии стал теоретиком применения психологии в менеджменте. Сам Маслоу не любил ограничений. И

когда говорили, что он — создатель гуманистической психологии, он предлагал убрать определение «гуманистическая». Нужно говорить о психологии. «Не думайте, что я — антибихеви-орист. Я антидоктринер... Я против всего, что закрывает двери и отрезает возможности».

В отличие от психологов психоаналитического направления Маслоу изучал не больных людей, а душевно здорового и творчески развитого человека, того, кто достиг высшей степени самоактуализации. А под само-

[Конец страницы 68](#)

[Начало страницы 69](#)

актуализацией он понимал «полное использование способностей, талантов, возможностей и т. п.».

Маслоу писал: «Ясно, что существо с Марса, попав в колонию врожденных калек, карликов, горбунов и пр., не сможет понять, какими они должны быть. Так что давайте изучать не калек, а наибольшее, какое сможем найти, приближение к целостному здоровому человеку. Мы найдем у них качественные отличия, другую систему мотивации, эмоции, ценности, мышление и восприятие. В некотором смысле только святые и есть человечество». Изучая лучших людей, можно исследовать границы человеческих возможностей. Получается, что человеком в полном смысле слова можно назвать только того, кто в максимальной степени развил свои способности. А процесс обучения — это и есть процесс очеловечивания. Ведь ребенок — это то, что сможет стать человеком. А станет он человеком или нет — вот в чем вопрос.

У Маслоу набралась группа всего из 18 человек: девяти современников и девяти исторических личностей (А. Линкольн, Т. Джефферсон, А. Эйнштейн, Э. Рузвельт, Д. Адаме, У. Джемс, А. Швейцер, О. Хаксли, Б. Спиноза и др.). В общем, неплохая компания. Других не перечисляю. Они мало известны нашему читателю. Он дал признаки самоактуализирующихся личностей. Их стоит здесь перечислить:

1. *Более эффективное восприятие реальности и более комфортные отношения с ней.*

2. *Принятие себя, других, природы.*

3. *Спонтанность, простота, естественность.* Я вывел правило на основании этого признака. Со сложным человеком просто, с простым — слож-

[Конец страницы 69](#)

[Начало страницы 70](#)

но. Если мне говорят, что этот человек «сложный», что к нему так просто не подойти, то для меня это означает, что он психологически примитивно устроен, раз приходится к нему приспособливаться, а сам он не может приспособиться к другим. Сложный самоактуализировавшийся человек в общении прост, как японская техника. Нужно только нажать на кнопку.

4. *Центрированность на задаче* (в отличие от центрированности на себе).

5. *Потребность в отъединенности и в уединении.*

Признак вытекает из потребности в самоактуализации. Она может наступить только тогда, когда я один. Ведь лекцию я готовлю, варю пищу или пишу книгу в одиночестве. Общество мне нужно для признания моих заслуг.

6. *Автономия, независимость от культуры и среды.*

Качество совершенно необходимое. Иначе не сделаешь ничего принципиально нового, т. е. не самоактуализируешься.

7. *Постоянная свежесть оценки.*

8. *Мистичность и опыт высших состояний.*

Архимед, когда он с криком «Эврика!» выскочил из ванны и голым побежал по улицам Сиракуз, безусловно, испытывал опыт высших состояний.

9. *Более глубокие межличностные отношения.*

10. *Демократическая структура характера.*

А иначе и быть не может. Свойство развивается по механизмам идентификации. Раз у меня получилось, значит, и у другого может получиться.

[Конец страницы 70](#)

[Начало страницы 71](#)

11. *Чувство сопричастности, единения с другими.*

12. *Различение средств и целей, добра и зла.*

Очень важный признак! Изучая его, я выработал правило, которое не раз выручало меня и моих пациентов: лучше пусть будет несправедная цель, чем несправедное средство. Если средство справедливое, оно приведет к коррекции несправедной цели.

13. Философское невраждебное чувство юмора.

Изучая эту проблему, я пришел к выводу, что лучше иронизировать над собой, а не над другими, и даже разработал методику психосмехотерапии.

14. Самоактуализирующееся творчество.

Каждый завершённый этап является ступенькой к следующему шагу.

15. Сопротивление аккультурации, трансцендирование любой части культуры.

Маслоу писал: «Нет совершенных людей! И самоактуализирующиеся люди <...> могут испытывать досаду, раздражение, быть вздорными, эгоцентричными, злыми и переживать депрессию. Чтобы избежать разочарования в человеческой природе, мы должны сначала отказаться от иллюзий относительно нее».

Маслоу описывает восемь моментов самоактуализации.

1. *Полное живое беззаветное переживание с полной концентрацией и полным впитыванием.* Обычно мы мало осознаем, что происходит в нас и вокруг нас. Примером этому может служить противоречивость свидетельских показаний. Но у нас бывают моменты повышенного осознания и интен-

[Конец страницы 71](#)

[Начало страницы 72](#)

сивного интереса, и эти моменты можно назвать самоактуализацией.

2. *При каждом выборе решать в пользу роста.* Выбирать безопасное — значит оставаться при известном и знакомом, но рисковать стать устаревшим и смешным. Выбирать рост — значит открывать себя новому неожиданному опыту, но рисковать остаться в неизвестном.

3. *Становиться реальным, существовать фактически, а не только в потенциальности.* Научение сонастраиваться со своей

собственной внутренней природой. Это значит решить для себя, нравится ли тебе самому определенные пища или фильм, независимо от мнений и точек зрения других.

4. *Честность и принятие ответственности на себя* — моменты самоактуализации. Маслоу рекомендует искать ответы внутри себя, не стараться хорошо выглядеть или удовлетворять своими ответами других.

5. *Научиться верить своим инстинктам и суждениям и действовать в соответствии с ними, а не полагаться на то, что принято в обществе.* Тогда человек сможет сделать правильный выбор профессии, спутника жизни, режима питания, вида искусства и пр.

6. *Постоянное развитие своих способностей, использование их, чтобы хорошо делать то, что мы хотим делать.* Большой талант — это не то же самое, что самоактуализация. Многие одаренные люди не смогли реализовать свои способности, другие же даже со средним талантом достиг-

[Конец страницы 72](#)

[Начало страницы 73](#)

ли многого. Самоактуализация — это процесс, не имеющий конца, это способ проживания, работы и отношения с миром, а не единичные достижения.

7. *Переходные моменты в самоактуализации* — «пик переживания». В такие моменты мы думаем, действуем и чувствуем более ясно и точно. Мы больше любим и в большей степени принимаем других, более свободны от внутреннего конфликта и тревожности, более конструктивно способны использовать нашу энергию. «Пик переживания» напоминают инсайт — завершение гештальта. Этот термин больше используется в психоаналитических школах.

Жизнь довольно часто скучна. «Пик переживания» — это те моменты, когда мы становимся глубоко вовлеченными, взволнованными миром и связанными с ним. По Маслоу, высшие пики характеризуются «чувством открывающихся безграничных горизонтов, ощущением себя одновременно и более

могущественным, и более беспомощным, чем когда-либо ранее, чувством экстаза, восторга, трепета, потерей ощущения пространства и времени».

Хорошо, когда личность достигает «плато переживания», которое представляет собой фундаментальное изменение отношения к миру, обуславливающее новые точки зрения, оценки и усиленное осознание мира.

8. *Дальнейший шаг в самоактуализации — это обнаружение «защит» и разрушение их.* Здесь термин «защита» имеет то же содержание, что и в

[Конец страницы 73](#)

[Начало страницы 74](#)

психоаналитических школах (рационализация, проекция, идентификация, вытеснение и пр.)

Мой молодой друг, прочтите несколько раз эти положения. Вы сейчас на этапе выбора пути. Я вас агитирую за психологию. Выслушайте меня, но поступите по-своему. Ведь счастье возможно только на пути к самоактуализации. А дальнейшее тоже очень важно.

Маслоу перечисляет следующие фундаментальные потребности:

1. *Физиологические потребности.* Это потребность в пище, сне, сексе и т. п.

2. *Потребность в безопасности.* Для удовлетворения этой потребности человек соблюдает определенный режим дня, приобретает квартиру, одежду и т. п.

3. *Потребность в любви и принадлежности.* Человек заводит семью, друзей.

4. *Потребность в уважении.* Человек делает карьеру, занимается наукой, участвует в политической и общественной жизни.

5. *Потребность в самоактуализации.* Это в иерархии потребностей самый высокий уровень. Человек реализует свои способности.

Высшие потребности имеют следующие признаки:

1. Высшие потребности более поздние.

2. Чем выше уровень потребности, тем менее она важна для выживания, тем дальше может быть отодвинуто ее удовлетворение и

тем легче от нее на время освободиться.

[Конец страницы 74](#)

[Начало страницы 75](#)

3. Жизнь на более высоком уровне потребностей означает более высокую биологическую эффективность, большую ее продолжительность, хороший сон, аппетит, меньше болезней и т. д.

4. Высшие потребности воспринимаются как менее насущные. «Мне не до высоких материй», — говорит человек, все усилия которого не позволяют добыть ему даже пропитание.

5. Удовлетворение высших потребностей чаще имеет своим результатом развитие личности, чаще приносит радость и счастье, обогащает внутренний мир.

Фактически полноценным человек становится только тогда, когда он удовлетворил свои потребности в самоактуализации. Особенно хорошо это видно на примере тех людей, которые удовлетворили потребности первых четырех уровней, но не смогли удовлетворить пятого. Тогда выясняется, что хорошее питание, шикарная квартира, благополучная семья и неплохая должность не приносят счастья. Вот тогда и развивается невроз. Кто-то сказал: «Если ангела не выпустить на волю, он становится дьяволом». Я знаю одного врача, которому следовало бы быть поэтом. Это неплохой врач, но поэтический дар рвется наружу, и он очень часто пишет стихи на злобу дня и всем, кто его попросит. Поэтом он не стал, но этот дар отвлекает его от медицинских занятий, что сдерживает его квалификационный рост и не позволяет ему занять более высокую должность.

«Способности настойчиво требуют употребления и прекращают свое требование, когда их достаточно и полно употребляют». Рост теоретически возможен

[Конец страницы 75](#)

[Начало страницы 76](#)

только потому, что вкус «высшего» лучше, чем вкус «низшего», и потому рано или поздно удовлетворение «низшего» становится скучным. Когда потребности не удовлетворяются, люди начинают жаловаться. И если люди жалуются на то, что не могут удовлетворить свои потребности в самоусовершенствовании, справедливости,

красоте, истине, то это высокий уровень жалоб, ибо он указывает, что дела идут неплохо. Хуже, когда они жалуются на то, что не могут прокормить семью.

Маслоу полагает, что жалобам конца не будет; можно лишь надеяться на повышение их уровня. Уровень жалоб служит показателем развития личности и просвещенности общества.

Мой молодой друг! У вас сейчас проблема очень высокого уровня! Вы сейчас думаете, куда пойти учиться, т. е. как вам самоактуализироваться. Примите решение сами. Не бойтесь ошибиться. Если вдруг такое случится, исправьте ошибку. Кто-то из великих сказал: «Ошибка — тогда ошибка, когда не исправлена». Примером этому может быть жизнь К. Роджерса.

1.10. К. РОДЖЕРС И ПОЗИЦИЯ НЕВМЕШАТЕЛЬСТВА

Карл Роджерс (1902) родился в религиозной семье. Он рано почувствовал себя одиноким и впоследствии был доволен, что в школьные годы не попал на консультацию к психиатру, так как тогда бы ему поставили диагноз шизофрении. Переходя из университета в университет, Роджерс в конце концов окончил Колумбийский, отказался от запланированной ранее карьеры священника и стал заниматься психотерапевтичес-

[Конец страницы 76](#)

[Начало страницы 77](#)

кой работой, разрабатывая недирективный подход групповой психотерапии. В 1951 г. в книге «Терапия, центрированная на клиенте» он изложил свои основные теоретические положения. Роджерс считал, что основная фигура в терапии — пациент, а врач — только лишь пособник (facilitator). В это время он работал в Чикагском университете. В 1957 г. он перешел в Висконсинский университет, где преподавал психиатрию и психологию. Там он был в конфликте с администрацией университета, ибо резко возражал против репрессий в отношении студентов. В 1963г. Роджерс ушел из университета и стал работать в Калифорнии. Его опыт психотерапевтической и психологической работы обобщен в

монографии «Группы встреч», которая недавно опубликована на русском языке.

Свою основную позицию — позицию невмешательства — он подчеркивает цитатой из Лао Цзы:

Если я удерживаюсь от того, чтобы приставать к людям, они сами заботятся о себе.

Если я удерживаюсь от того, чтобы приказывать людям, они правильно ведут себя.

Если я ничего не навязываю людям, они становятся самими собой.

К. Роджерс выдвинул понятия конгруентности — неконгруентности. Конгруентность — это соответствие мира внутреннего мира внешнему. Конгруентность — это соответствие мыслей и чувств, чувств и их внешних проявлений.

Маленькие дети демонстрируют высокую конгруентность. Они выражают свои чувства сразу и всем суще-

[Конец страницы 77](#)

[Начало страницы 78](#)

ством. Поэтому они быстро переходят из одного эмоционального состояния в другое. Полное выражение чувств позволяет им быстро завершить ситуацию, и они не хранят в себе эмоциональные отходы предыдущего опыта. «Когда я голоден, тогда я ем; когда я устал, тогда я сижу; когда я хочу спать, я сплю» — эта дзен-буддистская формула лучше всего показывает, что такое конгруентность.

Наблюдая за детьми до пяти лет, можно заметить, как постепенно формируется неконгруентность.

А вот пример (рассказ одного из моих подопечных).

Как-то я гулял со своими детьми четырех и девяти лет. К нам подошел сосед с авоськой, наполненной мандаринами. Старший сын стоял и с вожделением смотрел на мандарины, но молчал. Младший же спросил: «Дядя Ваня, а что у тебя в сетке?» (Можно подумать, что этого не было видно!) Далее диалог развивался следующим образом.

Дядя Ваня: Мандарины.

Сын: Дядя Ваня! А я люблю мандарины (вместо «Дай мандарины»).

Дядя Ваня дает ему несколько мандаринок. Сын их быстро съедает, не делаясь со старшим братом, и опять обращается к дяде

Ване:

«Дядя Ваня, а я уже съел мандарины» (вместо «Дай еще»).

Позже он стал «воспитанным» и больше так себя не вел, но зато потерял остатки конгруентности.

Мой молодой друг, подумай, конгруентно ли твое стремление стать психологом твоим чувствам и мыслям!

Когда человек неконгруентен, то он часто говорит одно, думает другое, чувствует третье, а делает четвертое. Ему скучно в гостях, но он продолжает сидеть;

[Конец страницы 78](#)

[Начало страницы 79](#)

улыбается, когда грустно; ест при отсутствии аппетита; и пр.

Неконгруентность определяется как неспособность не только воспринимать мир, но и точно выражать свой опыт. Неконгруентность может ощущаться как тревожность, напряжение, а иногда как внутреннее замешательство.

Постепенно расхождение между реальностью и тем, что переживается субъективно, оказывается столь значительным, что человек не может нормально жить.

Неконгруентный человек не может разобраться, что ему хочется, и не понимает, что от него требуют. Им все недовольны, но и он недоволен всеми. Он себя считает скромным — его считают высокомерным. Он думает, что он расчетливый, — его считают трусливым. Он видит себя принципиальным — его считают дураком.

Роджерс считает стремление к росту и самоактуализации единственным мотивом, который движет человеком. Необходимо только убрать искажающие и задерживающие рост препятствия — психологические защиты.

Заслугой К. Роджерса является то, что он в деталях разработал групповой процесс. Этапы, описанные им, прослеживаются и в других методиках.

К. Роджерс неоднократно подчеркивал свою позицию невмешательства в работу группы: «Мне группа напоминает организм, имеющий чувство собственного самоуправления. Подобно тому, как лейкоциты узнают бактерии и движутся к ним, так и группа узнает

нездоровые элементы в процессе своего развития, фокусируется на них, очищается от них или элиминирует их и двигается по направлению к тому, чтобы стать здоровой группой. В этом я вижу мудрость организма.

[Конец страницы 79](#)

[Начало страницы 80](#)

Для меня также не имеет значения, как мой стиль поведения выглядит в глазах другой личности, хотя и знаю по опыту, что временами я выгляжу подозрительно для психолога другого стиля».

Когда эту позицию «невмешательства усваивают руководители и педагоги, то управленческий процесс и преподавание превращаются в наслаждение, а не трепку нервов.

Основной задачей руководителя К. Роджерс считает создание эмоционального климата в группе: «Я не думаю, что может что-то случиться, я думаю, что все будет хорошо. Я думаю, что мое спокойствие и отсутствие желания руководить имеет освобождающее влияние на других. Я слушаю, как могу, каждого индивида, который выражает себя, не имеет значения, поверхностно или глубоко. Для меня ценен индивид, который говорит, хотя бы потому, что говорит, и тем самым заслуживает внимания. Безусловно, он чего-то стоит, раз что-то выражает. Этим я придаю значительность личности».

Роджерс в деталях рассматривает социальные отношения и в этом плане поднимает проблему одиночества, в которой выделяет два аспекта:

1. Одиночество как основная часть человеческого существования. Вы можете никогда не узнать обо мне, а я о вас. В этом плане обособленность есть основа для творческого самовыражения. Если человек боится такого одиночества, то это свидетельствует о его духовной пустоте.

2. Одиночество, которое часто не осознается личностью и которое проявляется тогда, когда она теряет что-то из своего «фасада».

[Конец страницы 80](#)

[Начало страницы 81](#)

Каждый человек знает, что его будут любить, если он будет вести себя определенным образом, а сам он как таковой никому не нужен.

Поэтому он начинает формировать скорлупу внешнего поведения. Эта скорлупа может быть относительно тонкой, и он понимает, что роль, которую он сознательно играет, совсем отлична от его сущности. Но она может стать грубой, как броня, за которую он себя принимает, забывая свою внутреннюю суть. Человек боится быть самим собой перед самим собой. Он уверен, что никто не сможет принять спрятанную за броней защит его противоречивую сущность и полюбить его. Так вот, когда идет атака на эти защиты и разрушается броня, развивается глубокое чувство отчуждения от других (другие же эту броню не сняли) и делается дополнительная попытка укрепления брони. Об этом одиночестве индивид редко осведомлен.

Итак, одиночество существует на многих уровнях и бывает разной степени. Острее всего оно у индивида, который обнаруживает себя в состоянии самого себя и уверен в том, что не будет в таком состоянии принят миром.

В группе он открывает свое одиночество и избавляется от него.

Роджерс всю свою жизнь занимался клинической практикой, но вместо традиционного «пациент» он использует слово «клиент». Клиент — это тот, кто нуждается в услуге и полагает, что сможет это сделать сам. В представлении о клиенте содержится идея равенства, отсутствующая в представлении о пациенте. В этом отношении терапия Роджерса фактически является психологической помощью.

[Конец страницы 81](#)

[Начало страницы 82](#)

Роджерса критиковали, но он к этой критике относился спокойно. Его методы как нельзя больше подходят демократически настроенным людям, для которых равенство является незыблемой основой существования, и гнет врача или психолога они переносят плохо.

Изучение гуманистической психологии навело меня на следующие мысли.

Человек так или иначе идет к смерти. Болезнь — это короткий, прямой, энергоемкий и эмоционально неприятный путь, на котором то и дело падаешь в пропасти обострений, на тебя сваливаются глыбы огорчений.

Здесь нет ни минуты покоя. Вся жизнь заполнена посещениями врачей, сдачей анализов и пребыванием в многочисленных стационарах; и все время слышишь дыхание смерти за своей спиной и чувствуешь ее запах и в конце концов уходишь в небытие. И после тебя остается пухлая многотомная история болезни, которая, возможно, поможет кому-то из врачей защитить кандидатскую диссертацию, но, скорее, будет сожжена через 25 лет, когда истечет срок ее хранения. Путь самоактуализации — это длинная, обходная, энергоэкономичная и эмоционально приятная дорога. Здесь и плоды творческих успехов, и цветы радости и любви. На этой дороге гарантировано бессмертие. И хотя ты рано или поздно лишишься своего тела, дух твой останется в твоих трудах. Если будет у нас хорошо развита психология, то, может быть, у нас тогда не будет необходимости в медицине. Вот почему я, врач, представляю психологию. Ведь пациенты — это результат дефектной работы педагогов и психологов. И пусть медицины не будет. Я с удовольствием займусь только психологией.

[Конец страницы 82](#)

[Начало страницы 83](#)

В этом свете идеи А. Маслоу и К. Роджерса заслуживают более пристального рассмотрения и внедрения в психотерапевтическую практику. Они помогают личности самоактуализироваться и тем самым отвести энергию организма от болезненных образований. Они как бы обесточивают страдание, которое гибнет, лишаясь энергетической подпитки.

Идеи гуманистической психологии послужили мостиком для развития экзистенциального направления в психологии, о котором сейчас пойдет речь.

1.11. В. ФРАНКЛ И СМЫСЛ ЖИЗНИ

Это направление еще не канонизировано, а Виктор Франкл (1905) — наш современник. В 1985 г. он приезжал в Советский Союз и успешно прочитал в Московском университете две лекции, которые собрали большую аудиторию со всей страны. Его работы в доперестроечное время были нам почти неизвестны. Первая большая

публикация «Человек в поисках смысла» с предисловием автора в нашей стране увидела свет в 1990 г. Хотя книга вышла достаточно большим тиражом (136 000), она быстро стала библиографической редкостью.

В официальных учебниках теория и практика экзистенциального анализа, кроме его марксистской критики, никак не освещалась. Однако идеи Франкла настолько свежи и актуальны для нашего периода развития, что я позволю себе дать более подробное освещение теории экзистенциального анализа и лого-

[Конец страницы 83](#)

[Начало страницы 84](#)

терапии, тем более, что в своей практической работе я широко использую эти идеи.

Но прежде всего о самом Франкле.

Родился он в Вене. Занимался и у Фрейда, и у Адлера. Но возглавляемые ими недавно возникшие направления оказались для Франкла слишком традиционными, и он стал выступать с возражениями и против Адлера, и против Фрейда. В 1927 г. он был исключен из адлеровского Общества индивидуальной психологии.

В 1930 г. Франкл получает степень доктора медицины. Он не успел эмигрировать из Германии. Однажды ему чудом удалось избежать ареста. Его спас офицер гестапо, которому он оказывал медицинскую помощь. В 1942 г. он попал в концентрационный лагерь, где находился до 1945 г. Но и там он проводил психологическую и психотерапевтическую работу. Результаты ее обобщены в статье «Психолог в концентрационном лагере», которую трудно читать без слез. Невозможно не поражаться мужеству этого человека, который в невыносимых условиях, страдая сам, продолжал свое дело. И только такой человек мог написать, что у личности всегда есть свобода выбора. Он отметил, что и в таких условиях одни становятся свиньями, а другие святыми. Франкла, конечно же, можно считать святым человеком.

После войны он работал директором Венской неврологической поликлинической больницы, много писал и разъезжал по свету. Он убедился, что проблема смысла жизни в обществе материального

благополучия стала еще более острой, и «каждому времени требуется своя психотерапия». Для нашего времени наиболее подходящей можно считать логотерапию. Ведь у нас

[Конец страницы 84](#)

[Начало страницы 85](#)

большое количество людей совершенно неожиданно и незаслуженно лишились привычных условий существования. Познакомьтесь с работами Франкла. Меня, когда я читаю его работы, охватывает глубокое волнение, и те неприятности, которые я пережил и переживаю теперь, кажутся мне мелкими и ничтожными. Такими же взволнованными и одухотворенными становятся и мои слушатели, когда я излагаю идеи Франкла. Но, к сожалению, этот эффект длится недолго. Потом опять начинаешь увязать в мелочах быта и самокопаний. Приходится вновь и вновь возвращаться к В. Франклу.

Эффект его методов потрясает не только выраженностью результата, но и скоростью его возникновения.

Франкл считал, что традиционная психология и психотерапия только проявляют в сознании глубинные явления душевной жизни, а экзистенциальный анализ стремится обратить внимание сознания к подлинным духовным сущностям и призван привести человека к осознанию собственной ответственности. Именно последняя является основой человеческого существования.

Прежде всего Франкл поднимает вопрос о смысле жизни. В явном или неявном виде этот вопрос мучит каждого человека. И вас, мой молодой друг, при выборе профессии беспокоит этот вопрос. Сомнения в смысле жизни нельзя рассматривать как проявления психической патологии; эти сомнения отражают истинные человеческие переживания, они являются признаком человека в самом человеке. Ибо только человек задумывается о смысле своего существования, сомневаясь в нем.

Проблема смысла жизни временами может буквально завладеть человеком полностью.

[Конец страницы 85](#)

[Начало страницы 86](#)

Многие невротики говорят, что они предпочли бы жить вдали от борьбы за существование.

Конечно, можно временно взять «отпуск» от своих повседневных обязанностей и забыться, например в алкоголе. Но потом все равно жизнь предъявит свои права. Если человек забывает цель и увлекается средствами, у него возникает «невроз выходного дня» — ощущение пустоты собственной жизни. Жертвы данного невроза наливаются для того, чтобы спастись от ужаса этой пустоты.

Экзистенциальный анализ помогает человеку бороться с такими страданиями, которые вызваны философскими проблемами, поставленными самой жизнью.

Духовные проблемы являются не симптомами, а достоинством, выражающим уровень осмысленности, достигнутый человеком, или тот уровень, которого он должен достичь.

Особенно это относится к людям, потерявшим любимого человека, которому они посвятили свою жизнь. Эти люди утрачивают духовный стержень и вызывают особую жалость. Не имея его, человек оказывается не в состоянии в трудные периоды жизни противостоять ударам судьбы. Так, все долгожители придерживались спокойной и жизнеутверждающей позиции.

Философская позиция должна проявиться рано или поздно. Если человек не сможет придумать доводы в пользу жизни, то рано или поздно у него возникают мысли о самоубийстве. Задайте себе вопрос о том, почему вы не думаете о самоубийстве, и вы найдете смысл своего существования.

Прежде всего Франкл описывает те явления и состояния, которые не могут быть смыслом жизни. К ним он относит удовольствие, радость и счастье. Удо-

[Конец страницы 86](#)

[Начало страницы 87](#)

вольствие — это следствие результата наших стремлений, а радость всегда направлена на какой-то объект.

Стремление к счастью само по себе не может быть смыслом человеческого существования. Человек, который отчаянно рвется к

счастью, самим своим рвением отрезает себе дорогу к нему. Счастье — это побочный продукт правильно организованной деятельности.

Франкл утверждает, что необходимо разъяснить больному богатство мира ценностей и помочь ему выработать гибкость и способность переключаться на другую ценностную группу, если к настоящей утратился интерес. Разве не к вам сейчас обращается Франкл, мой молодой друг?

Франкл считает, что положение человека, его профессия абсолютно ничего не значат. Решающим является то, как он работает, справляется со своим кругом обязанностей.

Обыкновенный человек, действительно справляющийся со своим кругом обязанностей и задачами, которые ставит перед ним его положение в обществе, несмотря на «маленькую» жизнь, более велик, чем «великий» государственный деятель, безнравственные решения которого могут нести большое зло.

Франкл выделяет три категории ценностей.

Ценности, которые реализуются в продуктивных творческих действиях, Франкл называет «*созидательными*».

Помимо созидательных существуют ценности, реализуемые в переживаниях. Это «ценности *переживания*». Они проявляются в благоговении перед произведениями искусства, природой, в любви. Смысл данного момента не определяется действиями личности.

[Конец страницы 87](#)

[Начало страницы 88](#)

Но и ради духовного экстаза стоит жить! Величие жизни определяется величием момента. Ведь высота горной гряды определяется не высотой долины, а величиной высочайшей вершины. Так и жизненные пики определяют осмысленность всей жизни. И единичное событие может задним числом наполнить смыслом все предшествующее. И если я на закате своей педагогической карьеры воспитаю одного гения, весь мой прошлый преподавательский труд приобретет глубокий смысл, даже если тогда, в прошлом, он казался нелепым.

Третья категория ценностей относится к факторам, ограничивающим жизнь человека. Это «ценности *отношения*». Ибо

действительно значимо отношение человека к своей судьбе, выпавшей на его долю. То, как он несет крест, то мужество, которое он проявляет в страданиях, достоинство, которое он выказывает, когда он приговорен и обречен, — все это является мерой того, насколько он состоялся как человек. Ведь в горниле страданий выковывается личность.

Франкл приходит к выводу, что жизнь человека по сути своей никогда не может быть бессмысленной. И пока сознание не покинуло человека, он постоянно обязан реализовывать ценности до последнего момента своего существования. И пусть возможностей для этого у него немного, ценности отношения остаются для него всегда доступными.

Франкл привел такой пример.

Умиравший больной был парализован и лишен возможности действовать, но он читал и наслаждался музыкой. А когда ему и это стало недоступно, он утешал больных. В день своей смерти, о которой он узнал, под-

[Конец страницы 88](#)

[Начало страницы 89](#)

слушав разговор врачей, он попросил сестру сделать укол вечером, чтобы не беспокоить ее ночью.

Когда на одном из занятий в группе я привел этот пример, он произвел столь сильное впечатление на одного ипохондрика (человека, считающего свое легкое заболевание чрезмерно тяжелым), что вскоре у него наметилось существенное улучшение.

Франкл — противник самоубийства. Самоубийца похож на шахматиста, который столкнулся с очень трудной задачей и просто смахивает фигуры с доски. А ведь таким способом задачи не решить. Необходимо научить людей благоговеть перед жизнью. И психологам следует помочь растерявшемуся человеку наполнить жизнь смыслом.

«Если у человека есть за чем, он вынесет любое как». Жизнь всегда более осмысленна, если она труднее дается. Ничто так не помогает человеку преодолеть объективные трудности и переносить субъективные неприятности, как жизненно важная задача, особенно если она представляется чем-то вроде миссии.

Франкл помогает нам сделать тот или иной выбор. Прочтите этот отрывок. Может быть, это поможет вам в выборе профессии.

Франкл считает, что есть ценности ситуативные и вечные. Осуществить ситуативную ценность человек может единственный раз в жизни. Если эта возможность упущена, она теряется безвозвратно, и Франкл призывает людей в своей собственной жизни реализовывать эти неповторимые и уникальные возможности.

И если вам сейчас нужно идти на свидание, бросьте чтение этой книги. Никуда она от вас не уйдет. Идите на свидание! Иначе эта ситуативная ценность будет упущена раз и навсегда. И у вас еще долго бу-

[Конец страницы 89](#)

[Начало страницы 90](#)

дет болеть голова из-за упущенной возможности. Не беспокойтесь, если встреча вас разочарует. Все равно вы уже одну задачу решили и больше с этим человеком встречаться не будете. И тогда вы сможете вернуться к книге и читать ее будете внимательно.

Франкл старался помочь человеку достичь максимальной сосредоточенности на жизненной задаче, стоящей перед ним, показать ему, что жизнь каждого человека имеет свою неповторимую цель, к достижению которой ведет один путь. Мой дорогой друг, поймите, что ваша жизнь своеобразна и неповторима. Не будьте «как все», не уничтожайте себя. Как человеку разобраться, каким он должен быть, в отличие от того, каков он есть? На этот вопрос отвечает Гёте: «Как нам познать себя? Размышляя — никогда, но только действуя! Старайтесь исполнять свой долг, и вскоре вы узнаете, кто вы. А что тогда является вашим долгом? Требования каждого дня!»

Многие обычно стремятся выполнить какую-либо одну задачу в ущерб остальным, что неправильно, ибо мы прошли бы мимо ситуативных ценностей вместо того, чтобы реализовать их. Вот и сейчас пишу я эту книгу, как хочу, а не как сказали. Может быть, издательство от нее откажется. Зато я получил удовольствие от ее написания. Если в книге что-то есть, опубликует другое.

С точки зрения Франкла, «жизненной задачи вообще» не существует, как не существует лучшего хода в шахматах. Необходимо

сделать не «самое лучшее», а «самое лучшее, на что ты способен в данной ситуации». Не мучайтесь долго в выборе профессии, если ваши колебания еще продолжают. Бросьте жребий и покоритесь судьбе. И если вам выпало стать психо-

[Конец страницы 90](#)

[Начало страницы 91](#)

логом, прекратите чтение этой книги. Психология станет для вас вечной ценностью. Прочитаете как-нибудь потом. Тем же, кому выпало не стать психологом, продолжайте чтение. Для вас это ценность ситуативная. Погрузившись в изучение другой профессии, вы, может, никогда уже не вернетесь к психологии.

Давайте еще немного побудем с Франклом.

Он говорил, что смерть также имеет смысл. Если бы мы были бессмертны, то могли бы спокойно откладывать свои дела на какое угодно время. К сожалению, многие люди ведут себя, как бессмертные боги, откладывая свои дела. Но перед лицом смерти мы обязаны использовать отведенное нам время максимально. Только тогда жизнь обретает смысл. В основе смысла человеческой жизни лежит принцип необратимости существования. Эту мысль и следует доводить до вашего подопечного, чтобы он взял на себя ответственность за свою жизнь.

Вначале жизнь представляет собой нетронутый «материал», но вот она разворачивается, и «материала» становится все меньше и меньше. Он превращается в «одежду». Это наши поступки, переживания, опыт. Все то, что мы накопили на жизненном пути. А если ничего этого нет, то «материал» пропал безвозвратно — ушел на тряпки.

Еще одну аналогию проводит Франкл. Человек похож на скульптора, который из камня ваяет свою жизнь. И поступать следует так, как поступает скульптор. Он старается уже в камне увидеть то, что из него можно сделать так, чтобы было меньше отходов. Кроме того, человек не знает, сколько времени ему отпущено. Торопиться не следует, но и простаивать не сто-

[Конец страницы 91](#)

[Начало страницы 92](#)

ит. Неважно, если работа не завершена. Важно, какого она качества.

Это Франкл обращается к вам, мой молодой друг!

Франкл предупреждает нас, чтобы мы не стремились стать идеальными. Если бы все люди были идеальными, то каждого можно было бы заменить другим. Именно из нашего несовершенства вытекает незаменимость и невозпроизводимость каждого индивида. И еще немного. Франкл считает, что там, где не признается индивидуальность, нет сообщества, там — толпа, стадо. Толпа не терпит индивидуальности. Толпу он сравнивает с булыжной мостовой, а истинное сообщество — с мозаичным рисунком. В булыжной мостовой один камень можно заменить другим; в мозаике каждый фрагмент незаменим. И если он выпадает, приходится перестраивать весь рисунок. Вот почему потеря личности для сообщества невозполнима.

Сообщество подчеркивает индивидуальность ее членов, толпа ее подавляет, ограничивая свободу личности ради равенства и подменяя братство стадным инстинктом.

Человек должен жить по формуле: **быть — значит отличаться.** Существование человека как личности означает абсолютную непохожесть его на других.

Как вы видите, работы Франкла проникнуты уважением к человеку, к личности.

Франкл учит нас не бояться ошибок. Они должны служить плодотворным материалом для формирования лучшего будущего: из собственных промахов следует извлекать уроки.

Нужно уважать свои инстинкты. «В инстинктах мое «Я» черпает энергию. Мои страсти — это ветер, который дует, куда ему вздумается, а мое «Я» должно упра-

[Конец страницы 92](#)

[Начало страницы 93](#)

влять парусами судьбы, чтобы плыть туда, куда мне надо. Хороший моряк может плыть и против ветра. А куда плыть? Вот для этого и нужен смысл жизни. Инстинкты нас толкают, а смысл влечет.

Изначальное слабоволие — это глупая выдумка. Слабовольным становится тот, у кого нет цели и кто не умеет принимать решений».

Франкл считает, что и в страдании есть смысл. Человек растет и мужает, страдая; его несчастная любовь приносит ему больше пользы, чем могло бы дать множество любовных побед. Преувеличивая значимость приятных переживаний, люди вырабатывают в себе ничем не оправданную склонность жаловаться на судьбу. Для оценки мелодии неважно, мажорная она или минорная.

Страдание вызывает плодотворное, кардинально преобразующее духовное напряжение, которое на эмоциональном уровне помогает человеку осознать то, чему следует быть. В страданиях человека открывается глубокая мудрость, которая выше всякого рассудка. Для внутренней жизни скорбь и раскаяние полны глубокого смысла.

Скука тоже имеет смысл. Она как бы напоминает нам, что мы бездействуем. Смысл страдания в том, что оно оберегает человека от апатии и духовного оцепенения. Пока мы способны к страданию, мы остаемся живыми духовно. Мы растем и мужаем в страданиях, они делают нас богаче и сильнее. Скорбь как бы возвращает прошлое в настоящее. Раскаяние и скорбь — оба эти чувства — служат для того, чтобы как бы «исправить» прошлое. Нельзя гасить несчастья наркотиками. Пытаясь забыться, человек заставляет себя «не замечать» случившегося, пытается убежать от него. Но

[Конец страницы 93](#)

[Начало страницы 94](#)

притупление чувств не приводит к устранению самого предмета переживаний. Страдание и горе являются частью человеческой жизни, как судьба или смерть. Ни одно из них нельзя вырвать из жизни, не нарушая ее смысла. Ибо лишь под ударами молота судьбы в горниле страданий выковывается личность, и жизнь приобретает свои форму и содержание. Так что дерзайте! Поступите или не поступите вы на психологический факультет, во всем есть смысл!

Франкл предупреждает, что человек не должен преждевременно складывать оружие, ибо легко принять ситуацию за судьбу и склонить голову перед мнимой участью. Лишь только тогда, когда он не имеет возможности что-то создавать, чем-то наслаждаться, наступает время

страдать. По-настоящему страдает только тот человек, который сделал все для того, чтобы не страдать. Это благородное страдание. Но если человек ничего не сделал для того, чтобы избежать страдания, то его страдание нельзя назвать благородным, да и вообще нельзя назвать страданием.

Мой молодой друг, если вы ничего не будете делать, то неприятности вас найдут, но можно ли ваши чувства считать страданиями?

Терпение оправдано только тогда, когда сама судьба ставит человека в условия, когда он вынужден терпеть, ибо ни изменить своего положения, ни избежать его он не в состоянии. Только оправданное терпение является нравственным достижением; только неизбежное страдание имеет нравственный смысл. Таким образом, круг оправданных страданий, по Франклу, весьма узок. В него входят неизлечимые заболевания при условии, что были предприняты все меры профилак-

[Конец страницы 94](#)

[Начало страницы 95](#)

тики, заключение в концентрационный лагерь при авторитарных режимах, гибель близких людей; и т. п.

«Жизнь — ничто, жизнь — это возможность сделать что-то». В этом принципе Геббеля содержится ответ на вопрос о смысле жизни. Ибо существуют лишь две возможности: работать вместе с судьбой, придавая ей формы, и таким образом реализовывать созидательные ценности или, если это невозможно и страдание неизбежно, страдать, реализуя ценности отношения.

Кстати, что у вас крепче всего осталось в памяти? Уверен, что страдания и беды, из которых вам удалось с честью выйти!

Пересказывать работы Франкла очень трудно. Все там важно. Но у меня другая цель. Поэтому дам еще несколько его изречений, касающихся работы и любви:

«Если и существуют случаи, когда выбранная работа не приносит удовлетворения, то здесь виноват сам человек, а не работа. Работа сама по себе не делает человека нужным и незаменимым; она лишь дает ему возможность стать таковым. Важна не работа, которую

человек выполняет, а то, как он ее выполняет. Все зависит от того, сколько личностных качеств вложит человек в свою работу».

«Некоторые финансовые магнаты настолько заняты добычей средств для жизни, что забывают саму жизнь».

«Безработица для невротиков — находка, ибо теперь во всех жизненных неудачах они могут обвинить именно ее. Безработица выступает в виде

[Конец страницы 95](#)

[Начало страницы 96](#)

козла отпущения, на которого они могут свалить всю вину за неудавшуюся жизнь».

«Где нет любви, ее заменяет работа; где нет работы, наркотиком становится любовь». (Это Франкл цитирует писательницу Алису Литткенс).

«Самая большая ошибка, которую мы можем совершить в жизни, — это почить на лаврах. Никогда не следует довольствоваться достигнутым. Жизнь не перестает задавать все новые и новые вопросы, не позволяя остановиться».

«Стоящего обходят; довольный собой потерян. Ни в творчестве, ни в переживаниях нельзя довольствоваться достигнутым. Каждый день, каждый час требуют от нас новых свершений».

«Любовь не заслуживают, любовь — это просто милость».

«Любовь делает человека не слепым, а зрячим, способным видеть ценности».

«При физическом, как и при эротическом, влечении измены гарантированы. И только настоящая любовь является гарантом постоянства».

«Любовь так мало направлена на тело любимого, что она может легко перенести его смерть; она остается существовать в сердце того, кто любит».

«Когда исчезает тело, неверно говорить, что личность больше не существует, она просто не проявляется. Вот почему истинная любовь не зависит от присутствия человека. Любовь в такой степени независима от тела, что не нуждается в нем.

[Конец страницы 96](#)

Начало страницы 97

Даже секс не является первичным, он только средство самовыражения. Любовь как таковая может существовать без него. Там, где сексуальность возможна, любовь будет желать ее и стремиться к ней; но там, где требуется отказ от нее, любовь не охладает и не умрет. Любовь лишь использует тело. Вот почему физически зрелые любовники в итоге придут к сексуальной связи. Но последняя является лишь одной из форм выражения любви. И именно любовь придает сексу человеческое достоинство, а сексуальный акт для любящих является выражением духовного единства».

«Аля любви физическая внешность имеет небольшое значение. Действительные черты любимого и черты его характера приобретают эротическое значение благодаря самой любви. Именно любовь, как лучший косметолог, делает эти черты привлекательными». Вот почему Франкл призывает сдержанно относиться к косметике.

Многие «преувеличивают значение любви. В действительности она — это лишь один из способов наполнить жизнь содержанием, притом не самый лучший. Наша жизнь была бы бедна, если бы ее смысл зависел от любви».

«Нельзя пытаться силой открыть ту дверь, которая открывается сама и не поддается насильственному штурму. Проблемы любви нельзя решать, они решаются сами. Но следует подготовить себя к любви. И если она свалится на тебя, нужно к этому времени быть сильным, чтобы эта ноша не казалась тяжестью и давала наслаждение».

Конец страницы 97

Начало страницы 98

«Не следует и обесценивать любовь, как это делают иногда не добившиеся успеха в любви. Тогда они напоминают ту лису, которая, не дотянувшись до винограда, объявила, что он зеленый и кислый, и сами закрывают себе путь к счастью».

«После неудачи в любви на время отказаться от нее, а потом попытаться еще раз, если выпадет случай».

«Опасно переоценивать значение красоты для эротической любви, так как при этом человек обесценивается как таковой. Есть что-то оскорбительное в этом, когда женщину характеризуют как красивую. Высокая оценка в низкой категории наталкивает на мысль о наличии низкой оценки в более высокой».

«В труде каждый человек проявляет свою неповторимость, а в любви он вбирает неповторимость и своеобразие партнера».

«Любовь видит человека таким, каким его предполагал при создании Бог. В любви мы постигаем человека не только таким, каков он есть, но и таким, каким он может стать». Если психолог способен любить, он видит потенциальные ценности в своих подопечных и помогает им их реализовать.

«Такого понятия, как «неразделенная несчастная любовь», нет, ибо любовь неизбежно обогащает того, кто любит. В самом понятии заложено противоречие. Либо вы действительно любите и в таком случае чувствуете себя обогащенным, либо не любите по-настоящему и ищете в партнере качества, которые он имеет и которыми вы могли бы

[Конец страницы 98](#)

[Начало страницы 99](#)

обладать. Конечно, ваши чувства могут остаться безответными, но тогда, значит, и вы не любите. Мы все должны помнить следующее: увлечение ослепляет нас, настоящая любовь дает возможность видеть».

«В настоящей любви нет места ревности, ибо любимого нельзя сравнить ни с кем другим. Если я ревную — значит, я считаю, что меня не любят».

«Людам, зараженным ревностью к прошлому, следует быть скромнее и желать быть последним, а не первым».

«Ревность — глупость в любом, случае, так как она проявляется слишком рано или слишком поздно».

«Верность — одна из задач любви; но это задача для того, кто любит, и никогда не должна быть требованием к партнеру».

«Человек должен желать быть достойным счастья, а не стремиться к нему, желать быть достойным любви, а не искать ее,

делать свое дело, а не думать об успехе. Все это — побочные продукты правильно организованной осмысленной жизни».

«Моногамные отношения являются кульминацией сексуального развития. Но это идеал, и может быть только руководящим принципом. Он устанавливается подобно «яблочку» в мишени, в которое надо всегда целиться, даже если в него не всегда попадаешь. Редко кто способен на настоящую любовь, и так же редко кто достигает наивысшей духовной зрелости. Это предел нормы».

«А. Эйнштейн как-то писал: «Человек, считающий свою жизнь бессмысленной, не только несчастлив,

[Конец страницы 99](#)

[Начало страницы 100](#)

он вообще едва ли пригоден к жизни». Смысл всегда впереди бытия. Он направляет ход событий. Влечения нас толкают, а смысл тянет и дает направление».

«У каждого человека свой смысл. И психолог должен не навязать индивиду смысл, а помочь найти его, ибо жизнь каждого человека уникальна».

«Человеческое сердце не находит себе покоя и не найдет, пока не найдет смысла и цели жизни».

«Смысл обнаруживается, а не придумывается... Смысл — это, скорее, нечто, что нужно найти».

«Мы можем ошибаться, но возможность ошибки не избавляет нас от принятия решений. Возможно, моя совесть ошибается. При этом я допускаю, что, возможно, совесть другого человека права. Это влечет за собой смирение, скромность и терпимость к другому мнению. Быть терпимым — не значит присоединяться к верованиям другого, но это значит позволить другому верить в свою собственную совесть и подчиняться ей... Следовательно, психолог должен не навязывать пациенту ценностей, а направить его к его собственной совести».

1.12. Д. МОРЕНО И ГРУППОВОЙ ТРЕНИНГ

Расскажу вам я еще немного о Д. Л. Морено — родоначальнике социометрии и социальной психологии.

Джекоб Леви Морено (1892—1974) родился в Бухаресте, окончил Венский университет, где получил два образования — философа и врача. В период учебы им

[Конец страницы 100](#)

[Начало страницы 101](#)

был разработан проект организации групп самопомощи и взаимопомощи для одиноких проституток Вены, который, как считал сам Морено, положил начало движению группового тренинга и групповой психотерапии. В 1916г. Морено стал работать над вторым проектом организации групп самопомощи для итальянских крестьян, которые вынуждены были поменять место жительства. Им надо было адаптироваться в новых условиях. Полученные при этом данные послужили основой для разработки методики групповой социометрии, которая стала фундаментом его системы психодрамы.

В 1925 г. Морено переехал в США. В Нью-Йорке в Плимутском институте он работал с детьми, используя психодраматический подход. Кроме того, он проводил обследование заключенных государственной тюрьмы Нью-Йорка и детей-правонарушителей, обучавшихся в подготовительной школе.

Результатом исследований по групповым взаимодействиям явилось построение социограммы. В 1929 г. Морено приступил к осуществлению программы «открытой» психодрамы в любительской труппе Карнегихолла. В 1934 г. вышла в свет его монография «Применение группового метода для классификации».

Морено был в гуще научной и общественной жизни, был знаком с работами К. Маркса и Ф. Энгельса и критиковал их, чем можно объяснить тот факт, что в нашей стране в годы застоя о нем даже не упоминали. Между тем его можно считать создателем современной социальной психологии и групповой психотерапии.

Морено указывал, что как судьба организма зависит не столько от формы тела (анатомии), сколько от

[Конец страницы 101](#)

[Начало страницы 102](#)

состояния клеток (гистологии), так и в обществе судьба людей зависит не от социального устройства, а от того, в какой реальной

группе живет человек. Он призывал изучать «гистологию» человеческого общества — структуру и функцию малых групп.

Первые исследования Морено проводил в детских садах. Ребятам разрешалось садиться в столовой за те столики, которые они сами выбирали. Все передвижения фиксировались на киноленту. Киноаппарат был подвешен к потолку. Оказалось, что возле одного ребенка (лидера) собиралось большое количество детей, другой же оставался в одиночестве. Так формировались «звезды» (первичные неформальные лидеры) и выявлялись отверженные.

Морено был первым, кто провел эмпирическое исследование межличностных отношений.

Устанавливая взаимоотношения каждого участника с каждым другим, Морено оказывался в состоянии характеризовать группу в целом и преобладающую эмоциональную атмосферу, от которой часто зависит самочувствие человека и его поступки.

Сейчас понятие «психологический климат» уже вошло в повседневный обиход. Групповой процесс, групповая динамика, диагностика группы и многие другие понятия связаны с именем Морено. Опытные руководители без социометрии не формируют временные трудовые коллективы, не пытаются разобраться, что происходит в группах. Периодически повторяемые исследования позволяют судить о развитии группы: превращается ли вновь создаваемая группа в коллектив, где «один за всех и все за одного», или становится корпорацией, где члены ее напоминают пауков в банке.

[Конец страницы 102](#)

[Начало страницы 103](#)

В его методе психодрамы члену группы разрешается играть любую роль: злодея, обольстителя, хищного животного и пр. При этом поощряется выражение истинных чувств. На одном из занятий участник психодрамы, играя роль медведя, с удовольствием «загрыз» героиню придуманной сказки, отреагировав свое негативное отношение к теще. Ему стало легче.

Не буду описывать детали его техники, а расскажу о его образном описании структуры личности. Он полагал, что каждая личность

имеет свой социальный атом. А в этом атоме есть ядро и протоплазма. В ядро входят сама личность и круг близких, к которым имеется определенное эмоциональное отношение, в протоплазму входит круг знакомств. Жизнь устроена так, что социальный атом постоянно терпит тот или иной урон, и человеку, когда из его окружения уходят эмоционально значимые люди (окончание школы или института, переезд на другое место жительства, смерть близких, переход на другую работу и т. п.), необходимо заменить их другими, т. е., по Морено, произвести ремонт социального атома. Если он не в состоянии это сделать, то наступает социальная смерть, которая очень тяжело переносится личностью. Поэтому Морено призывает учиться ремонтировать социальный атом. Иначе наступает социальная смерть.

Мой молодой друг! Волей-неволей ваш социальный атом будет скоро основательно разрушен. Желаю вам после поступления в вуз побыстрее отремонтировать его, найдя новых друзей.

Сам он говорил, что у него еще в молодости возникла идея ФИКС, которая стала постоянным источником вдохновения. Суть ее в следующем: существует своего рода первоприрода, бессмертная и заново возрож-

[Конец страницы 103](#)

[Начало страницы 104](#)

дающаяся в каждом поколении, первовселенная, включающая в себя все сущее, и происходящее в ней священно. Эта идея ФИКС осталась его гидом на всю жизнь. «Стоило мне увидеть какую-либо семью, школу, церковь, палату конгресса или любой социальный институт, я всякий раз восставал против него; я ощущал их внутренние противоречия, и у меня уже была готова новая модель для их замены».

Стоит согласиться с Морено. Я своим подопечным советую при сомнениях подумать, как бы в аналогичном случае поступил их далекий предок 50—60 тыс. лет назад, когда он жил в соответствии с законами первоприроды. И тогда становится сразу ясной нелепость таких ограничений, как пол, возраст, национальность, сословная принадлежность. Исчезают слова «должен», «нельзя», остаются «хочу»,

«могу», «вынужден», «целесообразно». Если я хочу, но не могу, то следует научиться, а пока я не могу, я вынужден воздержаться от того, что хочу, и делать то, что мне навязывают, ибо это целесообразно. Но как только я научился делать то, что мне хочется, тогда можно приступить к реализации своего «хочу».

1.13. Б. СКИННЕР: ПСИХОЛОГ ИЛИ ПЕДАГОГ?

Мой рассказ о корифеях психологии будет неполным, если я ничего не скажу и Б. Ф. Скиннере, одном из создателей нового направления в психологии — бихевиоризме, получившем большое распространение. Вся образовательная система в США построена на идеях бихевиоризма. Широко используются эти приемы при лечении психических больных (поведенческая те-

[Конец страницы 104](#)

[Начало страницы 105](#)

рапия). Бихевиористы разработали очень много психометрических методов, которые используются для диагностики структуры и личности, и межличностных отношений. К ним можно отнести известный тест ММРІ, личностный опросник Т. Лири, определение коэффициента интеллигентности Айзенка и многие другие. В моей практике значительный удельный вес занимают приемы бихевиорального подхода.

Методы поведенческого подхода основаны на теориях научения. На начальной стадии развития поведенческой психологии и психотерапии основной теоретической моделью явилось учение И. П. Павлова об условных рефлексах. Бихевиористы рассматривают поведение как серию условных рефлексов и предлагают не вмешиваться в работу «черного ящика» — головного мозга. При неправильном обучении больного его условные рефлексы приводят к малоадаптивному поведению, столкновению с действительностью и в конечном итоге к неврозам. Поэтому задачами поведенческой терапии является способствование угасанию малоадаптивных условных рефлексов, приводящих к малоадаптивному поведению, и выработка таких условных рефлексов, которые способствовали бы правильному поведению и излечению от неврозов.

А теперь о самом Б. Ф. Скиннере (1904—1990). После окончания Гамильтонского колледжа он попытался стать писателем, что кончилось полной неудачей, но зато он понял, что ему «нечего было сказать существенного». Тогда он поступил на отделение психологии Гарвардской высшей школы, где полностью посвятил себя учебе, имея вне расписания не более 15 минут в день (!). Он не ходил ни в театры, ни в кино, не посещал вечеринок. Получив докторскую степень, стал

[Конец страницы 105](#)

[Начало страницы 106](#)

работать психологом в Гарвардской медицинской школе, затем перешел на преподавательскую должность.

Первая большая работа вышла у Скиннера в 1938 г. Это была монография «Поведение организмов». После ее опубликования он сразу стал одним из ведущих теоретиков. С его именем связано направление необихевиоризма. В последние годы жизни Скиннер в основном занимался писательской работой. Наиболее интересными его трудами являются «Наука и человеческое поведение», «Технология обучения», «О бихевиоризме».

Своими предшественниками Б. Скиннер считал Ч. Дарвина, Д. Уотсона, И. П. Павлова.

Он полагал, что человек по существу не отличается от других животных и что мы более похожи на них, чем хотели бы этого. Один из представителей дарвинизма, Л. Морган, отрицал наличие у животных высших мыслительных процессов и предложил «правило экономии»: из двух объяснений ученый должен выбирать более простое. На этом основании была высказана мысль, что в случаях, когда животные внешне выглядят разумными, их поведение более «экономно» может быть объяснено не мыслительными процессами, а чем-нибудь другим. Например, мы наблюдаем, как курица высидивает цыплят. Периодически она встает с яиц и лапкой переворачивает их. Можно объяснить такое поведение разумной заботой о будущем потомстве, беспокойством о том, чтобы все яйца прогрелись. Но правильным объяснением является следующее. На определенных этапах, когда заканчивается кладка яиц, освободившаяся энергия приводит к тому, что несушка перегревается. Вначале она теряет пуховое оперение.

Однако это не помогает. Тогда она садится на белые и, следовательно, более прохлад-

[Конец страницы 106](#)

[Начало страницы 107](#)

ные, чем все остальное в курятнике, яйца. Когда они прогреваются до температуры ее тела и перестают выполнять охлаждающую функцию, курица поднимается и переворачивает яйцо для того, чтобы охладить себя. А цыплята для нее самой являются полной неожиданностью.

По-видимому, и наши далекие предки, хотя они были устроены, как и мы, вряд ли связывали свои сексуальные действия с желанием иметь детей. Да и сейчас влюбленные в момент свидания меньше всего думают о детях. А если думают, тогда дети не получаются. В общем, по мнению бихевиористов, мы более похожи на животных, чем они на нас.

Д. Уотсон первым открыто объявил себя **бихевиористом**. *«Психология, с точки зрения бихевиориста, — это чисто объективный раздел естественных наук. Ее теоретическая цель — предсказание поведения и управление поведением. Бихевиорист в своих попытках прийти к единой схеме реагирования не делает различий между человеком и животным».*

Изучение работ И. П. Павлова привело Б. Скиннера к выводу, что предсказание того, что будет делать средний индивидуум, часто малозначимо или совсем незначимо, когда имеешь дело с конкретным человеком. Кроме того, у него возникло убеждение, что психология из вероятностной науки превратится в точную.

Изучение философии привело Б. Скиннера к мысли, что бихевиоризм — не наука о человеческом поведении, это философия такой науки. Бихевиоризм может сформулировать ясно вопросы, на которые могут быть найдены ответы. Он утверждал, что надо исходить только из данных. «Наука — это стремление иметь дело с фактами, а не с тем, что кто-то о них го-

[Конец страницы 107](#)

[Начало страницы 108](#)

ворит... Это поиск упорядоченности, единообразия, законосообразных отношений между событиями в природе... Она [наука] начинает... с наблюдения отдельных эпизодов, но быстро переходит к общим правилам и от них к научным законам».

Личность рассматривается Скиннером как сумма паттернов поведения. Не существует личности иной, нежели суммы поведения. Скиннер занимается не причинами и мотивами поведения, а только самим поведением.

Расскажу вам о некоторых понятиях поведенческой терапии.

Оперантное обусловливание — это процесс формирования и поддерживания определенного поведения посредством его следствий. Например, если ребенок совершит желаемое действие, его поощряют конфетой или игрушкой.

Подкрепление — это любой стимул, увеличивающий вероятность определенной реакции. Подкрепление может быть как негативным, так и позитивным. Позитивный стимул усиливает желательную реакцию, негативный гасит нежелательную. Вот как использовал подкрепление один из моих учеников:

«Я никак не мог добиться хорошей грамотно-сти у своих сыновей, когда они учились в школе. Написав упражнение, они не хотели его проверять. Когда они попросили дополнительные блага, я сказал им, что свободных денег в семье нет, и предложил им эти деньги заработать. Так как найти работу они не смогли, предложил им поработать на меня. Я попро-

[Конец страницы 108](#)

[Начало страницы 109](#)

сил их перепечатать тексты психологического содержания. Требования были предъявлены такие: работа оплачивается, если на странице я найду не более трех ошибок. При полном, отсутствии ошибок плата существенно повышается. Через три месяца проблема грамотности исчезла».

Скиннер же утверждал, что если правильно организовать обучение, кривые скорости научения будут одинаковы для голубей, крыс, обезьян, кошек, собак и детей. «Я могу сказать, что единственным различием, которое можно ожидать между

поведением крысы и человека (если не говорить о колоссальной разнице в сложности) является вербальное поведение».

Скиннер считал, что нам следует принять тот факт, что мы не все знаем, и воздержаться как от хулы, так и от похвалы.

Что касается творчества, то он приходит к такому выводу: **творческая деятельность не отличается от других форм поведения.** *«Поэт пишет стихотворение, как курица несет яйцо, и оба чувствуют себя лучше после того, как сделали это».*

Скиннер считает, что **можно управлять поведением.** *«Вопрос в том, будем ли мы управлять случайностями, отдадим ли управление тиранам или будем управлять посредством эффективного культурного дизайна».*

Опасность ложного употребления силы сейчас особенно велика. «Мы не можем принимать мудрые решения, если продолжаем притворяться, что человеческим поведением нельзя управлять, или если мы отказываемся заниматься управлением, когда могут быть достигнуты ценные результаты. Такие меры

[Конец страницы 109](#)

[Начало страницы 110](#)

ослабляют нас, оставляя силу науки в руках других. Первый шаг к защите против тирании — это максимально возможное обнаружение техники управления.

Человек стоит перед трудным испытанием. Он должен сберечь голову — или ему придется начинать с начала, с давнего-давнего начала».

И еще: «Наиболее эффективным способом контроля за поведением является награда. Наказание информирует о том, чего не надо делать, но не сообщает о том, что нужно делать. Наказание является основным препятствием научению. Наказуемые формы поведения не исчезают; они почти всегда возвращаются замаскированными или сопровождаемыми другими формами поведения. Эти новые формы помогают избежать дальнейшего наказания или являются ответом на наказание. Тюрьма — прекрасная модель, демонстрирующая неэффективность наказания. Если

заклученный ничему не научился, то нет никакой гарантии, что в той же среде с теми же соблазнами он будет вести себя по-другому.

Кроме того, наказание поощряет наказывающего. Учитель, пугая ученика плохой отметкой, добивается того, что он становится внимательным. А для учителя это положительное подкрепление. И он все чаще прибегает к наказанию, пока не возникнет бунт.

В конечном итоге наказание не удовлетворяет наказывающего и не приносит пользы наказываемому».

Скиннер утверждает, что причиной поведения является получение желаемого результата.

Интересны разработки Скиннера по программированному обучению. Здесь каждый учащийся двигается в своем собственном темпе. Он переходит к более сложному заданию после того, как усвоил менее сложное. Благодаря постепенности продвижения учащийся-

[Конец страницы 110](#)

[Начало страницы 111](#)

ся почти всегда прав (положительное подкрепление), так как он постоянно активен и получает немедленное подтверждение своего успеха. Кроме того, вопрос всегда сформулирован так, что учащийся может понять то, что существенно, и дать правильный ответ. За содержание программы и его доступность отвечает составитель программы. Учителю остается только помочь отдельным ученикам и организовать классную работу вне программированного материала.

Вот бы нам такое обучение. Опросы в классе при всех только стравливают учеников друг с другом. Двоечники объединяются против отличников.

Скиннер считает бихевиоральный подход управляющим фактором почти неограниченной силы. Он постоянно выступал против работы с внутренними факторами, что привело к тому, что многие отказались от его идей и вообще от теории научения, обвиняя бихевиористов в манипулировании личностью. Я также не избежал подобных упреков. Не будем строго судить Скиннера и возьмем у него то, что нам подходит. В своей практической работе я использую некоторые его идеи.

Что же получили бихевиористы?

Эффективность их программ не ставилась под сомнение, но стали подниматься этические и юридические проблемы. Начали обсуждаться проблемы прав заключенных, юношества и пациентов психбольниц.

Я до сих пор чувствую тот пресс, под который попал, когда стал пользоваться приемами поведенческой терапии в клинической практике и педагогической работе. В клинической практике мне не прощался ни один промах. Я вынужден был работать со стопроцентной эффективностью. Если бы я применял обычные методы обследования и лечения и больному не стано-

[Конец страницы 111](#)

[Начало страницы 112](#)

вилось бы лучше, мне никто не сказал бы ни одного худого слова.

Работы необихевиористов, и в частности Б. Скиннера, оказали большое влияние на психологию, клиническую практику и педагогику. Возникли новые школы психотерапии, новая социальная практика, новые технологии обучения. К сожалению, мы от всего этого остались в стороне.

Но и на Западе идеи Скиннера подвергали жестокой критике журналисты за то, что он отрицал идеи свободы творчества, личности; психологи за то, что не уделял внимания другим проблемам; философы и теологи — за игнорирование проблемы внутреннего бытия. Тем не менее Скиннер предложил свой прямой и без тумана взгляд на природу человека. Он позволяет нам понять себя без обращения к интуиции и божественному вмешательству.

1.14. Э. БЕРН — РОДОНАЧАЛЬНИК ТРАНСАКТНОГО АНАЛИЗА

Эрик Берн (1910—1970) — выдающийся американский психотерапевт, создатель нового направления в психотерапии — трансактного анализа, который нашел широкое применение в индивидуальной и групповой психотерапии, семейном и производственном консультировании. Его услугами пользовались также работники правоохранительных органов и военные

организации. В настоящее время транзактный анализ в чистом виде не применяется, а используется в комбинации с другими психоаналитическими методиками, в частности с гештальттерапией.

[Конец страницы 112](#)

[Начало страницы 113](#)

В транзактном анализе основное внимание уделяется тем неприятностям, которые возникают у пациентов в процессе общения с другими людьми. Меньший упор делается на неосознаваемые психические процессы. Поэтому психолог активен, руководит подопечными, не остается в тени. И такое активное вовлечение врача является одним из основных отличий данной формы психотерапии от психоанализа. За свои нововведения Э. Берн был исключен из Психоаналитического общества. Его обвинили в том, что он отступил от принципов психоанализа. Психоаналитики утверждали, что он работает как представитель поведенческой психотерапии.

Теория личности показывает, что нередко индивид утверждает одно, а на самом деле высказывает совсем другое, иногда прямо противоположное, но скрытым или замаскированным способом, нередко сам не подозревая об этом. Когда мама говорит ребенку: «Тебе еще рано жить», она имеет в виду желание, чтобы ее дитя не стало алкоголиком. На самом деле это означает: «Придет время и ты должен будешь пить». Но сама она не подозревает, что толкает его к алкоголизму. Личность имеет много сторон. И одна сторона может обманывать другую так же, как в жизни один человек обманывает другого. Транзактный анализ показывает, как человеческие существа могут дурачить себя и других и стремятся к этому с завидным постоянством и нарастающей силой. Последствия нередко бывают трагическими.

Транзактный анализ постепенно развивает человека и научает его внимательно следить за тем, что делают люди друг другу. Он имеет три составные части: структурный анализ, собственно транзактный анализ и сценарный анализ.

[Конец страницы 113](#)

[Начало страницы 114](#)

Известно, что разные люди говорят и ведут себя в разных ситуациях по-разному. Молодой ученый говорит одним тоном, когда делает доклад на конференции, другим тоном, когда возвращается домой с работы и жена просит его вынести мусор, хотя он еще не переоделся в домашнее, и совсем иначе, когда он собирается на работу, а его трехлетний сын проливает стакан вишневого сока на его светлый только что выглаженный костюм. Меняются тон голоса, выражение лица, чувства, а также мысли и действия.

Внимательное наблюдение за больными привело к открытию трех «Я-состояний», которыми располагает каждый индивид и которые по очереди, а иногда вместе выходят на внешнюю коммуникацию. «Я-состояния» — нормальные психологические феномены человеческой личности. Это состояния Родителя (Р), Взрослого (В) и Дитяти (Д). Если понаблюдать за человеком минут десять, то его можно увидеть как минимум в двух «Я-состояниях».

Присмотритесь к себе. Утром вы автоматически совершаете свой туалет, завтракаете и идете по знакомой дороге на работу или учебу, одновременно обдумывая детали сегодняшней деятельности. Обратите внимание, что все части личности работают синхронно: Родитель ведет вас по дороге, вам не нужно обдумывать каждый шаг, Взрослый может заняться подготовкой к работе, Дитя получает удовольствие от свежести и прохлады утра. Но вот вы неожиданно увидели перед собой канаву, наполненную водой. Вчера ее еще не было. По-видимому, ночью прорвало канализацию. Автопилот (Родитель) работать не может, не-

[Конец страницы 114](#)

[Начало страницы 115](#)

обходимо перейти на ручное управление. Инициативу на себя берет Взрослый. Одновременно вы возмущаетесь плохой работой сантехнических служб города (действие Родителя) и переживаете, что будете наказаны из-за опоздания на работу (тревоги Дитяти).

Родитель скопирован с родителей или авторитетов. Он проявляется в манерах, общих фразах и автоматизированных действиях. Его основные слова: «должен», «необходимо», «нельзя».

Взрослый — компьютер, но он не лишен чувств. Взрослого видно, когда хирург делает операцию, пешеход переходит улицу или ученый делает доклад группе коллег. Его основные слова: «целесообразно», «могу» — «не могу». Взрослый — не всегда лучшее состояние. Взрослый может быть надоедливым.

Дитя — это то, что нам осталось от детства. Дитя может быть капризным и милым, счастливым и печальным, упрямым и покладистым. Человек любого возраста в отдельные моменты может иметь те же чувства, мысли и поведение, какие у него были в детстве. У Дитяти есть способность видеть сквозь необходимость и абсурд социальных конвенций (Родителя), и Дитя не любит тратить время на логическое обоснование всего, как это делает Взрослый. Спонтанность, творчество, интуиция — все это качества Дитяти. В первые годы жизни ребенка воспитательные лозунги и девизы минуют контроль Взрослого и сразу попадают в родительские программы. Человек начинает жить по правилам, и его Взрослый занимается не столько анализом ситуации, сколько делает все для того, чтобы выполнить родительские предписания, нанося вред своему Дитяти и, следовательно, здоровью. Примером могут служить многочисленные факты, когда человек

[Конец страницы 115](#)

[Начало страницы 116](#)

вместо того, чтобы потратить деньги на дело, часто тратит их по велению Родителя на ритуалы, подрывая свои финансы и здоровье. Много ненужного делается из-за необоснованных страхов Дитяти. Взрослый оказывается в плену у Родителя и Дитяти. При такой структуре личности Взрослый не может принимать правильные решения. Но это еще не свидетельствует о слабоумии. Даже наоборот. Большие глупости можно делать только при большом уме. Ведь необходимо иметь большой ум, чтобы заработать неплохие деньги. Но вот зачем тратить их все на встречу Нового года, при этом переест, не спать и нанести вред своему здоровью? А многим даже в голову не приходит, что при обострении какого-либо заболевания надо отказаться от праздника. Места соединения разных аспектов

личности я назвал суставами души, а контаминации — анкилозом (сращением) этих суставов.

Неприятности, по Э. Берну, возникают тогда, когда Взрослый под влиянием Дитяти и Родителя теряет инициативу, поведение перестает отвечать интересам личности и становится малоадаптивным. Рано или поздно развивается невроз. Лечение невроза в рамках структурного анализа— это восстановление нормальных отношений между тремя аспектами личности и ликвидация устаревших родительских программ, мешающих жизни.

Для иллюстрации приведу пример.

А,, 36 лет, пришла ко мне на прием вся в слезах. Обращали на себя внимание ее руки. Кисти были темно-багрового цвета с мелкими, корочками — следами заживающих ран или маленьких прыщиков. Рассказала она следующую историю.

[Конец страницы 116](#)

[Начало страницы 117](#)

Пять лет назад ей делали аборт в гинекологическом отделении. Санитарное состояние в туалетах было, мягко выражаясь, не очень хорошим. Одна из соседок по палате заметила, что здесь можно подхватить грибок. Это произвело на А. удручающее впечатление. У нее развился страх заражения.

Вернувшись домой, она заметила, что не может успокоиться, если не вымоет руки после того, как дотронется до какого-либо предмета. В голове все время сидела мысль, что она заразилась грибком. Мытье рук становилось все более частым. Начала также следить за чистотой комнат, простыней, продуктов. Мытье полов, стирка, обеззараживание продуктов путем обжигания их на огне, обрезание корок с хлеба и сомнительных участков с мяса сделали жизнь А. и ее близких невыносимой, ибо и от них она требовала неукоснительного выполнения всех правил гигиены, да и материально семья начинала страдать. Скандалы, которые она устраивала мужу, ставили семью под угрозу существования. А. понимала нелепость страхов, но ничего поделать с собой не могла. В последнее время она для обеззараживания рук окатывала их предельно горячей водой, что иногда приводило к ожогам I степени.

Она неоднократно обращалась за медицинской помощью. Психотропные средства, рациональная психотерапия и даже инсулиновые комы не давали стойкого улучшения. Система ритуалов постепенно усложнялась.

Приведенные выше сведения дают мало материала для анализа. Более подробное изучение выявило следующее.

А. родилась и выросла в крестьянской семье с патриархальным воспитанием, где добрачная сексуальная жизнь строго порицалась. Если бы жизнь А сло-

[Конец страницы 117](#)

[Начало страницы 118](#)

жалась удачно и она рано и удачно вышла замуж (у нее был высокий сексуальный тонус), то эти запреты (родительские программы) не замечались бы и, следовательно, не входили бы в противоречие с потребностями Дитяти. Но эти программы доминировали в принципах А. Она сама активно в свое время осуждала подружек, которые занимались сексом до заключения брака. Особенно же ее осуждению подвергались те, которые заводили ребенка вне законного брака.

Жизнь сложилась так, что А. после окончания школы поступила в строительный техникум, а после окончания его работала маляром. Все время прожила в общежитиях. Вначале встречалась с ребятами, но все они пытались приступить к сексу до посещения ЗАГСа, что входило в противоречие с ее принципами. Я ей, естественно, не верил: ну, не могли же вести себя так воспитанники пионерской организации, ленинской комсомола и партии! Как бы то ни было, но лет с двадцати она вообще перестала встречаться с представителями мужского пола. Общалась со своей единственной подружкой, с которой жила в одной комнате общежития и которая придерживалась таких же взглядов. Они осуждали подружек по общежитию, которые вели себя иначе, и оставались верными своим принципам. Я ей опять не поверил.

Когда А. было 26 лет, она стала встречаться с женатым мужчиной 36 лет. Он всегда приходил с цветами, угощал конфетами и мороженым, с интимными отношениями не спешил и вообще вел себя

весьма корректно. Какое-то время А. была довольна сложившейся ситуацией (Родитель не возражал). Но... месяца через три она прекратила с ним всякие отношения. «Ты человек женатый. Ни к чему путному наши встречи не приведут». Конечно, это действие Родителя. Взрослый бы сообразил: раз мужчи-

[Конец страницы 118](#)

[Начало страницы 119](#)

на ухаживает за другой женщиной, значит, отношения в семье не очень хорошие. Не исключено, что может получиться что-то серьезное.

Если бы тогда она обратилась за помощью к психологу, может, все обошлось бы более благополучно. Но она этого не сделала. Вскоре после разрыва отношений у А. начала болеть голова, она быстро стала уставать на работе, не было настроения. И опять психолог смог бы ей помочь. Но она стала принимать таблетки от головной боли, которые не помогали. Тогда она обратилась к врачу-терапевту. Был поставлен диагноз нейроциркуляторной дистонии по церебральному типу 4.0. Лечение, естественно, не помогло. Терапевт стал ее обследовать, ничего серьезного не выявил. Но головные боли продолжались, и он направил больную на консультацию к невропатологу. Тот тоже ее обследовал. Выявил, что в анамнезе был грипп. Поставил диагноз арахноидита (воспаление одной из оболочек мозга) и тоже лечил, естественно, безуспешно, а потом отправил на консультацию к гинекологу. Кроме эпизодических задержек месячных на несколько дней гинеколог тоже ничего существенного не обнаружила (вам понятно, что наша больная к мужчине-гинекологу не пошла бы). Но разобравшись в ее сексуальной жизни, она увязала ее головные боли с половым воздержанием и посоветовала приступить к интимным отношениям, не дожидаясь регистрации брака: типичный «дикий» психоанализ. Не наше дело давать рецепты поведения. Это дело совести каждого человека. Наша задача — рассказать о значении тех или иных составных частей личности. Против своей совести (Родителя), идти нельзя. Это тот внутренний контролер, которого не обманешь, который всегда, иногда даже во

сне, начеку. Пока Родитель существует, личность не может избежать его влияния, и если поступит против, потом будет им на-

[Конец страницы 119](#)

[Начало страницы 120](#)

казана. Другое дело, когда предписания Родителя из программы стерты. Поэтому задача психолога — вначале помочь осознать, что программа устарела, а потом помочь ее стереть или преобразовать. Здесь же получилось, что Взрослый врач стал на сторону Дитяти больной, уговорил ее Взрослого, и втроем они победили, но не уничтожили консервативного Родителя пациентки. Поэтому ждите обострения и подумайте сами, когда оно возникнет.

Итак, получив заключение врача, она стала искать сексуального партнера, ибо теперь это был. не разврат, а выполнение лечебных назначений (работа Взрослого). Как ей удалось найти такого в эпоху развитого социализма, ума не приложу. Но, тем не менее, такое случилось в новогоднюю ночь. Она сразу же испытала оргазм, головные боли прошли, она почувствовала прилив сил, поднялось настроение. Голос совести (Родителя) почти не беспокоил, да и «лекарство» она принимала достаточно часто, а оно этот голос практически заглушало. Так продолжалось месяца два. Но вы уже догадались. Как только произойдет задержка месячных, так страхи Ребенка дадут энергию поверженному Родителю. Так и произошло.

Она сообщила об этом тому, кто выполнял «врачебные назначения», и поставила вопрос о регистрации брака, но тот отказался. Довольно остро развилось депрессивное состояние с мыслями о самоубийстве. Материальной поддержки у А. не было, родственников в Ростове тоже, и она с ребенком вынуждена была бы вернуться к себе в деревню. Она представляла себе то осуждение, которое ее ждет дома, и понимала, что жизни ей не будет. Стала обдумывать способы ухода из жизни.

Не думаю, что у нее не было бы поддержки в родной деревне. Но она судила сама себя (точнее, ее Родитель) тем судом, которым она судила других. А су-

[Конец страницы 120](#)

[Начало страницы 121](#)

дила она именно тех, которые ей сейчас и смогли бы помочь. Как не вспомнить Иисуса Христа и его «Не судите, да не судимы будете, ибо каким судом судите вы, таким судом будут судить и вас». Теперь понятно, почему таким же судом. Потому что судит одно и то же лицо. Ведь ее Родитель осуждал других, теперь он точно так же судил и ее. Программа ведь одна и та же. Но обратите внимание, какой жестокий приговор: смертная казнь! Если бы она тогда обратилась за помощью, ей с большим основанием поставили бы диагноз депрессивного невроза.

Через пару дней месячные начались, и А с негодованием высказала своему партнеру все, что она о нем думает. Он же предложил ей продолжать сексуальные отношения. Но она вдруг отметила, что у нее нет сексуального влечения не только к своему бывшему партнеру, но и вообще ко всем мужчинам (вот она причина женской фригидности — формирование соответствующих программ в раннем детстве).

А. продолжала работать и общаться со своей подружкой. Через два года, когда ей исполнилось 28 лет, она случайно встретила с тем мужчиной, который так красиво за ней ухаживал. К этому времени он уже разошелся со своей женой. Они снова стали встречаться, и дело быстро подошло к свадьбе.

Свадьба была пышная и красивая. Муж оказался довольно состоятельным человеком. На своей машине они съездили к ней в деревню. А. подружилась с дочерью мужа от первого брака. Она относительно спокойно отнеслась к некоторой сексуальной неудовлетворенности, ибо муж не стремился к активной половой жизни. А когда родилась дочь, она была так счастлива, что ей вообще стало не до секса.

Сейчас я прерву изложение для небольшого теоретического отступления. Для психотерапевта психоаналитического направления совершенно ясно, что необ-

[Конец страницы 121](#)

[Начало страницы 122](#)

holимо провести полноценную терапию, ибо обострение состояния неизбежно. Понятно даже когда. Тогда, когда подрастет

дочь и освободится энергия, которая уходила на пеленки и бессонные ночи.

И действительно, когда ребенку было девять месяцев, проблемой для А. стал дефицит секса. Она упрекала мужа, но он полагал, что двух раз в неделю вполне достаточно, а на большее у него не хватает сил, так как он устает на работе. Помочь ей каким-либо другим способом, как помогала она ему, когда была беременной, он отказался (тоже действие Родителя мужа). Где-то в это время девочка заболела легкой диспепсией. Педиатр, наблюдавший ребенка, связал диспепсию с тем, что мать облизывала пустышку, когда та падала на пол. Тогда А. решила обеспечить стерильность своему ребенку. Она стала интенсивно следить за чистотой пеленок, полов, стен в комнате, где был ребенок, не подпускала к нему никого, довольно бурно скандалила по пустякам, стала совершенно невыносимой, довольно быстро уставала и была все время раздраженной. Интимные отношения были редкими, но тем не менее один-два раза в год она вынуждена была делать аборт. Дело в том, что скандалы стали своеобразной извращенной формой сексуального удовлетворения, а сам невроз — решением конфликта между Родителем и Дитятей.

И здесь помощь психолога помогла бы решить многие проблемы. Просто необходимо был разобраться в сути внутриличностного конфликта между Родителем и Дитятей и психологическими методами уладить его, изменив программу Родителя и обучив Взрослого так реализовывать потребности Дитяти, чтобы при этом не

[Конец страницы 122](#)

[Начало страницы 123](#)

нарушались социальные нормы. Здесь же дело кончилось тяжелой болезнью.

Что касается этой женщины, то она осознала истинную причину своей болезни и благодаря психологическому тренингу приобрела новые навыки общения. В результате она довольно быстро поправилась, но с мужем разошлась. Впоследствии ей удалось устроить свою личную жизнь, но это уже другая история.

Как уже говорилось выше, места соединения Взрослого, Родителя и Дитяти я назвал суставами души, а загрязнения — анкилозом

(сращением) этих суставов и ввел понятие психологической гибкости. Последняя определяется как умение в зависимости от ситуации передавать управление личностью той или иной его части.

Собственно транзактный анализ

Когда два человека находятся достаточно долго вместе, то рано или поздно между ними начнется общение, не обязательно вербальное. Они начнут обмениваться стимулами. Когда одна личность пошлет стимул другой, а другая ответит на этот стимул, общение состоялось. Такой обмен стимулами Э. Берн называет транзакцией. Когда два человека общаются, их отношения становятся системными. Если общение начинает А, а Б ему отвечает, дальнейшие действия А зависят от ответа Б. Цель транзактного анализа состоит в том, чтобы выяснить, какое «Я-состояние» А в какое «Я-состояние» Б послало коммуникативный стимул и какое «Я-состояние» Б в какое «Я-состояние» А дало ответ.

[Конец страницы 123](#)

[Начало страницы 124](#)

Если в общении участвует одно «Я-состояние» партнера, такая транзакция называется простой.

Мною на основании этих законов разработана система профилактики конфликта, поведения в конфликте и выхода из него, которую я назвал «психологическое айкидо» (Литвак М. Е., 1992). Суть метода заключается в использовании приема психологической амортизации, согласно которому во избежание конфликта надо моментально согласиться со всеми доводами партнера, что позволяет избавиться от вредных последствий лести и предательства, быстро завести деловые контакты и достойно ответить на оскорбления.

Э. Берн выделяет шесть форм общения: уход в себя, ритуал, деятельность (процедура), развлечение, игра, близость.

Уход в себя — это общение с самим собой в тот момент, когда человек находится в обществе. Уход в себя наблюдается после поражения в общении, проявляется в виде внутреннего диалога с партнером, который победил тебя, и продолжается до тех пор, пока ты не «одержишь победу». В общем, это «разговор на лестнице». Уход

в себя выполняет двойную роль. С одной стороны, это транквилизатор, успокаивающее средство, с другой — слабительное, очищающее от ненужных переживаний. Но если уход в себя продолжается достаточно долго, тематика отрывается от психотравмирующих переживаний, и развивается невроз навязчивых состояний. Поскольку здесь ведущей является фантазия, ибо партнер в этих действиях поступает по желанию пациента, можно считать, что уход в себя является функцией Дитяти. Есть один критерий, который позволяет отделить размышления Взрослого от фантазий Дитяти. При размышлениях Взрослого

[Конец страницы 124](#)

[Начало страницы 125](#)

личность ищет свою ошибку, при фантазиях Дитяти она пытается во всем обвинить партнера и перевоспитать его.

Уход в себя нередко наблюдается на скучных лекциях и ненужных совещаниях. Студент сидит на лекции с отсутствующим взглядом и мечтает о завтрашнем свидании или вспоминает события вчерашнего пикника, а участник совещания подремывает. Таким образом уход в себя защищает мозг от восприятия ненужной или поданной в неудобоваримом виде информации.

Ритуал — это общение, запрограммированное общественными силами. Это транзакции Родитель—Родитель. Общение идет бесконфликтно. Ритуалы бывают формальные и неформальные. Ритуал — это обмен приветствиями или поведение на пирушках. Делай как положено, и к тебе претензий не будет. Транзактный анализ учит не принимать всерьез все, что сказано или сделано во время ритуала. Ритуалы — это своеобразные призраки, тени прошлого. При транзактном анализе больному показывают бессмысленность и вредоносность некоторых ритуальных действий.

Деятельность — это серия транзакций, идущих по линии Взрослый—Взрослый. Э. Берн такую форму общения называет процедурой. Это работа, учеба. Она также является матрицей, на которой разыгрываются другие формы общения. Ибо во время работы мы и конфликтуем (игры), и выполняем ритуалы, и

занимаемся развлечениями, и ухалим в себя. На фоне совместной работы между людьми может возникнуть близость.

[Конец страницы 125](#)

[Начало страницы 126](#)

С гастрономической точки зрения, если ритуал можно уподобить легкой закуске в начале еды или чаю после нее, то процедура — это наши хлеб, борщ и бифштекс. Нередко, чтобы избежать конфликтов, люди, вынужденные общаться друг с другом, все формы структурирования времени стараются свести к деятельности. В семье муж и жена начинают много работать. Тогда можно предположить, что разойдутся они к 45—50 годам, когда будут сделаны все дела и вырастут дети. Есть признаки, указывающие на возможный развод: «невроз выходного дня» и отдельный отдых.

Развлечение — это серия полуритуальных, полупроцедурных транзакций, цель которых — убить время, которое обозначено ритуалами и процедурами. Развлечения — это разговоры, которые ведутся перед началом ритуала (например, свадьбы) в перерыве на работе или между лекциями. Существуют мужские («Автомобиль», «Кто победит?») и женские развлечения («Гардероб», «Кулинарные рецепты»). Во время этих развлечений можно получить много новых сведений (полупроцедуры), но полагаться на них нельзя, ибо это разговоры любителей, а не профессионалов. У алкоголиков имеются свои развлечения («Ерш», «Утром после»), у интеллигенции — свои («Бывали ль вы?», «Читали ль вы?»).

Закон развлечений — придерживайся темы развлечения, если хочешь избежать конфликта. Если женщины играют в развлечение «Эти негодные мужья», то они с негодованием отвергнут ту, которая предложит развлечение «Розовые очки» и скажет что-то лестное о своем муже.

[Конец страницы 126](#)

[Начало страницы 127](#)

Развлечения — это и психологическая разведка. Здесь подбираются партнеры для более близких отношений. Если я непьющий, то не присоединюсь к компании, где идет развлечение

«Утром после», а если я любитель выпить, то останусь в этой компании.

Самое любимое развлечение в наше время «Разве это не ужасно?» (инфляция, плохо ходят автобусы, начальники много на себя берут, дети распустились и т. п.).

Лучшая борьба с развлечениями — неучастие в них, замена их деятельностью. Те, кто избегает развлечений, в перерыве на работе пишут письма или читают книгу, а на вечеринке помогают хозяйке накрывать на стол.

Игра — это серия скрытых трансакций, запрограммированных на конфликт. Предыдущие формы общения, рассмотренные выше, носят психологически равноправный характер. В играх же всегда кто-то выигрывает, а кто-то проигрывает. Игра всегда начинается как процедура, а через некоторое время становится ясно, что одна из сторон терпит ущерб. Э. Берн описывает несколько десятков игр, исход которых — конфликт — больница (тюрьма) — могила. Не все примеры, описанные Э. Берном, понятны нам, да и ход его рассуждений часто неприемлем для наших пациентов. Поэтому игрока, который «выигрывает», я назвал Вампиром, того, кто «проигрывает» — Донором, а само явление (игру) определил как психологический вампиризм. Так легче донести идею до пациентов.

В зависимости от места, где разыгрываются игры, выделяются следующие их группы:

1. Игры жизни («Алкоголик», «Должник», «Бейте меня», «Попался, мерзавец», «Все из-за тебя» и др.).

[Конец страницы 127](#)

[Начало страницы 128](#)

2. Семейные игры («Тупик», «Судебная комната», «Холодная женщина», «Загнанная домохозяйка», «Если бы не было тебя», «Скандал», «Все из-за тебя» и др.).

3. Игры в компаниях («Разве это не ужасно?», «Недостаток», «Петрушка», «Почему бы вам не...» — «Да, но...» и др.).

4. Сексуальные игры («А ну-ка, подеритесь», «Отвяжись, дурень», «Чулок» и др.).

5. Игры врачебного кабинета («Я только пытаюсь помочь вам», «Крестьянка», «Деревянная нога» и др.).

6. Конструктивные игры («Трудовой отпуск», «Льстец», «Домашний мудрец» и др.).

Хотя игра приводит к болезни, на ранних этапах она выглядит даже полезной. Во-первых, позволяет убить время, во-вторых, объединяет партнеров, в-третьих, дает эмоциональную разрядку, в-четвертых, вроде бы делает жизнь осмысленной и является оправданием неудач. Но постепенно после нескольких витков игры состояние человека ухудшается настолько, что появляется болезненная симптоматика, и он вынужден обратиться к врачу.

Цель транзактного анализа — выявить, в какой игре находится пациент, и помочь ему выйти из нее. Он используется при индивидуальной и групповой психотерапии, семейном и производственном психологическом консультировании.

Приведу один характерный пример.

Младший научный сотрудник Р., 39 лет, обратился за помощью с целым комплектом признаков, типичных для неврастении с астенодепрессивным

[Конец страницы 128](#)

[Начало страницы 129](#)

синдромом: быстрая утомляемость, отсутствие сосредоточенности, плохая память, подавленность, эпизодическое повышение артериального давления и т. п. Р. никак не удается закончить диссертационную работу. Ставится вопрос о его увольнении с работы. В семье конфликты: дети плохо воспитаны, жена их слишком балует. Это мешает сосредоточиться на работе. Жизнь начинает терять смысл. Он чувствует, что не оправдал надежд родных и учителей. Замечает, что к нему не очень уважительно относятся дети. Последнее время стал невыдержанным и часто с ними скандалит, а потом ругает себя за это, ибо всегда отличался деликатностью. Считает, что помешали ему в осуществлении его планов жена, дети, которые, хотя уже и вышли из младенческого возраста, продолжают требовать к себе

слишком много внимания. В силу его покладистости и на работе загружают его различными просьбами.

Несложный анализ показал, что здесь идет игра «Все из-за тебя». Р. «великодушно» позволил всеми семейными делами заниматься жене, которая все завалила. Сам же он занялся неинтересной для себя научной работой, лишь бы защититься. Поскольку сама работа его глубоко не интересовала, он, сам того не осознавая, с большей охотой занимался посторонними делами, а потом ссылался на них, когда выяснялось, что он оказался несостоятельным в плане выполнения основных задач.

Дальше все пошло хорошо. Овладев системой психологического айкидо, Р. отказался от посторонних дел. Отказался он также и от неинтересной для него темы и увлекся интересным делом. Катамнез в течение десяти лет показал, что Р. успешно защитил кандидатскую диссертацию и близок к защите докторской, написал несколько монографий, по-

[Конец страницы 129](#)

[Начало страницы 130](#)

лучил повышение по службе. Наладились отношения в семье. От болезни не осталось и следа.

Э. Берн полагает, что играм дети обучаются в раннем детстве, и лучшая профилактика невроза — это правильное воспитание ребенка. Он предупреждает, что выход из игры часто сопровождается некоторым чувством растерянности, которое напоминает депрессию. Но вскоре это чувство проходит, и начинается реальное общение со спонтанными автономными людьми, которые реагируют на действительность, а не подчиняются законам игры. И тогда вместо игр появляется необходимая, но утраченная в процессе воспитания форма времяпрепровождения — близость.

Близость Э. Берн определяет как «искреннее неигровое отношение между людьми со свободным взаимным обменом мыслями и чувствами, исключая выгоды». Акт близости можно наблюдать в отношениях между матерью и грудным младенцем, когда они понимают состояние друг друга без слов. То же бывает и между влюбленными. «И легко нам разговаривать, и молчать

вдвоем легко». Только такое состояние может сохранить здоровье. Э. Берн указывает, что в обществе отношения искренности не поддерживаются. Ребенок с детства может общаться только на уровне близости, но, к сожалению, постепенно под влиянием воспитания искренность исчезает, и появляются или ритуалы, или развлечения. Но в них невозможно выразить сильные чувства. Тогда на смену им приходят игры. Алкоголик находит свою жертву, которую с детства на примере матери научили быть женой Алкоголика, Беспомощная Личность — своих благодетелей, а Синяя Борода — жертв. И, спле-

[Конец страницы 130](#)

[Начало страницы 131](#)

таясь в один клубок, они скатываются в болезнь, отрываются от реальной жизни и погибают, если обстоятельства жизни или психотерапевтическое лечение не приходят к ним на помощь. Тогда Алкоголик перестает пить, Беспомощная Личность начинает сама решать свои проблемы, а Синяя Борода перестает придираться к другим. Доноры же освободившуюся энергию направляют на творческую деятельность и свой личностный рост.

Сценарный анализ

В зависимости от генного набора под влиянием воспитания в первые пять—семь лет жизни родители формируют у ребенка сценарий, по которому он потом живет всю жизнь. Поэтому, зная сценарий, можно довольно точно определить, какие события будут происходить в жизни больного вплоть до его смерти.

Сценарий Э. Берн определяет как психологическую силу, которая тянет человека к его судьбе, В основе сценария лежат позиции. Вначале их две: «Я» и «Вы». Когда социальные контакты расширяются, появляется и третья — «Они». Все зависит от той комбинации благополучия (+) — неблагополучия (—) в этих позициях. Мною добавлена еще одна позиция — «Труд», что позволило модифицировать и конкретизировать технические приемы сценарного анализа.

При правильном воспитании у ребенка во всех четырех позициях сохраняется позитивное содержание, которое является

единственным условием счастливой жизни. Психологически здоровым может быть только

[Конец страницы 131](#)

[Начало страницы 132](#)

человек, который положительно оценивает себя («Я + »), умеет увидеть позитивное в своих близких («Вы + »), охотно идет на новые контакты («ОНИ + »), находит интересную работу или интерес в работе («ТРУД+»).

При «Я—» человек осознает себя неудачником, неблагополучной личностью. При «Вы—» он готов к конфликтам с членами своей микросоциосреды, которые рассматриваются им как неблагополучные личности. При этом отмечаются стремление их перевоспитывать, склонность к иронии и сарказму, придирчивость, готовность расстаться с ними по незначительному поводу. При «ОНИ—» человек старается избежать новых контактов, видит прежде всего негативные моменты в поступках и характере новых партнеров по общению. Его адаптация к незнакомой обстановке проходит медленно. При «ТРУД—» у личности основным ориентиром в его предметной деятельности являются материальные результаты труда (поиски выгодной работы, ожидание «настоящей жизни» после достижения результатов).

Появление минуса в одной из позиций гипертрофирует позитивное содержание других. Например, при исчезновении плюса в позиции «Вы» происходит гипертрофия позитивного содержания «Я», и человек становится высокомерным, общаясь с близкими.

Кроме того, личность может быть стабильной и нестабильной. Стабильной она считается тогда, когда практически во всех ситуациях выявляется один и тот же знак, нестабильной — когда в позиции в одних ситуациях проявляется плюс, в других минус. В зависимости от сочетания плюсов и минусов в позициях «Я», «Вы», «ОНИ» и «ТРУД» чисто теоретически можно

[Конец страницы 132](#)

[Начало страницы 133](#)

выделить 16 вариантов стабильных личностей и неограниченное — нестабильных.

В своей практике психологического консультирования и лечения неврозов мне удалось описать пять стабильных личностных комплексов и два нестабильных (Литвак М. Е., 1995) и выявить статистически достоверную корреляцию личностных комплексов с формами неврозов. Выявилась также следующая закономерность: появление хотя бы одного минуса в личностном комплексе приводит к тому, что появляется тенденция к возникновению минусов и в других позициях. Рано или поздно возникает невроз.

Знание структуры комплекса, который я назвал «социогеном», позволило целенаправленно проводить лечебную программу, стратегической целью которой являлось превращение малоадаптивного личностного комплекса с минусами в той или иной позиции в комплекс «Я + , ВЫ + , ОНИ + , ТРУД+», что делало стойкими и результаты лечения.

Определить личностный комплекс позволяют анализ биографических сведений или специальный тест определения социогена (Литвак М. Е., 1996). При сценарном перепрограммировании используются психологическое айкидо, транзактный анализ, а также ряд других приемов. Это боевая и эффективная методика, которую используют и психологи при производственном и семейном консультировании, и психотерапевты при лечении неврозов.

[Конец страницы 133](#)

[Начало страницы 134](#)

1.15. КОГНИТИВНЫЙ ПОДХОД А. БЕКА

Один из виднейших представителей направления когнитивного подхода в психологическом тренинге и психотерапии — А. Бек. Здесь я излагаю его идеи. Когнитивная терапия зародилась в недрах психоанализа — первого теоретического источника — и была реакцией на возвращение сознанию большей роли, чем это признается в психоанализе, да и поведенческой терапии. Поскольку представители этих школ утверждают, что источник расстройства

пациента лежит вне его сознания, они мало обращают внимания на его осознаваемые понятия, конкретные мысли и фантазии. Когнитивисты же считают, что у человека есть ключ к пониманию и устранению психического расстройства в рамках своего сознания. Он в состоянии уточнить неправильные понятия, вызвавшие эмоциональное нарушение, посредством того же механизма решения проблем, который он привык использовать на различных этапах своего развития.

Вторым теоретическим источником является когнитивная психология, философские предпосылки которой восходят к школе стоиков, которые полагают, что за каждой эмоцией стоит мысль, точнее представления человека о событиях, а не сами события. И если представления о событии ложные, то и эмоция, которая возникает, не соответствует ситуации. А неправильные представления вытекают из неправильного обучения в процессе познавательного развития личности. Отсюда легко выводится формула лечения: врач помогает пациенту отыскать искажения в мышлении

[Конец страницы 134](#)

[Начало страницы 135](#)

и научиться более реалистично подходить к своему опыту.

Преимущества такого подхода когнитивисты видят в том, что лечение неврозов становится ближе к повседневному опыту пациента, ибо и раньше он добивался успеха в своей жизни, когда понимал, что вел себя, исходя из неправильных представлений. Когнитивный подход связан и с опытом обучения человека в прошлом и вызывает доверие за счет способности научать эффективной борьбе с существующими ошибочными понятиями.

Этот подход изменяет взгляд человека на самого себя и свои проблемы. Он получает возможность увидеть в себе существо, не только склонное рождать ошибочные самоуничижающие идеи, но и способное отучиться от них или исправить их и создать для себя жизнь с более высоким уровнем самоактуализации.

Когнитивисты критикуют психоаналитиков, бихевиористов и представителей биологической терапии за то, что они слепо привержены своим концепциям, не обращают внимания на попытки

человека определить свою проблему самостоятельно и стараются уверить его в том, что он не в состоянии помочь себе сам и должен искать профессионального целителя, когда столкнется с недомоганиями, вызванными проблемами повседневной жизни. Его лишают надежды понять что-то самостоятельно, потому что его понятия считаются поверхностными. Обесценивается здравый смысл. При этом забывается, что «все науки... возникают как усовершенствование здравого смысла» (Оппенгеймер Р., 1956).

Но здравый смысл терпит поражение при психических нарушениях, потому что отсутствует решающая

[Конец страницы 135](#)

[Начало страницы 136](#)

информация, так как у пациента искажен взгляд на самого себя, свой мир и свое будущее. Но как только отсутствующие данные получены, можно применять механизмы, основанные на здравом смысле. Сейчас многие психоаналитики и бихевиористы, не изменяя своим школам, начинают использовать методы когнитивной терапии.

Итак, представители когнитивного подхода исходят из представления, что само событие не имеет для личности никакого значения. Важно то значение, которое придает человек данному событию. Например, отличник Иванов получил на экзамене двойку. Для первого студента это событие приобрело значение катастрофы: «Если уж Иванов получил два, то мне вообще незачем ходить на экзамен!» У второго оно вызвало бурную радость: «Наконец-таки нашелся преподаватель, который раскусил его!» Третий решил, что это событие не имеет для него никакого значения. Поскольку каждый из них придал одному и тому же факту разное значение, то и настроение у них будет разное. Не исключено, что первый студент провалится на экзамене из-за излишнего волнения, ибо он сделал произвольный вывод, который основан скорее на внутренних познавательных процессах, хотя такой вывод необязательно неверен. И даже если вы из всей книги усвоите правило, согласно которому то, что происходит с другими, не всегда имеет отношение к вам, то оно сможет помочь вам в преодолении трудностей. И даже если вы не станете психологом, то не пожалеете, что прочли эту книгу.

Мысли и выводы, не соответствующие действительности, когнитивисты называют малоадаптивными. Личность не может быть полностью осведомлена о сво-

[Конец страницы 136](#)

[Начало страницы 137](#)

их малоадаптивных мыслях, которые в значительной степени влияют на то, как она действует, что чувствует и какой получает эффект от своих переживаний. При определенной тренировке нарастает осведомленность об этих мыслях. Индивид может научиться фиксировать их с высокой степенью точности и выбирать ту, которая отражает внешнюю ситуацию или внешний стимул.

Малоадаптивные мысли в экстремальных ситуациях продуцируют чрезмерные эмоциональные реакции, которые носят болезненный характер и мешают человеку правильно действовать. Если верхолаз, находясь на высоте, будет думать о том, что он свалится, а мать, ухаживающая за тяжело больным ребенком, думать о том, что он умрет, то верхолаз может упасть, а тревожная мать будет не в состоянии ухаживать за больным ребенком (при этом шанс выжить у него уменьшается). Опытные люди в отличие от невротиков и новичков, находясь в опасной ситуации, научаются блокировать малоадаптивные мысли. Тогда верхолаз думает о том, как выполнить задание, а мать, ухаживающая за ребенком, — о том, как лучше ему помочь. А поступающий в вуз абитуриент думает, как поступить в вуз, а не о том, что может провалиться. По этой методике мы проводим психологическую подготовку с поступающими в вузы.

Многие пытаются изменить поведение других людей в соответствии со своими правилами. Более того, они объясняют все, исходя из них. Но когда эти правила выражены в виде абсолютных, причем нереалистичных принципов или используются неподходящим образом, их применение не может привести к удовлетворению потребностей. Тогда они продуцируют пси-

[Конец страницы 137](#)

[Начало страницы 138](#)

хическое расстройство. При этом часто окончательный результат — тревога, депрессия, фобии, навязчивости. Для того чтобы

правилами можно было пользоваться, их необходимо изменить таким образом, чтобы они стали более точными, гибкими и менее эгоцентричными. Когда правила вскрыты и установлена их ложность, саморазрушаемость и неработоспособность, они должны быть убраны из репертуара.

Задача тренинга — обучить индивида определять у себя малоадаптивные мысли и блокировать их. К сожалению, мы не замечаем многого, пока не научимся замечать.

В качестве примера поиска и купирования малоадаптивных мыслей приведу стенограмму сеанса когнитивного тренинга с человеком, который чрезмерно боялся публичных выступлений. Может быть, эта беседа поможет вам психологически подготовить себя к устным экзаменам.

Подопечный (П.): Завтра я должен выступить и уже ужасно волнуюсь, так как могу провалиться.

Я: Ну и что?

П.: Я этого никогда не переживу!

Я: «Никогда» это слишком, долго. Как долго вы себя будете плохо чувствовать?

П.: Дня два-три.

Я: А потом?

П.: Потом все будет в порядке.

Я: Так чего же вы боитесь? Может быть, из-за не удачного выступления вас бросит жена или мать от вас откажется?

П.: Нет, это чудесные люди.

[Конец страницы 138](#)

[Начало страницы 139](#)

Я: Может быть, зарплату уменьшат?

П.: Ну, конечно же, нет!

Я: Так в чем же дело?

П.: А вдруг меня неправильно поймут?

Я: Почему вы считаете, что вокруг вас глупцы и плохие люди?

П.: Ну, что вы, доктор! Почему вы так решили?

Я: Вы сами мне об этом сказали! Вы сказали, что вас не поймут. Не понимают глупцы, а смеются над чужой бедой только плохие люди.

П.: Мысли о том, что мои слушатели глупцы или плохие люди, я в своей голове не имел!

Я: Конечно, не имели в сознании! Дело в том, что наша психика напоминает айсберг, где надводная часть — сознание, а подводная часть — бессознательное. Движение айсберга зависит не от ветров, дующих на поверхности, а от подводных течений. Наше поведение, да и судьба в большей степени зависят от бессознательного, чем от сознания. Вот и сейчас мы с вами пытаемся выяснить, какие неосознаваемые мысли управляют вашим поведением и вызывают чувство дискомфорта, которое может привести к болезни.

П.: Нет, доктор, я с вами категорически не согласен!

Я: Вот сейчас ваше бессознательное назвало меня глупцом!

П.: Ну, что вы, доктор! Я так много о вас слышан, я был на ваших лекциях, именно их логика и убедительность привели меня сюда. Ведь я уже разуверился, что смогу избавиться от страхов! Я вас считаю умным и даже выдающимся человеком!

Я: Правильно, это на уровне сознания. Ваша реплика: «Я с вами категорически не согласен!» свидетель-

[Конец страницы 139](#)

[Начало страницы 140](#)

ствует о том, что ваше бессознательное считает меня глупцом, но сознание как цензор пропустить это не может. Отсюда и ваш ответ. В социальном плане все нормально. Оскорбления как будто и нет.

П. (с некоторым недоумением): Я как-то никогда об этом не задумывался.

Я: Не страшно. Задумайтесь об этом сейчас. Я уже много лет занимаюсь этой проблемой и даже считаюсь знатоком. Вы сознательно пришли ко мне и, следовательно, на уровне сознания признаете этот факт. Если бы в вашем бессознательном не было мысли о том, что окружающие люди глупцы, а вы самый умный, то реплики: «Я с вами категорически не согласен!» не было бы. Вслушайтесь еще раз: «Я с вами категорически не согласен!» Это означает примерно следующее: «Весь ваш опыт, все ваши знания —

ерунда, и вы беретесь не за свое дело. Я в этом разобрался в течение доли секунды.

П. (с некоторым сомнением): Вроде бы убедительно, но как-то странно.

Я: Вот видите. Теперь мысль, что «Все кругом глупцы, а я самый умный» звучит уже глуше.

П.: А как бы я ответил, если бы этих крамольных мыслей у меня в голове не было?

Я: Вы бы сказали: «Доктор, я вас не понял! Объясните мне, пожалуйста, еще раз».

П. (с улыбкой облегчения): Понял! Да, действительно, в таком ответе звучит признание вашей квалификации и моей неосведомленности.

Я: Вот видите, две малоадаптивные мысли мы с вами из вашего бессознательного уже выкорчевали. Не позволяйте им снова туда пробраться. Ведь если мы разберемся, какие мысли в нашем бессознательном мешают нам жить, то будем знать, с чем бо-

[Конец страницы 140](#)

[Начало страницы 141](#)

роться. Но вернемся к вашим страхам. Представьте себе, что вы выступили успешно. Как бы вы выступали в следующий раз? Точно так же?

П.: Да, конечно!

Я: Раз точно так же, два точно так же, три, четыре... Не кажется ли вам, что постоянный успех может привести к застою?

П.: Да, вы правы.

Я: Вот мы выявили еще одну малоадаптивную мысль, которая вызывает у вас страхи: «Я такой человек, что в каждом деле мне должен сопутствовать успех». А что будет в случае провала?

П.: Плохое самочувствие.

Я: Да, действительно, чувствовать себя вы будете неважно, но ведь у вас появится возможность проанализировать срыв и в следующий раз выступить успешней. Правильное отношение к ошибкам способствует личностному росту.

П.: Да, это правильно. Но надо мной могут смеяться!

Я: Правильно, могут. Но кто будет над вами смеяться? Умный будет смеяться?

П.: Нет!

Я: Вы бы сами смеялись, если бы кто-нибудь провалился?

П.: Конечно, нет!

Я: Вот видите! Опять мы получили доказательство того, что ваше бессознательное плохо думает о людях! Но пойдем дальше. Вы провалились, и вас действительно кто-то поднял на смех. Но ведь не все. Но если бы вы не провалились, как бы вы узнали, что к вам плохо относятся? Вот еще одна польза провала! С его помощью вы сможете более верно оценить

[Конец страницы 141](#)

[Начало страницы 142](#)

свое социальное окружение. Ведь только по поступкам мы узнаем человека! А теперь скажите, нет ли в вашем бессознательном такой мысли: «Я такой человек, что моя жизнь должна протекать без ошибок и огорчений! У меня все должно хорошо получаться! Мною должны быть все довольны, в том числе и глупцы!»

П.: Ну, что вы, доктор! Я человек скромный! Ой, а сейчас я, кажется, назвал вас сумасшедшим.

Я (с облегчением): Вот теперь у нас установилось полное взаимопонимание. Можно подвести итоги. У нас получился слоеный пирог из малоадаптивных мыслей. В самой глубине бессознательного — нечто вроде идей величия. А раз я великий человек, то те, кто ниже меня, могут принести вред. Такие мысли в сознание не допускаются. Идеи величия прикрываются страхом. Но и в одежде трусости человек чувствует себя плохо. Трусость на пути из бессознательного в сознание превращается в застенчивость. Застенчивость надевает на себя тогу скромности. А в такой одежде уже не стыдно показаться на людях.

П.: Так что же делать?

Я: Убрать идеи величия, ибо этот «гвоздь» проткнет в подметке любую прокладку: и трусость, и застенчивость, и скромность. Как только исчезнут неосознаваемые идеи переоценки значимости собственной личности, все остальные слои пирога исчезают сами.

Если мною управляет мысль, что я в принципе такой же человек, как и другие, то, следовательно, осознаю, что без неудач не прожить. А раз от них нет возможности избавиться, их следует использовать. Свой неудачный доклад я проанализирую, приму меры, и в следующий раз выступление будет лучше. Застенчивость исчезнет. У меня не

[Конец страницы 142](#)

[Начало страницы 143](#)

будет необходимости декларировать, что я скромный, как вы только что сделали.

П.: Так, с вашей точки зрения, застенчивость — это плохое качество?

Я: Конечно! В народе давно говорят, что в тихом омуте черти водятся. Да и как я могу считать застенчивость положительным качеством, когда считаю ее одной из масок идей величия? Я знаю, что многие неприятности и болезни, в частности рак половых органов и прямой кишки из-за застенчивости больных принимают необратимый характер.

П.: А скромность?

Я: Каждый понимает ее по-своему. С моей точки зрения, скромность — это полное осознание человеком своих возможностей на сегодняшний день. Пушкин говорил, что он гений, и это было скромное заявление, так как соответствовало действительности. А теперь попробуйте избавиться от идей величия.

П.: А как?

Я: Не ставьте перед собой задачу успешно выступить, а поставьте цель определить, кто как к вам относится. Для этого следует постараться выступить плохо. А когда зал начнет смеяться над вами, ищите тех, кто к вам относится сочувственно. Это ваши будущие друзья. Если же вам не удастся провалить свое выступление, насладитесь успехом и постарайтесь провалиться в следующий раз. Помните, что для сильного человека что счастье, что несчастье — все равно.

П. (с улыбкой): Доктор, я все понял! Но у меня вопрос. А как возникли идеи величия и этот слоеный пирог? Ведь меня воспитывали в скромности и держали в строгости.

[Конец страницы 143](#)

[Начало страницы 144](#)

Я: Скажите, пожалуйста, когда вы были маленьким, не было ли у вашей мамы чрезмерной тревоги по поводу вашего здоровья, не было ли у нее страхов, что вас изобьют, изнасилуют? Не слишком ли она ограничивала ваши действия, т. е. уделяла вам слишком много внимания?

П.: Да, все это было.

Я: Если ребенка ставить в исключительные условия, то у него появляется неосознаваемое чувство собственной исключительности. Ведь только к великой личности нужен особый подход.

Через несколько таких сеансов мой подопечный начинал понимать, что смешно быть сосредоточенным на совершенно незнакомых людях. И действительно, ведь чаще всего мы до ужаса боимся водителей такси, официантов, продавцов, людей, которых мы видим, как правило, один раз в жизни. Я не хочу сказать, что с этой категорией лиц не следует вести себя вежливо. Но униженное поведение с ними мы компенсируем грубостью с близкими. И действительно, для того чтобы издеваться над человеком, нужно жениться на ней или выйти за него замуж, стать другом или начальником, а еще лучше — родить и воспитать. Я в таких случаях советую в общении с близкими применять одно, правило: общайся со своими, как ты общаешься с малознакомыми людьми или с соседями. Получается неплохо.

В конечном итоге выясняется, что многие люди живут, сами того не осознавая, по следующим правилам:

1. Мне должен сопутствовать успех в любом деле.
2. Необходимо, чтобы меня принимали, любили и восхищались много все люди и во все времена.
3. Если я не на вершине, то я в яме.

[Конец страницы 144](#)

[Начало страницы 145](#)

4. Прекрасно быть популярным, известным, ужасно быть непопулярным.

5. Если я сделал ошибку, то, значит, я — ничтожество.

6. Моя ценность как личности зависит от того, что люди думают обо мне.

7. Я не могу жить без любви. Если мои близкие (возлюбленная, родители, ребенок) меня не любят, это ужасно.

8. Если кто-нибудь не согласен со мной, это значит, что он не любит меня.

9. Если я не воспользуюсь каждым удобным случаем, чтобы продвинуться, то буду потом раскаиваться.

Подобные правила ведут к несчастью. Невозможно, чтобы личность все любили во все времена. Степень любви и отношений постоянно колеблется. А при таких правилах любое уменьшение любви рассматривается как ее исчезновение.

Ошибка в оценке любой информации приводит к тому, что психическая травма бывает тяжелее, чем физическое повреждение.

Техника когнитивного подхода как раз и состоит в том, чтобы позиции индивида были вскрыты, и в том, чтобы помочь человеку решить, не приводят ли его мысли к саморазрушению. Короче говоря, подопечный должен на собственном опыте научиться понимать, что некоторые его жизненные концепции сделали его менее счастливым. Ему было бы лучше, если бы он руководствовался более реалистическими правилами. Но психолог не постулирует свои концепции, а просто высказывает альтернативные правила. А принять их или нет — это уже дело личности.

[Конец страницы 145](#)

[Начало страницы 146](#)

Вышеназванные правила приводят к нереальным желаниям, которые сводятся к следующему:

1. Всегда быть пределом великодушия, рассудительности, мужества, достоинства и бескорыстия.

2. Быть совершенным любовником, другом, отцом, учителем, студентом.

3. Уметь переживать любые лишения хладнокровно.

4. Быть способным быстро разрешать каждую проблему.

5. Никогда не болеть, всегда быть счастливым и безмятежным.

6. Знать, предвидеть и понимать все.
7. Быть непринужденным, а также контролировать свои чувства.
8. Уметь отстаивать свои права и никогда никому не повредить.
9. Никогда не уставать.
10. Всегда быть на пике продуктивности.

Приемов когнитивного подхода много, но все они сводятся к раскрытию этих малоадаптивных правил и желаний. Преимущество данного метода заключается в том, что он помогает больному использовать его собственный опыт. Когда больной научится распознавать малоадаптивные сигналы, он начнет исправлять их автоматически. К сожалению, у нас когнитивная терапия не находит должного распространения. Я объясняю это тем, что для ее успешного применения необходимо неплохо знать логику. В том примере, который я привел выше, использован сократический диалог, а его применение затруднено, если психолог не знаком с ин-

[Конец страницы 146](#)

[Начало страницы 147](#)

дуктивными умозаключениями и правилами исследования причины того или иного явления. Но некоторые приемы когнитивного подхода достаточно просты. Их я и привожу ниже.

Запланированная активность. Строится подробный активационный график, которому подопечный старается следовать.

Градуированное задание. Цель — дать человеку возможность достичь успеха. Его иногда называют «тренинг успехом». Психолог начинает с простого задания, которое он может определить, исходя из способностей индивида. Затем постепенно задания усложняются.

Лечение удовольствием и мастерством. Больному предлагается делать пометки, когда у него что-то получилось или когда он испытал удовольствие. Цель — прорвать «слепоту» больного в ситуациях, когда он достигал успеха или получал удовлетворение.

Когнитивная переоценка. Этот прием использован в вышеприведенной беседе, во время которой больной иначе стал оценивать свою неудачу.

Вы заметили, что я никого не критиковал, ибо критика гениев — занятие неблагодарное. Лучше сказать им спасибо, взять у них то, что

полезно, и идти дальше. И слава богу, что они не все сделали! Кое-что осталось и нам. А мой рассказ — предостережение тем, кто хочет стать психологом-исследователем, и не дай бог откроет что-то принципиально новое. Ведь в него полетят камни!

Вот и заканчивается история психологии в моем изложении. А были ли в России выдающиеся психологи? Конечно, были. Это Л. С. Выготский, Б. В. Зейгарник, В. Ф. Бассин, А. Р. Лурия и др. Вклад их в раз-

[Конец страницы 147](#)

[Начало страницы 148](#)

витие психологии весьма значителен и касается специальных вопросов, которые трудно обсуждать на страницах данной книги. Ну, например, проблемы афазии, которыми занимался А. Р. Лурия. О нем вы узнаете, когда поступите в университет. Но многие проблемы в наших условиях они поднимать не могли, вынуждены были выражаться эзоповским языком и поддерживали психологическую мысль в годы террора и в годы застоя. Сейчас наблюдается всплеск развития психологии. В психологию идут врачи, инженеры, учителя, физики и т. п. Многие из них создают свои направления. Идет борьба идей, мнений. Кто из живущих сейчас — великий психолог, на этот вопрос ответят время и вы, мои молодые друзья. А мне пора переходить к следующей главе.

[Конец страницы 148](#)

[Начало страницы 149](#)

Глава 2

Чем занимается психолог?



[Конец страницы 149](#)

[Начало страницы 150](#)

Сейчас всех занимающихся психологией профессионально я условно делю на две группы: психологи-диагносты и *психологи-тренеры*. И те и другие одинаково важны и нужны.

Психологи-диагносты — это те, которые обследуют индивидов и группы людей (производственные, спортивные и учебные коллективы) при помощи тестов и на основании результатов тестирования дают соответствующие заключения заказчику теста или рекомендации психологу-тренеру. Они так же важны, как лаборанты, рентгенологи, специалисты по фиброгастроскопии для медицины, криминалисты для следователей, аккомпаниаторы для певцов.

Я вовсе не хочу противопоставлять одних другим, хотя сам являюсь скорее тренером, чем диагностом, хотя на первых этапах

очень был увлечен диагностической работой. Но хочу подчеркнуть, что без психологов-диагностов психологи-тренеры в некоторых случаях были бы беспомощны, как слепые котята. В этой области можно сделать достойную карьеру, неплохо заработать и прославиться. Кто сейчас не знает имена создателей тестов: Люшера, Айзенка, Кеттелла, Лири и многих других!

[Конец страницы 150](#)

[Начало страницы 151](#)

Когда я осваивал диагностические методы, я был просто потрясен тем, что в течение 1—2 часов можно проникнуть в тайны человека души и узнать о нем больше, чем за несколько лет относительно близкого знакомства. Когда я начинал работать психиатром, а штатных психологов не было, я сам проводил психологическое обследование больных. Это очень помогало как в уточнении диагноза в особо трудных случаях, так и для построения плана лечения и контроля за ходом выздоровления. Есть, например, простой тест, который определяет уровень работоспособности. Пациент уже субъективно чувствует себя хорошо, хочет приступить к работе, но при тестировании на работоспособность выявляется, что внимание его еще неустойчиво, он быстро устает и начинает делать много ошибок. Это позволяет задержать его на больничном листе, скорректировать лечение. Если при повторном обследовании работоспособность приходила в норму, то это было указанием для окончания лечения. Когда у нас в клинике появились профессиональные психологи, они только этим и занимались, освобождая врачей от такой работы. Кроме того, их заключения были гораздо точнее.

Еще большая роль психологов-диагностов заметна при проведении психологической работы в трудовых и спортивных коллективах. Там приходится определять психологическое состояние не только отдельных личностей, но и коллектива как такового. Вот наглядный пример. Одна из футбольных команд высшей лиги находилась "под угрозой выхода из нее, хотя по мастерству футболистов команда могла бы быть если не среди призеров, то хотя бы в безопасной середине. Когда

[Конец страницы 151](#)

Начало страницы 152

были обследованы психологическое состояние каждого участника и структура межличностных отношений, выяснилось, что каждый из игроков и даже второй тренер в принципе чувствовали себя хорошо, но отношения между многими игроками были враждебные, была достаточно большая группировка игроков, которые негативно относились к старшему тренеру. Понятно, что команда представляла собой не сплоченный коллектив, а кооперацию. Можно было с уверенностью сказать, что ведущие игроки и второй тренер уже знают, в каких командах они будут работать, если их команда «вылетит» из высшей лиги. Старшему тренеру были даны соответствующие рекомендации. Мне сейчас очень хотелось бы сказать: «Он их выполнил, и команда осталась в высшей лиге».

Еще один пример.

Обследовала группа психологов крупное строительное объединение, включавшее в себя ряд строительно-монтажных управлений, леспромхоз, бетонные заводы, деревообрабатывающий комбинат и пр. Был установлен ряд моментов, по которым было видно, что при сохранении стиля управления в этой организации объединение неизбежно распадется, было указано, в каком порядке это объединение будет терять свои подразделения, и были даны соответствующие рекомендации. Руководитель положил материалы под сукно. Но когда предсказания психологов стали сбываться и одно строительно-монтажное управление уже вышло из объединения, тогда руководитель решил прислушаться к мнению психо-

Конец страницы 152

Начало страницы 153

логов. Еще раз провели это довольно дорогостоящее обследование, были уточнены необходимые меры.

В вузах всех будущих психологов обучают диагностической работе. Некоторых эта работа так увлекает, что они, окончив университет, только этим и занимаются. И правильно делают, если их интересы удовлетворяются этой работой, а способности соответствуют им. Но с диагностической работой необходимо быть знакомым и тренеру, для

того чтобы знать возможности диагностики, сформулировать задачи, которые его интересуют при проведении обследования, и для того, чтобы понимать заключения психолога-диагноста.

Кстати, здесь же хочу сказать, какими способностями необходимо обладать, чтобы стать психологом. Любыми, лишь бы было желание стать психологом, ибо сферы, где может найти применение своим способностям, в психологии неограниченны.

Мы в приложении даем некоторые простые тесты. Проведите эксперимент с самим собой и со своим близкими. Посмотрите, понравится ли вам эта работа. Если понравится, то вам станет ясно, куда идти учиться. А если ваши заключения совпадут с действительностью, то обследуемые будут смотреть на вас как на одаренного психолога. Помните, что психолог-диагност никогда не ошибается и всегда проводит эксперимент над двумя — обследуемым и собой. И если его заключение не соответствует психическому статусу того, кого он обследует, то уж точно подходит самому психологу. И если психолог выскажет заключение о недостатке интеллекта у того, кого он обследовал, а на

[Конец страницы 153](#)

[Начало страницы 154](#)

деле окажется, что его подопечный очень умный человек, то смело можно сделать вывод о недостаточной квалификации психолога.

Когда вы будете проводить эксперименты со своим близкими, вам следует учесть, что каждый хочет о себе услышать, что он «хороший парень», но, с другой стороны, необходимо ведь сказать и правду, т. е. сказать о человеке что-то плохое. Вот здесь и необходима сообразительность, ибо тест режет правду-матку напрямую. Один психолог обследовал руководителя учреждения, желая продемонстрировать возможности психологии и заключить выгодный договор. По тексту теста получилось, что обследуемый — человек умный, нерешительный и робкий. Этими же словами психолог дал заключение. А теперь догадайтесь, заключил ли он договор о сотрудничестве? Конечно, нет. Его конкурент провел с этим же руководителем тот же самый тест и получил тот же самый результат. Но сказал ему примерно следующее: вы человек умный, но

сомневайтесь в себе и для принятия решения тратите много времени и упускаете многие возможности. Больше доверяйте своему уму, и дела у вас пойдут лучше. Договор о сотрудничестве был заключен.

У психолога-диагноста есть и еще одно преимущество. Ему не нужно особенно работать над своей личностью и владеть навыками психологически грамотного общения. В реальной жизни он может оказаться обычным человеком и делать те же ошибки, что и те, которые обращаются к нему за помощью. И тем не менее его заключения будут иметь свою ценность, ибо он делает заключения, опираясь на известные психологические тесты, выработанные другими или даже им

[Конец страницы 154](#)

[Начало страницы 155](#)

самим, многократно проверенные различными исследованиями. Так, например, теперь широко известный и часто применяемый в современной психологической диагностике цветовой тест Люшера создавался следующим образом. Примерно 20 тыс. человек помещались последовательно в комнаты, обитые драпировкой всех восьми цветов: синего, зеленого, красного, желтого, малинового, коричневого, черного и серого. Все они проходили тщательное обследование в каждой комнате. На основании результатов этого обследования и составлялся тест.

Когда мы создавали на базе этого теста цветовой социометрический тест, мы тестировали 100 групп численностью по 10—15 человек каждая одновременно по известным им социометрическим методикам и по нашей и показали, что наша, не уступая по достоверности уже известным, выявляет такую информацию, которую получить по тем тестам невозможно.

Так что, если тестирование проведено правильно, то лучше довериться тесту, чем своим впечатлениям.

Теперь несколько слов о психологе-тренере. Специалист этого профиля должен помочь избавиться человеку от мешающих ему стереотипов поведения и обучить новым, избавить его от робости, нерешительности, застенчивости, высокомерия и от всего того, что нередко составляет структуру его личности и характера и

препятствует достижению поставленных целей и удовлетворению своих потребностей.

Это длительная кропотливая работа. Необходимо время (иногда это месяцы и годы) для того, чтобы избавиться от качеств личности, мешающих жить и вы-

[Конец страницы 155](#)

[Начало страницы 156](#)

работать свойства характера и формы поведения, позволяющие добиваться поставленных целей.

Поэтому психолог-тренер, прежде чем приступить к тренерской работе, должен сам избавиться от некоторых качеств, от которых потом будет помогать избавляться своим подопечным, и овладеть всеми навыками, которым должны научиться его подопечные. Мне трудно представить себе, как сможет застенчивый тренер научить общительности своего клиента или помочь обучить некоторым формам поведения, если сам ими не владеет. Конечно, бывает потом, что способные ученики обходят своего учителя, но первичными элементами навыков он обязательно должен владеть. Психолог-тренер обязательно должен быть физически здоровым, иметь высокий социальный рейтинг и быть хорошо материально обеспечен. Конечно, психолог никогда не будет иметь таких богатств, как капиталистолигарх, которого он будет тренировать, но быть независимым от него материально ему просто необходимо, иначе он вольно или невольно будет бояться его потерять и его будет беспокоить не истина, а желание понравиться своему клиенту, т. е. стать подхалимом, что сделает работу его неэффективной. И вообще, как говорил Сенека, обладать спокойно можно только тем, чего не боишься потерять.

В частности, мы на своих тренингах обучаем наших подопечных принципу амортизации, т. е. соглашаться со всеми высказываниями партнера по общению по крайней мере вначале, чтобы не возник конфликт, а потом уже высказывать свою точку зрения. Многим это очень трудно, но когда они обучаются этому, по-

[Конец страницы 156](#)

[Начало страницы 157](#)

лучают необходимые результаты. А теперь несколько примеров того, как работает психолог-тренер. Послушайте рассказ одного из моих учеников.

Подросток в возрасте 15 лет, физически хорошо развитый и выглядевший старше своих лет, всегда примерный мальчик, серьезный, активный, занимающийся в спортивной школе и подающий большие надежды, неожиданно увлекся девушкой 20 лет. Он стал поздно возвращаться домой, пропускать тренировки, хуже учиться в школе. Девушка, с которой он встречался, имела большой сексуальный опыт, что также пугало родителей. Сын же говорил, что ее любит, что он уже взрослый и знает, что ему делать. Убеждения, скандалы эффекта не давали. Мать постоянно рыдала, отец был подавленным: ему надо было скоро уходить в плавание, а мать пришлось положить в больницу.

Амортизацию проводил отец, который прошел небольшой курс обучения. Вот как это выглядело:

— Сынок, прости, что мы вмешиваемся в твою жизнь. Мы как-то прозевали, что ты уже вырос. Ты действительно больше понимаешь в жизни и благороднее нас. И любить ты можешь лучше. Действительно, какое значение имеет, что она старше и уже имеет сексуальный опыт? Может быть, это даже лучше. Сравнив тебя с другими, твоя избранница будет тебе преданна.

Не буду описывать изумление сына. Сам не видел. Знаю со слов отца. Отношения наладились через три дня. Мать тоже освоила технику амортизации и веко-

[Конец страницы 157](#)

[Начало страницы 158](#)

ре выписалась из больницы. Сын, предоставленный сам себе, вскоре разобрался в своей избраннице и через неделю прекратил встречи с ней. А этот пример посложнее.

Навыки общения лучше всего нарабатываются в психологических играх. Их имеется очень много. Одна из них, разработанная мной, «Королевский двор», решая ряд других психологических задач, позволяет обучиться управлению. Разводящий, доброволец из группы, берется из членов группы составить королевский двор, т. е.

выбирает короля, королеву, фаворитку, шута, премьер-министра и весь кабинет, палача, шута, принцессу, девочку для битья и пр. И по тому, как это разводящий делает, ему самому и окружающим становится ясно, что управлять он не умеет. Голос неуверенный, распоряжения аморфны, на непопулярные должности назначать не решается. Если тренинг идет успешно, после двух-трех попыток выбор становится точнее, распоряжения более ясными, а голос уверенным.

Кем вы решились стать, лучше определиться уже сейчас. Если тренером, то пойдите в кружок на ту кафедру, где можно получить навыки тренера и заодно решить свои личные проблемы. Но не забывайте, что это не освобождает вас от освоения приемов диагностики.

Если вы решили стать психологом-диагностом, тогда лучше пойти в кружок на ту кафедру, которая занимается не только тестированием, но и сама разрабатывает тесты.

[Конец страницы 158](#)

[Начало страницы 159](#)

Если вдруг во время учебы интересы у вас изменятся, попробуйте использовать себя и в другой области. Главное, чтобы учеба вам нравилась. Как писал У. Шекспир,

В чем нет улады, в том и толку нет.
Что нравится, то и изучайте.

Лучше в вузе попробовать варианты, чтобы не метаться после его окончания. В реальной жизни я наблюдал разные варианты. Бывало, что психолог оставался диагностом. Рост его карьеры шел так (вы понимаете, что я имею в виду конкретного человека). Вначале он был медицинским психологом и обследовал больных. Его никогда не волновала тренерская работа. Квалификация его выросла. Он стал преподавать психологию в одном из вузов. Кандидатскую диссертацию написал по материалам обследования психического статуса преступников и выявил некоторые закономерности, используя которые можно менять приемы воспитания. И до сих пор

он не хочет заниматься тренерской работой. Но психологи-тренеры и врачи-психиатры счастливы, когда он соглашается обследовать их подопечных. Социальное положение и материальное обеспечение его вполне достаточны для достойной жизни.

Я могу привести вам массу примеров, когда диагносты становились тренерами и не жалели, что какое-то время занимались диагностической работой.

[Конец страницы 159](#)

[Начало страницы 160](#)

Некоторые, сразу ориентированные на тренерскую работу, вскоре понимали, что необходимо знать и основы диагностики.

Конечно, можно в одинаковой мере овладеть и тем и другим, но если хочешь достигнуть значительных высот, то следует определиться более конкретно.

[Конец страницы 160](#)

[Начало страницы 161](#)

Глава 3

Где делает психолог свое дело?



Психолог в школе

Психолог в профессиональных спортивных командах

Психолог в силовых структурах

Психолог в лечебных учреждениях

Психолог на производстве

Психолог в административных органах

Психологи в банковском деле

*Психолог в семейном консультировании Психология в
юриспруденции*

*Психология и политика. Психологическое обеспечение
избирательных кампаний*

Психолог — преподаватель психологии

[Конец страницы 161](#)

[Начало страницы 162](#)

Молодого человека безусловно интересует этот вопрос. Психологов у нас катастрофически не хватает, а высокого класса найти очень трудно. Пока они сосредоточены в основном в вузах, но сейчас уже среди руководителей служб все чаще встречаются квалифицированные специалисты. Наши люди в этом не виноваты. Просто раньше, в годы диктатуры и застоя, психологи просто были не нужны. Сейчас психологов становится все больше. Для формирования специалиста высшего класса необходимо лет десять. Но та молодежь, которую я знаю, интенсивно накачивает свои «психологические» мускулы. И если наша страна пойдет по демократическому пути, то потребность в психологах будет расти. Ведь сейчас многие ниши, где должны работать психологи, заполнены колдунами, экстрасенсами, прорицателями, биоэнергетиками, астрологами. Они все работают гораздо быстрее, чем психологи. Ведь биоэнергетик за 10—15 двух-трехминутных сеансов накачает вас биоэнергией, которая позволит вам добиться блестящих успехов. И зачем тогда ходить на занятия психолога-тренера, где от тебя еще требуют какой-то активности, а тренировки длятся месяцами и годами.

Экстрасенс ваш психический статус сможет определить за несколько секунд и минуты за три все вам расскажет. Так же быстро работает и астролог. Назо-

[Конец страницы 162](#)

[Начало страницы 163](#)

виге ему только день и год рождения. Через несколько минут вы будете знать, какой у вас характер, когда и где вам отдыхать, не будет проблемы в выборе специальности и спутника жизни. Тут сразу все: и профессиональное ориентирование, и прогноз судьбы, и семейное консультирование. Часто один и тот же человек овладевает и астрологией, и экстрасенсорикой, и биоэнергетикой. Овладеть всем этим нетрудно. Достаточно окончить двух-трехнедельные курсы, и вы получите международный сертификат международного центра, зарегистрированного в Первомайском районе г. N. И зачем тогда посещать психолога.

Кстати, по своей должности главного психотерапевта я должен бороться с этой категорией «специалистов». Я этого не делаю, чтобы не создавать им рекламы, но стараюсь создавать психологические и психотерапевтические центры, готовить высококвалифицированных психологов и психотерапевтов, которые своей работой привлекут к себе тех, кто пока за психологической помощью обращается к колдунам, биоэнергетикам, экстрасенсам и астрологам.

Эти люди, если мы постараемся, придут к нам, мы им окажем помощь и сами неплохо заработаем. Ведь к вышеназванной категории обращаются люди, неплохо зарабатывающие, т. е. в принципе умные.

Но прежде чем поступать на факультет психологии, решите, по какому пути пойдет наша страна. Если у нас восторжествует диктатура, то психологи станут ненужными, их деятельность будет запрещена или строго регламентирована. Свои выводы они вынуждены будут делать, опираясь не на истину и результаты своих исследований. Выводы им будут спускаться сверху, а они должны будут подобрать такие исследования или

[Конец страницы 163](#)

[Начало страницы 164](#)

так их провести, чтобы они соответствовали этому выводу.

Но если наша страна в своем развитии пойдет по цивилизованному пути, то престиж и заработки психолога-профессионала будут постоянно повышаться. Рынок еще не заполнен, конкуренции пока нет.

Насколько мне известно, сейчас психолог может работать практически везде и пользоваться успехом, который равен уровню квалификации.

Сейчас многие руководители заводят себе психологов просто потому, что это модно, да и должность такая введена.

К сожалению, многие психологи, обладая низкой квалификацией, или из-за слабости характера не могут найти своего места. Часто становятся объектом насмешек со стороны работников и руководителей, чувствуют себя неприкаянными, заработок их часто ниже прожиточного минимума. В своих неудачах они склонны обвинять кого-то другого, но лучше бы им почаще смотреться в

зеркало, чтобы видеть причину своих неудач. Такие горе-психологи часто бросают психологию. Но Бог с ними. Руководители учреждений, имея опыт общения с такого рода психологами, становятся предубежденными против психологии вообще. Поэтому следует заранее подготовиться к холодному приему и быть готовыми своей деятельностью преодолеть это предубеждение. Я просто хочу предупредить вас, что не исключено, что под фанфары вас не встретят. И если у вас есть такая возможность, лучше после окончания вуза устроиться в какой-нибудь авторитетный психологический центр. Но, может быть, лет через пять ситуация и изменится в лучшую сторону. А теперь я хочу вам рассказать о тех, кто удачно устроился в различных учреждениях.

[Конец страницы 164](#)

[Начало страницы 165](#)

3.1. ПСИХОЛОГ В ШКОЛЕ

Сейчас в штатное расписание всех школ введена должность психолога. Кроме того, некоторые школы, которые именуют себя гимназиями или лицеями, вводят в преподавание психологию. Нередко это два разных человека, но часто один и тот же человек работает психологом и преподает психологию.

Хочу сразу предупредить, что официальная зарплата у психологов маленькая, круг обязанностей четко не определен. Но лучше, если психолог в школе владеет и тренерской, и диагностической работой. По своим обязанностям он должен производить тестирование и учеников, и учителей, и родителей. Если он владеет только тренерской работой, то ему просто нечем будет отчитываться перед администрацией и психологической службой департамента просвещения.

В одном лицее назначили по совместительству двух психологов, эффективно работающих в престижных психологических центрах. Но один из них был диагност, а другой тренер. Диагност на каждом занятии проводил тестирование учащихся и растолковывал теоретический материал в традиционной манере. Психолог-тренер проводил занятия в тренинговой манере и эпизодами, которые

возникали, иллюстрировал теоретический материал. Оба преподавателя нравились учащимся, которые между собой спорили, кто из них лучший. Психолог-тренер написал статью, где изложил свои мучения и победы на ниве преподавания психологии в школе. Прошло несколько лет. Психолог-тренер запомнился всем.

[Конец страницы 165](#)

[Начало страницы 166](#)

3.2. ПСИХОЛОГ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ

Здесь наработан, по-видимому, самый большой опыт, ибо в спортивных коллективах психологи работали и в годы застоя. Большая роль там всегда отводилась психологам-диагностам, которые определяли психическое состояние спортсмена и выработывали различные психологические рекомендации. Психологи-диагносты выявляли назревающие конфликты, определяли уровень сплоченности команды, и многое, что помогало строить наиболее целесообразно тренировочный процесс и готовить к соревнованиям. Психологи-тренеры помогали спортсменам решать проблемы взаимоотношений в команде, с тренерами и другими спортсменами, отработывали тактику их поведения в семье (семейных проблем у спортсменов-профессионалов достаточно). Можно еще много теоретизировать. Но лучше всего проиллюстрировать конкретными примерами.

Вратарь женской гандбольной команды, занимающей призовые места на первенстве страны, вначале сезона отличалась нестабильной игрой. Одни встречи проводила блестяще, другие слабовато. Равноценной замены не было. Приглашать со стороны не хватало средств. При обследовании выяснилось, что она флегматик по темпераменту, и для полноценного включения в игру ей требовалось больше времени для разминки, а она ее проводила вместе со всеми игроками. Кроме того, ее нельзя было, исходя из ее особенное-

[Конец страницы 166](#)

[Начало страницы 167](#)

тей, то выводить из игры, то опять вводить. Тренеру была дана рекомендация спланировать для нее индивидуальную разминку, отведя для этого больше времени, и после того, как исход игры был решен, выпускать второго игрока, а ее больше в игру не вводить. Кроме того, тренер-психолог обучил ее психологическому воздействию на игрока, забивающего пенальти (каждая команда имеет своего штатного пенальтиста). Так они нередко просто не стали попадать в ворота, да и те мячи, которые попадали в створ ворот, она довольно часто брала. В общем, к концу сезона она была признана лучшим вратарем страны, сама команда заняла второе место.

В футбольной команде высшей лиги перед ответственными соревнованиями заметили плохое самочувствие у вратаря и центрального защитника. Приближались международные матчи. Равноценных замен не было. Вратарь даже стал нарушать спортивный режим (т. е. выпивать). Выяснилось, что у защитника были проблемы во взаимоотношениях с женой, а у вратаря — с защитниками, которые по-дружески, но довольно едко высмеивали, когда он неудачно играл на выходах. Так, он все время оставался в створе ворот и из-за этого иногда и пропускал мячи. Защитнику психологи помогли наладить отношения с женой, а вратаря обучили отвечать на насмешки друзей. Эти игроки в международных матчах показали свою лучшую игру.

Психологи спортивных команд, надо сказать, неплохо зарабатывают, особенно в те периоды, когда команда, в которой они работают, преуспевает. Хочу заметить, что если от работы психолога был толк, это неплохо оценивалось и морально и материально. Тот

[Конец страницы 167](#)

[Начало страницы 168](#)

психолог, который плохо в команде работал, долго в ней не задерживался. Не задерживался и психолог, который разбалтывал конфиденциальные сведения, полученные и от тренера и от игроков. К сожалению, бывали случаи, когда тренеры хотели использовать психолога как дополнительные глаза и уши. И беда тех психологов, которые шли на это. Я не могу осветить все аспекты работы психолога. Хочу сказать, что здесь большое поле для творчества. Здесь и работа с тренером по психологии управления, и различные формы групповой

работы с игроками, и обучение их аутогенной тренировке, и многое другое. Часто он бывает единственным человеком, которому можно доверить самое сокровенное.

3.3. ПСИХОЛОГ В СИЛОВЫХ СТРУКТУРАХ

3.3.1. Психолог в армии

Сейчас интенсивно развивается психологическая служба в войсках. Как начинавший свою карьеру на кадровой службе, я еще и всем своим существом ощущаю ее необходимость. Даже тогда, когда военным регулярно платили, престиж службы в армии постепенно падал, начинала развиваться дедовщина. В армии наблюдались случаи самоубийства как среди военнослужащих срочной службы, так и среди офицеров. В застойные времена психологов в армии не было. Их функции выполняли отчасти замполиты и врачи. Когда я служил в войсках и не знал психологии, я долгое

[Конец страницы 168](#)

[Начало страницы 169](#)

время не понимал, почему так много молодых здоровых парней, которые в гражданских условиях не знали, где находится поликлиника, становились частыми посетителями полкового медицинского пункта, особенно в первые полгода службы. Сейчас я понимаю, что это был неосознаваемый способ решения психологических проблем, связанных с адаптацией к казарменным условиям. Это проявлялось психосоматическими симптомами. Жалобы были, а тяжелого заболевания мы не находили. Медпункт становился фактически единственным местом, где солдатика хоть как-то жалели, давали какие-нибудь таблетки, иногда освобождали от службы на день-другой. Если бы я тогда знал психологию, как сейчас, и себе принес бы пользу, и другим. Что-то полезное пытались делать и добросовестные заместители по политчасти, особенно когда на офицеров жаловались жены или те, которые хотели ими стать. А психологических проблем было хоть отбавляй и у офицерского состава: задержки в продвижении по службе, частые командировки, неверность жен, бытовая неустроенность, частые изменения места

жительства, уход на пенсию в расцвете сил (42—48 лет) без гражданской специальности и многое другое. Когда начались известные политические процессы в стране, институт замполитов был ликвидирован и стала развиваться психологическая служба, кадры которой стали комплектоваться. В 1994—1995 гг. я работал профессором кафедры психологии и воспитательной работы в одном из высших военных училищ и еще раз вплотную столкнулся с этими проблемами. Они были даже у преподавателей, кандидатов и докторов наук. Хорошо, если они преподавали математику и

[Конец страницы 169](#)

[Начало страницы 170](#)

могли устроиться и на гражданке по специальности. А каково было артиллеристам, специалистам по тактике ведения боя? Они очень нуждались в психологической подготовке. Я преподавал психологию курсантам, но через некоторое время и офицерский состав попросил, чтобы с ними проводили тренинговые занятия. Посещаемость офицеров была более высокой, чем у курсантов, хотя занятия были для них не обязательны. Многие и потом посещали наши тренинги.

Я думаю, что психолог и в армии сможет найти себе применение, как диагност, так и тренер.

3.3.2. Психолог в органах правопорядка

Много моих учеников работают психологами, некоторые даже возглавляют психологические службы и используют мои разработки по психологии общения, вырабатывая свои собственные приемы. Они со мной постоянно консультируются. Так что я немного в курсе дела. Работы у них хватает. (Кстати, нечего делать на службе только неквалифицированному психологу.) Далекое не во всех подразделениях есть психологи, хотя в штатном расписании они имеются. Приходящему в органы правопорядка психологу следует помнить, что не везде его встретят с распростертыми объятиями, ибо на него могут перенести то отношение, которое было к вашему предшественнику, который из-за низкой квалификации не смог найти своего места, разочаровался и уволился (или был уволен).

[Конец страницы 170](#)

[Начало страницы 171](#)

Поэтому я советую осмотреться не торопясь, начать с диагностической работы, понять, кто нуждается в помощи, найти того, кто стремится ее получить, помочь этому одному. Далее будет легче, ибо тот, кому вы помогли, приведет и остальных. А проблем в органах правопорядка не меньше, чем в армии, если не больше. Ведь сотрудникам приходится общаться еще и с уголовниками и подозреваемыми. Вы все читали детективные романы и смотрели фильмы. Везде ставились психологические проблемы. А знаете ли вы, что шесть правил капитана Жеглова, работавшего в 1945 году, слово в слово взяты из одного руководства по психологии общения, которое у нас впервые было опубликовано самиздатским способом в 1975 году?

Об эффективности работы психолога в органах правопорядка вы можете узнать из рассказа одного из моих учеников: «Это было время, когда еще существовали лечебно-трудовые профилактории (ЛТП), где принудительно лечились и одновременно работали алкоголики, не совершившие преступлений, но причинявшие неудобства обществу. Порядки в ЛТП приближались к тюремным, хотя были какие-то послабления. Один из лечащихся хорошо вел себя, не уклонялся от лечения и успешно работал. К нему очень сочувственно относились сотрудники, стали хлопотать о досрочной выписке и сказали об этом ему. Пока оформлялись документы, вышел приказ, согласно которому досрочному освобождению не подлежали те, кто хоть раз совершил правонарушение во время лечения. У нашего лечащегося такое было в первую неделю пребывания в ЛТП, и оно было зафиксировано в его личном деле. Узнав, что его досрочно не освободят, он расстро-

[Конец страницы 171](#)

[Начало страницы 172](#)

ился и перестал выходить на работу. Вместо освобождения грозил новый срок. Дней 10 сотрудники уговаривали его, оформив как больного гриппом, но он упорствовал. Тогда пригласили на беседу меня. Используя методику сократического диалога, мне удалось через 15 минут уговорить его выйти на работу. Хотя бы от дополнительного

срока он был избавлен. Потом опять что-то изменилось в приказах, и его все-таки досрочно освободили. А я после этого уже систематически проводил занятия с личным составом по психологии ведения допросов».

Кстати, мой ученик, один из руководителей психологических служб, начинает подбирать себе сотрудников из студентов психологического факультета университета и медицинского факультета, направляя их на обучение ко мне. А в свободное время позволяет и даже настаивает, чтобы они посещали его лабораторию. И это правильно, ибо обучение должно быть конкретным, и чем раньше молодой человек узнает, где он будет работать и нужды этого производства, тем интереснее ему будет учиться. Он узнает, для чего ему нужны те или иные знания. Петр I, еще будучи мальчиком знал, что он будет императором, и с детских лет готовил себя к этой должности. Вот почему я так подробно рассказываю вам, мой молодой друг, обо всем, ибо хочу, чтобы вы определились с профессией как можно раньше и как можно конкретнее.

[Конец страницы 172](#)

[Начало страницы 173](#)

3.4. ПСИХОЛОГ В ЛЕЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Психологическая служба все более и более находит свое место в лечебных учреждениях. Если раньше она была только в психиатрических учреждениях, то теперь начинает находить свое применение и в других областях медицины. Так, некоторые видные хирурги и онкологи внедряют психологическую службу в своих подразделениях. В штатном расписании специальностей есть и такая, как медицинский психолог. Готовятся медицинские психологи на психологических факультетах университетов. Сейчас введена специальность врача — медицинского психолога и в медицинских вузах начинают открываться медико-психологические факультеты, которые начнут готовить медицинских психологов. А пока послушайте, что имеется на сегодняшний день.

3.4.1. Психолог в психиатрических учреждениях

Психиатрических учреждений много: психиатрические больницы, психиатрические диспансеры, городские и областные, психиатрические кабинеты, служба социально-психологической помощи с телефоном доверия, судебно-психиатрическая экспертиза, психиатрические больницы для больных, совершивших правонарушения, наркологические учреждения (кабинеты, диспансеры, стационары), дома для психохроников, отделения не-

[Конец страницы 173](#)

[Начало страницы 174](#)

врозов при обычных больницах и пр. В каждом из них имеются свои особенности, свои нюансы. Обо всем не расскажешь. Но хотя бы кое о чем. Психиатрическая служба давно имела в своем штате медицинского психолога. Обычно это был психолог-диагност. Роль его огромна. Когда человек страдает тяжелым психозом, это понятно не только врачу, но и обывателю. Но есть случаи, где отделить норму от патологии бывает крайне трудно. И здесь помощь медицинского психолога является неоценимой. Если ставится диагноз, что человек психически болен, необходимо проводить одни мероприятия (принудительное, недобровольное стационарирование, лечение и пр.); если здоров, тогда он сам определяет свою судьбу. Ошибки в любую сторону могут плачевно кончиться для человека. Посчитать здоровым больного человека и оставить его без лечения или лишить прав здорового, но с какими-то психологическими особенностями человека — и то, и то плохо.

Существенна помощь медицинского психолога при судебно-психиатрической экспертизе вменяемости/ невменяемости и дееспособности/ недееспособности. И здесь ошибки чреватые тяжкими последствиями не только для самого обследуемого, но и для многих других. Вопрос ведь как стоит в случае ошибки: посадить в тюрьму больного человека или отпустить на свободу закоренелого преступника, отменить разорительную сделку, совершенную больным человеком, или спасти человека от наказания за его глупость (дураки признаются дееспособными).

Огромна роль медицинского психолога-диагноста в работе медико-педагогических комиссий. Они решают

[Конец страницы 174](#)

[Начало страницы 175](#)

вопрос, где учиться ребенку: в обычной школе или в школе для умственно недоразвитых детей, так называемых дебилов. Направить педагогически запущенного ребенка в такую школу — это значит усугубить его состояние тем, что не будет тренироваться его ум. Направить в обычную школу дебила — обречь его на мучения, издевательства со стороны сверстников. А каково учителям, которые как бы ни бились, научить такого ребенка ничему не смогут, но не из-за их низкой квалификации, а из-за того, что ребенок просто не в состоянии по своим умственным способностям усвоить материал.

Вот и подумайте — везде судьбы и судьбы. Я не хотел бы, чтобы эти строки отпугнули вас от работы медицинского психолога. Профессионализм необходим в любой специальности, а его отсутствие портит судьбы людей, которые доверяются непрофессионалу. Это не только в психологии, но и в медицине, и в ремонте автомашин, и в слесарных работах.

Особенно велика роль психологов в наркологических учреждениях. Здесь находят свое применение не только психологи-диагносты, но еще более важна роль психологов-тренеров. Как показывает клиническая и психологическая практика, злоупотребляют алкоголем и начинают применять наркотики только те люди, у которых нет успеха в работе и в личной жизни. Борьба с этим злом путем запретов и кодирования не будет иметь длительного успеха, если мы не научим этот контингент добиваться успехов в труде и в жизни. Научкой установлено, что при успешной, интересной и творческой работе организм сам вырабатывает морфиноподобные вещества (эндорфины), а при успехах в

[Конец страницы 175](#)

[Начало страницы 176](#)

любви в крови повышается уровень алкоголя. Исчезает необходимость и пить и принимать наркотики. А эту работу как раз и проводят психологи-тренеры или психотерапевты.

О роли психологов в работе с больными невротами я не хочу вообще говорить. Я написал на эту тему около десятка книг. Вы

можете их прочесть. Именно работая с этими больными, я обратился к психологии, хотя по образованию являюсь врачом. Хочу только подчеркнуть, что это совершенно неисчерпаемая сфера деятельности, ибо наше население очень невротизировано (до 85%) и нуждается в этой помощи. Хочу подчеркнуть, что в случае эффекта ваши подопечные (невротики весьма талантливы, но из-за болезни не могут как следует развернуться) займут такие высокие должности, что вы ни в чем нуждаться не будете, у вас будут великолепные связи. Но лучше, если вы станете тренером и сможете помогать человеку уже после того, как он избавился от невроза и пошел в гору. Кстати, кем бы вы ни работали, я вам советую, если есть возможность, то во время учебы в вузе поработайте с больными неврозами. Ведь корни невроза уходят в раннее детство, когда формируется малоадаптивная личность. Ознакомившись и овладев методиками коррекции личности у больных неврозами и решая их проблемы, психолог начинает ориентироваться и в проблемах воспитания детей, получает опыт в семейном консультировании, психологии управления и многом другом, значительно расширяет свой кругозор, ибо вникая в проблемы невротиков, психолог получает от них сведения о состоянии дел на производстве, в политике, юриспруденции, банковском деле, спорте и

Где делает психолог свое дело?

[Конец страницы 176](#)

[Начало страницы 177](#)

многом другом, поскольку во всех этих сферах работают не вполне успешно больные неврозами и невротические личности, кандидаты на эту болезнь.

Сейчас при психиатрических учреждениях создаются телефоны доверия, где работают в основном медицинские психологи. Это очень важная служба. Туда нередко обращаются отчаявшиеся люди, которые перед тем, как покончить жизнь самоубийством и приняв какую-нибудь отраву, решают рассказать хоть кому-нибудь, как их довели до такой жизни, и звонят по телефону доверия. Тогда задачей психолога становится затянуть разговор, выяснить, по какому телефону звонят, направить туда «скорую помощь», которую вызывает дежурящий с

ним помощник по другому телефону. Тяжелая работа, но многие психологи, работающие на телефоне доверия, могут гордиться тем, что они не только спасли жизнь этим отчаявшимся людям, но и направили их на путь счастья. Это раньше считалось, что среди тех, кто кончает жизнь самоубийством, в основном психически больные. Теперь доказано, что таковых только 10%. Огромное большинство — это психически здоровые люди, не сумевшие найти выхода из сложной ситуации.

3.4.2. Психолог в обычных больницах

Это практически не освоенная и перспективная область деятельности. Сейчас многие руководители это осознают и стараются приглашать к себе по возможности психолога. Здесь широкое поле деятельности как

[Конец страницы 177](#)

[Начало страницы 178](#)

для диагноста, так и для тренера. Ведь понятно, что у больного почти не бывает нормальной реакции на болезнь. Одни преувеличивают значимость своего заболевания, другие не принимают всерьез имеющихся расстройств и нарушают режим. Одних следует успокоить, других припугнуть. По внешнему виду и по высказываниям не всегда можно понять истинное отношение к болезни. Человек может быть напуган, но держать себя в руках и о своих страданиях говорить с улыбкой и производить впечатление человека, не нуждающегося в психологической помощи, тогда как именно ему и нужно уделить максимум внимания. Здесь помощь психолога-диагноста оказывается неоценимой. В клиниках терапевтического профиля много больных с так называемыми психосоматическими расстройствами (гипертоническая болезнь и ее следствия: инсульты, кризы, инфаркты, язвенная болезнь желудка, бронхиальная астма, атеросклероз, дерматиты, колиты — список можно продолжить). Вылечить их лекарствами без психологической помощи, с моей точки зрения, невозможно. Конечно, многие врачи интуитивно и стихийно нарабатывают определенный положительный психологический опыт, но нередко сами неосознанно увеличивают уровень тревоги у своих больных. Наш опыт организации

психологической помощи в терапевтических клиниках местного медицинского университета показал действенность помощи психологов-тренеров, которые не только помогали больным, но и обучали врачей психологически грамотному общению. Один из моих учеников, работая в хирургическом отделении и проводя психологическое обследование этих больных, установил связь хирургической патоло-

[Конец страницы 178](#)

[Начало страницы 179](#)

гии с характером человека и разработал некоторые формы психологической помощи больным, которые в результате шли более спокойно на операцию. У тех, кто пользовался этой помощью, послеоперационный период протекал значительно легче и осложнений было меньше.

Большую помощь может оказать психолог при лечении злокачественных опухолей. Нередко даже после удачных операций больные остаются в большой тревоге за возможные рецидивы, способствуя тем самым возникновению последних. Психологическая помощь здесь также крайне необходима. В мою задачу не входит в этой книге детально рассказывать о методах воздействия на больных. Основная роль здесь принадлежит онкологам. Но мы сейчас наблюдаем за группой больных, перенесших операции по поводу рака того или иного органа и получавших психологическую помощь. У многих из них продолжительность жизни после операции оказалась намного дольше, чем у тех, кто этой помощи не получал. Но самое главное — у них улучшилось качество жизни. Как говорил Франкл, главное — не сколько ты прожил, а как ты прожил.

3.5. ПСИХОЛОГ НА ПРОИЗВОДСТВЕ

Термин мне самому не нравится. Слишком общий, неконкретный. Ведь и школа, и лечебные учреждения, и все остальное — тоже .производство. Но я здесь имею в виду заводы, фабрики, сельскохозяйственные предприятия и пр. Конечно, нескоро в цехе или сельхозбригаде появится психолог. Давайте смотреть

[Конец страницы 179](#)

[Начало страницы 180](#)

в будущее. Когда мы в 1979 г. начали заниматься психологией, то ничего, кроме неприятностей, не имели. Но когда пришло наше время, мы уже не были начинающими. Мы знали, что нужно делать. Это все то, о чем я говорил выше. Ведь на производстве работает группа риска, которая становится потом больными неврозами и психосоматическими заболеваниями, алкоголиками, наркоманами и вообще несчастными людьми. Здесь задача психолога — убедить руководство перенести психологическую помощь людям непосредственно на производство и не ждать, когда работники попадут в критическую ситуацию. Кстати, хочу заметить, что лучше не искать освободившееся рабочее место, а самому это рабочее место создать, что успешно делают многие мои ученики, в том числе и на крупных производствах. Вот вам и заработки, и руководящая должность, и престиж. Все зависит от вас.

3.6. ПСИХОЛОГ В АДМИНИСТРАТИВНЫХ ОРГАНАХ

Сейчас умные администраторы не обходятся без постоянной помощи психологов. Но, к сожалению, большинство прибегают к их консультациям в критические периоды, например, во время предвыборной кампании, в случае чрезвычайных происшествий, ревизий и пр. Решив текущую проблему, они практически сразу прекращают пользоваться их услугами. Если со временем психологическая культура у нас вырастет, то психолог в административных органах станет центральной фигурой среди «серых кардиналов». Здесь нужно уметь

Где делает психолог свое дело?

[Конец страницы 180](#)

[Начало страницы 181](#)

держаться в тени. Кстати, многие психологи терпят поражение, потому что не понимают этого.

Готовить себя для работы в административных органах следует уже сейчас, еще до поступления в вуз, а тем более после поступления. Здесь необходимо тщательно изучить психологию толпы, ибо толпой

управляет вождь. А имидж вождя и его психологические приемы резко отличаются от приемов руководителя. Подробно и понятно об этом написано в книге Лебона «Психология толп».

3.7. ПСИХОЛОГИ В БАНКОВСКОМ ДЕЛЕ

И здесь работы для психолога непочатый край. Приведу лишь некоторые примеры. Один из быстро развивающихся банков попросил меня определить, почему в некоторых филиалах вкладчики меньше размещают вкладов, чем в других. Я пошел оформлять небольшой по размеру вклад. Пока я его оформлял, меня сотрудники неосознанно раз пять оскорбили. Это были взгляды, жесты, замечания типа: «Так мало», хотя, если бы они были психологически хорошо обучены, то с радостью принимали бы вклад любого размера. Был с сотрудниками проведен цикл занятий по психологии общения. Показатели у многих сотрудников стали расти. С теми, кто не хотел работать над собой, банку пришлось расстаться.

[Конец страницы 181](#)

[Начало страницы 182](#)

3.8. ПСИХОЛОГ В СЕМЕЙНОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Поле деятельности здесь как для психолога-тренера, так и для психолога-диагноста необозримое. К сожалению, еще не так часто обращаются к психологу при планировании семьи. Конечно, психолог не вправе влиять на решение молодых людей вступить в брак, но при проведении психологического обследования могут быть вскрыты многие неосознаваемые моменты, коррекция которых сможет предотвратить многие семейные конфликты. К сожалению, в период ухаживания и жених и невеста стараются показать себя с наилучшей стороны, стараются выглядеть такими, какими они на самом деле не являются. Но «стоящий на цыпочках не может стоять долго». Вначале возникает внутреннее недовольство, а затем рано или поздно возникнет конфликт. Психолог-диагност может предвидеть такой конфликт и предотвратить его.

Хочу привести такой пример. Под моим руководством готовила диплом студентка университета и для этого осваивала ряд тестов, которые проводила прежде всего на самой себе. Она недавно вышла замуж за своего однокурсника и мужа своего очень любила. Когда с ней проводили цветовой тест отношений, было установлено неосознаваемое ею отрицательное отношение к мужу. Было установлено, что в совместной жизни они планировали карьеру мужа, а ей отводилась вспомогательная роль, на которую она дала свое согласие на уровне сознания. Но она была талантлива, и ее талант не давал ей покоя, вызывая неосознанную неприязнь к мужу. Достаточно было одной беседы, смысл которой заключался в том, что мужу не стоит блокировать развитие своей супруги. Довольно быст-

[Конец страницы 182](#)

[Начало страницы 183](#)

ро все стало на свои места. Неприязнь прошла. Сейчас они делают каждый свою карьеру параллельно, помогая друг другу.

К сожалению, пока такие консультации приходится проводить редко. Чаще за помощью к психологу, занимающемуся семейным консультированием, обращаются тогда, когда корабль семейной жизни дает трещину или начинает тонуть.

Чаще обращаются женщины, от которых ушел муж, реже мужчины, которые хотят вернуть свою ветреную подругу. В этой работе необходимо содружество психолога-диагноста и психолога-тренера. Как все это делается, я описал в книге «Психологическое айкидо» и «Принцип сперматозоида». Ветреный(ая) супруг(а) возвращается, но обычно его (ее) потом не принимают. Дело в том, что жертва над собой работает, лично растет, а обидчик в это время стоит на месте. Когда он возвращается к той, которую бросил, он ей просто становится неинтересен. Одна из них даже воскликнула: «Как я могла с такой марионеткой столько лет прожить!»

Семья — психологически очень сложное образование. Отношения в ней гораздо более сложные, чем на производстве. Здесь еще и отношения между родителями и детьми. А бабушки и дедушки! Я уже не говорю о братьях, сестрах, тетях, дядях, свекровях и невестках, зятях и тещах.

Тем, кому удастся наладить семейные отношения и обойти все подводные и надводные семейные рифы и остаться здоровыми, не составляет никакого труда управлять производственными коллективами.

[Конец страницы 183](#)

[Начало страницы 184](#)

Вот почему я лично считаю работу семейного психолога весьма важной и ответственной, поскольку хорошая семья способствует личностному и производственному росту, а производственные успехи слабо компенсируют неудачи в семейной жизни!

3.9. ПСИХОЛОГИЯ В ЮРИСПРУДЕНЦИИ

В последнее время к помощи психологов прибегают и юристы. Недалеко то время, когда вновь принимаемые законы будут проходить и психологическую экспертизу. Сейчас психологи уже убедительно показали, что ни один юридический закон не будет работать, если он противоречит природе человека. К сожалению, многие установленные законодательные положения противоречат природе и психологии человека и обязательно будут нарушаться. Примером тому может служить запрещение частной собственности. Оно противоречит естественному стремлению таковую иметь. Когда это было запрещено, то состояния все равно накапливались, но только в обход закона. Если я законодательно заставлю человека есть тогда, когда ему хочется, то, я думаю, что такой закон он будет с удовольствием выполнять. Если запрещаю есть, то он этот запрет будет нарушать.

Один из моих учеников, юрист по образованию, успешно занимается этой проблемой и привлекает к своей работе психологов.

[Конец страницы 184](#)

[Начало страницы 185](#)

3.10. ПСИХОЛОГИЯ И ПОЛИТИКА. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ИЗБИРАТЕЛЬНЫХ КАМПАНИЙ

Чрезвычайно интересная работа. У меня есть некоторый опыт участия в ней. К сожалению, большинство кандидатов в депутаты прибегают к помощи психологов только в период избирательных кампаний. В этот момент они их слушаются, выполняют все инструкции, но когда проходят в представительный орган того или иного масштаба, перестают прибегать к помощи психолога. Непрочный навык психологически грамотного поведения быстро испаряется, и они, теперь уже депутаты, вновь возвращаются к прежнему стилю поведения. В книге «Если хочешь быть счастливым» в разделе «Я и они» я более подробно описал технику этой работы. Скоро должна у меня также выйти книга «Управлять и администрировать», где я в деталях изложу технику общения с большими массами людей.

3.11. ПСИХОЛОГ-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ПСИХОЛОГИИ

Это как раз те люди, которые вас будут учить психологии, не исключено, что кто-то из вас тоже станет преподавателем того или иного раздела психологии. Это ваши профессора, доценты и ассистенты. Как ста-

[Конец страницы 185](#)

[Начало страницы 186](#)

новятся преподавателями психологии? Один путь — самый традиционный и надежный. Еще студентом будущий преподаватель начинает посещать тот или иной кружок на той или иной кафедре и помогает вести научные исследования тому или иному преподавателю, затем получает какую-то небольшую тему для самостоятельной работы, с которой выступает на студенческой конференции. Некоторые, уже учась в вузе, докладывают о результатах своих исследований на региональных, российских и даже международных конференциях. Дальнейший их путь — аспирантура при соответствующей кафедре, а после ее окончания — работа преподавателем вуза.

Этот путь имеет один недостаток. Стипендия у аспиранта маленькая. Те, которые хотят быстрее добиться экономической

независимости, идут работать в структуры, о которых я писал в этой главе в пунктах 1—10. Вдумчивый психолог постепенно накапливает опыт работы, обобщает свои исследования, разрабатывает свои собственные методики, публикует брошюры и книги, приобретает имя. Рано или поздно его привлекают к педагогической работе. Сейчас на многих психологических факультетах работают такие преподаватели, которые ведут свой собственный небольшой курс. Основную работу они, как правило, не прекращают, так она в плане заработка обычно более эффективна, чем работа преподавателя. Да и штатные преподаватели часто проводят ту или иную работу не только для повышения своего дохода, но и для научных исследований.

Я описал далеко не все сферы деятельности, где может найти применение психолог. Все эти сферы весь-

[Конец страницы 186](#)

[Начало страницы 187](#)

ма интересны. Ведь важно, чтобы работа доставляла удовольствие, а еще лучше — наслаждение. Но необходимо, чтобы при этом она еще и приносила неплохой доход. Молодому человеку интересна не только работа, но и возможность неплохо заработать. Так вот, заработать, и неплохо, можно в любой сфере деятельности. Самое главное — необходимо иметь высокую квалификацию. Высококвалифицированный труд всегда хорошо оплачивается. Но для того, чтобы стать специалистом высокой квалификации, нужно постоянно работать над собой. Прочитайте еще раз биографии великих психологов. Вы увидите, как много и плодотворно они работали. Но основные трудности — это трудности в освоении профессии. К сожалению, у нас много невротичных молодых людей. Я полагаю, что вы к ним не относитесь, мой молодой друг, раз дочитали эту книгу до конца. Но все же я хочу еще раз рассказать о признаках невротика. В данном контексте хочу указать на один, о котором писала К. Хорни: «Невротик хочет быть на вершине, но не хочет карабкаться в гору». Но если ты не сам на нее заберешься, то тебя оттуда быстро сдует ветром. И вообще следует стремиться вверх, ибо «летать высоко и быстро легче, чем медленно и низко».

И еще несколько слов о престиже профессии психолога и его материальном положении. Это зависит не только от самой профессии, но и от политического строя, государства, в котором вы живете. В демократическом государстве, идущем быстрым путем к процветанию психология бурно развивается. В застойном и автократичном в развитии психологии нет необходимости. Телеге для ее движения вперед не нужны ни

[Конец страницы 187](#)

[Начало страницы 188](#)

амортизаторы, смягчающие тряску, ни компьютеры, рассчитывающие курс движения. Так что, выбирая профессию, постарайтесь выяснить, каким путем пойдет Россия в XXI веке. Выбор профессии — вещь серьезная!

Желаю вам удачного выбора профессии, мой молодой друг!

[Конец страницы 188](#)

[Начало страницы 189](#)

Глава 4

Как стать психологом



[Конец страницы 189](#)

[Начало страницы 190](#)

В первой главе я рассказал вам, как стали психологами создатели современных направлений" в психологии. Те, кто уже выбрал свой путь, пойдут сразу на психологические факультеты университетов. С вами я буду разговаривать несколько позже.

А сейчас я расскажу, как пришли в психологию некоторые из моих друзей и я сам. Это для тех, кто колеблется. Самое страшное — это сомнение. Поэтому, если сомневаетесь, то в психологию не идите и займитесь другой специальностью. Никуда психология от вас не уйдет.

Один из профессоров психологии в молодости был профессиональным спортсменом и даже стал олимпийским чемпионом. Между делом он окончил биологический факультет

университета. В последние годы своих выступлений в спорте он столкнулся с психологом, который продлил его спортивное долголетие на три года. Когда он ушел из большого спорта, то прошел короткую специализацию по психологии, стал работать психологом в спортивных командах. Конечно, у него было большое преимущество перед психологами — выпускниками соответствующих факультетов, которые сами не занимались большим спортом. Кроме практической работы со спортсменами он занялся научными исследованиями, т. е. был одновременно и психологом-диагностом, и психологом-трене-

[Конец страницы 190](#)

[Начало страницы 191](#)

ром. В конце концов он защитил положенные диссертации и стал заведовать кафедрой психологии в одном из ростовских вузов и уже как преподаватель-психолог написал несколько учебников. В свободное время продолжает оказывать психологическую помощь спортивным командам.

К., физик, выпускник Ростовского университета, на последнем курсе заинтересовался психологией и после короткой специализации стал работать психологом в группе поддержки врачебно-физкультурного диспансера психологом-диагностом. Там я с ним и познакомился, когда был приглашен работать в качестве психотерапевта, а практически стал работать психологом-тренером. Результаты его обследований очень помогли составить план психологических воздействий на спортсменов и реализовать его. Защитив диссертацию, он ушел на преподавательскую работу и продолжает одновременно научные исследования.

Л., 30 лет, преподаватель математики, пришла ко мне на прием с семейными и служебными проблемами. Кроме того, ее беспокоили навязчивости. В течение двух лет она решила свои проблемы, избавилась от навязчивостей, окончила годичные курсы практического психолога при Ростовском университете. Стала работать психологом в той же школе, где раньше работала преподавателем математики. Постепенно ее интересы сосредоточились в области семейного консультирования и срочной психологической помощи людям, попавшим в трудную ситуацию.

Сейчас работает медицинским психологом и одновременно занимается семейным консультированием. Считает себя счастливым человеком.

[Конец страницы 191](#)

[Начало страницы 192](#)

Т., 40 лет, с 7 лет на сцене. Ей прочили большое будущее, но родители заставили пойти учиться в радиотехнический техникум. Там больше занималась художественной самодеятельностью, хотя техникум окончила с отличием и стала работать по специальности. Там же вышла замуж за молодого человека той же специальности. Он быстро пошел в гору, ибо оказался где-то вроде гения. Материальное положение было великолепное. Но он запретил ей заниматься художественной самодеятельностью и заставил заочно окончить институт. Все было бы ничего, но когда ей было 32 года, он умер. Она осталась одна с шестилетним сыном. Стала болеть. Иногда по два-три раза за ночь к ней приезжала «скорая помощь» снимать подскоки давления. С пухлой, на 200 страниц, историей болезни она обратилась ко мне за помощью. Я ей сразу посоветовал вернуться в художественную самодеятельность. Прошла она также и мои тренинги. От болезни не осталось и следа, хотя ставился вопрос о переводе на инвалидность. Затем она окончила годовичные курсы практического психолога. Сейчас разработала свою методику психологического тренинга, работает и с молодежью, в том числе с девушками, которым советует «делать из себя человека, а не находить человека», за чьей спиной можно спокойно прожить.

И., 37 лет, пришел ко мне на прием в депрессивном состоянии, причину которого видел в том, что его жена решила от него уйти, так как он мало зарабатывает. Он просил помочь сохранить ему семью. Рассказал он при этом следующее. Он окончил школу, затем служил в армии в воздушно-десантных войсках. После службы приобрел несколько строительных профессий (маляр, плиточник, каменщик), успешно работал, женился. Появились дети. Работал очень много. Наконец удалось приобрести квартиру,

[Конец страницы 192](#)

[Начало страницы 193](#)

мечту его жизни. Дальше планировал растить детей и «просто жить». В последнее время заработки упали. В семье начался разлад. С горя он даже стал выпивать. На прием, привела его мать. Пройдя обучение в группе «Психологического айкидо», он успокоился, изменил свое отношение к бракоразводному процессу, на который дал согласие. При прохождении производственной практики успешно прочел несколько лекций школьникам по психологии общения. Сам «не ожидал от себя такой прыти». Поступил на психологический факультет одного из коммерческих гуманитарных вузов. Сейчас учится. Конечно, собирается стать психологом-тренером.

Среди тех, кто стал психологом только с моей помощью, были люди 23 профессий, которые сейчас успешно работают в школах, банках, на предприятиях, в службе занятости, силовых ведомствах. И работают не хуже, чем психологи, окончившие психологический факультет университета.

Количество таких примеров я мог бы и продолжить, но хочу рассказать о своем пути в психологию.

В 1955 г. я поступил в Ростовский медицинский институт по внушению моего отца, врача-терапевта, хотя наиболее успешно я занимался по математике, да и нравилась она мне больше всего. Ни о каких психологических службах мы тогда и не слышали. В медицине отец сориентировал меня на хирургию, которая подходила мне «как корове седло»- Но это я стал понимать гораздо позже. В институте мне больше всего нравилась философия, но четыре года я посещал хирургический кружок и кое-чего даже добился. Хорошо помню, что каждый раз, когда мне нужно было идти в хирургию, приходилось себя заставлять. Встре-

[Конец страницы 193](#)

[Начало страницы 194](#)

чаясь с одноклассниками, я с завистью слушал их разговоры об интегралах и дифференциалах. (Если бы тогда на моем пути встретился психолог!) После окончания института, к моему счастью, меня не приняли в аспирантуру на кафедру, где я возглавлял хирургический кружок, а призвали в армию на кадровую службу. Это я сейчас говорю «к счастью». Тогда я это воспринимал как трагедию. В

армию я попал в войска, а не в госпиталь, и был врачом строительного батальона, а потом старшим врачом полка и ходил все время с понурым видом вроде ослика Иа из приключений Винни-Пуха. (Если бы тогда на моем пути встретился психолог!) Кстати, первым моим соседом по койке в общежитии был такой же, как и я, горемыка, — инженер, которого призвали в армию из гражданского института. Но он не ныл, быстро сориентировался в ситуации и стал космонавтом. Какой толк сейчас называть его имя! Сейчас я понимаю, сколько возможностей было у меня в армии, которые я не использовал из-за плохой психологической подготовки. В свободное от основной службы, т. е. ночное, время я шел в госпиталь добровольно дежурить в надежде на то, что представится случай прооперировать что-нибудь. И, как правило, что-то всегда было. Но ведь днем надо было идти на службу. Теперь-то я знаю, чем следует заниматься ночами! Думаю, что сослуживцы смотрели на меня как на идиота. Вряд ли одобрительно к этому относились и некоторые мои сверстники. Чем должна была кончиться такая жизнь? Правильно! Болезнью. Началась у меня гипертоническая болезнь, а после того как я перенес несколько ее обострений с предынфарктными состояниями и нарушением мозгового кровообращения, как часто болеющий, я

[Конец страницы 194](#)

[Начало страницы 195](#)

был уволен из армии в возрасте 29 лет. Ни о какой хирургии уже речи не могло быть. Так болезнь спасла меня. Сейчас я своим пациентам говорю: «Болезнь — это благо. Это голос организма, который вначале слегка предупреждает о том, что неправильно живешь». Меня — в виде первых подъемов артериального давления. Но я к этому голосу не прислушался. Тогда в виде кризов он стал кричать: «Идиотина, что же ты делаешь!» и выбил меня из неблагоприятной ситуации.

Когда я понял, что хирургия для меня закрыта из-за болезни, мне стало безразлично, чем заниматься. И я решил пойти на легкую работу. Мои друзья-однокурсники, которые уже стали высококвалифицированными психиатрами, привели меня к заведующему кафедры психиатрии профессору М. П. Невскому,

который мне предложил стать врачом-лаборантом клиники психиатрии вместо переезжающей на другое место жительства сотрудницы. Она же взялась меня и научить этому делу. Временно меня устроили на полставки врача-психиатра и дали для ведения нескольких больных. Через несколько дней я понял, где мое призвание. Профессор М. П. Невский пошел навстречу, предложив мне найти такого же парня на эту должность, что я и сделал.

Так я стал психиатром и одновременно начал заниматься медицинской психологией. Штатного психолога у нас не было, и все психологические эксперименты мы проводили сами. Но занятие психологией было для меня все-таки вспомогательным делом, хотя и очень мне нравилось. Я стал проводить эксперименты не только с больными, но и с приятелями и студентами. Я был в восторге. За каких-нибудь 1,5—2 часа человек становился ясен как на ладони — что он, кто он.

[Конец страницы 195](#)

[Начало страницы 196](#)

И не надо съедать с ним пуд соли. Это были простые методы. Их я вам и предложил в приложении. Но для начала это то, что нужно. Потом я овладел и более сложными методами. Может быть, если бы тогда была психологическая служба как таковая, я бы ушел в медицинские психологи. Тем более, что освоение психологии мне давалось легче, чем изучение психиатрии. Прошло время. Мне казалось, что я уже полностью определился как врач-психиатр, а психологическая диагностика станет для меня подсобным приемом. Года четыре прошло в такой эйфории. Меня признали как достаточно квалифицированного специалиста, да и я чувствовал себя таковым. Мне была запланирована научная работа, которую я успешно выполнял. Но при изучении и проникновении в суть проблемы у меня незаметно для себя самого сформировалась точка зрения, отличная, а в некоторых местах и прямо противоположная мнению моего начальника и научного руководителя. Ее я из-за незнания психологии общения высказывал таким образом, что возник конфликт, и из любимчика я превратился в нежелательную персону, проверка диссертации задерживалась. Настроение опять стало подавленным,

конфликт — нудным, вялым и затяжным. Все это продолжалось шесть лет: с 1973 по 1979 г. Опять рецидивировала гипертония, и три месяца с нарушением мозгового кровообращения я пролежал в больнице, где стал подумывать об увольнении из клиники. В поисках места работы судьба свела меня с главным врачом областного врачебно-психологического диспансера недавно умершим Борисом Львовичем Утевским, который предложил мне поучаствовать в психологическом обеспечении спортсменов. В то время там уже была неплохо налажена диагно-

[Конец страницы 196](#)

[Начало страницы 197](#)

стическая психологическая служба, я должен был внести практический компонент в виде некоторых психолого-психотерапевтических приемов. Это был поворотный момент в моей жизни. Для меня открылся новый мир. Психологи помогли мне сориентироваться в этом мире, познакомиться с московскими и ленинградскими коллегами, которые тогда работали вне университетских рамок и скорее преследовались, чем поддерживались официальной наукой; достать необходимую литературу. Это сейчас ее можно купить на каждом углу, тогда это были технические переводы. Наибольшее впечатление на меня произвели работы Э. Берна, врача-психотерапевта, создателя структурного трансактного и сценарного анализов, который разработал фактически оригинальную систему психологии общения. Сказать о большом впечатлении — этого мало. Они меня потрясли! Я имею в виду известные теперь работы «Игры, в которые играют люди» и «Что следует говорить после того, как сказал «Здравствуйте»? (у нас она была переведена под названием «Люди, которые играют в игры»), «Секс в человеческой любви» и др. Первые публикации на русском языке появились в 1988 г. Но тогда был 1979 г.! При всем плохом знании английского языка я перевел почти все работы Э. Берна. Кое-что понял, кое-что нет. Когда появились работы на русском языке, мне показалось, что какая-то прелесть его книг утеряна. У него язык более выразителен. Я думаю, что в этом наш русский язык не уступает английскому, и в нем можно найти такие же яркие слова и выражения.

Мечтаю это со временем сделать. По мотивам его книг в последующем я разработал методики «психологического айкидо», «сценарного перепрограммирования», «интеллектуаль-

[Конец страницы 197](#)

[Начало страницы 198](#)

ного транс», «психологии управления при помощи целенаправленного моделирования эмоций».

Но это потом, а пока, в 1979-м, я стал работать на полставки у Б. Л. Утевского в гандбольной и футбольной командах. Сразу же я не перешел, чтобы ко мне могли присмотреться. Пока ко мне присматривались, я научился общаться так, что наладил контакт со своим начальником. Об увольнении уже не было речи. Я даже получил повышение — стал преподавателем на цикле психиатрии и медицинской психологии, который организовал при нашей кафедре факультет усовершенствования врачей. Кстати, оклад повысился вдвое, что немаловажно. И все это мне дала психология. Но деловые и дружеские связи с коллективом лечебно-физкультурного диспансера поддерживаю до сих пор и немедленно откликаюсь на все его просьбы. Сейчас в Ростове он известен под названием «Дворец здоровья». Работа там поставлена так, что он вполне заслуживает это название.

В клинической практике интересы мои сместились в сторону лечения больных неврозами и работы со здоровыми с целью профилактики неврозов. В 1983 г. у меня появились ученики и последователи, а в 1984-м мы организовали на общественных началах КРОСС (клуб решивших овладеть стрессовыми ситуациями). Мы проповедовали компромиссы, поиски бесконфликтного решения деловых и семейных проблем). Находились «добрые люди», которые докладывали об этом в парткомы, милицию, КГБ и пр. Нас обвиняли в беспринципности, антисоветчине. Из моих статей вычеркивались имена З. Фрейда, Э. Берна, Э. Фромма и других, если я отзывался о них положительно. Я не соглашался. Статьи не печатались. Я овладел таким

[Конец страницы 198](#)

[Начало страницы 199](#)

стилем, что это была вроде как критика, но умные люди понимали мое отношение к этим ученым. Меня как руководителя вызывали во все инстанции. Дело заканчивалось тем, что мы проводили занятия с работниками идеологического отдела обкома партии, в КГБ, милиции. Везде и во все времена можно найти умных людей! Меня не привлекали к ответственности и не арестовывали. А в КГБ уровень интеллигентности и внимательности моих слушателей был таков, какого я не видел в других аудиториях. С органами внутренних дел сотрудничество вообще оказалось весьма плодотворным. Мы готовим для их психологических служб кадры. Много психологов работают по нашим разработкам.

Мои коллеги относились ко мне, в принципе, с разной степенью одобрения. Одни считали это очередным чудачеством врача-психиатра, другие относились сочувственно, были и союзники. Всем им я очень признателен. Их доброжелательная критика позволила мне уточнить некоторые понятия и отшлифовать психологическую технику.

В 1985 г. началась перестройка. Нас «пригрел» один кооператив, и мы вдруг начали зарабатывать на психологии. Многие уже перестали считать это чудачеством. Число учеников и последователей у меня увеличивалось. О нас стали писать местные и даже центральные газеты, такие как «Комсомольская правда» и «Медицинская газета». На заседания КРОССа иногда приходили до 400 человек. Функционировало несколько десятков групп.

В 1987 г. я обобщил все, что было сделано, и подал на защиту кандидатскую диссертацию, которую мне удалось защитить в третьем ученом совете Томского

[Конец страницы 199](#)

[Начало страницы 200](#)

центра психического здоровья в октябре 1989-го. (В двух других работу «благополучно», т. е. с треском, завалили.) В 1990 г. начались мощные инфляционные процессы. Группы практически распались, да и на лекции у людей не хватало денег, а бесплатно проводить тоже не удавалось, учреждения, которые имели залы, начали сдавать их в аренду. Но я стал проводить циклы психотерапии и медицинской

психологии при нашем медицинском университете для врачей-психотерапевтов и медицинских психологов. У нас обучение бесплатное.

Я благодарен руководителям Дворца культуры строителей, которые все-таки нашли возможность и организовали проведение занятий КРОССа в это время. Вход был платный, и число посетителей оставалось небольшим. Я решил все свои лекции опубликовать в виде небольших и дешевых брошюр. Первую такую я написал в 1990 г. и назвал «Психологическое айкидо», ее удалось опубликовать в 1992 г. в издательстве педагогического института. Надо сказать, что вначале раскупали ее плохо (хотя сейчас многие готовы купить ее за любые деньги, и я до сих пор получаю письма с подобными просьбами), и издательство не решилось публиковать мои книги. Пришлось к этому времени самому организовать издательство, где я за свой счет и с помощью спонсоров опубликовал несколько книг.

В это же время у нас появилась еще одна сфера деятельности — консультация избирательных кампаний. Я разработал методику психологии публичного выступления, которую назвал «интеллектуальный транс». Те, кто с нами работал, признавали, что если бы не наша помощь, то вряд ли они добились бы успеха. Но

[Конец страницы 200](#)

[Начало страницы 201](#)

в дальнейшем, уже будучи депутатами, бывшие кандидаты за помощью к нам не обращались, навыки не закреплялись. В силу этого теперь я отказываю тем, кто обращается к нам за помощью в период избирательных кампаний. Зачем зря работать. Но школу ораторского искусства я организовал.

После выхода книг «Неврозы» и «Психологическая диета» в 1993 г. и «Я: алгоритм удачи» в 1994 г. нас стали приглашать на консультации в банки, на предприятия и пр. Был создан Центр промышленной психотерапии и психологии бизнеса и организована Северокавказская психотерапевтическая ассоциация.

За несколько лет был издан ряд книг, которые пользуются успехом у любителей психологии. Прежде всего это книга «Если хочешь быть счастливым» объемом в 640 страниц, выпущенная уже двумя

изданиями общим тиражом 25000 экземпляров. В ней освещены все аспекты психологии общения: как общаться с самим собой, как общаться с партнером один на один, как управлять и вести себя в небольшой группе (10—30 человек) и как выступать перед большой малознакомой аудиторией. Когда материал разросся, вместо одной книги в 1997 г. появились три: «Как узнать и изменить свою судьбу», «Психологический вампиризм», «Командовать или подчиняться». Они положили начало новой серии издательства — «Психологические этюды». Эти книги были весьма просторны и подходили больше для невротических натур, уже болеющих невротами или находящихся в критических ситуациях. К этому времени ко мне за помощью стали обращаться люди успеха. Они просили написать коротенькое руководство со сводом четко сформулиро-

[Конец страницы 201](#)

[Начало страницы 202](#)

ванных правил, которые помогали бы им решать конкретные вопросы. Так появилась книга «Принцип сперматозоида», которая вышла в 1998 г. Получилась она значительной по объему, но сами 367 правил и афоризмов занимают мало места. Для тугодумов вроде меня к некоторым даются довольно просторные пояснения. Для людей, находящихся где-то посередине между тугодумами и скоростными мыслителями, даются короткие пояснения. Книга многим понравилась. Я все это подробно пишу не для саморекламы, в ней я уже не нуждаюсь. Просто я хочу показать вам, мой молодой друг, что если вы будете идти, не отставая от жизни, и откликаться на запросы тех людей, которые вас окружают, удовлетворяя их потребности, то вы никогда не будете одиноки, получите необходимые знаки отличия. У вас будет успешной научная работа. Я думаю, что и в материальном плане вы бедствовать не будете. Кроме того, вы сможете всесторонне развить свои способности, что, как говорил Аристотель (а я с ним согласен), является необходимым условием счастья. И последний, совсем свежий пример. Недавно один преуспевающий бизнесмен попросил выработать для него рекомендации, как ему избегать неприятностей, если у него с кем-то из подчиненных возникнут сексуальные отношения. К этому времени у меня сложилось твердое

убеждение, что без больших неприятностей не обойтись. Но заказ есть заказ. Я пообещал заняться этим, стал знакомиться с литературой, пересмотрел еще раз те случаи, которыми я занимался, и предо мной открылась совершенно неожиданная картина". Следующая книга, после того как напишу эту, так и будет называться «Секс и производство». Там будут и практические рекомендации, и теоретические вы-

[Конец страницы 202](#)

[Начало страницы 203](#)

кладки. Следите за изданиями «Феникса» в серии «Психологические этюды».

А теперь, как и обещал, я немного побеседую с теми, кто собирается сразу поступать на психологические факультеты. Среди моих читателей большинство ростовчан и жителей Ростовской области. У нас есть две мощные психологические школы в двух государственных высших учебных заведениях (Ростовский государственный университет и Ростовский педагогический университет). Со многими преподавателями и учеными этих вузов меня связывают многолетние длительные деловые и дружеские отношения. У многих из них я сам учился, некоторые учились у меня. В каждом из них я некоторое время работал. В педагогическом университете преподавал патопсихологию, в университете также и судебную психиатрию. И везде ко мне относились хорошо. Было бы неправильно, если бы я назвал одних, но не назвал других. Одному вузу отдал бы предпочтение, принизив тем самым вольно или невольно другой. Оба эти вуза хороши. Но здесь, как при выборе жены. Кому что подойдет. А вот как выбрать вуз, я постараюсь вам подсказать. Прежде всего следует решить, каким психологом вы собираетесь стать и где работать.

Обучение всегда должно быть конкретным. Сейчас сказать: психолог, врач, юрист, инженер, преподаватель — все равно, что ничего не сказать. Вам следует решить, кем вы хотите стать: диагностом или тренером. Где хотите работать: в школе преподавателем психологии или психологом, в лечебном учреждении, спортивной команде, банке, на производстве, в службе

занятости, силовых структурах, органах власти, коммерческих структурах, психологических центрах и пр.

[Конец страницы 203](#)

[Начало страницы 204](#)

Желательно еще в школе поработать под руководством или хотя бы в одном коллективе с успешно работающим специалистом. Многие видные специалисты ведут студенческие научные кружки, которые могут посещать и учащиеся старших классов. Еще более ста лет назад видный французский психолог, специализировавшийся по психологии толпы, А. ле Бон, говорил, что учиться нужно в мастерской у специалиста, ибо там приобретаются навыки. А в вузе, если практически не работаешь, узнаешь только, где какие книги по этой специальности можно достать. Многие, походив в кружок, убеждались, что психология не их выбор. Но некоторые уже на 2—3-м курсах делали такие работы, которые принимались в качестве докладов на российских и международных конференциях.

Если вы только перед окончанием школы задумались, куда пойти учиться, и выбрали психологию, то выбор вуза зависит от того, у какого преподавателя вы хотите учиться, в чьей лаборатории хотите работать. Если он работает в университете, то туда и поступайте, а если в педуниверситете, тогда — туда. Для того, чтобы определиться, следует пойти в библиотеку соответствующего вуза и ознакомиться с научными работами его ученых. Каждый стоящий специалист кроме диссертации написал и несколько книг или методических рекомендаций. Прочтя их и выбрав те, которые вам понравились, постарайтесь познакомиться с этими учеными. Если они у вас вызовут симпатию, то это поможет вам быстрее сделать выбор вуза. Но главное, конечно, насколько привлекательными для вас оказались идеи. Если в беседе с этим ученым вы продемонстрируете знание, понимание и принятие его идей, уверен, что вы завоюете его сердце.

[Конец страницы 204](#)

[Начало страницы 205](#)

Если, используя эти рекомендации, вам все-таки не удастся сделать выбор, тогда следует поступать туда, где меньше конкурс. А посещать лабораторию или кафедру, на которой работает тот

исследователь, который вам вдруг понравился в процессе учебы, можно, учась и в другом вузе.

В большинстве городов России кроме государственных вузов имеется несколько частных высших учебных заведений, число которых постоянно увеличивается. Обучение платное, но не всегда более качественное, чем в государственных, хотя иногда бывает и так. В частных вузах вам скажут, что у них преподают видные ученые из Москвы или Петербурга (кстати, там действительно мощные психологические школы и лаборатории) или даже из других стран. Выясните пофамильно, кто именно к ним приезжает. Исследуйте по тем же вышеназванным правилам (познакомьтесь с их работами), какие это педагоги, потому что у достаточно квалифицированного и известного психолога достаточно дел и дома. Ездить по другим городам и странам ему некогда. Обычно разъезжают те, кто у себя дома не может найти работу. Но иногда и те, кому дома не дают возможности расти. Поэтому в частных вузах преподаватели, что кот в мешке: или бесталанные, или восходящие, но пока еще непризнанные звезды, или остановившиеся в своем развитии. Здесь наблюдается такая картина, как в спорте. Когда я работал в ростовской футбольной команде СКА, занимающей одно из последних мест, то, к удивлению, обнаружил в ней игроков, раньше игравших в сборной страны. Для команд, занимающих первые места, они уже не подходили, а в отстающих еще неплохо выглядели.

[Конец страницы 205](#)

[Начало страницы 206](#)

Преимущество частных вузов в том, что там нет конкурсов, и в том, что там действительно иногда можно встретить таких преподавателей, которых государственный вуз пригласить не может. Следует только помнить, что дипломы, выданные такими вузами, пока еще не котируются, хотя все права эти дипломы имеют. Некоторые частные вузы нашли такой хитрый ход. Они заключают договор с государственным вузами, преподаватели которых аттестуют из выпускников, получающих одновременно два диплома: государственного учебного учреждения и частного вуза. Если частные вузы у нас сохранятся, то я думаю, что впоследствии рейтинг

некоторых их них станет выше, чем у государственных. Но для этого требуется достаточное время. Необходимо, чтобы их выпускники стали высококвалифицированными специалистами, ведь любой вуз славится не только преподавателями, но и выпускниками. Но если вы не уверены, что выдержите конкурс в государственном вузе, и у вас есть средства, чтобы оплатить обучение в частном, то не стоит тратить попусту год. Поступайте в частный. Если вы тщательно подойдете к выбору частного вуза, то вы можете и не потерять в качестве образования. Кроме того, вы сможете, если проявите немного смекалки и настойчивости, ознакомиться с тем, что дают государственные вузы, через общение с их студентами и преподавателями на всевозможных конференциях и в порядке личной дружбы.

Вот, пожалуй, и все.

[Конец страницы 206](#)

[Начало страницы 207](#)

Глава 5

Где можно стать психологом сразу после школы?



Вузы Москвы
Вузы Санкт-Петербурга
Вузы центра европейской части России
Поволжье и Волго-Вятский район
Северный Кавказ
Урал
Западная Сибирь
Восточная Сибирь
Дальний Восток

[Конец страницы 207](#)

[Начало страницы 208](#)

Здесь я приведу некоторые сведения о государственных высших учебных заведениях, готовящих психологов. Как ни крути, а престиж

государственных вузов все же выше, чем частных. Когда-нибудь это изменится. Там, где смогли, указали и условия приема, телефоны, конкурс, который был в прошлые годы, и другие сведения, которые могут заинтересовать абитуриента.

5.1. ВУЗЫ МОСКВЫ

Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова

Факультет психологии имеет следующие координаты: 103009, Москва, ул. Моховая, 8, корп. 5, комн. 204. Тел. 203-67-39. Экзамены: математика (письменно — п), русский язык и литература (п), биология (п). Конкурс — 10,3 человека на место. Общежитие предоставляется для абитуриентов с 28 июня.

Российский государственный гуманитарный университет

125262, Москва, ул. Чайнова, 15. Тел. 250-69-65. Проезд: м. «Новослободская», «Менделеевская». Экзамены: психология-биология (п, устно — у), изложение. Конкурс — 4,3 человека на место. Общежитие предоставляется.

[Конец страницы 208](#)

[Начало страницы 209](#)

Республиканский центр гуманитарного образования (университет)

121002, Москва, Смоленский б-р, 20. Тел. 201-50-37. Проезд: м. «Парк культуры», трол. Б, 10, ост. «Зубовская площадь».

5.2. ВУЗЫ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Российский государственный педагогический университет

191186, Санкт-Петербург, ул. Большая Морская, 47. Тел. 312-21-07, 210-70-34 (других сведений нет).

Санкт-Петербургский государственный университет

199034, Санкт-Петербург, Университетская набережная, 7/9. Тел. 218-94-55, 218-97-01.

Санкт-Петербургский муниципальный институт психологии и социальной работы

196180, Санкт-Петербург, 6-я линия В. О., 55. Тел. 213-07-70.

Институт биологии и психологии человека
191104, Санкт-Петербург, Литейный просп., 42.

5.3. ВУЗЫ ЦЕНТРА ЕВРОПЕЙСКОЙ ЧАСТИ РОССИИ

Белгородский государственный педагогический университет
308012, Белгород, ул. Студенческая, 12. Тел. 4-15-32, 4-15-81.

[Конец страницы 209](#)

[Начало страницы 210](#)

Владимирский государственный педагогический университет
600024, Владимир, просп. Строителей, 11. Тел. 27-27-29, 27-27-04.
Имеется заочная форма обучения. Общежитие предоставляется.

Воронежский государственный педагогический университет
394611, ул. Ленина, 86. Тел. 55-19-49.

Елецкий государственный педагогический институт
399740, Елец, ул. Ленина, 91. Тел. 2-04-63. Экзамены: сочинение,
биология (у), русский язык (у). Имеется заочное отделение.

**Костромской государственный педагогический университет
им. Н. А. Некрасова**

156001, Кострома, ул. 1 Мая, 14. Тел. 31-77-23. Средний конкурс — 2
—3 человека на место. Экзамены: биология (у), математика (п),
сочинение. Имеются подготовительные курсы.

Мичуринский государственный педагогический институт
393740, Мичуринск Тамбовской области, ул. Советская, 274. Тел. 5-
45-60, 5-26-45. Экзамены: русский язык и литература (у), сочинение.
Проводятся ранние вступительные экзамены. Общежитие
предоставляется.

Орловский государственный университет
302015, Орел, ул. Комсомольская, 95. Тел. 77-73-18, 77-77-96.
Экзамены: сочинение, биология (у), математика (п), тестирование на
профпригодность. Конкурс — 1—3 человека на место. Проводятся
репетиционные экзамены.

[Конец страницы 210](#)

[Начало страницы 211](#)

Тамбовский государственный университет

392620, Тамбов, ул. Интернациональная, 33. Тел. 22-34-40.

Тульский государственный педагогический университет

300026, Тула, просп. Ленина, 125. Тел. 25-40-60. Экзамены: математика (п), диктант или изложение (по выбору), биология (у).

Тульский государственный университет

300600, Тула, просп. Ленина, 92. Тел. 33-25-35. Экзамены: математика (п), изложение, биология (п), история Отечества (у). Конкурс — 2 человека на место. Общежитие предоставляется! Имеется военная кафедра. Для медалистов — собеседование. Общежитие предоставляется.

5.4. ПОВОЛЖЬЕ И ВОЛГО-ВЯТСКИЙ РАЙОН

Арзамасский государственный педагогический университет

607220, Арзамас, ул. К. Маркса, 36. Тел. 4-15-69

Балашовский государственный педагогический университет

42340, Балашов Саратовской области, ул. К. Маркса, 29. Экзамены: русский язык (у), история России (у), сочинение.

Вятский государственный педагогический университет

610002, г. Киров, ул. Ленина, 111. Тел. 8-8332-67-87-78. Экзамены: биология (у), отечественная история (у), психология (тест).

[Конец страницы 211](#)

[Начало страницы 212](#)

Мордовский государственный педагогический университет

430000, Саранск, Студенческая ул., 11а. Тел. 8-8342-33-36-60.

Самарский государственный педагогический университет

443043, Самара, ГСП-60, ул. М. Горького, 65/67. Тел. 8-8462-33-64-57.

Саратовский государственный университет

410026, Саратов, Астраханская ул., 83. Тел. 8-8452-51-92-26.

Ульяновский государственный университет

432700, Ульяновск, ул. Л. Толстого, 42. Тел. 8-8422-31-47-57.

5.5. СЕВЕРНЫЙ КАВКАЗ

Адыгейский государственный университет

352700, Майкоп, ул. Первомайская, 208. Тел. 8-87722-2-13-75.

Дагестанский государственный педагогический университет
367003, Махачкала, ул. 26 Бакинских Комиссаров, 57. Тел. 8-8722-67-92-68.

Кубанский государственный университет
350640, Краснодар, ул. Ставропольская, 149. Тел. 8-8612-33-75-02.

Ростовский государственный педагогический университет
344082, Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 33. Тел. 8-8632-66-46-14.

[Конец страницы 212](#)

[Начало страницы 213](#)

Ростовский государственный университет
344006, Ростов-на-Дону, Б. Садовая, 105. Тел. 8-8632-66-32-31.

Ставропольский государственный педагогический университет
355038, Ставрополь, ул. Пушкина, 1. Тел 8-8652-22-85-61.

5.6. УРАЛ

Магнитогорский государственный педагогический институт
455036, Магнитогорск, просп. Ленина, 114. Тел.8-3511-35-96-55.

Оренбургский государственный педагогический университет
460844, Оренбург, ул. Советская, 19. Тел. 8-3532-77-24-52.

Пермский государственный педагогический университет
614600, Пермь, ГСП-372, ул. К. Маркса, 24. Тел. 8-3422-32-86-90.

Соликамский государственный педагогический университет
618500, Соликамск, ул. Северная, 44. Тел. 8-3425-33-41-70.

Уральский государственный педагогический университет
620219, Екатеринбург, ГСП-135, просп. Космонавтов, 26. Тел. 8-3432-58-97-04.

[Конец страницы 213](#)

[Начало страницы 214](#)

Уральский государственный профессионально-педагогический университет
620012, Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11. Тел. 8-3432-31-91-49.

Уральский государственный университет

620083, Екатеринбург, просп. Ленина, 51. Тел. 8-3432-55-73-94.

Челябинский государственный педагогический университет

454080, Челябинск, просп. Ленина, 69. Тел. 8-3512-33-03-53.

Южно-Уральский государственный университет

454080, Челябинск, просп. Ленина, 76, Тел. 8-3512-33-58-82.

5.7. ЗАПАДНАЯ СИБИРЬ

Алтайский государственный университет

656099, Барнаул, ул. Димитрова, 66. Тел. 8-3852-22-18-07.

Кемеровский государственный университет

650043, Кемерово, ул. Красная, 6. Тел. 8-3842-23-39-12.

Новосибирский государственный педагогический университет

630126, Новосибирск, ул. Вилюйская, 28. Тел. 8-3832-66-00-54.

Омский государственный педагогический университет

644099, Омск, наб. Тухачевского, 14. Тел. 8-3182-23-60-20.

Где можно стать психологом сразу после школы

[Конец страницы 214](#)

[Начало страницы 215](#)

Сургутский государственный университет

626400, Сургут Тюменской обл., ул. Энергетиков, 14. Тел. 8-3462-21-17-46.

Томский государственный педагогический университет

634041, Томск, Комсомольский просп., 75. Тел. 8-3822-44-20-01.

Тюменский государственный университет

625003, Тюмень, ул. Семакова, 10. Тел. 8-3452-26-19-30.

5.8. ВОСТОЧНАЯ СИБИРЬ

Бурятский государственный университет

670000, Республика Бурятия, Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а.

Иркутский государственный педагогический институт

664053, Иркутск, Нижняя набережная, 6. Тел. 8-3952-33-54-81.

Иркутский государственный университет

644003, Иркутск, ул. К. Маркса, 1. Тел. 8-3952-33-34-31.

Красноярский государственный университет

660041, Красноярск, просп. Свободный, 79. Тел. 8-3912-44-85-72.

Сибирский институт бизнеса, управления и психологии

660111, Красноярск, ул. Тельмана, 30.

[Конец страницы 215](#)

[Начало страницы 216](#)

5.9. ДАЛЬНИЙ ВОСТОК

Амурский государственный университет

675009, Благовещенск, Игнатьевское шоссе, 21. Тел. 8-4162-25-17-19.

Дальневосточный государственный университет

690600, Владивосток, ул. Суханова, 8. Тел. 8-4232-22-12-80.

Комсомольский-на-Амуре государственный педагогический институт

681000, Комсомольск-на-Амуре, ул. Кирова, 17, корп. 2. Тел. 8-4217-24-60-10.

Международный педагогический университет

685014, Магадан, ул. Портовая, 13. Тел 8-4130-03-00-21.

Хабаровский государственный педагогический университет

680000, Хабаровск, ул. К. Маркса, 68. Тел. 8-4212-33-22-54.

[Конец страницы 216](#)

[Начало страницы 217](#)

Глава 6

Вопрос — ответ



[Конец страницы 217](#)

[Начало страницы 218](#)

Легко ли поступить на психологический факультет?

И легко, и трудно. Трудно поступить в престижные университеты наших столиц и крупных научных центров. Так, на психологический факультет Московского университета им. М. В. Ломоносова конкурс иногда достигает 10 человек на одно место. В периферийных вузах конкурсы поменьше — 3—4 человека на одно место, а иногда и того нет. Легче всего поступить в коммерческие вузы, если у вас, конечно, есть необходимая сумма денег. Я бы советовал поступать туда, куда легче поступить. В конечном счете многое зависит от самого учащегося. Много видных психологов даже среди тех, кто работает в столицах, высшее образование нередко получали в периферийном вузе.

Сколько получает психолог? Все зависит от того, где он работает, а еще больше от его квалификации. Психолог в школе и в лечебном учреждении зарабатывает, точнее, имеет оклад примерно такой, какой имеет педагог или врач. Может быть, чуточку меньше. Но тот, кто ориентируется на оклад, определяемый бюджетной сферой, вряд ли будет процветать в экономическом плане. Гораздо больше психолог может заработать в преуспевающей коммерческой структуре или на производстве. Но чтобы попасть туда, необходимо иметь высокую квалификацию и большой авторитет. Необходимо создать вначале себе имя. Потом имя бу-

[Конец страницы 218](#)

[Начало страницы 219](#)

дет работать на тебя. На Западе психолог — одна из наиболее престижных и хорошо оплачиваемых профессий. И у нас есть психологи, которые неплохо материально обеспечены. Но это в основном психологи-тренеры и психологи-педагоги, имеющие собственные технологии и проводящие психологические семинары с психологами, менеджерами, руководителями и т. п., хотя и диагносты тоже неплохо зарабатывают.

На какой заработок можно рассчитывать и запросить, когда ты стал уже психологом? Лучше бы сделать, так, чтобы объем твоего вознаграждения определил сам заказчик. Не следует волноваться, если тебе недоплатят. Пока нет имени, следует быть довольным, если тебе вообще дают работать. Если вашим трудом заказчик остается доволен, то он невольно будет создавать вам рекламу, и если не догадается повысить вам вознаграждение, то это сделают другие. Один из моих учеников таким образом добился того, что за 1—1,5 часа зарабатывал до 100\$. Он настолько был загружен работой, что вынужден был отказывать новым клиентам. Они стали интересоваться размером вознаграждения за его труд и начали предлагать большую сумму. Так постепенно он узнал себе цену.

Какая из психологических специализаций дает самый большой заработок? Дело не в специализации, а в квалификации. Чем квалифицированней специалист, тем он больше зарабатывает.

[Конец страницы 219](#)

[Начало страницы 220](#)

Каких специалистов выпускают психологические факультеты государственных университетов? И никаких, и любых. К сожалению, очень много студентов, поступая на психологический факультет, плохо представляют себе, чем они будут заниматься после окончания вуза. Это так называемая культурно-развлекательная группа. Поступили они на психологический факультет под влиянием рекламы, агитации, по совету родителей, только потому, что их более целеустремленный друг туда поступил, и т. п. В течение всех пяти лет он тянул лямку учебы, сдавая иногда, и неплохо, зачеты и экзамены, а основное время вращался в кругу элитной молодежи. Из такого человека выходит никакой специалист, у которого есть диплом о высшем психологическом образовании. Те же, которые посещали научные кружки, помогая преподавателям выполнять конкретную работу, к концу обучения становились неплохими специалистами, уже умеющими что-то делать. Окончательное становление психолога происходит за рамками вуза. И все зависит от человека. Счастливый случай выпадает тому, кто упорно работает над собой. Я как-то предложил студентам второго курса поехать на международную конференцию и сделать там сообщение. Предложение относилось ко всем, но принять его смогла только одна студентка, которая еще в школьные годы занималась психологической диагностикой и имела уже солидный для студента опыт работы и хороший первичный научный материал. Кстати, доклад был принят, и оргкомитет выделил деньги на поездку в Вену. Думаю, что эта студентка к окончанию университета подготовит диплом, который можно будет в дальнейшем представить к защите на степень кандидата психологических наук.

[Конец страницы 220](#)

[Начало страницы 221](#)

Можно ли изменить специальность психолога? Безусловно¹. Один из моих учеников решил стать предпринимателем. Вначале поработал реализатором, потом «челноком», но уже через полгода создал свое собственное дело. Он мне говорил, что без знаний и

навыков психолога-тренера у него ничего бы не получилось. Неплохо реализуют себя психологи, становясь специалистами по рекламе.

Какой процент психологов уходит в науку? Затрудняюсь назвать точную цифру. Но то, что хороший психолог рано или поздно начинает заниматься наукой, то это точно, даже тогда, когда он этого не осознает. Ведь сама жизнь заставляет тщательно вести документацию, сравнивать результаты серии обследований, составлять отчеты, писать методические рекомендации. Все это необходимо и самому психологу, чтобы понять насколько эффективно он работает. Да и сами подопечные требуют. Писать книги я начал по их просьбе, поскольку они выразили желание, чтобы то, что я им говорил, было бы у них записано. Я стал записывать содержание занятий на диктофон, потом делал из записей рукопись. Позднее все это сложилось в книгу, а уж затем — в диссертацию. Другое дело, что не все психологи доводят дело до оформления результатов своих работ в диссертацию. Но это и не столь важно.

Существует ли конкуренция между психологами?

Пока нет! Нуждающихся в психологической помощи так много, а квалифицированных психологов еще так мало, что конкуренция не ощущается. Но готовиться к этому следует, особенно психологам-диагностам. Не

[Конец страницы 221](#)

[Начало страницы 222](#)

бояться конкуренции может только тот психолог-тренер, который разрабатывает собственные методики, соответствующие его личностной структуре. Эти методики другой психолог просто не сможет повторить. Может не бояться конкуренции и психолог-диагност, который все время разрабатывает все новые методы обследования или модифицирует уже известные. Пока его методы станут общим достоянием, он придумает уже что-то новое.

Всегда ли психолог должен говорить правду тому, кого он обследует? Думаю, что всегда! Но следует уметь говорить правду! Следует помнить, что каждый хочет услышать о себе, что он хороший парень и что он может стать еще лучше. Один психолог, обследуя руководителя предприятия, сказал ему, что тот несколько трусоват и

что ему следует быть решительней. Больше он в этом учреждении не работал. Другой, более опытный психолог, получив те же результаты тестирования, высказал это следующим образом: «Вы человек вдумчивый и никогда не принимаете скоропалительных решений. Однако иногда вы тратите слишком много времени на обдумывание и принятие решений. Это доставляет вам душевные муки, а иногда запаздывание вредит делу. Больше доверяйте себе и своему разуму. Тогда вы легче и быстрее будете принимать решение. Мы с вами немного поработаем на эту тему». Кстати, именно в умении правильно объяснить неподпечному результаты обследования и состоит суть квалификации психолога-диагноста.

[Конец страницы 222](#)

[Начало страницы 223](#)

Какие могут быть разочарования в психологии?

Лучше сказать не «в психологии», а у психологов. Да, они бывают, но только у тех, которые думают, что все зависит от удачи и что без интенсивной работы над собой можно достигнуть больших успехов. Да, бывают случаи, когда хорошие психологи уходят из психологии, но не потому, что в ней разочаровались, а потому, что появились другие интересы, осуществить которые помогут знания и навыки, приобретенные в психологии. Мой ученик организовал школу ораторского искусства. Один из разделов этого обучения — психологические приемы ораторского искусства. Конечно, ему пришлось изучить подробно риторику, но от психологии он не отказался. Она стала естественной составной частью его школы, и он не только обучает ораторскому искусству, но и оказывает психологическую помощь своим неподпечным. Правда, эта помощь стоит как бы на втором плане) но от этого она становится не менее эффективной.

Если у меня замкнутый характер, какую специализацию мне выбрать в психологии? Лучше стать психологом-диагностом. Объясняя результаты своих обследований, вы можете стать общительным человеком. Ведь по своей природе человек — общительное, веселое существо. Где вы видели замкнутых детей 2—3

лет? Замкнутыми их делает воспитание. Но норма ли замкнутость? А уж на этот вопрос ответьте сами.

Можно ли специализироваться в нескольких областях психологии? С моей точки зрения, не только можно, но и нужно. Дополнительная специализация

[Конец страницы 223](#)

[Начало страницы 224](#)

только обогащает предшествующую, а предшествующая специализация позволяет внести нечто новое в последующую. Говорю это по собственному опыту. Ни одна из моих предшествующих специальностей не оказалась лишней в занятиях психологией. Опыт организационной работы помог мне освоить психологию управления. Хирургическая работа научила быть внимательным к «мелочам», знания психиатра позволяют довольно быстро определить, что данного человека лучше направить в психиатрическую клинику, а не заниматься с ним психологическим тренингом. Так же увлечение спортом и участие в соревнованиях помогли мне освоиться в психологии спорта. Еще более полезны несколько специализаций в психологии.

[Конец страницы 224](#)

[Начало страницы 225](#)

Глава 7

Ступени карьеры



Обучение в вузе

Работа и карьера психолога после окончания вуза

[Конец страницы 225](#)

[Начало страницы 226](#)

7.1. ОБУЧЕНИЕ В ВУЗЕ

Вообще-то начинать свою карьеру в вузе поздновато. Я пытаюсь сориентировать ребят на карьеру как можно раньше. Конечно, в 10—12 лет никто не мечтает стать психологом. Чаще высказывают желание приобрести профессию адвоката, военного, артиста, врача, банкира и пр. Я всегда спрашиваю ребят, что они для этого делают. Ответ обычный: «Учусь в школе». Учатся в школе все. А необходимо что-то делать для того, чтобы стать тем, кем хочешь стать. Будущим юристам

предлагаю начать изучение права, медикам — научиться делать перевязки и уколы в трубку. Понятно, что никто не доверит делать уколы в вену. Вообще, самое главное — научиться учиться. К сожалению, в вуз приходят юноши и девушки, которые не умеют учиться для себя. Они обычно учатся, чтобы сдать экзамены, т. е. для преподавателей. У таких студентов будут большие трудности в продвижении по служебной лестнице. Как я писал ранее, во время учебы в институте уже следует подумать о карьере и дополнительно начинать заниматься и работать в лаборатории или на кафедре уже с 1-го курса. Не исключено, что к 3—4-му курсу будет твердо избрана специализация. К сожалению, на вопрос, каким психологом вы собираетесь стать и в каком учреждении вы хотите работать, многие не имеют четкого ответа даже во время учебы на последних курсах. Уже учась в институте, нужно попытаться побыстрее узнать, где ты будешь работать.

[Конец страницы 226](#)

[Начало страницы 227](#)

Руководитель психологической службы одной из силовых структур, мой ученик, подбирал себе будущих сотрудников среди студентов и направлял их на различные формы учебы, в том числе и ко мне. Надо сказать, что таких руководителей, которые своих сотрудников ищут среди студентов, пока не так много. Поэтому я советую студентам-психологам ходить по учреждениям, где они собираются работать, и как следует разузнать, какие требования предъявляются к психологам, и постараться хотя бы вчерне научиться им соответствовать уже во время учебы.

7.2. РАБОТА И КАРЬЕРА ПСИХОЛОГА ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ВУЗА

К сожалению или к счастью, но большинство студентов не прислушиваются к совету поточнее определить свою специализацию еще во время учебы в университете и кое-что для этого сделать. Они просто учатся в университете и основной целью для них становится получение диплома. За время учебы они фактически только узнают, где что написано, приобретают некоторый интеллигентский лоск.

Основная специализация начинается после окончания вуза. Где можно работать психологу и какие формы специализации могут быть, указывалось в предыдущих главах. Основная карьера психолога осуществляется не в плане продвижения по служебной лестнице, а в плане квалификационного роста. Здесь можно провести аналогию с адвокатами, врачами, архитекторами. Психолог все время делает свое дело, но уровень его подопеч-

[Конец страницы 227](#)

[Начало страницы 228](#)

ных или учреждений, в которых он работает, по мере роста квалификации меняется. Одно дело, когда адвокат защищает в процессе человека, обвиняемого в совершении мелкого правонарушения, совсем другое, когда он защищает крупного финансового магната. От этого зависят его престиж, заработок и пр. Если психолог становится руководителем какой-либо психологической фирмы, то проблемы управления мешают ему самому проводить непосредственную психологическую работу. Но он должен быть хорошим психологом для того, чтобы уметь нанять к себе на работу хорошего психолога. Так вот, если вы решили быть просто практикующим психологом, не имеет значения, тренером или диагностом, то после продолжительной специализации необходимо систематически посещать краткосрочные семинары и конференции (5—7 дней) для овладения новыми методами и для того, чтобы пообщаться с коллегами и быть ориентированным в том, что происходит в мире. Думаю, что такие семинары и конференции (съезды, симпозиумы) необходимо посещать не реже двух раз в год. На них можно не только послушать других, но и выступить самому. Я, в частности, так поступаю уже много лет.

Однажды моя ученица поехала на такой семинар. В свободное время она рассказала коллегам о своих методах работы. Сейчас многие из слушателей этого семинара приезжают на тренинги к ней.

Конечно, если вам захочется стать психологом-организатором или администратором, то вам следует изучить азы менеджмента, бухгалтерского учета и многое другое. Но я не хочу расписывать вам

вашу карьеру вплоть до пенсии. Как вы уже убедились, вкусы, интересы, желания и мотивы могут постоянно ме-

[Конец страницы 228](#)

[Начало страницы 229](#)

няться. Но самое главное — в каждый момент жизни необходимо четко представлять себе свою большую конечную цель, стараться, по возможности, ее достичь, но если во время этого продвижения наверх вдруг вы увидите более привлекательную цель, не надо бояться сойти с проторенного другими пути. Здесь лучше последовать совету В. Высоцкого:

Делай как я:

Это значит — не надо за мной,

Колея эта только моя.

Выбирайся своей колеей.

[Конец страницы 229](#)

[Начало страницы 230](#)

ЛИТЕРАТУРА

Биология. Человек // Учебник для 9-го кл. общеобразовательных учебных заведений / Под ред. А. С. Батуева. М.: Просвещение, 1994.

Ермаков П. Н., Щербатых Ю. В. Биология в вопросах и ответах. Ростов н/Д: изд-во Рост, ун-та, 1993.

Климов Е. А. Психология // Учебник для школы. М.: Юнити, 1997.

Популярная психология: Хрестоматия / Сост. В. В. Мироненко. М.: Просвещение, 1990.

Дополнительная литература

Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / Пер. с нем. М.: Фонд «За экономическую грамотность», 1995. 296 с.

Джемс У. Психология. М.: Педагогика, 1991. 368 с.

Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов / Пер. М. Л. Гаспарова. 2-е изд. М.: Мысль, 1986. 571 с.

Морено Дж. Театр спонтанности / Пер. с англ. Красноярск: Изд-во Фонда ментального здоровья, 1993. 126 с.

Перле Ф., Гудмен П., Хефферлин Р. Практикум по гештальттерапии. Красноярск: Изд-во управления печати и информации администрации Красноярского края, 1993. 184 с.

[Конец страницы 230](#)

[Начало страницы 231](#)

Платон. Диалоги / Пер. с древнегреч. М.: Мысль, 1968. 607 с.

Роджерс К. О групповой психотерапии / Пер. с англ. М.: Гиль-Эстель, 1993. 225 с.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию // Если хочешь быть свободным: Сенека, Честерфильд, Моруа. М.: Политиздат, 1992. С. 5—110.

Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Личность и личностный рост / Пер. с англ. М. П. Папуша. М.: Всесоюзный центр перевода. 370 с.

Франкл В. Человек в поисках смысла / Пер. с англ. и нем. М.: Прогресс, 1990. 368 с.

Фрейд З. Психология бессознательного // Сб. произведений. М.: Просвещение, 1989. 448 с.

Фромм Э. Искусство любить: Исследование природы любви / Пер. с англ. М.: Педагогика, 1990, 160 с.

Фромм Э. Человек для себя. Исследование психологических проблем этики / Пер. с англ. Л. А. Чернышевой. Минск: «Коллегиум», 1992, 253 с.

Фромм Э. Бегство от свободы / Пер. с англ. М.: Издательская группа «Прогресс», 1995. 256 с.

Хорни К. Невротическая личность нашего времени; самоанализ / Пер. с англ. М.: Издательская группа «Прогресс-Универс», 1993. 480 с.

Хорни К. Наши внутренние конфликты: Конструктивная теория невроза // Психоанализ и культура: Избр. труды Карен Хорни и Эриха Фромма. М.: Юрист, 1995. С. 5—190.

[Конец страницы 231](#)

[Начало страницы 232](#)

Шопенгауэр А. Афоризмы житейской мудрости // Избр. произведения. М.: Просвещение, 1993. С. 189—370.

Юнг К. Психологические типы / Пер. с нем. СПб: «Ювента», М.:
Издательская группа «Прогресс-Универс», 1995. 716 с.

[Конец страницы 232](#)

[Начало страницы 233](#)

Приложения



*Программы для поступающих на психологические факультеты
Таблицы для экспериментально-психологического исследования
Афоризмы, правила, заморочки на психологические темы.*

[Конец страницы 233](#)

[Начало страницы 234](#)

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Программы для поступающих на психологические факультеты

В соответствии с п. 12 Порядка приема в высшие учебные заведения все вступительные экзамены проводятся по программам, соответствующим учебным программам средней общеобразовательной школы.

Сейчас нет единых утвержденных программ для поступающих — все вузы самостоятельно разрабатывают программы вступительных экзаменов. В некоторых вузах при приеме на психологические факультеты кроме русского языка, литературы и биологии проводится экзамен и по математике. Практически все факультеты проводят вступительные испытания, которые называют тестом по профессиональной направленности. По сути дела, это экзамен по психологии. Ниже мы приводим некоторые программы из разработанных Главным управлением развития общего среднего образования Министерства просвещения РФ, по которым идет прием студентов на психологические факультеты, а также программу вступительного испытания «Тест профессиональной направленности», разработанный деканом психологического факультета Ростовского государственного университета проф. П. Н. Ермаковым, публикуемый с его согласия. Для облегчения подготовки абитуриентов, кроме того, мы приводим общероссийские программы по биологии, русскому языку, литературе и математике. Но прежде чем использовать эти программы, уточните все же, какие вступительные испытания и по какой форме проводятся в том вузе, в который вы решили поступать.

[Конец страницы 234](#)

[Начало страницы 235](#)

БИОЛОГИЯ

1. РАСТЕНИЯ

1.1. Общее знакомство с цветковыми растениями

Цветковое растение и его органы: корень, побег, строение побега, стебель, листья, почки; цветок — видоизмененный побег. Плоды и семена, приспособленность их к распространению в природе. Состав растений (органические и неорганические вещества).

1.2. Клеточное строение растительного организма

Знакомство с увеличительными приборами (лупа, микроскоп) .

Клетка и ее строение: оболочка, цитоплазма, ядро, пластиды, вакуоли. Жизнедеятельность клетки: движение цитоплазмы, поступление веществ в клетку, ее рост и деление. Ткани.

Клеточное строение растений.

1.3. Корень

Корень. Виды корней. Типы корневых систем. Почва, ее значение для жизни растений. Охрана почв.

Внешнее и внутреннее строение корня. Зоны корня. Рост корня. Основные функции корня: поглощение воды и минеральных веществ, укрепление растения в почве. Дыхание корня. Удобрения. Значение обработки почвы, внесение удобрений. Корнеплоды, их использование человеком. Видоизменения корня.

1.4. Побег

Побег. Почка — зачаточный побег, ее строение. Развитие побега из почки.

[Конец страницы 235](#)

[Начало страницы 236](#)

Лист. Внешнее строение листа. Жилкование. Листья простые и сложные. Листорасположение.

Особенности микроскопического строения листа в связи с его функциями: покровная ткань (кожица, устьица), основная, проводящая, механическая ткани листа.

Фотосинтез.

Дыхание. Испарение воды листьями. Видоизменение листьев. Листопад. Необходимость защиты воздуха от загрязнений. Озеленение населенных пунктов и помещений.

Стебель. Рост стебля в длину, ветвление. Формирование кроны. Внутреннее строение древесного стебля в связи с его функциями. Рост стебля в толщину. Образование годичных колец. Передвижение минеральных и органических веществ по стеблю. Отложение запасных веществ.

Видоизмененные побеги: корневище, клубень, луковица, их строение, биологическое и хозяйственное значение.

1.5. Размножение растений

Размножение и его значение. Способы размножения.

Вегетативное размножение. Размножение растений с помощью вегетативных органов в природе и растениеводстве (видоизмененными побегами, черенками, отводками, делением куста, прививкой). Биологическое и хозяйственное значение вегетативного размножения. Размножение растений семенами. Цветок — видоизмененный побег. Значение цветка в размножении растений. Строение околоцветника, тычинки, пестика. Соцветия и их биологическое значение. Перекрестное опыление насекомыми, ветром. Самоопыление.

Оплодотворение. Образование семян и плодов. Значение плодов и семян в природе и жизни человека. Вред, наносимый природе массовым сбором дикорастущих растений. Охрана цветковых растений.

Строение семян (на примере двудольных и однодольных растений), их химический состав. Питание и рост проростков. Агротехника посева семян и выращивания растений.

[Конец страницы 236](#)

[Начало страницы 237](#)

1.6. Растения и окружающая среда

Растение — целостный организм. Взаимосвязи клеток, тканей и органов. Основные процессы жизнедеятельности растительного организма. Растительное сообщество. Экологические факторы неживой и живой природы, связанные с деятельностью человека.

Взаимосвязь растений и факторов неживой и живой природы на примере растений леса, луга и др. Приспособленность растений к совместной жизни в лесу, на лугу и т. д. Роль растений в природе и жизни человека.

Влияние деятельности человека на жизнь растений леса, луга. Охрана растений, защита среды их обитания, законы об охране природы.

1.7. Отделы растений

Водоросли. Строение и жизнедеятельность одноклеточных и многоклеточных водорослей. Размножение водорослей. Нитчатые водоросли. Морские водоросли. Роль водорослей в природе и народном хозяйстве, их охрана.

Мхи. Строение и размножение (на примере местных видов). Образование торфа, его значение.

Папоротники. Строение и размножение, роль в природе и жизни человека. *Хвоши. Плауны.*

Голосеменные. Строение и размножение (на примере сосны, ели и других хвойных). Распространение хвойных, их значение в природе, народном хозяйстве.

Покрытосеменные (цветковые). Особенности строения и жизнедеятельности покрытосеменных как наиболее высокоорганизованной группы растений, их господство на Земле.

1.8. Покрытосеменные растения

Многообразие цветковых растений.

Класс двудольные растения. Характеристика основных семейств.

Класс однодольные растения. Семейства: лилейные, злаки.

[Конец страницы 237](#)

[Начало страницы 238](#)

Отличительные признаки растений основных семейств, их биологические особенности, народно-хозяйственное значение.

Влияние деятельности человека на видовое многообразие цветковых растений. Охрана редких видов цветковых растений.

1.9. Развитие растительного мира

Многообразие растений и их происхождение. Доказательства исторического развития растений: ископаемые остатки.

Основные этапы в развитии растительного мира: возникновение одноклеточных и многоклеточных водорослей; возникновение фотосинтеза: выход растений на сушу (псилофиты, мхи, папоротники, голосеменные, покрытосеменные). Усложнение растений в процессе исторического развития.

Господство покрытосеменных в настоящее время, их многообразие и распространение на земном шаре. Влияние хозяйственной деятельности человека на растительный мир. Охрана растений.

2. БАКТЕРИИ. ГРИБЫ. ЛИШАЙНИКИ

2.1. Бактерии

Строение и жизнедеятельность бактерий. Размножение бактерий. Распространение бактерий в воздухе, почве, воде, живых организмах. Роль бактерий в природе, промышленности, медицине, сельском хозяйстве. Болезнетворные бактерии и борьба с ними.

2.2. Грибы. Лишайники

Общая характеристика грибов. Шляпочные грибы, их строение, питание. Симбиоз грибов с растениями. Съедобные и ядовитые грибы. Правила сбора грибов и их охрана. Профилактика отравления ядовитыми грибами. Плесневые грибы. Пенициллин, его использование для получения ан-

[Конец страницы 238](#)

[Начало страницы 239](#)

тибиотиков, дрожжи. Грибы-паразиты, вызывающие болезни растений. Роль грибов в природе и хозяйстве.

Строение лишайника. Симбиоз. Питание. Размножение. Роль лишайников в природе и хозяйстве.

3. ЖИВОТНЫЕ

3.1. Общие сведения о животном мире

Многообразие животного мира. Основные отличия животных от растений, черты их сходства. Систематика животных.

3.2. Одноклеточные животные

Обыкновенная амeba. Особенности строения клетки одноклеточного организма. Среда обитания. Передвижение. Питание. Дыхание. Выделение. Размножение. Образование цисты.

Многообразие одноклеточных животных. Зеленая эвглена, особенности ее строения и питания. Инфузория-туфелька. Раздражимость. Малярийный паразит. Морские простейшие (фораминиферы, радиолярии).

Значение простейших в природе, жизни человека. Общая характеристика простейших.

3.3. Тип кишечнополостные

Пресноводная гидра. Среда обитания, Внешнее строение. Лучевая симметрия. Двухслойность. Особенности строения клетки многоклеточных животных. Покровные, стрекательные, нервные клетки. Нервная система. Рефлекс. Питание. Регенерация. Размножение.

Многообразие кишечнополостных (коралловое полипы и медузы), их значение.

Общая характеристика типа.

3.4. Типы плоские, круглые, кольчатые черви

Гил плоские черви, их многообразие. Печеночный сосальщик. Двухсторонняя симметрия. Особенности строе-

[Конец страницы 239](#)

[Начало страницы 240](#)

ния и процессов жизнедеятельности, обусловленные паразитическим образом жизни: вред, наносимый животноводству, меры борьбы. Многообразие видов (бычий цепень, эхинококк, белая планария). Общая характеристика типа.

Тип круглые черви. Общая характеристика, человеческая аскарида — паразит человека. Меры предупреждения от заражения.

Тип кольчатые черви, их многообразие. Дождевой червь, его среда обитания, внешнее строение, передвижение. Ткани, органы, система органов. Процессы жизнедеятельности. Регенерация. Размножение. Роль дождевых червей в почвообразовании. Общая характеристика типа.

3.5. Тип моллюски

Общая характеристика типа. Беззубка. Среда обитания, особенности внешнего строения, питания, дыхания, размножения.

Многообразие моллюсков (большой прудовик, виноградная улитка, слизни, устрица, мидия), их значение в природе, жизни человека.

3.6. Тип членистоногие

Общая характеристика типа.

Класс ракообразные. Среда обитания ракообразных. Особенности строения, жизнедеятельности: размножение, многообразие ракообразных. Общая характеристика класса.

Класс паукообразные. Особенности внешнего строения, питания, дыхания, поведение паука в связи с жизнью на суше.

Клещи. Внешнее строение. Клещи — вредители культурных растений и меры борьбы с ними. Паразитические клещи — возбудители и переносчики опасных болезней. Меры защиты от клещей. Общая характеристика класса.

Класс насекомые. Особенности строения, процессов жизнедеятельности насекомых на примере жука. Размножение. Типы развития насекомых.

[Конец страницы 240](#)

[Начало страницы 241](#)

Основные отряды насекомых. *Чешуекрылые.* Черты приспособленности к среде обитания во внешнем строении; размножение и развитие бабочек. Тутовый шелкопряд. Шелководство.

Двукрылые. Комнатная муха — переносчик возбудителей опасных заболеваний человека и меры борьбы с ней.

Перепончатокрылые. Медоносная пчела. Состав и жизнь пчелиной семьи, танцы пчел, зимовка. Инстинкты — основы поведения насекомых. Пчеловодство. Общая характеристика класса.

Многообразие насекомых (колорадский жук, муравьи, наездники), их роль в природе; практическое и эстетическое значение. Биологический способ борьбы с насекомыми — вредителями сельскохозяйственных культур и его роль в сохранении урожая. Охрана насекомых.

3.7. Тип хордовые

Ланцетник. Среда обитания. Особенности строения ланцетника как низшего хордового.

Класс рыбы. Общая характеристика класса. Среда обитания рыб. Особенности внешнего строения, скелета, мускулатуры. Полость тела. Особенности строения систем внутренних органов в связи с их функциями. Обмен веществ. Нервная система и органы чувств. Рефлексы. Поведение. Размножение, нерест и развитие. Забота о потомстве. Приспособленность рыб к среде обитания.

Класс земноводные. Общая характеристика класса.

Ля/ушка. Особенности строения, передвижения в связи со средой обитания. Нервная система и органы чувств. Размножение и развитие.

Многообразие земноводных (отряды: хвостатые, бесхвостые), их происхождение, значение и охрана.

Класс пресмыкающиеся. Общая характеристика класса.

Ящерица. Среда обитания, особенности строения, размножения, поведения в связи с жизнью на суше. Регенерация.

Многообразие современных пресмыкающихся (отряды: чешуйчатые, черепахи, крокодилы), их практическое

[Конец страницы 241](#)

[Начало страницы 242](#)

значение и охрана. Происхождение пресмыкающихся. Древние пресмыкающиеся: динозавры, зверозубые ящеры.

Класс птицы. Общая характеристика класса.

Внешнее строение, скелет, мускулатура. Особенности внутреннего строения, обмена веществ птиц, связанные с полетом. Усложнение нервной системы, органов чувств; поведение птиц.

Размножение и развитие птиц. Забота о потомстве.

Приспособленность птиц к сезонным явлениям в природе (гнездование, кочевки, перелеты). Происхождение птиц.

Класс млекопитающие. Общая характеристика класса.

Особенности внешнего строения, скелета, мускулатуры, внутреннего строения, обмена веществ млекопитающего. Усложнение нервной системы, органов чувств, поведения. Размножение и развитие. Забота о потомстве.

Происхождение млекопитающих. Первозвери. Сумчатые.

Отряды плацентарных. Насекомоядные и рукокрылые. Грызуны. Зайцеобразные. Хищные. Ластоногие и китообразные. Копытные. Приматы.

Роль млекопитающих в природе и жизни человека, их охрана.

4. ЭВОЛЮЦИЯ ЖИВОТНОГО МИРА

Доказательства исторического развития животного мира: сравнительно-анатомические, эмбриологические, палеонтологические.

Ч. Дарвин о причинах эволюции животного мира (наследственность, изменчивость, естественный отбор). Происхождение одноклеточных. Происхождение многоклеточных. Усложнение строения и жизнедеятельности животных в процессе исторического развития и животного мира. Родство человека с животными.

[Конец страницы 242](#)

[Начало страницы 243](#)

Несостоятельность взглядов о неизменности животного мира.

5. ПРИРОДНЫЕ СООБЩЕСТВА

Среда обитания организмов. Основные экологические факторы среды, их влияние на растения и животные. Природные сообщества (на примере луга, леса, водоема). Роль растений, животных, грибов и

бактерий в природном сообществе. Взаимосвязи в природном сообществе. Цепи питания.

Значение природных сообществ в жизни человека. Влияние деятельности человека на природные сообщества, их охрана.

6. ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ

Общий обзор организма человека

Значение знаний о строении, жизнедеятельности организма человека и гигиене для охраны его здоровья. Человек и окружающая среда.

Органы и системы органов. Строение клетки (цитоплазма, ядро, рибосомы, митохондрии, мембрана). Основные процессы жизнедеятельности клетки (питание, дыхание, деление), краткие сведения о строении и функциях основных тканей. Рефлексы. Нервная и гуморальная регуляция деятельности организма. Организм — единое целое.

6.1. Опорно-двигательная система

Значение опорно-двигательной системы. Скелет человека, сходство скелета человека и животных. Особенности скелета человека, связанные с трудовой деятельностью и прямохождением. Типы соединений костей. Состав,

[Конец страницы 243](#)

[Начало страницы 244](#)

строение и свойства костей, рост костей. Первая помощь при ушибах, растяжениях связок, вывихах, переломах.

Мышцы, их функции. Основные группы мышц тела человека, работа мышц. Статическая и динамическая нагрузки. Влияние ритма и нагрузки на работу мышц.

6.2. Кровь и кровообращение

Внутренняя среда организма (кровь, межклеточная жидкость, лимфа) и ее относительное постоянство. Значение крови и кровообращения. Состав крови. Плазма крови. Свертывание крови как защитная реакция организма. Строение и функции эритроцитов и

лейкоцитов. Иммуитет. Роль И. И. Мечникова в создании учения об иммуитете. Инфекционные заболевания и борьба с ними. Предупредительные прививки. СПИД и борьба с ним. Группы крови. Переливание крови. Донорство.

Органы кровообращения: сердце, сосуды (артерии, капилляры, вены). Сердце, его строение, работа. Большой и малый круг кровообращения, лимфообращение. Движение крови по сосудам. Кровяное давление. Нервная и гуморальная регуляция деятельности сердца и сосудов. Предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний. Первая помощь при кровотечениях. Вредное влияние курения и употребления алкоголя на сердце и сосуды.

6.3. Дыхание

Значение дыхания. Строение и функции органов дыхания.

Голосовой аппарат. Газообмен в легких и тканях. Дыхательные движения. Жизненная емкость легких. Нервная и гуморальная регуляция дыхания. Искусственное дыхание. Инфекционные болезни, передающиеся через воздух, предупреждение воздушно-капельных инфекций, гигиенический режим во время болезни. Гигиена органов дыхания. Вредное влияние курения на органы дыхания. Охрана окружающей воздушной среды.

[Конец страницы 244](#)

[Начало страницы 245](#)

6.4. Пищеварение

Значение пищеварения. Питательные вещества и пищевые продукты. Строение и функции органов пищеварения. Зубы, профилактика болезней зубов. Пищеварительные ферменты и их значение. Роль И. П. Павлова в изучении функций органов пищеварения. Печень и поджелудочная железа, их роль в пищеварении. Всасывание. Регуляция процессов пищеварения. Гигиенические условия нормального пищеварения. Предупреждения глистных и желудочно-кишечных заболеваний, пищевых отравлений, первая доврачебная помощь при них. Влияние курения и употребления алкоголя на пищеварение.

6.5. Обмен веществ и энергий. Выделение

Общая характеристика обмена веществ и энергии. Пластический обмен, энергетический обмен и их взаимосвязь. Значение для организма белков, жиров и углеводов, воды и минеральных солей. Влияние алкоголя и токсических веществ, наркотиков на обмен веществ. Основные гипо-витаминозы. Гипервитаминозы.

Способы сохранения витаминов в пищевых продуктах.

Значение выделения из организма конечных продуктов обмена веществ. Органы мочевыделительной системы, их функции, профилактика заболеваний.

6.6. Кожа

Строение и функции кожи. Роль кожи в терморегуляции. Закаливание организма. Гигиена кожи, гигиенические требования к одежде и обуви. Профилактика и первая помощь при тепловом и солнечном ударах, ожогах и обморожениях, электрошоке.

6.7. Железы внутренней секреции

Значение желез внутренней секреции для роста, развития и регуляции функций организма. Гормоны. Внутрисекреторная деятельность желез внутренней секреции. Роль половых желез в развитии организма. Половое созревание. Гигиена юноши и девушки.

[Конец страницы 245](#)

[Начало страницы 246](#)

6.8. Нервная система. Органы чувств. Высшая нервная деятельность

Значение нервной системы в регуляции и согласованности функций организма человека и взаимосвязи организма со средой. Центральная и периферическая нервная система.

Строение и функции спинного мозга и отделов головного мозга. Роль вегетативной нервной системы в регуляции работы внутренних органов.

Кора больших полушарий. Органы чувств, их значение. Анализаторы. Строение, функции, гигиена.

Роль И. М. Сеченова и И. П. Павлова в создании учения о высшей нервной деятельности.

Безусловные и условные рефлексы. Биологическое значение образования и торможения условных рефлексов. Особенности высшей нервной деятельности человека. Речь и мышление. Сознание как функция мозга. Социальная обусловленность поведения человека.

Сон, его значение и гигиена.

6.9. Размножение и развитие

Система органов размножения.

Оплодотворение и внутриутробное развитие. Рождение ребенка. Рост и развитие ребенка. Гигиена грудных детей. Вредное влияние алкоголя, никотина и других факторов на потомство.

Характеристика подросткового периода.

7. ОБЩАЯ БИОЛОГИЯ

Изучение общих биологических закономерностей — задача заключительного раздела курса биологии. Уровни организации живой природы: клеточный, организменный, видовой, биоценотический, биосферный. Значение биологической науки для сельского хозяйства, промышленности, медицины, гигиены, охраны природы.

[Конец страницы 246](#)

[Начало страницы 247](#)

7.1. Эволюционное учение

Основные положения эволюционной теории Ч. Дарвина. Значение теории эволюции для развития естествознания.

Критерии вида. Популяция — единица вида эволюции. Понятие сорта растений и породы животных.

Движущие силы эволюции: наследственность, изменчивость, борьба за существование, естественный отбор. Ведущая роль

естественного отбора в эволюции.

Искусственный отбор и наследственная изменчивость — основа выведения пород домашних животных и сортов культурных растений

Возникновение приспособлений. Относительный характер приспособленности.

Микроэволюция. Видообразование.

Результаты эволюции: приспособленность организмов, многообразие видов.

7.2. Развитие органического мира

Доказательства эволюции органического мира. Главные направления эволюции. Биологический прогресс и регресс. Соотношение различных направлений эволюции. Ароморфоз, идеоадаптация.

Краткая история развития органического мира. Основные ароморфозы в эволюции органического мира. Основные направления эволюции покрытосеменных, насекомых, птиц и млекопитающих в кайнозойскую эру.

7.3. Происхождение человека

Ч. Дарвин о происхождении человека и животных.

Движущие силы антропогенеза: социальные и биологические факторы. Ведущая роль законов общественной жизни в социальном прогрессе человечества.

Древнейшие, древние и ископаемые люди современного типа.

Человеческие расы, их происхождение и единство. Антинаучная, реакционная сущность социального дарвинизма и расизма.

[Конец страницы 247](#)

[Начало страницы 248](#)

7.4. Основы экологии

Предмет и задачи экологии. Экологические факторы абиотические, биотические, антропогенный, их комплексное воздействие на организм.

Фотопериодизм. Среды жизни. Экологическая ниша.

Вид, его экологическая характеристика. Популяция, изменение ее численности, способы регулирования численности. Рациональное использование видов, сохранение их разнообразия.

Биогеоценоз. Разнообразие популяций в биогеоценозе и их взаимосвязи. Цепи питания.

7.5. Основы учения о биосфере

Биосфера. В. И. Вернадский о возникновении биосферы. Границы биосферы. Биомасса поверхности суши, Мирового океана, почвы. Живое существо и его функции. Круговорот веществ и превращение энергии в биосфере. Ноосфера.

7.6. Основы цитологии

Основные положения клеточной теории. Клетка — структурная и функциональная единица живого. Строение и функции ядра, оболочки, цитоплазмы и ее основных органоидов. Особенности строения клеток: прокариот, эукариот.

Содержание химических элементов в клетке. Вода и другие неорганические вещества, их роль в жизнедеятельности клетки. Органические вещества: углеводы, липиды, белки, нуклеиновые кислоты, АТФ, биополимеры, их роль в клетке. Ферменты, их роль в регуляции процессов жизнедеятельности. Самоудвоение ДНК.

Обмен веществ и превращение энергии — основа жизнедеятельности клетки. Энергетический обмен в клетке и его сущность. Значение АТФ в энергетическом обмене.

Пластический обмен. Фотосинтез. Биосинтез белков. Ген и его роль в биосинтезе. Код ДНК. Реакции матричного синтеза. Взаимосвязь процессов пластического и энергетического обмена.

[Конец страницы 248](#)

[Начало страницы 249](#)

Вирусы, особенности их строения и жизнедеятельности, вирус СПИДа. Профилактика СПИДа.

7.7. Размножение и индивидуальное развитие организма

Деление клетки — основа размножения и индивидуального развития организмов. Подготовка клетки к делению. Удвоение молекул ДНК. Синтез белка. Хромосомы, их гаплоидный и диплоидный набор, постоянство числа и формы. Фазы деления клетки. Значение деления клетки.

Половое и бесполое размножение организмов. Половые клетки. Мейоз. Развитие яйцеклеток и сперматозоидов. Оплодотворение.

Развитие зародыша (на примере животных). Постэмбриональное развитие. Вредное влияние алкоголя и никотина на развитие организма человека. Возникновение жизни на Земле.

7.8. Основы генетики

Генетика — наука о наследственности и изменчивости организма. Основные методы генетики. Моно- и дигибридное скрещивание. Анализ потомства.

Законы наследственности, установленные Г. Менделем. Доминантные и рецессивные признаки. Аллельные гены. Фенотип и генотип. Гомозигота и гетерозигота. Единообразие первого поколения.

Промежуточный характер наследования. Закон расщепления признаков. Статистический характер явлений расщепления. Цитологические основы единообразия первого поколения и расщепления признаков во втором поколении. Закон независимого наследования и его цитологические основы.

Сцепленное наследование. Нарушение сцепления. Перекрест хромосом.

Генотип как целостная исторически сложившаяся система. Генетика пола. Хромосомная теория наследственности.

Значение генетики для медицины и здравоохранения. Вредное влияние никотина, алкоголя и наркотиков на наследственность человека.

[Конец страницы 249](#)

[Начало страницы 250](#)

Роль генотипа и условий внешней среды в формировании фенотипа. Модификационная изменчивость. Норма реакции.

Статистические закономерности модификационной изменчивости.

Мутации, их причины. Закон гомологических рядов в наследственной изменчивости, сформулированный Н. И. Вавиловым. Экспериментальное получение мутаций. Мутации как материал для искусственного и естественного отбора. Загрязнение природной среды мутагенами и его последствия.

Генетика и теория эволюции. Генетика популяций. Формы естественного отбора: движущий и стабилизирующий.

7.9. Основы селекции

Н. И. Вавилов о происхождении культурных растений.

Основные методы селекции: гибридизация и искусственный отбор. Роль естественного отбора в селекции.

Селекция растений. Самоопыление перекрестноопыляемых растений. Гетерозис. Полиплодия и отдаленная гибридизация. Достижения селекции растений.

Селекция животных. Типы скрещивания и методы разведения. Метод анализа наследственных хозяйственно ценных признаков у животных-производителей. Отдаленная гибридизация домашних животных.

Биотехнология и ее основные направления: микробиологический синтез, генная и клеточная инженерия. Значение биотехнологии для селекции.

[Конец страницы 250](#)

[Начало страницы 251](#)

ПРОГРАММА ПО РУССКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

Вступительные экзамены по литературе проводятся в устной и письменной форме.

На письменном экзамене проверяются знания и по русскому языку. Абитуриенту предлагается написать сочинение в прозе на одну из 5—7 предложенных тем.: по литературе первой половины XIX века, по литературе второй половины XIX века, по литературе XX века, а также на свободные темы литературного, публицистического характера или по личным впечатлениям, по своей форме

соответствующие одному из жанров научной, художественной и публицистической литературы (научная статья, литературно-критическая статья, рецензия, обзор, эссе, дневниковая запись, очерк, путевые заметки, эпистолярный жанр).

Формулировки вопросов билетов для устного экзамена имеют литературоведческий характер и связаны с интерпретацией художественного текста указанных в данной программе художественных произведений.

Составной частью устного экзамена является также выразительное чтение программных текстов наизусть по выбору абитуриента. На филологических факультетах предлагается дополнительное практическое задание по анализу поэтического или прозаического текста.

В связи с вариативностью программ общеобразовательных учебных заведений формулировка тем сочинений и вопросов билетов позволяет абитуриенту выбрать художественные произведения для раскрытия темы или вопроса билета.

В список литературы включены произведения, составляющие основу современных программ по литературе для общеобразовательных учебных заведений (9—11-е классы), рекомендованных Министерством образования Российской

[Конец страницы 251](#)

[Начало страницы 252](#)

Федерации. Он состоит из обязательных произведений и предлагаемых абитуриенту для выбора.

На экзамене по литературе поступающий в высшее учебное заведение должен показать:

— знание текстов перечисленных ниже художественных произведений, понимание их проблематики и художественных особенностей;

— знание основных этапов историко-литературного процесса XIX и XX веков, роли изучаемого автора и произведения в литературном процессе;

— понимание эстетических и нравственных ценностей художественного произведения;

— умение рассматривать каждое художественное произведение в единстве конкретно-исторического и общечеловеческого аспектов;

— понимание специфики литературы как искусства слова, умение анализировать художественное произведение в единстве содержания и художественной формы.

При анализе художественного произведения абитуриенту необходимо показать следующие знания:

— творческая история произведения, его связь с эпохой написания, значение для нашей современности;

— тема, проблема, идея, авторская позиция и способы ее выражения (роль заглавия, эпиграфов, в драматическом произведении — ремарок), автор в художественном произведении;

— композиция, сюжет, конфликт, несюжетные элементы (лирические, философские и публицистические отступления, вставные эпизоды);

— система образов, основные и второстепенные персонажи произведения, средства создания образов (портрет, пейзаж, интерьер, художественная деталь, действия и поступки, речевая характеристика, приемы психологического анализа), в лирическом произведении — образ лирического героя;

— особенности художественной речи (эпитет, сравнение, олицетворение, метафора, гиперболы, аллегория, символ, ирония, сатира, гротеск, эзопов язык, антитеза);

— жанр произведения.

[Конец страницы 252](#)

[Начало страницы 253](#)

Абитуриенту необходимо высказать и обосновать свое отношение к художественному произведению и творчеству его автора.

При анализе художественного произведения поступающий в высшее учебное заведение должен обнаружить также знание следующих теоретико-литературных понятий:

— литературные направления (романтизм, реализм, модернизм);

— роды художественной литературы (эпос, лирика, драма), их основные жанры;

— стихотворные размеры (ямб, хорей, дактиль, амфибрахий, анапест).

Литературные произведения¹

А. С. Грибоедов. «Горе от ума». Статья И. А. Гончарова «Мильон терзаний».

А. С. Пушкин. «К морю», «К Чаадаеву», «Вольность», «Арион», «Анчар», «Пророк», «Я памятник себе воздвиг нерукотворный...», «Я Вас любил...», «На холмах Грузии...», «Я помню чудное мгновенье...», «Осень», «Вновь я посетил», «Евгений Онегин». Статьи В. Г. Белинского «Сочинения Александра Пушкина» (8 и 9-я).

«Поэт», «Поэту», «Поэт и толпа», «Эхо», «Когда за городом задумчив я брожу...», «Бесы», «Моя родословная», «Два чувства дивно близки нам...», «Бородинская годовщина», «19 октября» («Роняет лес багряный свой убор...») и др. по выбору абитуриента.

«Дубровский», «Капитанская дочка», «Медный всадник», «Полтава», «Борис Годунов», «Повести Белкина» (одна из повестей по выбору абитуриента).

М.Ю.Лермонтов. «Смерть поэта», «Поэт», «Бородино», «Дума», «Родина», «Как часто пестрою толпою окружен...», «Парус», «Выхожу один я на дорогу...», «Герой нашего вре-

¹ Произведения, отмеченные звездочкой, включены в программу только для гуманитарных факультетов.

[Конец страницы 253](#)

[Начало страницы 254](#)

мени». Статьи В. Г. Белинского «Стихотворения М. Лермонтова» и «Герой нашего времени».

«Молитва» («Я, мать Божия, ныне с молитвою...»), «Пророк», «Желание», «На севере диком...», «Узник», «Пленный рыцарь», «Когда волнуется желтеющая нива...», «Я не унижусь пред тобою...».

«Мцыри», «Песня про царя Ивана Васильевича, молодого опричника и удалого купца Калашникова», «Демон».

Н. В. Гоголь. «Мертвые души», «Ревизор», «Вечера на хуторе близ Диканьки», «Миргород», «Шинель», «Выбранные места из переписки с

друзьями» (главы по выбору).

А. Н. Островский. «Снегурочка», «Гроза», «Бесприданница» (по выбору абитуриента).

'Полемика в критике (статьи Н. А. Добролюбова «Луч света в темном царстве», Д. И. Писарева «Мотивы русской драмы», А. А. Григорьева «После «Грозы» Островского»), «На всякого мудреца довольно простоты».

***И. А. Гончаров.** «Обломов». Произведение в оценке критики (статьи Н. А. Добролюбова «Что такое обломовщина?», Д. И. Писарева «Обломов». Роман И. А. Гончарова», А. В. Дружинина «Обломов». Роман И. А. Гончарова»).

И. С. Тургенев. «Отцы и дети».

*Полемика в критике (Статьи Д. И. Писарева «Базаров», М. А. Антоновича «Асмодей нашего времени», Н. Н. Страхова «Отцы и дети» И. С. Тургенева»). Стихотворения в прозе (по выбору абитуриента), «Ася», «Вешние воды», «Первая любовь» (по выбору абитуриента).

***Произведения прозаиков второй половины XIX века:**

Н. С. Лесков. «Очарованный странник»,

Н. Г. Чернышевский. «Что делать?»,

Г. И. Успенский. «Нравы Растеряевой улицы»,

Н. Г. Помяловский. «Очерки бурсы» (по выбору абитуриента).

***Стихи русских поэтов XIX века:**

В. А. Жуковский. «Певец во стане русских воинов», А. В. Кольцов. «Косарь»,

Ф. И. Тютчев. «О, как убийственно мы любим...», «Умом Россию не понять...»,

[Конец страницы 254](#)

[Начало страницы 255](#)

А. А. Фет. «Это утро, радость эта..», «Шепот, робкое дыханье...», «Прости — и все забудь...» и др. по выбору абитуриента.

Н. А. Некрасов. «В дороге», «Тройка», «Коробейники», «Размышления у парадного подъезда», «Железная дорога», «На Волге», «Родина», «Элегия», «Пускай нам говорит изменчивая мода...», «Нравственный человек», «Тишина», «Памяти Добролюбова», «Внимая ужасам войны...», «Кому на Руси жить хорошо».

«Школьник», «Крестьянские дети», «Вчерашний день, часу в шестом...», «Блажен незлобивый поэт...», «Рыцарь на час», «Сеятелям», «Еду ночью по улице темной...», «Что ты, сердце мое, расхотелось...», «Умру я скоро...», «Я не люблю иронии твоей...», «О, письма, женщины нам милой...», «Зине», «Мороз, Красный нос», «Орина, мать солдатская» (по выбору абитуриента).

М. Е. Салтыков-Щедрин. Сказки (2—8 по выбору абитуриента), «Господа Головлевы».

«История одного города» (главы по выбору абитуриента).

Л. Н. Толстой. «Война и мир», «Анна Каренина», «Воскресение» (по выбору абитуриента).

Ф. М. Достоевский. «Преступление и наказание», «Идиот» (по выбору абитуриента).

А. П. Чехов. «Ионыч», 2—3 рассказа (по выбору абитуриента), «Вишневый сад».

«Чайка», «Три сестры», «Дядя Ваня» (по выбору абитуриента).

***Проза конца XIX — начала XX века:** А. И. Бунин «Антоновские яблоки», «Чистый понедельник», «Темные аллеи» и др. рассказы по выбору абитуриента,

А. И. Куприн «Поединок», «Гранатовый браслет», «Олеся»,

В. Г. Короленко «Чудная», «Река играет», «Огоньки», «Слепой музыкант» (по выбору абитуриента), «Письма к Луначарскому».

Поэзия «серебряного века»: стихи В. Брюсова, Ф. Сологуба, К. Бальмонта, Н. Гумилева, А. Ахматовой, И. Северянина, О. Мандельштама, М. Волошина, В. Ходасевича, М. Цветаевой (2—3 стихотворения по выбору абитуриента).

[Конец страницы 255](#)

[Начало страницы 256](#)

А. А. Блок. «Фабрика», «Незнакомка», «О, весна без конца и без краю...», «На железной дороге», «О, я хочу безумно жить...», «Русь», «Родина», «На поле Куликовом («Река раскинулась...»», «О доблестях, о подвигах, о славе...», «Двенадцать».

«Вхожу я в темные храмы...», «Девушка пела в церковном хоре...», «Осенняя воля», «Рожденные в года глухие», «Скифы».

М. Горький. «Старуха Изергиль», «Песня о Соколе», «Песня о буревестнике», «Челкаш» и один-два рассказа по выбору абитуриента. «На дне», «Мать» или «Фома Гордеев» (по выбору абитуриента).

«Несвоевременные мысли» (фрагменты по выбору).

С. А. Есенин. «Береза», «Песнь о собаке», «Не бродить, не мять в кустах багряных...», «О красном вечере задумалась дорога...», «Мир таинственный, мир мой древний...», «Неуютная жидкая лунность...», «Письмо женщине», «Собаке Качалова», «Шаганэ, ты моя Шаганэ...», «Гой ты, Русь, моя родная...», «Русь Советская», «Каждый труд благослови, удача...», «Не жалею, не зову, не плачу...», «Анна Сне-гина».

«Выткнулся на озере алый свет зари...», «Поет зима — аукает», «Я последний поэт деревни...», «Письмо матери...», «Я иду долиной...», «Мы теперь уходим понемногу...».

В. В. Маяковский. «Послушайте!», «Хорошее отношение к лошадям», «Нате!», «Мама и убитый немцами вечер», «О дряни», «Прозаседавшиеся», «Товарищу Нетте, пароходу и человеку», «Необычайное приключение...», «Разговор с фининспектором о поэзии», «Сергею Есенину», «Юбилейное», вступление к поэме «Во весь голос», «Письмо Татьяне Яковлевой».

«Лиличка! Вместо письма», «Облако в штанах», «Про это», «Владимир Ильич Ленин», «Хорошо!» (по выбору абитуриента).

*Тема революции и гражданской войны в произведениях А. Серафимовича «Железный поток», И. Бабеля «Конармия», Д. Фурманова «Чапаев», М. Булгакова «Белая гвардия», «Бег», В. Вересаева «В тупике», Н. Островского «Как закалялась сталь» (по выбору абитуриента).

[Конец страницы 256](#)

[Начало страницы 257](#)

***А. Н. Толстой.** «Петр Первый» (общая характеристика произведения).

А. Т. Твардовский «Я убит подо Ржевом...», «В тот день, когда окончилась война...», «Спасибо, моя родная...», «Вся суть в одном-единственном завете...», «Жить бы мне век соловьем-одиночкой...», «Собратьям по перу», «Памяти матери», «Не стареет твоя красота».

«Моим критикам», «Василий Теркин», «За далью — даль», «По праву памяти» (по выбору абитуриента).

М. А. Шолохов. «Тихий Дон», «Поднятая целина» (по выбору абитуриента).

Тема коллективизации в произведениях А. Платонова «Котлован», В. Вересаева «Сестры», С. Залыгина «На Иртыше», В. Белова «Кануны», Б. Можая «Мужики и бабы», В. Тендрякова «Хлеб для собаки», С. Антонова «Овраги» (по выбору абитуриента).

Человек на войне в произведениях К. Симонова,

А. Фадеева, М. Шолохова, В. Некрасова, В. Гроссмана, К. Воробьева, В. Кондратьева, Ю. Бондарева, Б. Васильева,

В. Быкова, О. Ермакова (по выбору абитуриента).

Возвращенная литература: произведения М. Булгакова, Б. Пильняка, А. Платонова, Е. Замятина, В. Шаламова, Ю. Домбровского, В. Тендрякова, Б. Пастернака (по выбору абитуриента).

Литература русского зарубежья: произведения И. Бу-з Нина, И. Шмелева, Б. Зайцева, М. Алданова, В. Набокова, ! А. Аверченко, И. Бродского, В. Войновича и других (по . выбору абитуриента).

***А. И. Солженицын.** «Один день Ивана Денисовича», 1 «Матренин двор», «Архипелаг ГУЛАГ», «В круге первом», «Раковый корпус», «Красное колесо» (по выбору абитуриента).

Литература 60—90 годов: основные темы, проблематика, герои, тенденции литературного процесса на примере 2—3 произведений В. Астафьева, Ф. Абрамова, Ч. Айтматова, В. Белова, В. Распутина, Ю. Трифонова, В. Шукшина, Ф. Искандера, Б. Окуджавы, Н. Рубцова, В. Высоцкого, Л. Мартынова, А. Вознесенского, А. Тарковского, Ю. Кузнецова, А. Арбузова, В. Розова, А. Володина, А. Вампилова.

[Конец страницы 257](#)

[Начало страницы 258](#)

ПРОГРАММА ПО РУССКОМУ ЯЗЫКУ

(тест)

Орфография

Правописание проверяемых безударных гласных в корне. Непроверяемые безударные гласные. Чередующиеся гласные в корнях.

Правописание звонких и глухих согласных. Непроизносимые согласные. Удвоенные согласные в заимствованных словах.

Правописание приставок. Приставки, оканчивающиеся на гласную. Правописание приставок ПРЕ- и ПРИ-. Приставки, оканчивающиеся на согласную. Приставки на З- и приставка С-. Гласные Ы и И после приставок.

Употребление Ъ и Ь как разделительных знаков. Употребление Ъ как знака мягкости согласного. Употребление Ь в различных грамматических формах.

Гласные О и Е после шипящих. Гласные после Ц.

Употребление прописных букв.

Правила переноса слов.

Правописание окончаний имен существительных. Суффиксы имен существительных.

Правописание окончаний прилагательных. Правописание суффиксов прилагательных.

Правописание сложных слов. Соединительные гласные О и Е.

Сложные слова без соединительных гласных. Правописание сложных существительных. Сложносокращенные слова.

Правописание имен числительных, числительные количественные, порядковые, дробные:

Правописание местоимений. Отрицательные местоимения. Неопределенные местоимения. Правописание местоимений с предлогами.

[Конец страницы 258](#)

[Начало страницы 259](#)

Правописание глаголов. Личные окончания глаголов. Суффиксы глаголов. Окончания и суффиксы причастий.

Правописание наречий. Гласные в конце наречий. Наречия на шипящую. Отрицательные и неопределенные наречия. Слитное написание наречий. Дефисное написание наречий. Раздельное написание наречий и наречных выражений.

Правописание -Н- и -НН- в прилагательных, образованных от существительных. -Н- и -НН- в причастиях и в прилагательных, образованных от причастий. -Н- и -НН- в производных именах существительных и наречиях.

Правописание предлогов и союзов. Раздельное и дефисное написание частиц. Частицы НЕ и НИ. Правописание междометий и звукоподражательных слов.

Пунктуация

Знаки препинания в конце предложения.

Тире между подлежащим и сказуемым. Тире в неполном предложении.

Знаки препинания при повторяющихся словах.

Знаки препинания в предложении с однородными членами. Однородные члены, не связанные союзами. Однородные члены, связанные неповторяющимися союзами. Однородные члены, связанные повторяющимися союзами. Однородные члены, связанные двойными союзами. Знаки препинания при однородных и неоднородных определениях. Обобщающие слова при однородных членах.

Знаки препинания при приложении. Дефис при приложении. Кавычки при приложении.

Знаки препинания при обособленных определениях. Обособление деепричастий и деепричастных оборотов. Обособление обстоятельств, выраженных существительными в косвенных падежах с предлогами. Обособление оборотов со значением включения, исключения, замещения.

[Конец страницы 259](#)

[Начало страницы 260](#)

Обособление уточняющих и пояснительных членов предложения.

Знаки препинания при вводных словах, сочетания слов во вводных предложениях. Вставные конструкции.

Знаки препинания при обращении.

Знаки препинания при междометиях, утвердительных, отрицательных и вопросительно-восклицательных словах.

Знаки препинания в сложносочиненном предложении.

Знаки препинания в сложноподчиненном предложении с одним придаточным. Знаки препинания в сложноподчиненном предложении с несколькими придаточными. Знаки препинания в сложноподчиненном предложении при сочетании союзов. Точка с запятой, тире, запятая и тире, двоеточие в сложноподчиненном предложении.

Знаки препинания в бессоюзных предложениях.

Знаки препинания в предложениях со сравнительными союзами.

Знаки препинания при прямой речи.

ПРОГРАММА ПО МАТЕМАТИКЕ

Настоящая программа состоит из трех разделов.

В первом разделе перечислены основные математические понятия, которыми должен владеть поступающий как на устном, так и на письменном экзамене.

Второй раздел представляет собой перечень вопросов теоретической части устного экзамена. При подготовке к письменному экзамену целесообразно познакомиться с формулировками утверждений из этого раздела.

В третьем разделе указано, какие навыки и умения требуются от поступающего на письменном и устном экзаменах.

Объем знаний и степень владения материалом, описанным в программе, соответствуют курсу математики средней школы. Поступающий может пользоваться всем арсеналом средств этого курса, включая и начала анализа.

[Конец страницы 260](#)

[Начало страницы 261](#)

Однако для решения экзаменационных задач достаточно уверенного владения лишь теми понятиями и их свойствами, которые перечислены в настоящей программе. Объекты и факты, не изучаемые в общеобразовательной школе, также могут использоваться поступающим, но при условии, что он способен их пояснять и доказывать.

В связи с обилием учебников и регулярным их переизданием отдельные утверждения второго раздела могут в некоторых

учебниках называться иначе, чем в программе, или формулироваться в виде задач, или вовсе отсутствовать. Такие случаи не освобождают поступающего от необходимости знать эти утверждения.

I. Основные математические понятия и факты

Арифметика, алгебра и начала анализа

Натуральные числа (N). Простые и составные числа. Делитель, кратное. Наибольший общий делитель, наименьшее общее кратное.

Признаки делимости на 2, 3, 5, 9, 10.

Целые числа (Z). Рациональные числа (Q), их сложение, вычитание, умножение и деление. Сравнение рациональных чисел.

Действительные числа (R), их представление в виде десятичных дробей.

Изображение чисел на прямой. Модуль действительного числа, его геометрический смысл.

Числовые выражения. Выражения с переменными. Формулы сокращенного умножения.

Степень с натуральным и рациональным показателем. Арифметический корень.

Логарифмы, их свойства.

Одночлен и многочлен.

Многочлен с одной переменной. Корень многочлена на примере квадратного трехчлена.

Понятие функции. Способы задания функции. Область определения. Множество значений функции.

[Конец страницы 261](#)

[Начало страницы 262](#)

График функции. Возрастание и убывание функции; периодичность, четность, нечетность.

Достаточное условие возрастания (убывания) функции на промежутке. Понятие экстремума функции. Необходимое условие экстремума функции (теорема Ферма). Достаточное условие экстремума. Наибольшее и наименьшее значение функции на промежутке.

Определение и основные свойства функций: линейной, квадратичной: $y = ax^2 + bx + c$, степенной: $y = ax^n$ ($n \in N$), $y = k/x$, показательной: $y = a^x$, $a > 0$, логарифмической, тригонометрических функций: $y = \sin x$; $y = \cos x$; $y = \operatorname{tg} x$, арифметического корня: $y = \sqrt[n]{x}$.

Уравнение. Корни уравнения. Понятие о равносильных уравнениях.

Неравенства. Решения неравенства. Понятие о равносильных неравенствах.

Система уравнений и неравенств. Решения системы.

Арифметическая и геометрическая прогрессия. Формула n -го члена и суммы первых n членов арифметической прогрессии. Формула n -го члена и суммы первых n членов геометрической прогрессии.

Синус и косинус суммы и разности двух аргументов (формулы).

Преобразование в произведение сумм $\sin \pm \sin$; $\cos \pm \cos$.

Определение производной. Ее физический и геометрический смысл.

Производные функций $y = \sin x$; $y = \cos x$; $y = \operatorname{tg} x$; $y = a^x$; $y = x^n$ ($n \in Z$).

Геометрия

Прямая, луч, отрезок, ломаная; длина отрезка. Угол, величина угла. Вертикальные и смежные углы. Окружность, круг. Параллельные прямые.

Примеры преобразования фигур, виды симметрии. Преобразование подобия и его свойства.

Векторы. Операции над векторами.

Многоугольник, его вершины, стороны, диагонали.

[Конец страницы 262](#)

[Начало страницы 263](#)

Треугольник. Его медиана, биссектриса, высота. Виды треугольников. Соотношения между сторонами и углами прямоугольного треугольника.

Четырехугольник: параллелограмм, прямоугольник, ромб, квадрат, трапеция.

Окружность и круг. Центр, хорда, диаметр, радиус. Касательная к окружности. Дуга окружности. Сектор.

Центральные и вписанные углы.

Формулы площади: треугольника, прямоугольника, параллелограмма, ромба, квадрата, трапеции.

Длина окружности и длина дуги окружности. Радианная мера угла. Площадь круга и площадь сектора.

Подобие. Подобные фигуры. Отношение площадей подобных фигур.

Плоскость. Параллельные и пересекающиеся плоскости.

Параллельность прямой и плоскости.

Угол прямой с плоскостью. Перпендикуляр к плоскости.

Двугранные углы. Линейный угол двугранного угла. Перпендикулярность двух плоскостей.

Многогранники. Их вершины, ребра, грани, диагонали. Прямая и наклонная призмы; пирамиды. Правильная призма и правильная пирамида. Параллелепипеды, их виды.

Фигуры вращения: цилиндр, конус, сфера, шар. Центр, диаметр, радиус сферы и шара. Плоскость, касательная к сфере.

Формулы площади поверхности и объема призмы.

Формулы площади поверхности и объема пирамиды.

Формулы площади поверхности и объема цилиндра.

Формулы площади поверхности и объема конуса.

Формулы объема шара.

Формулы площади сферы.

II. Основные формулы и теоремы

Алгебра и начала анализа

Свойства функции $y = kx + b$ и ее график. Свойства функции $y = k/x$ и ее график.

[Конец страницы 263](#)

[Начало страницы 264](#)

Свойства функции $y = ax^2 + bx + c$ и ее график.

Формула корней квадратного уравнения.

Разложение квадратного трехчлена на линейные множители.

Свойства числовых неравенств.

Логарифм произведения, степени, частного.

Определение и свойства функций $y = \sin x$ и $y = \cos x$ и их графики.

Определение и свойства функции $y = \operatorname{tg} x$ и ее график.

Решение уравнений вида $\sin x = a$, $\cos x = a$, $\operatorname{tg} x = a$.

Формулы приведения.

Зависимости между тригонометрическими функциями одного и того же аргумента.

Тригонометрические функции двойного аргумента.

Производная суммы двух функций.

Геометрия

Свойства равнобедренного треугольника.

Свойства точек, равноудаленных от концов отрезка.

Признаки параллельности прямых.

Сумма углов треугольника. Сумма внешних углов выпуклого многоугольника.

Признаки параллелограмма.

Окружность, описанная около треугольника.

Окружность, вписанная в треугольник.

Касательная к окружности и ее свойство.

Измерение угла, вписанного в окружность.

Признаки подобия треугольника.

Теорема Пифагора.

Формулы площадей параллелограмма, треугольника, трапеции.

Формула расстояния между двумя точками плоскости Уравнение окружности.

Признак параллельности прямой и плоскости.

Признак параллельности плоскостей.

Теорема о перпендикулярности прямой и плоскости.

Перпендикулярность двух плоскостей.

Теоремы о параллельности и перпендикулярности плоскостей.

Теорема о трех перпендикулярах.

[Конец страницы 264](#)

[Начало страницы 265](#)

III. Основные умения и навыки

Экзаменуемый должен уметь:

Производить арифметические действия над числами, заданными в виде обыкновенных и десятичных дробей; с требуемой точностью округлять данные числа и результаты вычислений; пользоваться калькуляторами или таблицами для вычислений.

Проводить тождественные преобразования многочленов, дробей, содержащих переменные, выражений, содержащих степенные, показательные, логарифмические и тригонометрические функции.

Строить графики линейной, квадратичной, степенной, показательной, логарифмической и тригонометрических функций.

Решать уравнения и неравенства первой и второй степени, уравнения и неравенства, приводящиеся к ним; решать системы уравнений и неравенств первой и второй степени и приводящиеся к ним. Сюда, в частности, относятся простейшие уравнения и неравенства, содержащие степенные, показательные, логарифмические и тригонометрические функции.

Решать задачи на составление уравнений и систем уравнений.

Изображать геометрические фигуры на чертеже и производить простейшие построения на плоскости.

Использовать геометрические представления при решении алгебраических задач, а методы алгебры и тригонометрии — при решении геометрических задач.

Проводить на плоскости операции над векторами (сложение и вычитание векторов, умножение вектора на число) и пользоваться свойствами этих операций.

Пользоваться понятием производной при исследовании функций на возрастание (убывание), на экстремумы и при построении графиков функций.

[Конец страницы 265](#)

[Начало страницы 266](#)

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ:
«ТЕСТ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ»**

Цель испытания — выявить обоснованность мотивов выбора профессии психолога, оценить направленность абитуриентов на овладение профессией психолога и уровень подготовленности абитуриентов в предметной области будущей профессии. Тест включает в себя следующие субтесты: «Профессиональная мотивация»; «Общая осведомленность»; «Профессиональная компетентность». Содержание тестовых заданий соответствует содержанию программы.

Тема 1. ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПСИХОЛОГИИ КАК НАУКЕ

Предмет психологии как науки. Описательная характеристика психических явлений. Психические процессы, психические свойства, психические состояния.

Понятие о психике как одной из форм отражения живыми существами объективной реальности. Своеобразие психического отражения как субъективного образа объективного мира.

Отрасли психологической науки. Общая, социальная психология, психология развития и педагогическая психология, психология труда и инженерная психология. Медицинская психология, психофизиология, юридическая психология, психология спорта. Задачи различных отраслей психологии. Практическое значение психологии.

[Конец страницы 266](#)

[Начало страницы 267](#)

Тема 2. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ

Научные требования к объективному изучению психических процессов. Основные методы психологической науки.

Характеристика метода наблюдения. Виды наблюдения: объективное наблюдение, самонаблюдение, включенное наблюдение.

Метод эксперимента, его характеристика. Лабораторный эксперимент. Естественный эксперимент. Психолого-педагогический эксперимент.

Характеристика методов опроса: беседа, интервью, анкетирование. Виды анкетного опроса.

Психологические тесты, виды тестов.

Способы практического психологического воздействия на человека. Убеждение как метод психологического воздействия. Подражание и сфера его применения в практической психологии. Понятие о внушении.

Тема 3. ЭВОЛЮЦИОННОЕ РАЗВИТИЕ ПСИХИКИ

Понятие чувствительности как элементарной формы психики. Стадии развития психики. Связь поведения и организации животных с эволюцией психики.

Стадия элементарной сенсорной психики. Характер отражения на стадии сенсорной психики. Инстинкты, их механизмы.

Стадия перцептивной психики. Целостное восприятие объектов. Индивидуально приобретаемые формы поведения (навыки).

Стадия интеллекта. Отражение ситуации. Решение сложных поведенческих задач. Орудийная деятельность животных. Общественное поведение и язык животных. Сущность различий психики человека и животных.

Сознание как высшая степень развития психики. Структура сознания. Самосознание как компонент сознания. Понятие о бессознательном, его проявления в психической жизни человека.

[Конец страницы 267](#)

[Начало страницы 268](#)

Тема 4. ПОНЯТИЕ ЛИЧНОСТИ В ПСИХОЛОГИИ

Личность как предмет психологического исследования. Соотношение и область использования понятий «человек», «индивид», «личность», «индивидуальность». Понятие о структуре личности.

Мотивационная сфера личности. Понятие о потребностях и мотивах поведения. Направленность личности. Классификация потребностей и мотивов. Осознаваемые мотивы поведения: интересы, стремления, убеждения. Неосознаваемые мотивы поведения: влечение и установка. Виды установок.

Тема 5. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Понятие и строение человеческой деятельности. Соотношение и область использования понятий: активность, поведение, деятельность. Основные характеристики деятельности: мотив, цель, предмет, структура, средства. Действия и операции как составляющие деятельность.

Критерии выделения видов деятельности. Игра, учение, труд как основные виды деятельности. Соотношение внешних и внутренних компонентов деятельности. Понятие об интериоризации и экстериоризации.

Навыки как автоматизированные способы выполнения действий. Закономерности и этапы формирования навыков. Умения и привычки.

Тема 6. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВНИМАНИЯ

Понятие о внимании. Функции внимания. Физиологические механизмы внимания.

Классификация внимания по степени его произвольности. Непроизвольное внимание и факторы, его вызывающие. Произвольное внимание и его характеристика. Пос-

[Конец страницы 268](#)

[Начало страницы 269](#)

лепроизвольное внимание. Классификация внимания по другим основаниям.

Основные свойства внимания (объем, устойчивость и колебания внимания, переключение, распределение и т. д.). Пути развития внимания.

Тема 7. ОЩУЩЕНИЕ И ВОСПРИЯТИЕ

Понятие об ощущении. Органы чувств и их значение. Строение анализатора. Виды ощущений: экстероцептивные, проприоцептивные, интероцептивные; дистантные и контактные. Классификация ощущений по модальности. Свойства ощущений. Чувствительность анализаторов и ее динамика.

Понятие о восприятии. Основные свойства восприятия (предметность, целостность, структурность, осмысленность,

константность). Направленность личности и восприятие. Классификация восприятия.

Тема 8. ПАМЯТЬ

Память как процессы запоминания, сохранения и воспроизведения прошлого опыта.

Виды памяти. Кратковременная, долговременная и оперативная память. Объем памяти. Психологическая характеристика двигательной, эмоциональной, образной и словесно-логической памяти.

Запоминание как процесс памяти. Непроизвольное запоминание и его факторы. Произвольное запоминание. Осмысленное и механическое запоминание. Рациональные приемы запоминания.

Воспроизведение и его виды. Психологическая характеристика и закономерности забывания. Пути предупреждения забывания.

Индивидуальные различия памяти. Типы памяти.

[Конец страницы 269](#)

[Начало страницы 270](#)

Тема 9. МЫШЛЕНИЕ

Мышление как процесс обобщенного и опосредованного отражения (познания) действительности.

Мышление как процесс решения задач. Проблемная ситуация и задача. Виды мыслительных операций: анализ, синтез, сравнение, обобщение.

Классификация видов мышления. Наглядно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое мышление. Творческое и репродуктивное мышление. Теоретическое и практическое мышление.

Мышление и речь. Виды и функции речи.

Тема 10. ВООБРАЖЕНИЕ

Природа и своеобразие воображения как познавательного процесса. Воображение и чувственное познание. Воображение и мышление.

Условия актуализации воображения. Механизмы создания образа воображения.

Виды воображения. Активное и пассивное воображение. Творческое и воссоздающее воображение. Непроизвольное и произвольное воображение.

Роль воображения в деятельности человека.

Тема 11. ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

Эмоции и чувства как форма отражения действительности.

Классификация эмоций. Чувственный тон. Эмоциональные состояния как конкретные проявления чувств. Стенические и астенические эмоции. Настроения и условия, их вызывающие. Психологическая характеристика аффектов. Психофизиологическая характеристика стресса. Психологическая характеристика фрустрации.

Историческая обусловленность человеческих чувств. Свойства чувств. Высшие чувства, их виды (моральные, интеллектуальные и эстетические).

[Конец страницы 270](#)

[Начало страницы 271](#)

Тема 12. ВОЛЯ И ВОЛЕВЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Понятие о воле. Важнейшие особенности волевой деятельности.

Психологическая характеристика волевого действия. Структура волевого действия. Мотивация волевого действия и состояние «борьбы мотивов». Принятие решения и его психологическая характеристика. Исполнение принятого решения. Волевое усилие. Контроль и регуляция поведения.

Волевые качества как конкретные проявления воли. Условия развития волевых качеств.

Тема 13. ТЕМПЕРАМЕНТ И ХАРАКТЕР

Понятие о темпераменте как о динамической стороне поведения. Свойства нервной системы как физиологическая основа темперамента. Свойства темперамента. Типология темпераментов, их

психологическая характеристика. Роль темперамента в деятельности человека.

Понятие о характере как о совокупности устойчивых индивидуальных особенностей личности. Отношения как основа черт характера. Понятие об акцентуации черт характера.

Отличие темперамента от характера. «Маскировка» темперамента возрастом, характером, мотивами.

Тема 14. СПОСОБНОСТИ

Понятие о способностях. Соотношение между задатками и способностями. Виды способностей. Общие и специальные способности. Понятия одаренности и таланта.

Факторы, способствующие развитию способностей, вопросы диагностики способностей.

[Конец страницы 271](#)

[Начало страницы 272](#)

Тема 15. ЛИЧНОСТЬ В ОБЩЕСТВЕ, ГРУППЕ

Понятие о группе в психологии. Большие и малые группы. Реальные и условные группы. Классификация малых групп. Семья как малая группа. Специфические особенности и функции семьи. Совместимость людей в семье.

Формальные и неформальные группы. Референтные группы и группы членства

Понятие уровня социально-психологического развития группы. Диффузные группы. Группы-ассоциации. Группы-корпорации. Группы высшего уровня социальной зрелости.

Лидерство и руководство в малых группах. Психологическая совместимость членов группы.

Тема 16. ОБЩЕНИЕ И МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Понятие общения. Роль общения в жизни людей. Виды общения: деловое, ролевое, личностно-ориентированное. Вербальные и невербальные средства общения.

Межличностные отношения и общение. Общение как обмен информацией. Общение как взаимодействие. Восприятие и

понимание людьми друг друга в общении.

ЛИТЕРАТУРА

Биология. Человек: Учеб. для 9 кл. общеобразоват. учеб, заведений / Под ред. А. С. Батуева. М.: Просвещение, 1994.

Ермаков П. Н., Щербатых Ю. В. Биология в вопросах и ответах. Ростов н/Д: Изд-во Рост, ун-та, 1993.

Коломинский Я. Л. Человек. Психология. Книга для учащихся старших классов. М.: Просвещение, 1996.

Климов Е. А. Психология. Учебник для школы. М.: Юнити, 1997.

Немов Р. С. Психология. Пособие для учащихся 10—11-х классов. М.: Просвещение, 1995.

[Конец страницы 272](#)

[Начало страницы 273](#)

Популярная психология: Хрестоматия / Сост. В. В. Мироненко. М.: Просвещение, 1990.

Психологический словарь / Под ред. Р. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. 2-е изд. М.: Педагогика-Пресс, 1996.

Ротенберг В. С., Бондаренко С. М. Мозг. Обучение. Здоровье // Кн. для учителя. М.: Просвещение, 1989.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Социальная психология / Под ред. А. В. Петровского. М.: 1987.

Немов Р. С. Психология. Кн. 1. М.: Просвещение, 1995.

Петровский А. В. Введение в психологию. М.: Просвещение, 1995.

Общая психология / Под ред. А. В. Петровского. М.: 1987.

Гамезо М. В., Домашенко И. А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1986.

[Конец страницы 273](#)

[Начало страницы 274](#)

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ТАБЛИЦЫ для экспериментально-психологического исследования

Таблица 1

3 4 3 4 4 8 6 6 2 4 4 7 3 4 8 9 6 7 2 9 8 7 4
2 5 9 7 8 4 3 2 4 7 6 5 3 4 4 7 9 7 3 8 9 2 4

3 8 5 9 3 6 8 4 2 6 7 9 3 7 4 7 4 3 9 7 2 9 7
9 5 4 7 5 2 4 8 9 8 4 8 4 7 2 9 3 6 8 9 4 9 4

9 5 4 5 2 9 6 7 3 7 6 3 2 9 6 5 9 4 7 4 7 9 3
2 9 8 7 2 9 4 8 4 4 5 4 4 8 7 2 5 9 2 2 6 7 4

9 2 3 6 3 5 4 7 8 9 3 9 4 8 9 2 4 2 7 5 7 8 4
7 4 7 5 4 4 8 6 9 7 9 2 3 4 9 7 6 4 8 3 4 9 6

8 6 3 7 6 6 9 2 9 4 8 2 6 9 4 4 7 6 9 3 7 6 2
9 8 9 3 4 8 4 5 6 7 5 4 3 4 8 9 4 7 7 9 6 3 4

5 8 5 7 4 9 7 2 6 9 3 4 7 4 2 9 8 4 3 7 5 8 3
3 4 6 5 5 7 8 4 3 5 5 4 2 9 6 2 4 2 9 2 7 2 8

5 2 3 9 3 4 5 3 2 8 2 9 8 9 5 2 8 7 8 5 4 3 5
3 4 9 2 4 7 8 5 2 9 6 4 4 7 6 7 5 6 9 8 6 4 7

4 9 6 3 4 9 9 4 8 6 5 7 4 9 3 2 4 7 4 9 8 3 8
8 4 7 8 9 4 3 9 3 7 6 5 2 4 4 3 4 8 7 3 9 3 4

[Конец страницы 274](#)

[Начало страницы 275](#)

Таблица 1а

51259723246786242345664349215938545424387435362469
47673161831399737738111723629121824853124712594828
895384897855569684252487767357381696738573857382
63742597162873158126369586532765236437473441123945
25315954526117985451773291393273469275912358856531
25893534634637694661725495829445443196824472226453
69327851249272435719317213311911719591193255344375
36784165582234532947413693727223826221871967796911
15652576971891913926288685633162713684594855928675
53436649353554768549345214635538938673264858135379
65213563256759546584655942354372423874326559342483
12631617811367812358868277849434332785961143531714
53848124579883138711274428136686294416615722178961
87783594637135259762735739572827515522357937879687
94356972396221795437593165425711868539187234654236
24545698751368352164289546369457566372639841345238
95183242372451984212511259515833731667145228521357
79761584128972445697362791776379675718314917653676
62376417883812861951837372421584263921662764376822
56824961439567536433695443283447942563757535182194

Конец страницы 275

Начало страницы 276

Таблица 2

1	0	+	0	+	0	0	+	0	0	+	+	0
2	0	+	+	0	0	+	+	0	0	0	0	+
3	0	0	0	+	0	0	+	0	0	+	+	+
4	0	0	0	+	0	0	+	+	+	0	0	+
5	+	0	+	0	+	0	0	0	+	0	+	0
6	0	+	+	0	+	0	0	0	+	0	+	0

Таблица 4

14	18	7	24	21
22	1	10	9	6
16	5	8	20	11
23	2	25	3	15
19	13	17	12	4

Таблица 5

22	25	7	21	11
6	2	10	3	23
17	12	16	5	18
1	15	20	9	24
19	13	4	14	8

Конец страницы 276

Начало страницы 277

Таблица 6

21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	10	5

9	14	11	23	16
---	----	----	----	----

Таблица 7

9	5	11	23	20
14	25	17	1	6
3	21	7	19	13
18	12	24	16	4
8	15	2	10	22

Таблица 8

5	14	12	23	2
16	25	7	24	13
11	3	20	4	18
8	10	19	22	1
21	15	9	17	6

[Конец страницы 277](#)

[Начало страницы 278](#)

Таблица 9

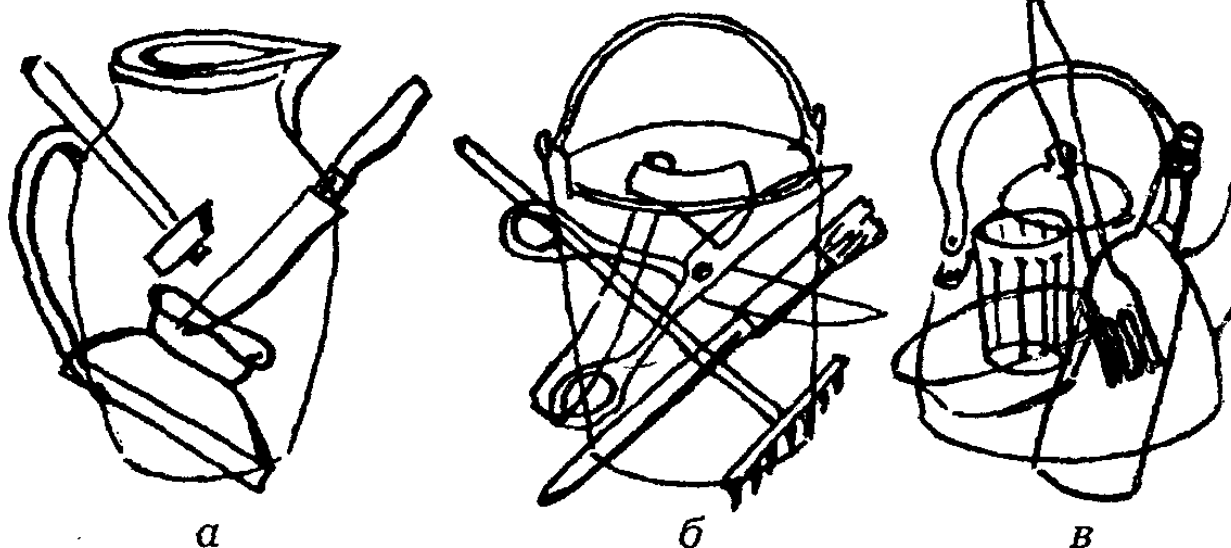


Таблица 10

а) коп нук рип б) лес укол лепет
пач

лап	лар	каз	кух	сила	река	тепло
мев	гаш	сун	ноп	мышь	гудок	бездна
зан	рез	ГОК	пси	драка	злоба	радость
реб	хоп	зеп	ску	ночь	сокол	пуля
пал	жав	бре	тра	обед	шепот	орел
ких	вез	арз	жор	горе	ветка	тоска
вул	эмт	нид	ков	театр	правда	испуг
жас	нуп	пра	икр	ошибка	утка	свеча
кул	тек	кли	сво	сад	туча	грохот
тор	рун	ИНД	пэх	дождь	звон	жара
шат	даж	тер	бан	стул	крест	вертеп

в) куча — гора

космос — храбрость

пальто — шуба

семья — бюджет

трава — дерево

цифра — учет

ситец — сатин

время — история

ветерок — воздух

плащ — дождь

пшеница — рожь

химия — урожай

деньги — оплата

ремень — наказание

книга — учебник

студент — экзамен

картуз — шапка

ветер — метель

пароход — движение

голова — волосы

бархат — холстина

мел — доска

тропа — дорога

дерево — корни

башня — шпиль

чернила — бумага

ночь — звезда

весна — оттепель

весна — молодость

известие — радость

улица — магазин

комната — занавески

книга — мудрость
груша — витамины

бронза — статуя
ракета — космонавт

[Конец страницы 278](#)

[Начало страницы 279](#)

Таблица 11

ВОРОБЕЙ

Я возвращался с охоты и шел по аллее сада. Собака бежала впереди меня. Я глянул вдоль аллеи и увидел молодого воробья с желтизной около клюва и пухом на голове. Он упал из гнезда и сидел неподвижно, беспомощно растопырив едва прораставшие крылышки. Моя собака медленно приближалась к нему, как вдруг, сорвавшись с близкого дерева, старый воробей камнем упал перед самой ее мордой — весь взъерошенный, искаженный, с отчаянным и жалким писком прыгнул раза два в направлении зубастой раскрытой пасти.

Он ринулся спасать, он заслонил собою свое детище..., но все его маленькое тело трепетало от ужаса, голосок одичал и охрип, он замирал, он жертвовал собою!

Каким громадным чудовищем ему должна была казаться собака! И все-таки он не мог усидеть на своей ветке... Сила, сильнее его воли, сбросила его оттуда.

Мой Трезор остановился, попятился... Видно, и он признал эту силу. Я поспешил отозвать смущенного пса — и удалился, благоговей.

Я благоговел перед той маленькой, героической птицей, перед любовным ее порывом.

Любовь, думал я, сильнее смерти и страха смерти. Только ею, только любовью, держится и движется жизнь.

И. С. Тургенев

[Конец страницы 279](#)

[Начало страницы 280](#)

МУРАВЕЙ И ГОЛУБКА

Муравей спустился к ручью напиться. Волна захлестнула его, и он стал тонуть. Летела мимо голубка. Увидела тонущего муравья, бросила ему прутик. Он по этому прутику выбрался на берег. А на другой день охотник хотел поймать голубку в сеть. Муравей подкрался и укусил охотника за палец. Охотник вскрикнул и выронил сеть, а голубка вспорхнула и улетела.

Л. Н. Толстой

Таблица 12

Слова-раздражители	Латентный период	Ответная реакция	Примечания
Мужество			
Стол			
Воск			
Песня			
Ответ			
Маска			
Течение			
Система			
Мечь			
Восторг			
Болезнь			
Полка			
Музей			
Часы			

[Конец страницы 280](#)

[Начало страницы 281](#)

Продолжение табл.12

Слова-раздражители	Латентный период	Ответная реакция	Примечания
--------------------	------------------	------------------	------------

Душа			
Работа			
Материя			
Люстра			
Война			
Крот			
Помощь			
Строгость			
Точка			
Кровать			
Клюв			
Одиночество			
Затмение			
Свежесть			
Беспечность			
Скорость			
Дерево			
Космос			
Школьник			
Галактика			
Стол			
Катастрофа			
Тумба			
Гвоздь			
Книга			

Слова-раздражители	Латентный период	Ответная реакция	Примечания
Кушетка			
Невесомость			
Чашка			
Экспозиция			
Буфет			
Поэзия			
Дом			
Гибель			
Дверь			
Люстра			
Зеркало			
Электричество			
Ложка			
Линейка			
Человек			
Свобода			
Зерно			
Анкета			
Шнур			

[Конец страницы 282](#)

[Начало страницы 283](#)

Таблица 13

Синонимы

Идти — ...

Омонимы

Ключ — ключ,

думать — ...

фуражка — ...

нужда — ...

дом — ...

врач — ...

приказ — ...

рукав — рукав,

батарея — батарея,

лук — лук,

такса — такса,

коса — коса,

класс — класс.

Пословицы

Не в свои сани не садись.

Любишь кататься — люби и саночки возить.

Ум хорошо, а два лучше.

Семь раз отмерь — один раз отрежь.

Тише едешь — дальше будешь.

Волков бояться — в лес не ходить.

Яблоко от яблони не далеко падает.

Рыбак рыбака видит издалека.

Метафоры

Блеснула мысль,

пламенная речь,

заброшенный ребенок,

натянутые отношения,

золотые руки,

уснувшие мечты,

крутой нрав,

бархатный голос,

холодный взгляд,

накаленная обстановка.

Крылатые слова

Козел отпущения,

золотая середина,

рыльце в пушку,

буря в стакане воды,

а Васька слушает, да ест,

белая ворона.

[Конец страницы 283](#)

[Начало страницы 284](#)

Задачи на осмысливание

Какая разница между мальчиком и карликом? Что тяжелее, пуд пуха или пуд свинца? Какая разница между скупостью и бережливостью? У Марии волосы светлее, чем у Софьи, и темнее, чем у Нади.

У кого темнее волосы?

Отец брата и брат отца — это одно и то же лицо?

Таблица 14

Заяц — кролик.

Улица — площадь.

Сено — солома.

Индеец — индеец.

Овощи — фрукты.

Пруд — озеро.

Пароход — паровоз.

Обман — ошибка.

Бабочка — птица.

Социализм — капитализм.

Стул — стол.

Книга — журнал.

Щука, карась, сазан, окунь, пескарь, сом — ...

Гитарист, трубач, пианист, скрипач — ...

Рыжик, сыроежка, масленок, подберезовик — ...

Ока, Дон, Волга, Днепр, Лена, Дунай — ...

Рубашка, полотенце, простыня, наволочка — ...

Синий, красный, черный, желтый, зеленый — ...

Хирург, терапевт, акушер, окулист — ...

Ситец, сукно, бархат, шелк, драп — ...

Толстой, Тургенев, Чехов, Достоевский — ...

Радость, печаль, раскаяние, гнев — ...

Алмаз, рубин, жемчуг, топаз, сапфир — ...

Вальс, мазурка, полька, кадрили, полонез — ...

[Конец страницы 284](#)

[Начало страницы 285](#)

Таблица 15

<i>Лошадь</i>	<i>Корова</i>
Жеребенок	Пастбище, рога, молоко, теленок, бык

Тонкий	Безобразный
Толстый <i>Свинец</i>	Красивый, жирный, грязный, урод, веселый <i>Пух</i>
Тяжелый <i>Ложка</i>	Трудный, перина, перья, легкий, куриный <i>Вилка</i>
Каша <i>Яйцо</i>	Масло, нож, тарелка, мясо, посуда <i>Картофель</i>
Скорлупа <i>Коньки</i>	Курица, огород, капуста, суп, шелуха <i>Лодка</i>
Зима <i>Ухо</i>	Лед, каток, весло, лето, река <i>Зубы</i>
Слышать <i>Собака</i>	Видеть, лечить, рот, щетка, жевать <i>Рыба</i>
Шерсть <i>Пробка</i>	Овца, ловкость, щука, удочка, чешуя <i>Камень</i>
Плавать	Пловец, тонуть, гранит, возить, каменщик

[Конец страницы 285](#)

[Начало страницы 286](#)

Окончание таблицы 15

<i>Чай</i>	<i>Суп</i>
Сахар <i>Дерево</i>	Вода, тарелка, крупа, соль, ложка <i>Рука</i>
Сук <i>Дождь</i>	Топор, перчатка, нога, работа, палец <i>Мороз</i>
Зонтик	Палка, холод, сани, зима, шуба

Таблица 16

Сад	— (растения, садовник, собака, забор, земля).
Река	— (берег, рыба, рыболов, тина, вода).
Город	— (автомобиль, здание, толпа, улица, велосипедист).
Сарай	— (сеновал, лошади, крыша, скот, стены).
Куб	— (углы, чертеж, сторона, камень, дерево).
Деление	— (класс, делимое, карандаш, делитель, бумага).
Кольцо	— (диаметр, алмаз, проба, круглость, печать).
Чтение	— (глаза, книга, картина, печать, слова).
Газета	— (правда, приложение, телеграмма, бумага, редактор).

Игра — (карты, игроки, штрафы, наказания, правила).
Война — (аэроплан, пушки, сражения, ружья, солдаты).

[Конец страницы 286](#)

[Начало страницы 287](#)

Окончание таблицы 16

1. Овца — стадо.	
2. Малина — ягода.	
3. Море — океан.	
4. Свет — темнота.	
5. Отравление — смерть.	
6. Враг — неприятель.	
Испуг — бегство.	Мечь — поджог.
Физика — наука.	Десять — число.
Правильно — верно.	Праздность — безделье.
Грядка — огород.	Глава — роман.
Похвала — брань.	Покой — движение.
Пара — два.	Бережливость — скупость.
Слово — фраза.	Прохлада — мороз.

Таблица 17

Бумага, линейка, карандаш, стекло, чернила.
Рубить, ходить, строгать, резать, жить.
Горький, горячий, кислый, соленый, сладкий.
Мальчик, мать, сын, дядя, отец.
Городки, футбол, лапта, шахматы, теннис.
Глаза, сердце, уши, нос, язык.
Вяз, сосна, дуб, береза, клен.
Часы, барометр, секундомер, градусник, аэроплан.

Справедливость, храбрость, честность, зависть, доброта.
Страх, беспокойство, забота, чистота, сомнение.

Дряхлый, старый, изношенный, маленький, ветхий.
Смелый, храбрый, отважный, злой, решительный.
Молоко, сливки, сыр, сало, сметана.

[Конец страницы 287](#)

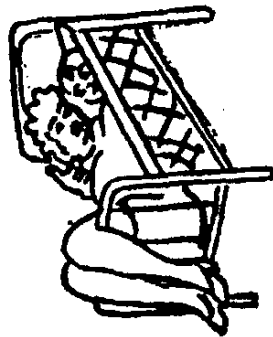
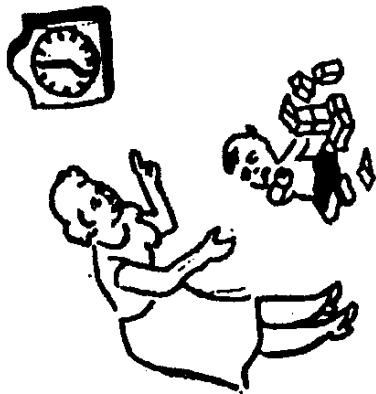
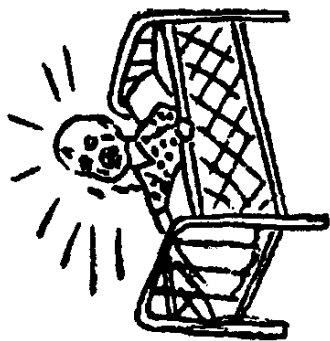
[Начало страницы 288](#)

Скоро, быстро, поспешно, постепенно, торопливо.
Глубокий, высокий, светлый, низкий, мелкий.
Лист, почка, кора, дерево, сук.
Дом, сарай, изба, хижина, здание.
Гнездо, нора, муравейник, курятник, берлога.
Минута, секунда, час, вечер, сутки.
Грабеж, кража, землетрясение, поджог, нападение.

Уголь, нефть, дрова, газ.
Весы, термометр, часы, очки.
Свеча, солнце, лампа, фонарь.
Поэма, роман, рифма, пьеса.
Плавание, бассейн, кросс, теннис.
Понедельник, пятница, выходной, среда.
Чехия, Швеция, Гашек, Швейк.

[Конец страницы 288](#)

[Начало страницы 289](#)



Спать пора

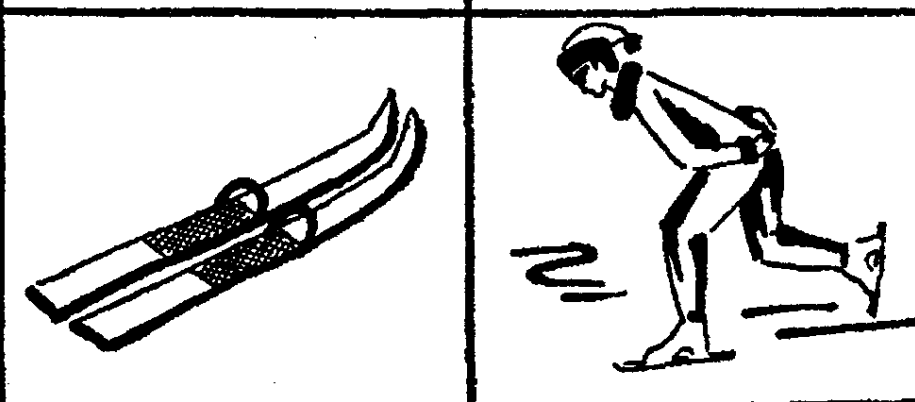
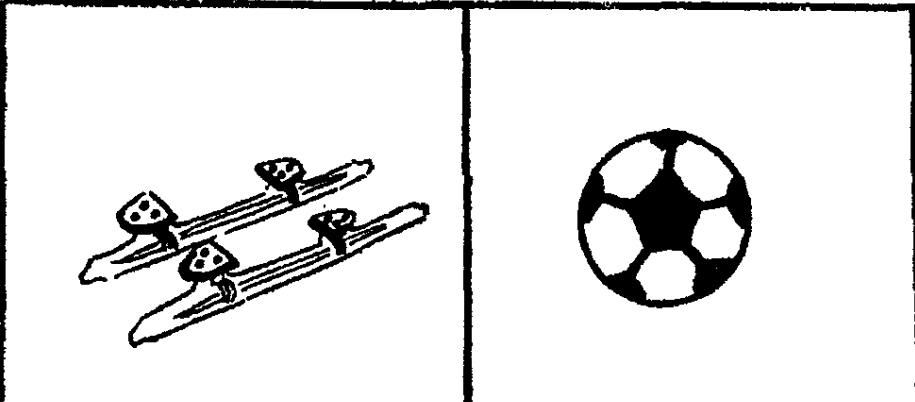
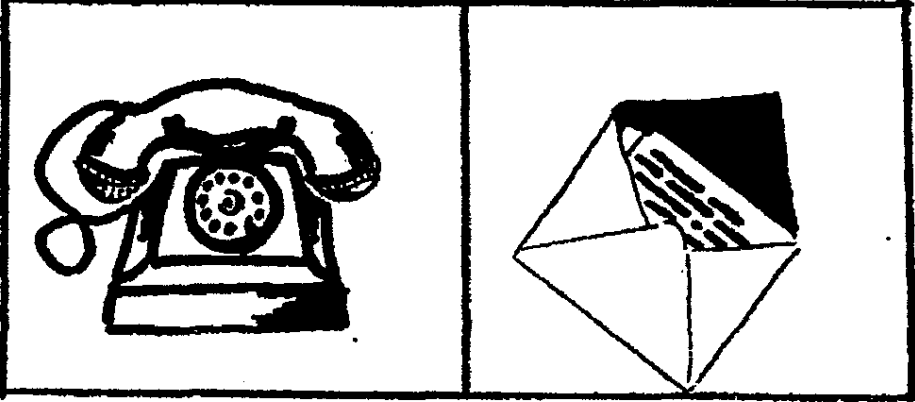
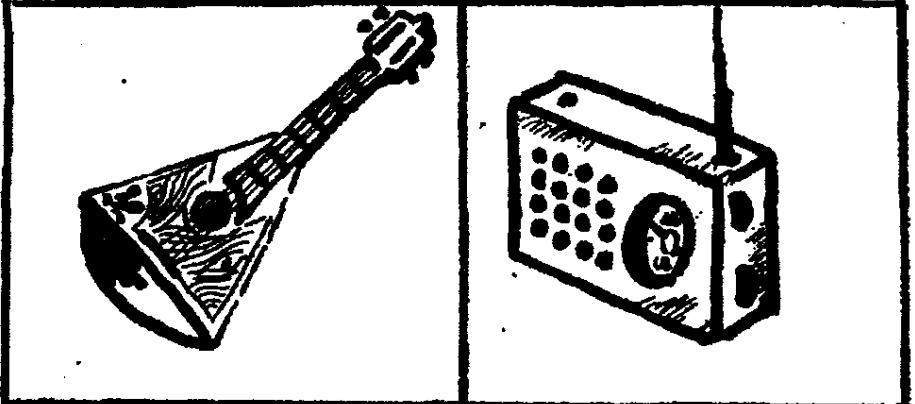
Слово	Рисунок и объяснение	Воспроизведение
Глухая старуха		
Девочке холодно		
Веселый праздник		
Власть		
Карнавал		
Голодный человек		
Старая учительница		
Страх		
Развитие		
Печаль		
Темная ночь		
Война		
Тяжелая работа		
Любовь		
Ум		
Сладкие воспоминания		
Ожидание		
Вражда		
Сомнение		
Вкусный ужин		
Дружба		
Справедливость		

Победа		
Теплый вечер		
Отчаяние		
Мысль		

[Конец страницы 290](#)

[Начало страницы 291](#)

Таблица 20



[Конец страницы 291](#)

[Начало страницы 292](#)

Таблица 21

[Конец страницы 292](#)

[Начало страницы 293](#)

1. Кривая работоспособности (таблица 1 и 1а)

Задача исследования. Исследуются волевые усилия, упрямность и утомляемость, темп психической деятельности, колебания и устойчивость внимания.

Методика. Исследование проводится следующим образом. Испытуемому предлагают складывать числа, написанные одно над другим, и записать результат, отбрасывая десятки. Так, например, если полученный после сложения результат равен 12, то испытуемый должен записать только 1, а не всю сумму 12. Однако такое требование может затруднять испытуемого, поэтому следовать ему не строго обязательно. Испытуемому объясняют, что он должен стараться работать быстро, но самое главное — точно, не допуская ошибок. Фиксируется время выполнения каждой строки. Подсчитывается число ошибочных сложений в каждой строке. Результат изображается графически, строится кривая работоспособности. По оси ординат изображается время, затраченное на каждую строку, и количество ошибок в сложении. По оси абсцисс — номера строк. Кривая работоспособности — сплошная линия, кривая ошибок — пунктирная линия.

Другим вариантом исследования кривой работоспособности (см. табл. 1а) является модификация вышеуказанной методики. Разница лишь в том, что складывать необходимо не два числа, а пять в столбике. Эксперимент длится 20 мин, через каждые 5 мин делается отметка на бланке ответов. Затем так же строится кривая работоспособности. На оси абсцисс откладывается время по пятиминуткам, на оси ординат — количество сложений и ошибок. В норме вся таблица выполняется за 20 мин.

Анализ результатов. При анализе результатов оцениваются два показателя — скорость и точность. Низкие показатели свидетельствуют о замедлении темпа психических процессов. Быстрый темп работы при большом количестве ошибок наблюдается при возбуждении, опьянении. Чрез-

[Конец страницы 293](#)

[Начало страницы 294](#)

вычайно медленный — при тоске. Большое количество ошибок свидетельствует о слабости внимания. Снижение работоспособности и точности к концу исследования наблюдается при слабости, утомляемости.

В норме каждая строка занимает 25—30 с без утомления.

2. Одновременный счет (таблица 2)

Задачи исследования. Исследуется объем внимания, затруднения при переключении, распределении внимания.

Методика. Предлагают ряд кружков, чередующихся с крестиками. Экспериментатор последовательно закрывает фигуры в ряду и просит назвать, сколько всего закрыто крестиков и кружков. Так постепенно закрывают весь ряд, и испытуемый должен сказать, сколько тех и других фигур в ряду.

Анализ результатов. В норме называют все фигуры правильно. При ослаблении внимания, утомлении, сильном волнении испытуемые ошибаются, особенно при повторном исследовании.

3. Отсчитывание (таблица 3)

Задача исследования. Выявить сохранность навыков счета, устойчивости внимания, степени затрудненности интеллектуальных процессов испытуемых.

Методика. В зависимости от особенностей человека, его образования предлагают отнимать от 200 по 17, от 100 по 7 или от 50 по 3. Результат необходимо произносить вслух. Испытуемый называет 93, 86, 79 и т. д. Экспериментатор в течение опыта записывает результаты и после каждого ритмично ставит точки. Протокол имеет следующий вид: 100—7 = 93....86....79....72... и т. д.

[Конец страницы 294](#)

[Начало страницы 295](#)

Анализ результатов. Равномерное замедление темпа отсчета свидетельствует о затруднении умственной деятельности. Замедление темпа к концу исследования — показатель утомляемости, ошибки с пропуском десятков (например, 93....76... и т. п. при вычитании по 7) свидетельствуют об ослаблении внимания. Всегда нужно оценивать отношение человека к допущенным ошибкам. Если при затруднении испытуемый спрашивает экспериментатора, правильно ли он решил, или же выжидательное следит за выражением лица экспериментатора, стараясь уловить, не допустил ли он ошибки, это свидетельствует об интеллектуальной сохранности. При грубых ошибках, которые испытуемый не замечает (некритичность), можно предполагать слабоумие.

4. Отыскивание чисел по таблице Шульте (табл. 4—8)

Задача исследования. Выявить темп сенсомоторных реакций и особенности внимания — объем, распределение, переключение.

Методика. Исследование проводится с помощью таблиц, на которых в произвольном порядке расположены числа от 1 до 25. Испытуемому предлагают отыскивать числа по порядку, показывая каждое указкой и называя его вслух. Секундомером отмечают время, затраченное на каждую таблицу.

Протокол имеет следующий вид:

Таблица	Время в секундах	Примечания
1		
2		
3		
4		
5		

[Конец страницы 295](#)

[Начало страницы 296](#)

В примечаниях указывают, равномерно ли отыскивает числа испытуемый, его поведение, комментарии,

Анализ результатов. Результаты можно выразить графически. Существенное значение имеет установление равномерности темпа выполнения задания. Психически здоровые молодые люди равномерно выполняют задание (1-ю таблицу) за 30—50 с. Равномерная замедленность темпа отыскивания чисел бывает при эпилепсии. Если поиск чисел ведется неравномерно, то известное значение может иметь кривая истощаемости. Она объективно отражает характер слабости.

5. Узнавание изображений на картинках (по Поппельрейтеру). Таблица 9

Методика. Исследуемому предлагают рассмотреть одно за другим изображения и перечислить изображенные предметы.

Задача. Исследуется корковый анализ комплексных раздражителей различной сложности, адресуемых прежде всего к зрительному анализатору. Одновременно исследуют и корковый синтез, так как узнавание изображений в основном представляет собой воспроизведение временных связей, образованных в прошлом жизненном опыте человека.

Анализ результатов. Нарушение восприятия, затрудненное узнавание изображения особенно часто бывают у лиц с явлениями психической слабости, при некоторых токсико-инфекционных или органических заболеваниях головного мозга.

6. Исследование памяти (таблица 10)

Задача исследования. Тест направлен на исследование процесса механического, смыслового и ассоциативного запоминания.

[Конец страницы 296](#)

[Начало страницы 297](#)

Методика.

а) Запоминание искусственных (бессмысленных) слогов. Испытуемому называют 10 слогов (ган, лос, вер и т. д.) и просят повторить в любом порядке те, которые он запомнил. Затем

экспериментатор зачитывает слоги повторно. Так до тех пор, пока испытуемый не воспроизведет их полностью.

б) Запоминание 10 слов по смыслу. Обследуемому зачитывают 10 несложных слов, подобранных так, чтобы между ними трудно было установить смысловые отношения. Испытуемого просят повторить все слова, которые он запомнил, порядок соблюдать не обязательно. Экспериментатор повторяет слова пятикратно. Результаты заносятся в протокол, который имеет следующий вид:

Предъявляемые слова				
1.	+		+	+
2.		+	+	+
3.				

Крестиками отмечаются те слова, которые называет испытуемый. В конце обследования, т. е. примерно через час, у испытуемого снова спрашивают эти слова без предъявления,

в) Ассоциативная память.

Обследуемому предлагают 10 пар относительно однородных слов, между которыми легко устанавливаются смысловые связи. Экспериментатор зачитывает пары слов, отделяя их паузами. Затем повторяет первое слово каждой пары, а испытуемый вспоминает и называет второе.

Анализ результатов. В норме запоминают 10 бессмысленных слогов за 5—7 предъявлений; 10 слов со смыслом — после 3—4 предъявлений; 10 ассоциаций с 1—2 предъявлений. При ослаблении внимания, астении в первую очередь страдает механическое запоминание. При нарушении

[Конец страницы 297](#)

[Начало страницы 298](#)

ях непосредственно памяти страдают запоминание и воспроизведение во всех видах памяти. При нарушении мышления нарушается ассоциативная память с образованием новых ассоциаций.

7. Исследование памяти методикой воспроизведения текстов (таблица 11)

Задача исследования. Опыт направлен на исследование логической памяти, но одновременно он позволяет судить о сообразительности обследуемого, особенностях хода мышления и речи, а также об общеобразовательном уровне,

Методика. Испытуемому предлагают прочесть короткий рассказ или стихотворение (можно басню) на 1 страницу машинописного текста. Время чтения — 1 мин. После этого просят испытуемого записать по памяти то, что запомнилось, по возможности ближе к тексту, если не удастся, то своими словами — общий смысл.

После того, как испытуемый написал рассказ, экспериментатор предлагает второй текст, теперь уже на слух. Второй рассказ экспериментатор прочитывает 2 раза подряд и предлагает испытуемому записать. Затем экспериментатор предлагает снова, на другом листе бумаги, записать то, что запомнилось, повторно.

Предупреждения о том, что потребуются повторные воспроизведения, не должно быть.

Анализ результатов. Оценка воспроизведения текстов дается по следующим показателям:

- 1) Достаточно ли правильно изложено содержание?
- 2) Нет ли искажения деталей текста (фамилий, названия, чисел и т. д.) ?
- 3) Какой текст воспроизведен точнее: тот, который воспринимался на слух, или при самостоятельном чтении?

Осмысление текста легче происходит на слух, внимание легче фиксировать при самостоятельном чтении.

[Конец страницы 298](#)

[Начало страницы 299](#)

- 4) Обратить внимание, нет ли слияний содержания рассказов при повторном их записывании. Такие ошибки характерны для грубых нарушений памяти и внимания при слабоумии.

I. ИССЛЕДОВАНИЕ ИНТЕЛЛЕКТА

1. Ассоциативный эксперимент (таблица 12)

Задача эксперимента. Выявить нарушения хода мышления, словарный запас, скорость образования и характер ассоциаций.

Методика. Предлагается ряд из 50 не связанных между собой слов (имена существительные, нарицательные). Дается инструкция: «Отвечайте на предложенное вам слово любым первым пришедшим вам в голову словом, но только одним. Отвечайте как можно скорее». Время фиксируется секундомером. Экспериментатор включает секундомер в момент произнесения первой буквы задаваемого слова и выключает в момент произнесения первой буквы ответа. Это время является латентным периодом. Весь эксперимент фиксируется на форме, указанной в таблице: записываются все 50 слов («слова-раздражители»), отмечается латентный период в секундах, пишутся слова-ответы (ответная реакция), а в примечании описывается поведение испытуемого, его дополнительные вопросы, эмоциональные реакции, пояснения и поправки экспериментатора.

Анализ результатов. В норме скорость образования ассоциаций — 1—1,5 с.

Увеличение латентного периода наблюдается при торможении мышления; если после задержек в латентном периоде последующие ответы тоже с замедлением, можно говорить об инертности психических процессов. Уменьшение латентного периода — при ускорении темпа мыш-

[Конец страницы 299](#)

[Начало страницы 300](#)

ления. По качеству ответных реакций можно судить об особенностях хода мышления, о словарном запасе.

2. Синонимы, омонимы (таблица 13)

Задача исследования. Тест направлен на изучение словарного запаса, точности пользования понятиями, состояния внимания.

Методика. Предлагают найти синонимы к предъявленным словам. При неточных первых ответах следует направить и привести конкретный пример. Так, нередко на слово «нужда» говорят «бедность» вместо «необходимость». После первого объяснения далее уже не объясняют. Ниже приводятся правильные ответы: идти

— ходить, думать — мыслить, фуражка — кепка, нужда — необходимость, дом — здание, врач — доктор, приказ — распоряжение. Затем предлагают омонимы, просят вспомнить, какие значения имеет то или иное слово, например «ключ».

Анализ результатов. В норме легко справиться с заданием. При нечеткости мышления, слабоумии отмечается затруднение при подборе синонимов и определении омонимов.

3. Понимание переносного смысла метафор, крылатых выражений, пословиц, задач на осмысливание

Задача исследования. Эксперимент направлен на исследование особенностей мышления — его уровня, целесообразности, критичности.

Методика. Испытуемому называют несколько общеизвестных метафор («золотые руки», «пламенная речь» и т. п.), крылатых фраз («буря в стакане воды», «а Васька слушает да ест» и т. д.). Предлагают объяснить переносный смысл, сказать, когда применяются эти выражения, в ка-

[Конец страницы 300](#)

[Начало страницы 301](#)

ких случаях жизни. При правильном объяснении смысла еще нельзя делать вывода, что мышление совершенно не нарушено, так как исследуемый проявляет уже имеющиеся знания (помнит, как надо объяснять). Для уточнения следует предложить объяснить сходные по смыслу пословицы, а также внешне противоположные. Например: «ум хорошо, а два лучше», «живи своим умом».

В задачах на осмысливание испытуемый должен сделать правильный вывод из данных условий. Например, у Марии волосы светлее, чем у Софы и темнее, чем у Нади. У кого волосы темнее? Если испытуемый правильно осмыслил исходные данные, он быстро ответит: «Темнее у Софы».

Анализ результатов. В норме обычно справляются со всеми заданиями довольно легко. Буквальное истолкование смысла пословиц свидетельствует о снижении обобщения. Затруднение

сопоставления пословиц свидетельствует также о нарушении обобщения и инертности мышления.

4. Определение и сравнение понятий (таблица 14)

Задача исследования. Изучить способность к анализу и синтезу, обобщению.

Методика. Предлагают прочесть пары слов: «заяц — кролик», «улица — площадь» и т. д., просят сказать, что общее в этих словах и какие отличия. Затем предлагают назвать одним словом ряд однородных понятий (синтез), например: щука, карась, сом — рыбы.

Анализ результатов. В норме справляются с заданием на обобщение, несколько труднее — с заданием на анализ. Необходимо учитывать общее образование, круг интересов, осведомленность. В связи с недостаточным знанием обследуемые часто не могут дать точный анализ некоторых пар слов (не знают отличий вороны от ворона). Задачи на синтез чаще не могут решить олигофрены, больные в состоянии глобального слабоумия.

[Конец страницы 301](#)

[Начало страницы 302](#)

5. Простые аналогии (таблица 15)

Задача исследования. Выявить способность устанавливать логические связи и отношения между понятиями, умение сохранить последовательность суждений, следуя избранному принципу решения.

Методика. Предлагают специальную таблицу, на которой слева написаны пары слов — образцы, одно вверху, другое под чертой. Эти пары слов связаны определенными смысловыми отношениями. По аналогии с образцом в правой половине бланка следует выделить также пару слов. Причем верхнее слово указано, а нижнее нужно выбрать из пяти. Например:

<u>дерево</u>	_____	рука	_____
сук	палец, топор, перчатка, нога, работа		

Правильным будет рассуждение: «Сук является частью дерева. Аналогичное этому соотношение между словами рука — палец».

Анализ результатов. Важно не только установить ошибки, но выяснить мотивировку. Этот метод позволяет обнаружить нарушение логического строя мышления. При истощаемости, слабости активного внимания люди исправляют их при указании. Исправление ошибок и дальнейшее их недопущение свидетельствует о критичности мышления.

6. Сложные аналогии (таблица 16)

Задача исследования. Выявить, насколько доступно испытуемому понимание сложных логических отношений и выделение абстрактных связей. Методика провоцирует резонерство при склонности к нему.

Методика. Применяется только при исследовании лиц со средним и высшим образованием. Предлагают 6 пар слов, соединенных между собой по разному принципу: овца — стадо (часть и целое), малина — ягода (определе-

[Конец страницы 302](#)

[Начало страницы 303](#)

ние), море — океан (меньше — больше), свет — темнота (противоположности), отравление — смерть (причина — следствие), враг — неприятель (синонимы). Разъясняют принцип соединения этих пар. После этого предлагают прочесть ниже пары слов и сказать, какой паре вверху они соответствуют, аналогичны.

Анализ результатов. Если испытуемый правильно все решил, можно сделать заключение, что ему доступно понимание абстракции и сложных логических связей. Нарушение понимания сложных аналогий наблюдается при слабоумии, аморфности мышления и склонности к резонерству. Ошибочные решения, но с коррекцией со стороны исследуемого наблюдаются при астении, истощаемости внимания, торможении психической деятельности.

7. Существенные признаки (таблица 16)

Задача исследования. Выявить логичность суждений, умение сохранять направленность и устойчивость способа рассуждения при решении однотипных задач.

Методика. Предлагают ряд слов: одно слово перед скобками и пять слов в скобках. Два слова из пяти в скобках характеризуют понятие, стоящее перед скобками. Необходимо найти эти слова. Например: река (берег, рыба, рыболов, тина, вода). Задается вопрос, без чего не может быть река. Ответ: берег, вода. Ответы испытуемого тщательно протоколируются, записывается объяснение.

Анализ результатов. В задачах содержатся слова, которые провоцируют легкомысленные ответы по привычным ассоциациям. Методика выявляет не критичность, аморфность мышления, слабость абстрагирования, резонерство.

8. Исключение понятий (таблица 17)

Задача исследования. Установить способность обследуемого к выделению существенных признаков предметов или явлений.

[Конец страницы 303](#)

[Начало страницы 304](#)

Методика. Предлагают серии из пяти слов, которые, кроме одного, объединены по какому-либо существенному признаку. Испытуемый должен найти неподходящие слова и исключить их. Если он не сразу усвоил задание, то решают вместе с ним 1—2 примера: «глубокий, высокий, светлый, низкий, мелкий». Здесь не подходит слово «светлый», так как оно характеризует другое качество. Следует обращать внимание на то, как объясняет испытуемый свои действия, как относится к допущенным ошибкам: сам замечает или с помощью, как мотивирует их, насколько они доступны коррекции.

Анализ результатов. Здоровые обычно легко справляются с заданием, а если и допускают ошибки, то быстро исправляют их. Неспособность выделить существенные признаки характерна для слабоумия.

9. Составление рассказа по картинкам (таблица 18)

Задача исследования. Выяснить способность к анализу, синтезу, сравнительной оценке нескольких данных в их отношениях друг к другу.

Методика. Испытуемому объясняют, что на предложенных рисунках изображено какое-то событие. Предлагают найти

последовательность картинок и составить рассказ. В качестве иллюстрации могут быть использованы рисунки Х. Бидструпа, например «Спать пора».

Анализ результатов. В норме довольно легко справляются с заданием. Затруднения в трактовках картин и всего сюжета обнаруживаются при слабоумии.

10. Пиктограммы (таблица 19)

Задача исследования. Этот метод, предложенный А. Р. Лурия, представляет собой вариант опосредованного запоминания, однако применяется не столько для исследо-

[Конец страницы 304](#)

[Начало страницы 305](#)

вания памяти, сколько для анализа характера ассоциаций испытуемых.

Методика. Нужно заранее подготовить 12—15 слов и выражений для запоминания. Примерные наборы слов прилагаются. Испытуемому дают лист бумаги, карандаш и просят для того, чтобы легче было запомнить, нарисовать что-либо себе в помощь. Писать нельзя, только рисовать. Качество рисунка не играет роли. Без крайней необходимости испытуемому нельзя подсказывать. После выполнения задания листок с рисунками откладывают в сторону и лишь спустя примерно час (в конце эксперимента) предлагают по рисунку припомнить слова. В протоколе опыта записывают рассуждения испытуемого, объясняющего связь между рисунком и словом.

Анализ результатов. По результатам выполнения задания можно судить об уровне процессов обобщения и отвлечения: может ли обследуемый обозначать слово символом, насколько возрастают его затруднения при опосредовании слов абстрактного характера. Не менее важно установить характер ассоциаций, которыми руководствуется испытуемый при подборе пиктограммы: соответствие пиктограммы заданному слову, чрезмерная конкретность ассоциации или, наоборот, их чрезвычайно абстрактный, условно-символический характер, наличие ассоциации по «слабому» признаку.

Существенную роль играет эмоциональная насыщенность пиктограмм. В определенной степени она отражает эмоциональное состояние обследуемого. По результатам исследования можно судить о логической памяти обследуемого — насколько опосредование слов в зрительных образах помогает их запомнить.

11. Исключение предметов (таблицы 20—21)

Задача исследования. Методика предназначена для исследования аналитико-синтетической деятельности, умения строить обобщения, об уровне процессов отвлечения

[Конец страницы 305](#)

[Начало страницы 306](#)

и обобщения, о способности обследуемого выделить существенные признаки предметов или явлений.

Методика. Для проведения обследования необходим набор карточек, на каждой из которых нарисовано четыре предмета. Испытуемому говорят: «Вот здесь, на каждой карточке, изображены четыре предмета. Три из них между собой сходны, их можно назвать обобщающим словом, а четвертый к ним не подходит. Вы должны исключить неподходящий предмет и дать общее название оставшимся трем».

Анализ результатов. Как правило, уже простые варианты карточек недоступны слабоумным и лицам с расстройствами сознания. Степень сложности задач, на которых впервые начинает ошибаться обследуемый, дает некоторое основание для суждения о степени его интеллектуального снижения. Конкретность мышления, непонимание абстракции обнаруживается в том, что обследуемые идут по пути практического использования и ситуационного увязывания предметов и производят обобщение по так называемым «слабым» признакам. Например, на карточке пистолет, барабан, зонт, фуражка — барабан, так как все остальное, — средство защиты: фуражка — от холода; зонт — от дождя; пистолет — от врага. Для олигофренов доступно правильное решение заданий средней трудности, но они не могут объяснить, мотивировать свои решения.

II. ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

1. Исследование самооценки по методике Дембо—Рубинштейн

Задача исследования. Тест направлен на выяснение таких сторон личности, как самокритичность, уверенность в себе, самооценка.

[Конец страницы 306](#)

[Начало страницы 307](#)

Методика. На листе бумаги чертят четыре вертикальных линии, надписывая над каждой «ум», «здоровье», «характер», «счастье». Объясняют, что верхние точки линий обозначают наилучшие показатели: самый «умный», «здоровый» и т. д., нижние обозначают наихудшие показатели: самый «глупый», «больной» и т. д.

Обследуемого просят на каждой линии сделать отметку соответственно его показателям. Затем соединяют все отметки линией. После этого расспрашивают испытуемого, почему он оценил себя так, а не иначе. Одновременно выясняют, как он понимает тот или иной показатель; что такое здоровье; если болен, то чем; в чем его счастье; и т. п.

Анализ результатов. В норме отмечается тенденция ставить себя ближе к центру, чуть выше середины. При переоценке, эйфоричности отметки повышаются, при депрессии понижаются. В процессе жизни самооценка может меняться в зависимости от ситуации, становясь более адекватной при наличии достижений.

Литература

Блейхер В. М. Клиническая патопсихология. Ташкент: «Медицина», 1976.

Вопросы экспериментальной патопсихологии. М., 1965.

Рубинштейн С. Я. Экспериментальные методики патопсихологии и опыт их применения в клинике. М.: «Медицина», 1970.

Блейхер В. М., Барлачук Л. Ф. Психологическая диагностика интеллекта и личности. Киев: «Высшая школа», 1978.

[Конец страницы 307](#)

[Начало страницы 308](#)

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Афоризмы, правила, заморочки на психологические темы...

3.1. Советы себе

1. Счастье заключается в том, чтобы ХОЧУ, МОГУ И ДОЛЖЕН имели одно и то же содержание.

2. Ищи правильный путь, а не прямой, ибо не всегда правильный путь — прямой.

3. Выбирая цель, хорошенько узнай, ведет ли к ней та дорога, по которой ты собрался идти.

4. Хочешь быть полезным другим — живи для себя!

5. Начал думать — реши, решил — действуй.

6. Хочешь жить спокойно — не оказывай благодеяний.

7. Оказывая благодеяние, не жди благодарности, ибо само сознание, что ты совершил благое деяние, и есть твоя награда за него. Поэтому будь вечно признателен тому, кто это благодеяние принял, ибо без него ты не мог бы чувствовать себя благодетелем.

8. Оказывая благодеяние, жди подлости от того, кто это благодеяние принял.

9. Не принимай дорогих подарков и благодеяний, а сразу же рассчитывайся.

9а. Если приобрел дешево вещь, а потом оказалось, что она стоит гораздо дороже, пойди и доплати.

10. Если кто-то упрекнул тебя в неблагодарности, сразу же выясни, сколько стоит эта услуга, рассчитайся и больше не имей с этим человеком дела.

[Конец страницы 308](#)

[Начало страницы 309](#)

11. Не бойся ошибаться — неудача в семь раз полезнее успеха.

12. Не бойся, когда тебя упрекают или критикуют, — упрек и критика в семь раз полезней похвалы. Но сам не упрекай и не критикуй, особенно бесплатно.

13. Хочешь иметь врагов — иронизируй.

14. Не пытайся изменить обстоятельства и других людей, а меняй себя и приспособлявайся к обстоятельствам.

15. Не имей дел с теми, кто тобою восхищается, — предадут.

16. Кто тебе льстит — обманет, кто тобою восхищается, — предаст.

17. Каждый воспитывает своего предателя сам.

18. Старайся быть, а не казаться.

19. Хочешь избавиться от зависти — не смотри на тех, кто выше тебя, а сравнивай себя с собой.

20. Хочешь избавиться от высокомерия — не смотри на тех, кто ниже тебя, а сравнивай себя с собой.

21. Есть единственная причина для огорчения— остановка в личностном росте.

Последние три афоризма полезны для того, чтобы перестать КАЗАТЬСЯ, а начать БЫТЬ.

22. Есть много причин, препятствующих счастью, но три из них — основные: страх, зависть и чувство вины. И все они в самом человеке.

23. Счастье — вещь тяжелая, и когда оно сваливается на слабого, то в лучшем случае оно с него скатится, в худшем — раздавит.

24. Способность переносить одиночество — показатель духовной зрелости.

25. Духовно пустой человек плохо переносит одиночество и общается, чтобы браться.

26. Духовно зрелый человек хорошо переносит одиночество и общается для того, чтобы отдать.

[Конец страницы 309](#)

[Начало страницы 310](#)

27. Плохо переносит одиночество тот, кто противен сам себе. Он идет в общество и думает, что другим он не будет противен. Глубокое заблуждение!

28. Одиночество для человека, как вода для кита, а общение, как кислород. И если от одиночества нельзя избавиться, то его следует использовать.

29. Ставь только самые высокие, большие, но реальные цели, ибо к маленькой цели ведет только один путь, а к большой цели — много путей.

30. Намечай великое, но довольствуйся и малым.

31. Не ищи грибы, а ищи лес, где водятся грибы. Там они сами найдутся.

32. Не гонись за счастьем, а найди то место, где оно водится. И счастье само тебя найдет. Могу подсказать то место, где водится твое счастье, — это ты сам. А путь к нему — максимальное развитие всех своих способностей.

33. Стань тем, кем ты должен стать, — и счастье тебя найдет.

34. Человек должен стремиться стать самым-самым лучшим... (врачом, писателем, поваром, инженером, столяром и т. п.).

35. Солдату надо мечтать стать генералом не для того, чтобы стать генералом, а для того, чтобы быть хорошим солдатом.

36. Даже если только хочешь остаться на месте — расти!

37. Когда критикуешь гения, подумай, может быть, ты его просто не понимаешь.

38. Если ты сделал открытие, жди освистывания. Верно и обратное: если тебе рукоплещут, следовательно, открытия нет.

Афоризм предназначен для молодых (не календарным возрастом, а душой), чтобы не расстраиваться, когда тебя освищут. А если этого мало, почитайте А. С. Пушкина:

[Конец страницы 310](#)

[Начало страницы 311](#)

Поэт! не дорожи любовью народной.
Восторженных похвал пройдет минутный шум;
Услышишь суд глупца и смех толпы холодной,
Но ты останься тверд, спокоен и угрюм.

Ты царь: живи один. Дорогою свободной
Иди, куда влечет тебя свободный ум,
Усовершенствуя плоды любимых дум,
Не требуя наград за подвиг благородный.

Они в самом тебе. Ты сам свой высший суд;
Всех строже оценить умеешь ты свой труд.
Ты им доволен ли, взыскательный художник?

Доволен? Так пускай толпа его бранит

И плюет на алтарь, где твой огонь горит,
И в детской резвости колеблет твой треножник.

39. Иной все сделает для твоего счастья при условии, если ты останешься несчастным.

40. Держи свою душу при себе — не будь Кощеём Бессмертным.

41. Не называй дурака дураком, чтобы не стать самому дураком.

42. Не лезь на чужую гору — карабкайся на свою. Делай свое дело.

Навеяно песней В. Высоцкого «Чужая колея»:

... Делай, как я.

Это значит: не надо за мной.

Колея эта только моя,

Выбирайся своей колеей.

Совет может пригодиться тем, кто в своей жизни подражает кому-то. Ничего путного не выйдет. Каждый из нас создан в одном экземпляре.

43. Старайся понравиться самому себе.

[Конец страницы 311](#)

[Начало страницы 312](#)

44. Хочешь узнать своего главного врага — посмотри в зеркало. Справься с ним — остальные разбегутся.

45. Если будешь помогать себе сам, то и другие тебе помогут; если будешь вредить себе сам, то и другие будут вредить тебе.

46. Если ты сам себе ничего не делаешь, как тебе можно помочь? Управлять можно только движущимся автомобилем.

47. Хочешь быть счастливым — развивай свои способности!

48. Каждый рождается, чтобы стать королем или королевой в королевстве своем, но нередко остается на всю жизнь лягушкой.

49. Характер — это нередко лягушачья кожа, которую набрасывают на нас родители в первые пять лет жизни.

50. Хочешь стать королем — сбрось лягушачью шкуру характера.

51. Лягушачью шкуру набросили на тебя другие, но снять ее с себя можешь только ты сам. Но нужны помощники.

52. Изменить самому свою судьбу довольно трудно, так же трудно, как вытащить самого себя за волосы из болота. Нужны помощники.

53. Вылезши из болота своей судьбы, не забывай как следует обмыться, ибо остатки грязи имеют свойство размножаться. Не успеешь оглянуться, как снова окажешься в центре болота. Продолжай следить, чтобы болотная грязь не прилепилась опять к тебе и не начала размножаться.

54. Наличие характера — это всегда несчастье. Человек живет не по ЗАКОНАМ жизни, а подчиняется КАПРИЗАМ характера.

55. Не конфликтуй: с умным договорись, дурака обмани. 56. Глупо говорить глупому умные вещи.

[Конец страницы 312](#)

[Начало страницы 313](#)

57. Прежде чем менять место работы или место жительства, вначале измени себя.

58. Хочешь приобрести врагов — советуй. Чем лучше совет, тем мощнее враг.

59. Будь осторожен с теми, кто говорит: «Вы меня не поняли», «Я с вами не согласен». Он оскорбляет людей, сам того не осознавая.

60. Бойся ценителя и не оценивай сам. Ты не Бог. Только Бог может знать, что такое хорошо, а что такое плохо. Человеку это не дано знать. У него может быть только своя точка зрения.

61. Заботься о другом и не останешься без вины; заботься о себе и никогда не будешь виноватым.

62. Если знаешь, но не умеешь — считай, что не знаешь. Никому не говори, что ты знаешь, если не умеешь.

63. В дележе добычи не участвуй, свое делай себе сам.

64. Не мешай человеку смеяться, ибо, как писал А. Шопенгауэр, «веселье — звонкая монета счастья, все остальное — кредитные билеты».

65. Если тревожно — присядь 50 раз.

66. Не тревожься о других — они не глупее тебя. Если хочешь уничтожить близких, тревожься о них.

67. Не бойся выглядеть трусом, а бойся быть им.

68. Депрессия для того и дана человеку, чтобы подумать о себе.

69. Во время депрессии не пей. Депрессия на то и дана, чтобы подумать о своих ошибках.

70. Когда человек в тоске, не предлагай ему «взять себя в руки», а восхищайся его выдержкой. Ему и без тебя тошно.

71. Хочешь .нажить себе врага, посоветуй ему взять себя , в руки в тот момент, когда он обратился к тебе за помощью.

72. Физическая боль выводит из тоски.

73. Хочешь обратить на себя внимание — удиви.

[Конец страницы 313](#)

[Начало страницы 314](#)

74. Хочешь, чтобы о тебе долго думали, — разозли.

75. Хочешь, чтобы с тобой долго общались, вызови интерес.

76. Не обвиняй других — может быть, ты не прав.

77. Не говори о человеке, плох он или хорош. Это тебе не дано знать — ты не Бог. Говори, подходит он тебе для общения или нет.

78. Тебе не дано знать, что такое хорошо и что такое плохо, — ты не Бог. А раз не дано, то и не пытайся.

79. Если не знаешь логики, не говори никому, что у тебя есть высшее образование. У тебя есть только крыша, но нет стен и фундамента. В шалаше и на чердаке жить неуютно.

80. Если не можешь дать определение понятию, не пользуйся им. Пользуйся только теми понятиями, которым можешь дать определение.

81. Как ты можешь знать меня, если ты не знаешь моего дела?

82. Выкинь покойников из мавзолея своей души и разрушь мавзолей.

83. Тот, кто не с тобой, не всегда против тебя.

84. Если тебе человек помог вчера, это не значит, что он поможет сегодня. Скажи ему спасибо за то, что помог вчера.

85. Делая свое дело, не думай о результате, а думай, как его лучше сделать. Результат придет сам по себе. Но если ты все сделал как следует, а результата нет, ты все равно можешь быть доволен собой и спокоен, даже если не получилось все как надо. Помни, что не все зависит только от тебя.

86. Если человек трудится для себя, он вкладывает все свои силы и навыки в работу независимо от того, сколько за нее платят, или не платят вовсе. Если взялся за дело, работай в полную силу, независимо от того, сколько тебе платят или не платят вовсе.

[Конец страницы 314](#)

[Начало страницы 315](#)

87. За малознакомую тебе работу берись, не торгуясь. Даже если мало заплатят или не заплатят вообще, не будешь в убытке — приобретешь новый опыт.

88. Хочешь, чтобы о тебе думали — удиви любым способом, хоть лезь под стол и кукарекай.

89. Хочешь утешить человека, удиви или разозли, но не успокаивай.

90. Хочешь изменить свою судьбу — измени себя.

91. Нет хуже измены, чем измена самому себе.

92. Не хочешь стать жертвой — не преследуй и не избавляй.

93. Не хочешь стать избавителем, не предлагай своих услуг, если тебя об этом не попросили.

94. Перед тем, как оказывать помощь другому, уладь свои дела. Как ты сможешь помочь другому, если твои дела не улажены?

95. Ипохондрику. Если почва мокрая, то не всегда из-за того, что шел дождь; если у тебя болит сердце, то это не обязательно инфаркт; а если болит желудок, то это не обязательно рак.

96. Оценивайте себя по тому, что умеете.

97. Следите только за собственным ростом и вы избавитесь от зависти и высокомерия.

98. У каждого своя специализация: один побеждает, другой использует результаты этой победы. Научись делать и то и другое.

99. Ищи там, где потерял, а не там, где светло. Но вначале следует найти то место, где потерял.

100. Не старайся избавиться от неудач. Лучше разбавь их успехами — получится как раз в меру наперченная пища.

101. Не доверяй тайны врагу, чтобы он не причинил тебе вреда. Не доверяй тайну другу, чтобы не причинить ему вреда.

[Конец страницы 315](#)

Начало страницы 316

102. Выслушивай партнера до конца, если не хочешь выдать своих тайн.

103. Чем следовать моде, лучше стать законодателем мод.

104. Не знаешь, что делать, лучше ничего не делай. Лучше ничего не делать, чем делать неверно. Лучше стоять, чем двигаться в противоположном направлении.

105. Страдающему от страха смерти. Тот, кто боится умереть, уже мертв.

106. Никого никогда не критикуй — критикуй только себя.

107. Кто не рад себе, тот не будет рад другим людям.

108. Если ты не на пике счастья, то скатишься в яму. Поэтому не стой на склоне: или карабкайся вверх, или спускайся вниз (но лучше вверх).

109. Попробуй физическими упражнениями продлить детство своего тела, а учебой — детство души.

110. Выбирай себе дело, которое соответствует твоим способностям. Тогда тебе легче стать самим собой, развить свои силы и быть довольным своей жизнью.

111. Помни, что сыр после того, как ты им насытился, не потерял своих качеств, хотя ты и потерял к нему интерес в данный момент.

112. Будь о себе хорошего мнения и опирайся только на себя, тогда и другие тебе помогут.

3.2. Общение с партнерами

1. За результат общения бери ответственность на себя.

2. Будь понятным, но не желай, чтобы тебя понимали.

3. Не жди, когда тебе предложат. Попроси.

4. Не советуй вовсе! Но если хочешь посоветовать, советуй не более одного раза, далее ссылайся на неком-

Конец страницы 316

Начало страницы 317

петентность. Но и в этом случае нельзя советовать, кем быть и с кем быть.

5. Если хочешь узнать человека, послушай, как он ругает другого; там он дает себе характеристику. Кроме того, вы узнаете, как он будет ругать вас, когда между вами начнутся недоразумения.

6. Не сомневайся! Если сомневаешься, выбирай худший вариант и начинай действовать. Не можешь выбрать — брось жребий и подчинись судьбе.

7. Рви после первого скандала, ибо затем последует второй, а затем и третий, четвертый и так до бесконечности.

8. Хочешь, чтобы о тебе думали хорошо, — отзывайся о себе плохо.

9. Рассказывая о себе, начинай с недостатков, рассказывая о другом, начинай с достоинств.

10. Хвали даром, критикуй за деньги.

11. Никогда не оправдывайся, ибо оправдание есть нападение.

12. Мы предлагаем гостям те блюда, которые нравятся нам. Так и в общении: вначале приготовь себя, понравься себе, а потом предлагай себя другому.

13. Много сплетничают неоткровенные люди и бездельники. Много сплетничают не умеющие вести свои дела до конца и вообще неудачники. Понемногу сплетничают все. 4. Есть два достоверных признака дружбы: общее творческое дело и критика поступков.

15. Есть два признака, которые при дружбе не встречаются: критика личности и сплетничество по поводу близких друга.

16. На вечеринке и отдыхе не приобретешь друга.

17. В скандале виновны обе стороны. Если хоть один из партнеров умеет себя вести, скандала не будет.

[Конец страницы 317](#)

[Начало страницы 318](#)

18. Хочешь удержать возле себя партнера — расти!

19. Удерживай, отпуская.

20. Хочешь удержать возле себя партнера — крутись вокруг собственной оси.

21. Общение человеку необходимо как кислород, но все остальное он должен добыть в одиночестве.

22. Старайся дышать чистым воздухом, общайся с просветленным человеком. В душной комнате старайся дышать реже, с плохим

человеком лучше не общайся вовсе.

23. Общаясь с человеком, помни, что он о себе хорошего мнения.

24. Ответ партнера запрограммирован в самом вопросе.

25. В общении нет победителей и побежденных. Или обе стороны выигрывают, или проигрывают.

26. Хочешь в общении добиться своего — отдай инициативу.

27. Спокойно принимай комплименты.

28. Если тебя обмочили криком и испачкали действиями, это еще не значит, что тебе следует делать то же самое. При крике амортизируй, при действиях уклоняйся.

29. Отличай психологический конфликт (ссору) от делового, ибо психологический конфликт идет до взаимного уничтожения, а деловой решает проблему и сближает партнеров.

30. При вынужденном общении с нежелательным для тебя партнером считай его автоматом, конструкцию которого тебе следует изучить.

31. Когда тебя ругают, ругай себя тоже, только еще сильнее. (Принцип суперамортизации.)

32. Психологический вампиризм — это поиск и использование людей в качестве защиты и источника энергии.

[Конец страницы 318](#)

[Начало страницы 319](#)

33. Отличие вампира от паразита: паразит сразу забирает и отдавать ему не хочется; психологический вампир вначале приносит сомнительную пользу и отдают ему добровольно. Следовательно, вампир опаснее паразита.

34. Если вы не поняли партнера, не торопитесь огорчаться, может быть, глупец вовсе не вы.

35. Не корчь из себя умника: непонятно — спроси.

3.3. Любовь и ненависть

1. Грех отдаваться без любви, грех не отдаваться, если любишь.

2. В любви везет один раз из десяти. Если не повезло, делай новую попытку.

3. Объясняйся в любви как можно быстрее.

4. Делай предложение один раз. Не уговаривай. Получив отказ, попроси объяснить причину отказа и тут же уходи.

5. Не выясняй причину нежелательного действия, а проси то, что тебе нужно.

6. Хочешь, чтобы тебя полюбили, — полюби себя сам!

7. Кто себя не любит, тот не имеет шансов на счастье.

8. Ухаживая за женщиной, не предъявляй сексуальные притязания, а демонстрируй деловые и личностные качества.

9. Прочная любовь и хороший секс начинаются с успешного совместного сотрудничества.

10. Хочешь, чтобы тебя полюбили, не делай подарков, а дай на себе заработать.

11. Если живешь с ненавистью в душе, найдешь кого ненавидеть.

1

[Конец страницы 319](#)

[Начало страницы 320](#)

12. Если хочешь прервать отношения с партнером, вначале избавься от чувства ненависти к нему.

13. Не прибегай к помощи друга (подруги) в вопросах любви — здесь каждый старается для себя.

14. Помни: любить тебя может только экономически независимый от тебя человек. Купить можно ласку, но не любовь.

15. Любовь одна — чувств, похожих на нее, миллион.

16. Ухаживая за женщиной, знай, что тебе от нее нужно: ласка или любовь.

17. Случайный секс может перейти в любовь, но скорее всего — в СПИД или сифилис.

18. В делах собирай информацию о партнере, в делах любви — нет. Полагайся на сердце. Если ты его хорошо воспитал, ошибки не будет.

19. В любви не связывайся с тем, кто советует на твой счет. Неужели и так не ясно, что лучше тебя нет! В делах можно.

20. С чрезмерно кокетливой и восхищающейся тобой женщиной не связывайся. Если познакомился на вечере, не иди провожать; если пошел провожать, не заходи к ней домой; если зашел домой, не

добивайся секса; если случился секс, жди судебной повестки или венерического заболевания.

21. Если женщина соглашается провести с вами время наедине и ставит вам условие, чтобы вы «не приставали», откажитесь от свидания; иначе прослывете или импотентом, или нахалом.

22. Если ваш кавалер жалуется на вашу предшественницу, то потом он будет предъявлять те же претензии вам.

23. Чрезмерно кокетливая женщина фригидна — весь пар уходит в гудок.

[Конец страницы 320](#)

[Начало страницы 321](#)

24. Холодная женщина — не равнодушная женщина; она просто напоминает холодильник, который использует энергию для выработки льда. Поэтому ей можно помочь. Но сделать это может не муж, а врач-психотерапевт, желателен мужчина, и то при условии, если не будет вступать с ней в сексуальные контакты.

25. Нормальный секс продолжается 50 минут.

26. Не жаждай вечной любви, желай, чтоб любили тебя сегодня.
В качестве обоснования привожу стихотворение В. Высоцкого:

Люблю тебя сейчас,
Не тайно — напоказ.
Не «после» и не «до» в лучах твоих сгораю.
Навзрыд или смеясь,
Но я люблю сейчас,
А в прошлом — не хочу, а в будущем — не знаю.

В прошедшем — «я любил» —
Печальнее могил, —
Все нежное во мне бескрылит и стреножит.
Хотя поэт поэтов говорил:
«Я вас любил, любовь еще быть может...»

Люблю тебя теперь
Без обещаний: «Верь!»
Мой век стоит сейчас — я вен не перережу!

Во время в продолжении, теперь
Я прошлым не дышу и будущим не брежу.

Приду и вброд и вплавь
К тебе — хоть обезглавь! —
С цепями на ногах и с гирями по пуду.
Ты только по ошибке не заставь,
Чтоб после «я люблю» добавил я «и буду».

[Конец страницы 321](#)

[Начало страницы 322](#)

Есть горечь в этом «буду», как ни странно,
Подделанная подпись, червоточина
И лаз для отступления, про запас,
Бесцветный яд на самом дне стакана
И, словно настоящему пощечина, —
Сомненье в том, что я люблю сейчас.

27. В делах любви не предъявляй прав, а каждый день начинай все сначала.

28. Если ты помнишь, что ты простил, значит, не простил; если ты осознаешь, что ты верен, значит, неверен, если знаешь, что забыл, значит, помнишь.

29. «Я тебя люблю, я без тебя жить не могу!» Если слышишь такое объяснение в любви, знай, что оно всегда искреннее, но подумай, не любовь ли это голодного волка к ягненку. И голодный волк искренне любит ягненка. Ведь он действительно обойтись без него не может.

30. Когда тебе объясняются в любви, выясни, что от тебя хотят и что будут делать тебе, и ты поймешь, любовь ли это.

31. Любовь, как беременность. Либо она есть, либо ее нет. А если она небольшая, то создай ей условия, и она станет большой.

32. От только что начавшейся любви так же легко избавиться, как от беременности с небольшим сроком.

33. Любовь, как дерево: когда она только зародилась, ее легко выкорчевать, когда вырослась — трудно.

34. Расставшись с любимой, не встречайся, а если вынужден встречаться, не разговаривай, а если вынужден разговаривать, не откровенничай, а говори по пустякам. Пусть новости о тебе она узнает со стороны.

35. Спокоен в эротической любви тот, кто имеет пирамиду любви. Пирамида любви — это женщины, которые меня любят и которых я люблю. На вершине та, с которой я имею еще и сексуальные отношения.

Если та, которая на вершине, меня разлюбит, трагедии не будет, хотя и будет неприятно.

[Конец страницы 322](#)

[Начало страницы 323](#)

36. Завоевав мужчину, оставайся такой же, какой была, когда его завоевывала, а не становись такой, какая ты есть.

37. Когда ты кого-то или что-то пытаешься завоевать, подумай, сможешь ли удержать. Помни: сложно удержать, а не завоевать.

38. Любовь не может быть слабой. Если чувство слабое — значит, это не любовь.

39. Это на солнце могут быть пятна, но не на любимом(ой). Здесь — особенности. Когда проходит любовь, особенности становятся недостатками. Когда у любимого появились недостатки, прежде чем пытаться с ними бороться, подумай, не прошла ли любовь?

40. Добивайся только королевы. Она, конечно, может отказать. Но откажет королева! Но ведь может отказать и некоролева!

41. Наука любви нужна, когда нет любви.

42. Женщинам, воюющим за мужчину, кто тянет на себя, тот проигрывает.

43. Женщинам, воюющим за мужчину: зачем вам нужен этот дурак? Неужели ему непонятно, что вы — лучше всех!

45. Любовь не имеет эпитетов.

46. Не думайте о партнере, а думайте о себе, партнер от этого только выиграет.

3.4. Научные приметы

1. Узнавай дурака по умному виду, горделивой походке и патетической речи.

2. И дурак кичится своей глупостью, но иносказательно. Он говорит: «Я эмоциональный человек».

[Конец страницы 323](#)

[Начало страницы 324](#)

Эмоции — это наше горючее, бензин. Зачем зря его расходовать на фейерверки конфликтов.

3. И бабник, объясняясь в любви, заявляет своей любимой, что он бабник: «Такой красивой, как ты, я никогда не видел. Ты необыкновенная». Умная женщина понимает, что ее сравнивают с другими красавицами, и теми, которых ее пассия считает обыкновенными.

4. Советуется тот, кто не хочет взять на себя ответственность. Зрелый человек просит помощи. Отсюда: не давай советов.

5. Когда человек плачет об усопшем родственнике, не исключено, что он плачет не о печальной судьбе усопшего, а о тех благах, которых он лишился в связи с уходом его в мир иной. В таких случаях горе его искренне.

6. Послушай, как человек других ругает. Это он дает себе характеристику.

7. Хочешь узнать человека? Посоветуйся с ним о своем деле. Ты узнаешь о способах его действий в аналогичной ситуации.

8. Врач, который гарантирует тебе 100-процентное выздоровление. Более надежен тот, кто обещает сделать все, что от него зависит.

9. Каждый может передать другому только то, что сам имеет. Поэтому не лечись у больного врача.

10. Квалифицированный врач не рассказывает своим знакомым на отдыхе, что он врач. Поэтому не обращай за помощью к врачу, с которым ты вместе отдыхаешь и познакомился на отдыхе.

11. Болезнь человеку на то и дана, чтобы он остановился и подумал, туда ли он идет. Если он об этом подумает, то болезнь превратится в благо, если нет — то в трагедию.

12. Тревожный человек губит того, о ком он тревожится.

13. У спокойного человека руки сухие и теплые, у тревожного — влажные и холодные. Тревожный человек

[Конец страницы 324](#)

[Начало страницы 325](#)

иногда не осознает тревоги, ибо он старается подавить ее фоновым мышечным напряжением. Если так продолжается долго, то он и этого мышечного напряжения не замечает, но оно вызывает утомление. На выходе же мы видим то, что у тревожного человека руки влажные и холодные.

14. К сожалению, лекарства помогают.

15. Если врач тебе не помог или вскоре после улучшения возникло обострение, ищи другого врача. Но вначале подумай, выполнил ли ты его рекомендации.

3.5. Еще раз о партнерстве

1. Спокойно принимай комплименты.

2. Если предложение тебя устраивает, соглашайся с первого раза. Второй раз могут не предложить.

3. И даже если оно тебя не устраивает, все равно согласишься в принципе, а потом откажи из-за деталей. Сразу не отказывай. Ведь партнер программирует согласие.

4. Не оправдывайся, ибо оправдание есть нападение.

5. Не оправдывайся, а задавай вопросы.

6. Предлагай сотрудничество только один раз.

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

8. Не предлагай своих услуг. Жди, когда тебя об этом попросят.

9. Помогай, когда сделал свои дела.

10. Обращайся за помощью не к другу, а к профессионалу. Для профессионала твое дело — его дело.

11. Спокойно принимай комплименты. Ты их заслужил у того, кто их тебе дал. Ты ничем ему не обязан. Наоборот, он должен тебе.

[Конец страницы 325](#)

[Начало страницы 326](#)

12. Истинный комплимент никогда не сопровождается просьбой, но иногда подарком.

13. Если тебе льстят— обманут, если восхищаются — предадут.
14. Нередко заботливые родственники приносят человеку больше вреда, чем откровенные враги. Они блокируют его развитие.
15. Для некоторых болезней — единственный способ оказаться в центре внимания.
16. Тот, кто в тебе нуждается и без тебя не может обойтись, тот тебя не любит. Его к тебе влечет нужда. Но влечение его к тебе искреннее.
17. Тот, кто без тебя может обойтись и, тем не менее, хочет быть с тобой: не исключено, что он тебя любит.
18. Слушай внимательно, что говорит твой партнер о твоих предшественниках, и ты будешь знать, что он будет говорить о тебе, когда вы будете в конфликте.
19. Не давай советов. Если хочется давать советы, то можно дать не больше одного. Далее следует ссылаться на некомпетентность.
20. Никогда нельзя давать советов, кем быть и с кем быть.
21. Квалификация психолога и психотерапевта обратно пропорциональна количеству даваемых советов.
22. Не разрывай отношений с партнером в конфликте. Вначале помирись — потом разойдись.
23. Есть единственная уважительная причина разрыва отношений и увольнения с работы — невозможность личностного роста в сложившихся условиях.
24. Прежде чем разрывать отношения, их нужно налаживать.
25. Налаживая отношения, меняй свое поведение, а не перевоспитывай партнера. Помни, что перевоспитать человека нельзя.

[Конец страницы 326](#)

[Начало страницы 327](#)

26. Когда партнер сделал тебе гадость, не оправдывай, не думай, что это случайно. Когда мешок прорывается из него вываливается то, что в нем содержится.

3.6. Производство

1. Слушайся начальника глупого, потому что он глуп, слушайся начальника умного, потому что он умен. С умным договорись, глупого обдурь. А если не можешь обдурить, то не говори, что он глуп, а подумай, не глуп ли ты сам. И если ты вдруг придешь к такому неутешительному выводу, я тебя поздравляю: сделан очень важный шаг для выхода из глупого состояния. Если очень хочется послушаться начальника, то лучше послушаться умного начальника. Если ты вдруг окажешься прав, то он скажет тебе спасибо. Но не дай Бог тебе послушаться глупого начальника и оказаться правым — наживешь врага на все время совместной работы.

2. Не думайте о деле, а думайте о себе. Дело от этого только выиграет, а вы тем более.

3. Лучше искать ошибки у себя, чем у начальника. Свои ошибки я могу исправить, и это будет способствовать моему росту.

4. С умным просто, с дураком сложно.

Отсюда вытекает еще одно правило: глуп тот, с кем сложно, умен тот, с кем просто. И еще. Сложно устроен человек, с которым просто; просто устроен человек, с которым сложно.

5. «Благословляйте преследующих вас, ибо гонят они вас, не ведая сами, к светлому будущему».

Афоризм вычитал у Елены Рерих.

6. Волевой руководитель — глупый руководитель.

[Конец страницы 327](#)

[Начало страницы 328](#)

7. Относись к своему подчиненному как к своему начальнику, ибо подчиненный в душе своей видит себя твоим начальником.

8. Не борись с подчиненным: в любом случае проиграешь, даже если победишь. (Что с начальником не следует бороться, знают все.)

9. Не увольняйся с работы из-за конфликта, а только, если на ней нет перспективы для личностного роста.

10. Принимай предложение с первого раза; не заставляй себя упрашивать. Принимай предложение с первого раза — второй раз могут не предложить.

11. Перед тем, как отказать(ся), подумай; если уже отказал, будь тверд и не поддавайся на уговоры.

12. Хочешь, чтобы о тебе думали хорошо, — отзывайся о себе плохо.

13. Рассказывая о себе, начинай с недостатков, рассказывая о другом, начинай с достоинств. (Совет устраивающемуся на работу.)

14. Хвали даром, критикуй за деньги. А если не хочешь брать деньги за критику, то и не критикуй.

15. Хвали при всех, ругай один на один.

16. Один раз поругал—семь раз похвали.

17. Не предлагай своих услуг. Жди, когда тебя об этом попросят. Выполняй просьбу другого, когда сделал свои дела.

18. Никого не критикуй — критикуй только себя. Выгодно и безопасно.

19. Делающему карьеру: не стой на склоне — поднимайся вверх или опускайся вниз; не ходи по кругу — меняй путь.

20. Если твой подчиненный хуже тебя соображает, радуйся, что он не сможет занять твое место.

21. Если твой подчиненный тебя не понимает, значит, сам виноват — не умеешь объяснять или не знаешь

[Конец страницы 328](#)

[Начало страницы 329](#)

своего подчиненного и даешь ему такие поручения, выполнить которые он не в состоянии.

22. Если хочешь, чтобы твои распоряжения выполнялись, давай их тем подчиненным, которые эти распоряжения смогут выполнить.

23. Если твой начальник дурак, не спорь с ним, а обдурь его. А если не можешь его обдурить, не говори, что он дурак.

24. Лучше сделать маленькое дело, чем подавать большие надежды.

25. Надеется бездельник, деловой человек действует.

26. В группу человек идет не для укрепления группы, а для удовлетворения своих потребностей. Он готов сделать все для укрепления группы, если уверен, что группа удовлетворит его потребности.

27. В формальной группе — руководитель, в неформальной — лидер. Власть лидера определяется инструкцией, власть лидера

абсолютна.

28. Руководитель администрирует — лидер управляет.

29. Власть руководителя — от инструкций, власть лидера абсолютна.

30. Если человек имеет три и более групп, значит, он несчастен или по крайней мере неблагополучен.

31. Хороший работник всегда хочет занять место начальника. Если хочешь иметь хороших работников, расти сам и освобождай свое место подчиненному.

32. Хочешь успешно руководить — найди общую цель.

33. Сражающаяся группа всегда распадается: при поражении — в поисках виновного, при победе — при дележе добычи.

34. Начальнику: не заводи осведомителей, учись необходимую информацию получать сам. Помни: хороший человек не пойдет в осведомители. Полагаясь на осведомителя, фактически управление передаешь ему, а сам только администрируешь.

[Конец страницы 329](#)

[Начало страницы 330](#)

35. Хочешь получить информацию о сотруднике — хвали его в присутствии тех, кто может тебе эту информацию дать.

36. Хочешь избавиться от антилидера — дай ему повышение по должности или хотя бы повысь ему зарплату и уменьши нагрузку.

37. Хочешь сделать гадость своему начальнику — расхваливай его перед его начальниками и равными ему по рангу.

38. Не злись на сердящегося на тебя начальника, а пожалей его.

Ведь ему от его начальника досталось больше, чем сейчас достается тебе от него. А может быть, он под каблуком у жены?

3.7. Выбор жены (мужа)

1. Брак — вещь серьезная. Любовь необязательно должна вести к браку. Бывает даже, что любящий отказывается от брака именно потому, что любит, если понимает, что брак с любимой может нанести ей вред.

2. В браке обязательно должны быть не только любовь, но и расчет.

. В крайнем случае — только расчет. Любовь — вещь редкая, правильный расчет встречается чаще. Лучше на него и полагаться.

3. Непременное условие: право на женитьбу имеет мужчина, который может прокормить себя, жену и детей, которые появятся от этого брака; право на замужество имеет женщина, которая способна прокормить себя, детей, которые родятся от этого брака, и мужа, если с ним что-нибудь случится.

4. Когда собираешься подняться в гору, подумай, сможешь ли с нее спуститься. Когда собираешься же-

[Конец страницы 330](#)

[Начало страницы 331](#)

ниться (выйти замуж), подумай, сможешь ли разойтись. А еще короче: жениться (выйти замуж) можно на той (за такого), с которой (которым) легко разойтись.

5. Вступая в брак, помни, что полное счастье возможно, если физические, психологические и деловые качества будут дополнять друг друга, а мировоззрение, принципы и чувства совпадать.

6. Ни в коем случае нельзя работать в одной группе или под началом супруга (супруги). А если вы женились (вышли замуж) на подчиненной или на начальнике, то следует тому, кто оказался в подчинении, искать себе другое место.

7. Совпадения в мировоззрении, образовании и степени интеллигентности обязательны, особенно в последней. И если в мировоззрении и образовании в течение совместной жизни может произойти выравнивание, то в степени интеллигентности это маловероятно, ибо для этого нужно три поколения, или несколько лет планомерной работы над собой, желательно под руководством опытного и интеллигентного психолога.

8. Совпадение в чувствах — обязательное условие счастливого брака.

9. Вступая в брак, бери готовую продукцию, а не полуфабрикат. Помни, что перевоспитать другого человека невозможно.

10. Вступая в брак, бери готовую продукцию, а не полуфабрикат. Хотя бы один миг будешь счастлив, а если ошибешься, то хотя бы приобретешь опыт.

11. Если мужчина может выпить пол-литра водки и не опьянеть, не исключено, что он алкоголик.

12. Если мужчина пьет один раз в неделю и чаще, не исключено, что он алкоголик.

13. Если мужчина не помнит своего поведения в состоянии опьянения, то не исключено, что он алкоголик.

[Конец страницы 331](#)

[Начало страницы 332](#)

14. Если в речи у мужчины звучит алкогольный юмор, то не исключено, что он алкоголик.

15. Если мужчина ест с аппетитом только после выпивки, то не исключено, что он алкоголик.

16. Если мужчина может напиться до «положения риз» (наркотические формы опьянения), то не исключено, что он алкоголик.

17. Если мужчина в состоянии опьянения становится ревнивым и агрессивным, то не исключено, что он алкоголик.

18. Наблюдай за человеком в состоянии опьянения. Когда он станет алкоголиком, он будет таким всегда, хотя ранее таким он был только в состоянии опьянения.

19. Перед тем как выйти замуж за алкоголика, еще раз прочитайте научные приметы.

Эти научные приметы предназначены в основном женщине. Ей следует учесть, что пьющий человек — всегда человек незрелый. Лечение алкоголика представляет большие трудности даже для профессионала. Молодая неопытная женщина справиться с этим сложным делом не сможет и загубит свою единственную и неповторимую жизнь.

И еще несколько примет для собирающихся выйти замуж.

20. То, что приемлемо во время ухаживаний, нецелесообразно в семейной жизни: походы в рестораны, дорогие подарки, красивое ухаживание, расточительность.

21. Если мужчина за тобой красиво ухаживает, не исключено, что он бабник. Ведь где-то он этому научился. При выборе супруга лучше

обратить внимание на не умеющего ухаживать. Хотя и тут можно влипнуть.

22. Веди себя с женихом так, как ты будешь себя вести синим, когда он станет твоим мужем. Можно чуточку хуже, но ни в коем случае — лучше.

[Конец страницы 332](#)

[Начало страницы 333](#)

23. Ни одного дня не живите с родителями вместе: ни со своими, ни с родителями супруга(и).

Те, кто еще женат, дальше не читайте, прочтите только после первого конфликта. Сократ как-то сказал своему собеседнику, который советовался с ним по поводу женитьбы: «Поступай как хочешь, все равно потом пожалеешь».

Начали читать? Значит проняло!

Первый месяц обычно бывает медовый. Но и в нем можно найти много яду и горечи, но часто они не замечаются. Да и я не хочу об этом яде говорить. Во-первых, все равно влюбленные не будут читать, а во-вторых, если и прочтут, то я им тогда могу испортить, может быть, единственный момент счастья.

24. Мужчине. Если твоя жена не ладит с твоей матерью, становись на сторону жены или разводись.

25. Женщине. Если твой муж не ладит с твоей матерью, становись на сторону мужа или разводись. Ну зачем вам с ним жить, если он глупей и хуже вашей старой матери. Ведь исправить его не удастся!

26. Если вы подозреваете, что у вашего мужа есть любовница, то, следовательно, в семье появилась трещина. Не борись с любовницей, а заделай трещину.

27. Психологическое расследование не требует материальных доказательств. Если ты подозреваешь, что тебе жена изменяет, значит, она изменяет. Раз ты ее подозреваешь, значит, ты считаешь, что она способна на измену. Следовательно, какая разница, изменила она уже или изменит потом. Но если ты живешь с женщиной, способной на измену, то кто ты?

28. Ревность всегда глупа: она возникает или слишком рано или слишком поздно. Афоризм В. Франкла. Ну, уж очень хорош!

29. Ревнует тот, кто не удовлетворяет.

[Конец страницы 333](#)

[Начало страницы 334](#)

30. Ревнует тот, кто сам изменяет, если не телом, то душой. Поэтому ему обидно, что он себе это не позволяет, а партнер делает.

31. Многие родители следуют девизу: «Я все сделаю для своего ребенка, чтобы он стал счастливым, при условии, если он останется несчастным».

32. Муж и жена, как Солнце и Земля, каждый должен вращаться вокруг собственной оси. Если Солнце перестанет вращаться вокруг собственной оси, то Земля улетит; если Земля перестанет вращаться вокруг собственной оси, то она упадет на Солнце.

33. При невозможности разойтись юридически и физически, разойдись психологически — не считай в душе своей супруга(у) супругом(ой), а соседом(кой). Когда не знаешь, как поступить или ответить, представь себе, что бы ты сделал, если бы твой партнер был твоим соседом.

34. Честнее привязать к себе жену богатым подарком, чем инфарктом миокарда. Подарок можно отвергнуть, против инфаркта жена бессильна.

35. И семья не всегда является коллективом.

36. Нельзя дважды войти в одну реку, нельзя дважды провести ночь с одной и той же женщиной.

37. Как правило, самые близкие родственники — муж и жена, родители и дети — не знают друг друга. Хуже всего мы знаем своих близких.

38. Мужчине: с горя не женись.

39. Женщине: вначале расстанься с одним, потом заводи себе другого. Но помни, что другой будет еще хуже.

Мужчине этот совет тоже подойдет.

40. Женщине: из жалости к мужчине не стоит выходить за него замуж. Можно провести с ним ночь, да и то не стоит.

41. Как узнать, счастливы ли вы в семейной жизни? Ответьте на один вопрос: вступили бы вы сейчас в

[Конец страницы 334](#)

[Начало страницы 335](#)

брак с вашим(ей) супругом(ой), если бы никак от него (нее) и обстоятельств не зависели? Если вы на этот вопрос ответите положительно, то в браке вы счастливы.

42. Мужу: дай жене хороший секс, не нужно будет тратиться на бриллианты. Жене: лучше «накорми» мужа хорошим сексом, чем супом. Суп он сможет поесть и в хорошей столовой. Ничего страшного не случится. А если он вкусит любовь на стороне?

43. Если женщина во время вечеринки охотно и умело помогает хозяйке накрывать на стол, а затем мыть посуду, то, скорее всего, она неплохая хозяйка и не любит сплетничать. Это уже совет молодому человеку, который собирается жениться. Я не хочу сказать, что это будет жена на все 100. Но два положительных качества у нее будет: она может вести хотя бы кухонное хозяйство и не любит сплетничать.

44. Если женщина тобою восхищается и не видит в тебе недостатков, не исключено, что она истеричка. Потом заплачешься. Помни, что ты не Бог. Этот совет мужчине, который не привык пользоваться успехом у женщин, но считал, что это незаслуженно.

3.8. Заморочки и эквилибристика

1. Философы древности определяли человека как животное, которое умеет смеяться. Чувство юмора тесно связано с творческим мышлением. Поэтому что-то серьезное можно сделать только с улыбкой. Отсюда вытекает, что несерьезно быть серьезным. Нельзя делать серьезные дела с серьезным видом. Это несерьезно.

2. Проявляй почтение к молодежи. Чем моложе человек, тем больше нужно оказывать ему почтения. Ведь он думает, что в вашем возрасте он будет занимать более высокое положение, чем вы.

[Конец страницы 335](#)

[Начало страницы 336](#)

3. Нередко между комедией и трагедией есть лишь одна разница: если что-то неприятное происходит с другим, то это комедия, если то же самое происходит с тобой, то это трагедия. Посмотри на себя со стороны — и трагедия превратится в комедию. Вы, наверное, как-то видели, как из-под привставшего со своего места человека в шутку

убирали стул. При всем сочувствии к пострадавшему человеку для зрителей — это комедия, для упавшего — трагедия, если он не смог посмотреть на все это со стороны.

4. Образование — это лакмусовая бумажка для ума. Умный от образования становится умнее, глупый — глупее.

5. Лучше быть умным, чем казаться.

6. Сложный в общении человек устроен примитивно, простой — сложно. К примитивному следует приспособиться, сложный к вам приспособится сам.

7. Алкоголь делает человека не раскованным, а развязным.

8. Говорить следует так, чтобы тебя поняли так, как ты хочешь, чтобы тебя поняли, и чтобы не могли понять иначе.

9. Лучше пусть будет хуже, чем точно так же.

10. Мухе, бьющейся об стекло: выход не всегда там, где светло.

11. Все, что тяжело, неправильно.

12. Мук творчества не бывает — муки возникают, когда нет творчества.

13. Об истинных своих достоинствах человек часто и не подозревает, как, впрочем, и о недостатках.

14. Не вырос, как положено тебе по твоей природе, — стал горбатым. Не вырос духовно вверх — вырастил духовный горб; и сам им задеваешь других, и другие тебя задевают.

[Конец страницы 336](#)

[Начало страницы 337](#)

15. Духовно не выросший человек напоминает панариций (гнойник на пальце) — ему кажется, что все его специально задевают.

16. Больной неврозом напоминает гнойник, из которого все время идет духовный гной.

17. Невроз, как кукушка, откладывает свои яйца в чужие гнезда.

18. Каждый рождается, чтобы стать королем или королевой в королевстве своем, но нередко остается на всю жизнь лягушкой.

19. Все болезни от нервов.

В народе говорят, что три (гонорея, сифилис и СПИД) от удовольствия. Я эту поговорку сократил, ибо моя практика показывает, что только нервный человек, не умеющий общаться и

грамотно отрегулировать свои сексуальные отношения, «влипает». В голове у каждого такого «Иванушки» сидит своя «Аленушка» и бурчит: «Не пей из лошадиного копытца, а то жеребеночком станешь (гонорею подхватишь)». Он и терпит. Когда опять хочется, «Аленушка» снова подсказывает, что он может теленочком стать (сифилисом заболеть). В конце концов он плюет на ее предостережения (стать козленочком) и заражается СПИДом. Лучше бы выгнал из своей головы «Аленушку» или научил бы ее находить чистый источник.

20. Говорят, надежда умирает последней; я бы убил ее первой.

21. Маска и роль вызывают головную боль.

22. Нередко трусость надевает личину то щедрости, то принципиальности, то солидарности, то гостеприимства, то галантности, то доброты, то скромности, то заботливости и даже храбрости.

23. Стыд и чувство вины нужны глупому. Умный и без этих тормозов разберется, что можно делать, а чего нельзя.

24. Скука — спутница успеха духовно пустого человека.

[Конец страницы 337](#)

[Начало страницы 338](#)

25. Больше всего способствует умственному развитию и очищает душу удивление. (Почти по Сократу.)

26. Мораль нужна глупому. Умный и без моральных запретов не станет совершить аморальных поступков.

27. Морален внутри — аморален в поступках, аморален внутри — морален в поступках.

28. Умному мораль не нужна, глупого не удержит.

29. Национальный характер состоит из одних недостатков.

Мысль заимствована из работ Шопенгауэра.

30. Особый путь — путь регресса и деградации. Какая-то сволочь, как раньше говорили, то ли по телевидению, то ли по радио сказала, но умная сволочь. Ведь все люди созданы по одному ЗАКОНУ, а все деревья растут вверх.

31. Тот, кто не с нами, не всегда против нас.

32. Богат не тот, кто имеет много, а тот, кто доволен тем, что имеет, и не мыслит о другом. (Следствие закона любви.)

33. А теперь сам закон любви: «Желать то, что имеешь, не мысля о другом». Сформулирован А. Данте.

34. Самое страшное предательство — это предательство самого себя.

35. Желание изменить другого — это желание убить его. Ведь каждый из нас сделан в ОДНОМ экземпляре.

36. Не все нуждается в экспериментальной проверке. Кое-что следует рассчитать. Человек смертен — этот тезис можно доказать логически, не прибегая к экспериментальной проверке.

37. Часто человек изливает свою злость не на того, на кого зол, а на того, кто слабее его, и при этом подвернулся под руку.

38. Человек иногда не замечает не только своих пороков, но и достоинств. И то, и то плохо.

[Конец страницы 338](#)

[Начало страницы 339](#)

39. Скажи, чем ты можешь наслаждаться, и я скажу, кто ты. Скажи, чем ты наслаждаешься сейчас, и я скажу, как ты живешь.

40. Для того, чтобы наслаждаться собою, не обязательно быть онанистом.

41. Волевой пробивает, целеустремленный обходит (препятствие).

42. Зablуждения — это тени истины. (Мне кажется, что это придумал я.)

43. Разум покоится в правде. (А это точно, что где-то читал, но согласен.)

44. Нередко тот, кто тебя обманул, был еще раньше обманут тобою.

45. Нередко, делая другому подлость, человек думает, что оказывает благодеяние. (Следствие из треугольника судьбы.)

46. Не надейся, что у бессовестного заговорит совесть. Как может заговорить то, чего нет?!

47. Хуже бывает не место, а человек.

48. Победить легко — трудно использовать плоды победы.

49. Суть перевоспитания — это возвращение к самому себе. Все остальное — убийство. Перевоспитание целесообразно только при неправильном воспитании. Складывается впечатление, что любое

воспитание всегда неправильно. Нужно не воспитание, а выращивание. (Мысль педагога из Башкортостана Т. Ф. Акбашева.)

50. Когда есть цель, тогда находятся средства.

51. Всегда добивайся цели, но правильными средствами. Если цель неправильная (неправедная), то произойдет коррекция цели.

52. У каждого из нас есть цель жизни. Ее надо найти.

53. К сожалению, процесс воспитания в наших условиях — нередко процесс сбивания с верного пути.

[Конец страницы 339](#)

[Начало страницы 340](#)

54. Если дереву не мешать, оно растет вверх. Если ребенку не мешать, он вырастет достойным человеком.

55. Неприятности, как перец в пище: плохо, когда его много, хорошо, когда в меру.

56. Самый страшный вид измены — измена самому себе; самый тяжелый вид предательства — это предательство самого себя.

57. Попытка перевоспитать другого — это попытка убить его. Да и перевоспитать можно только одного человека — самого себя. Перевоспитание — это процесс возвращения к самому себе. К сожалению, нередко воспитание становится процессом подавления и уничтожения способностей человека, а не их развития.

58. Победить можно и случайно, но воспользоваться результатами победы можно только с помощью науки. (Овидий)

59. Несчастье изощряет ум.

60. Счастливый случай всегда есть. Нужно только заметить его и суметь воспользоваться им. Клюет часто, вытаскивается редко.

61. Лучше пусть будет хуже, чем точно так же.

62. Остановка в росте — это смерть. Нужно расти вверх, вглубь и вширь, но не вбок и не вовнутрь. Раз ты жив, значит, ты растешь. Если ты этого не замечаешь — значит ты растешь вовнутрь. Когда заметишь, то станет больно. Когда ты растешь вверх, то это замечают все, когда ты растешь вглубь, то это замечаешь только ты.

63. Иногда все содержание уходит на форму. Тогда форма ничего не содержит, а весь пар уходит в гудок. Примеры. Чрезмерно

кокетливая женщина нередко фригидна. Когда произносится много речей, часто нет сил на дело.

64. Профессионал— это человек, который правильно оценивает свои возможности.

[Конец страницы 340](#)

[Начало страницы 341](#)

65. Застенчивость — тяжелая болезнь с идеями величия и преследования.

66. Понятное не всегда примитивно, непонятное не всегда сложно.

67. Мысль, как платье: чем дешевле, тем витиеватей.

68. Тот, кто не хочет отдавать, зачастую не имеет ничего, чтобы можно было отдать.

69. Дорогое сукно требует простого края, ценная мысль — понятного изложения.

70. Психотерапия и психология — не профессия, а образ жизни.

71. Страшно не насилие надо мной, а страшно, когда я сам себя насилую.

72. Успех придет тогда, когда перестанешь бороться с препятствиями, а станешь их обходить.

73. Невротик — тот же сперматозоид, который, борясь с препятствиями, задержался в пути.

74. Начинающему психологу: не перевоспитывай попутчиков в транспорте. Они тебе за это не платят.

75. В переполненном транспорте не объясняй соседу, что это не такси. Он знает об этом и без тебя. Частный случай правила, которое гласит: не говори общих фраз. Когда я стал следовать этому правилу, то года два молчал.

76. Нередко наши общественные собрания (праздники, совещания, заседания Думы и пр.) — это нередко не что иное, как выставка слегка подкрашенного словесного старья.

3.9, Последние дополнения

1. Лучше любить маленькую женщину, чем громадные планы.

[Конец страницы 341](#)

[Начало страницы 342](#)

2. Когда человек тебя любит, он всегда объясняется в любви, но слышишь ли ты это объяснение?

3. Когда идешь на встречу с мужчиной (да и вообще выходишь на улицу), подумай, чего ты хочешь: чтобы ему понравилась ты сама, твое новое платье, твои украшения или твой макияж. В зависимости от цели подбери одежду, украшения и макияж.

4. Когда идешь на вечер, подумай, чего ты от него ждешь: встретить будущего мужа или найти парня на одну ночь. После того как ответила на этот вопрос, начинай подбирать соответствующую одежду, украшения, макияж и манеру поведения.

5. Не женись на женщине с правилами. Как бы она сильно тебя ни любила, правила она будет любить сильнее.

Что-то похожее есть у Джека Лондона. В семейной жизни люди очень агрессивны, пытаются все время перевоспитать (т. е. убить) друг друга.

6. Лучше ошибиться по собственному решению, чем добиться успеха по чужому совету.

7. Пригласил к себе обжор — накрывай обильный стол.

8. Истинные чувства — это то, что остается после хорошего секса.

9. Говори правду— все равно не поверят. Но не надо будет запоминать.

10. С ревнивым не водись.

11. Никто никого не бросает, просто кто-то уходит вперед. Тот, кто отстал, считает, что его бросили.

12. Никто ни в ком не нуждается.

Я, Литвак Михаил Ефимович, с моими способностями, желаниями, претензиями и странностями никому не нужен. В моих навыках, знаниях, умениях, свойствах нуждаются другие люди. Вот они и будут общаться со мной. Хочешь, чтобы к тебе тянулись люди, будь для них полезен. А когда хочешь избавиться-

[Конец страницы 342](#)

[Начало страницы 343](#)

ся от влечения к кому-нибудь, наработай эти качества в себе.

1 Ч. Чем подниматься на цыпочки, лучше вырасти.

14. Плохо и на корточках, и на цыпочках.

15. Когда высоко вырастешь, останешься один, но зато не будешь стоять на корточках и не надо будет становиться на цыпочки.

16. Совершая бескорыстный поступок, скажи спасибо тому, ради кого ты это сделал, за то, что он его принял.

17. Принимая бескорыстную помощь, не чувствуй себя в зависимости от дарителя.

18. Не упрекай детей в тех благодеяниях, которые ты им оказал, а скажи спасибо, что они их приняли.

19. Несчастные люди — материальная почва для благодетелей. Не бойтесь просить — всегда найдется кто-нибудь, кто вам поможет.

20. Оказать благодеяние — это один из способов почувствовать свою значительность. Не бойся принимать помощь от добровольцев. Еще неизвестно, кто кому больше дает. Тот, кто принимает помощь, удовлетворяет свои более низкие потребности. Тот, кто ее оказывает, удовлетворяет чувство собственной значительности.

21. Работай или бесплатно, или за большую плату, но всегда в полную силу.

22. Правилom является то, что все мы — исключения. Ведь каждый из нас создан в одном-единственном экземпляре.

23. Не водись с подлецами и не водись с теми, кто водится с подлецами.

24. Скажи, на что ты обижаешься, — и я скажу, кто ты.

Сократ никогда не обижался, когда его оскорбляли. Он считал, что обижаться не на что. Если тебя это не касается, то и обижаться не стоит, а если касается, то поделом.

[Конец страницы 343](#)

[Начало страницы 344](#)

25. Послушай, как человек оскорбляет других, тем он дает себе характеристику.

26. Обидчивый человек — больной человек.

27. Человек, испытывающий чувство вины, тяжело больной человек. Здоровый человек при неудачах испытывает чувство досады

28. Если ты получил от услуги больше, чем за нее заплатил, пойдй и доплати.

29. Несчастен тот, кто делает дело по долгу, а не по желанию.

30. Несчастен тот, кто верен согласно морали, а не потому, что любит.

31. Быть легко, казаться трудно.

32. Иногда для того, чтобы подняться вверх, нужно вначале опуститься вниз.

33. Не жди, когда придет твое время на твое место. Твое время уже пришло. Только оно находится в другом месте. Возможно, там, где ты находишься, твое время жить не может — нет для него условий. Вот и иди туда, где находится твое время.

34. Не становись частью целого, не желай, чтобы кто-то стал твоей частью.

35. Финансовые пирамиды рушатся, пирамиды власти взрываются.

36. Вы недовольны своей работой? Почему не увольняетесь? Ответ и будет вам программой ваших действий. Особенно продуктивны ответы, где указаны ваши собственные недостатки: ничего другого я не умею делать; у меня нет такой высокой квалификации, чтобы меня приняли в другое учреждение; я не могу вести деловые переговоры. Повышайте свой личностный и профессиональный уровень. Многие, кто последовал этому совету, отметили, что после того как все это они наработали, у них исчезли потребность и желание увольняться.

[Конец страницы 344](#)

[Начало страницы 345](#)

37. Если не хочешь впасть в депрессию, ничего не делай, чтобы тебя полюбили. Даже пальцем нельзя пошевелить ради этого.

Верно и обратное: хочешь впасть в депрессию, старайся, чтобы тебя полюбили.

38. Свободным человек себя чувствует, когда делает то, что необходимо делать. А что необходимо делать? То, что закономерно. А что закономерно? Закономерны те действия, которые способствуют вашему развитию.

39. Когда ты что-то наметил, веди себя так, как будто ты этого уже достиг, но будь готовым к тому, что ты этого не достигнешь.

40. Используй свои возможности и не старайся выйти за их пределы.

41. Лучше делать свое маленькое дело, чем большое, но чужое.

42. Нельзя уважать человека только потому, что он стар.

43. Прежде чем упрекать кого-либо в неуважительном отношении к родителям, узнай, что хорошего сделали родители данному человеку. Может быть, его ненависть к родителям имеет достаточное основание.

44. Лучше общаться с хорошей книгой, чем с пустым человеком.

45. Моя природа определяет для меня, что я должен делать, — другие люди и обстоятельства определяют, что я вынужден делать.

46. От зла к добру не перейдешь. К добру можно перейти от наслаждений.

47. Если ты не любишь ближнего, значит, ты не любишь себя.

48. Пойми, чего ты **хочешь**, и ты узнаешь, что ты **должен**.

49. Не бойтесь прощать, и прощайте как можно быстрее. Прощая человека, я унижаю его. Следовательно, ни-

[Конец страницы 345](#)

[Начало страницы 346](#)

чего особенно вредного, за что следовало бы на него обидеться, он мне не сделал.

50. Если бы гении обладали мудростью, мы бы до сих пор жили в пещерах.

51. Когда ты сострадаешь близкому, то всегда немного еще и радуешься, хотя бы тому, что это не случилось с тобой. Поэтому можете не бояться делиться своими бедами с другом. Вы не только его огорчите, но и обрадуете. А если позволите себе помочь, то удовлетворите чувство собственной значительности.

52. Люди с охотой оказывают помощь ближнему, если это не сильно вредит их интересам: оказывая помощь, они удовлетворяют свою потребность чувствовать себя значительным человеком. Не бойтесь обращаться за помощью. Только не очень много просите.

53. Если вы будете понимать, что творится в душах преуспевающих людей, вы перестанете им завидовать.

54. Если тебе человек врет, значит, он что-то дурное против тебя замыслил.

55. Добрый видит в другом сходство с собою, злой — различия.

56. Муки совести неизлечимы. Многие болезни — это болезни больной совести, которая съедает человека. Успешное лечение — только хирургическое — следует удалить тот кусок совести, который болит. Но удалить можно только тот кусок, который привит после рождения, а не тот, который является сутью человека.

57. Высота человечества измеряется размерами его гениев.

58. Заниматься сексом до завершения духовного и интеллектуального развития — все равно что заселять дом до того, как поставлена крыша и произведены отделочные работы.

59. Религия нужна, чтобы удерживать глупых, ибо растолковать или доказать им что-либо невозможно.

[Конец страницы 346](#)

[Начало страницы 347](#)

Чтобы заставить их вести себя более или менее прилично, их нужно или напугать, или очаровать. Этим как раз и занимается религия.

60. Каждый человек счастлив настолько, насколько считает себя счастливым.

61 Чужие мысли должны лежать в фундаменте твоего здания, а не на его вершине.

62. Разговором можно считать такую беседу, когда люди, или хотя бы один из них, сообщают что-то о себе. Пустым людям сообщить о себе нечего. Поэтому они высказывают чужие мысли, следовательно, общие фразы, пустоту.

63. Дети, так же как и животные, занимательны, потому что искренни. Люди пустые, надевая на себя маску общепринятых стандартов поведения, скрывают даже то небольшое хорошее и настоящее, что у них есть. Ношение маски отнимает все силы, и то ценное, что у них еще осталось, постепенно хиреет или по крайней мере не развивается. Будьте искренни, и вы будете привлекательны. Это по мотивам мыслей А. Шопенгауэра.

64. Шопенгауэр писал: «Некоторые люди могут презирать всякое благо, если только они им не обладают; другие же презирают его только в том случае, если им обладают. Последние более несчастны и более благородны».

65. Красивыми женщинами часто стараются овладеть не из любви к ним, а из тщеславия.

66. Тем, кто страдает от несчастной любви, советую запомнить следующую мысль Шопенгауэра:

«В радости счастливой и в горе несчастной любви тщеславие принимает, вероятно, больше участия, нежели чувственность, потому что сильно потрясти нас может только духовное, мысль,, а не простое чувственное желание. И животные знают это вожделение, но им неизвестны те страстные радости и страдания любви».

[Конец страницы 347](#)

[Начало страницы 348](#)

67. Тем, кто заботятся о том, как они выглядят в глазах других (истеричным натурам), рекомендую познакомиться со следующей мыслью Шопенгауэра:

«Один занят больше впечатлением, которое он производит на других; другой — больше впечатлении ем, которое производят на него другие: у первого субъективное настроение; у второго — объективное; первый по своему существованию больше — простое представление; второй — больше представляющий».

68. Те, кто слишком много заботятся о том, как они выглядят в глазах других, заражены изрядным тщеславием: они думают, что люди только и заняты тем, что за ними наблюдают, только о них думают и только о них говорят.

69. Хвали свою жену — и ты прослывешь мудрым.

70. Отсутствующие друзья лучше присутствующих, потому что отсутствующий друг — это мы сами, это создание нашей головы; между тем как присутствующий имеет собственную индивидуальность и движется по собственным законам, которые не всегда соответствуют тому, что вы себе вообразили. (Мысль Гёте.)

71. Лучше думать о случайности прежнего обладания потерянным благом, чем о закономерности потери.

72. Ипохондрия души — замечать не то, что у тебя есть, а то, чего нет.

[Конец страницы 348](#)

[Начало страницы 349](#)

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	3
Введение	8
Глава 1. История психологии	11
1.1. У истоков: Сократ	12
1.2. У. Джемс: родоначальник всего.	16
1.3. З. Фрейд: Коперник бессознательного	24
1.4. А. Адлер и индивидуальная психология	46
1.5. В. Райх и сексуальная революция.	54
1.6. Ф. Перле: живи здесь и теперь .	57
1.7. Карен Хорни — первая великая женщина в психологии .	61
1.8. Э. Фромм и социальная психология	64
1.9. А. Маслоу и теория самоактуализации .	68
1.10. К. Роджерс и позиция невмешательства	76
1.11. В. Франкли смысл жизни	83
1.12. Д. Морено и групповой тренинг.	100
1.13. Б. Скиннер: психолог или педагог?	104
1.14. Э. Берн — родоначальник трансактного анализа	112
1.15. Когнитивный подход А. Бека .	134
Глава 2. Чем занимается психолог?	149
Глава 3. Где делает психолог свое дело?	161
3.1. Психолог в школе	165
3.2. Психолог в профессиональных спортивных командах	166
3.3. Психолог в силовых структурах	168

3.3. 1. Психолог в армии	168
3.3.2. Психолог в органах правопорядка	170
3.4. Психолог в лечебных учреждениях .	173
3.4.1. Психолог в психиатрических учреждениях	173
3.4.2. Психологе обычных больницах ...	177

[Конец страницы 349](#)

[Начало страницы 350](#)

3.5. Психолог на производстве	179
3.6. Психолог в административных органах .	180
3,7. Психологи в банковском деле ..	181
3.8. Психолог в семейном консультировании	182
3.9. Психология в юриспруденции	184
3.10. Психология и политика. Психологическое обеспечение избирательных кампаний ..	185
3.11 . Психолог — преподаватель психологии .	185

Глава 4. Как стать психологом . 189

Глава 5. Где можно стать психологом сразу после школы? 207

5.1. Вузы Москвы	208
5.2. Вузы Санкт-Петербурга .	209
5.3. Вузы центра европейской части России ..	209
5.4. Поволжье и Волго-Вятский район	211
5.5. Северный Кавказ ...	212
5.6. Урал	213
5.7. Западная Сибирь ..	214
5.8. Восточная Сибирь .	215
5.9. Дальний Восток ...	216

Глава 6. Вопрос — ответ	217
Глава 7. Ступени карьеры .	225
7.1. Обучение в вузе .	226
7.2. Работа и карьера психолога после окончания вуза	227
Литература ...	230
Приложения .	233
Приложение 1. Программы для поступающих на психологические факультеты	234
Приложение 2. Таблицы для экспериментально-психологического исследования	274
Литература	307
Приложение 3. Афоризмы, правила, заморочки на психологические темы	308

[Конец страницы 350](#)

[Начало страницы 351](#)

Михаил Ефимович Литвак

ПРОФЕССИЯ — ПСИХОЛОГ

Ответственный редактор Э. А. Юсупянц
Художник М. Пыльцин
Корректоры: В. Югобашьян, О. Милованова

Лицензия ЛР № 065194 от 2 июня 1997 г.

Сдано в набор 20.04.99. Подписано в печать 24.05.99. Формат 84x108/32. Бумага газетная. Гарнитура Балтика. Печать высокая. Усл. печ. л. 18,48. Тираж 10000 экз.
Заказ № 150

Издательство «Феникс» 344007, г. Ростов-на-Дону, пер.
Соборный, 17.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ЗАО «Книга»
344019, г. Ростов-на-Дону, ул. Советская, 57.

[Конец страницы 352](#)